

## Fragebogen: Mein Bewegungsverhalten

**1. Berufliche Aktivität:** Falls Sie berufstätig sind, welcher Art entspricht Ihre berufliche Tätigkeit?

(Entscheiden Sie sich für eine Spalte)

<b>Berufliche Tätigkeit</b>	<input type="checkbox"/> eher sitzend (z.B. Hausarbeit, Büroarbeit, Fahrer, Verkäufer, Lehrer, Arzt und andere akademische Berufe)	<input type="checkbox"/> mit mäßiger Bewegung (z.B. Fabrikarbeiter, Landwirt, Handwerker)	<input type="checkbox"/> mit intensiver Bewegung Bei der Arbeit stehe ich/ gehe ich/ schwitze ich/ hebe ich schwere Gewichte (z.B. Bauarbeiter, Profisportler)
<b>Punkte</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>

**2. Sport- & Freizeitaktivität:** Treiben Sie regelmäßig Sport?     Ja (1 Punkt)     Nein (0 Punkte)

Wenn ja, welche Sportart treiben Sie am häufigsten (tragen Sie Ihre Sportart in die Tabelle ein):

<b>Sportart</b>	Billard, Segeln, Golf, Bowling, Kegeln, Spaziergehen, Frisbee	Radfahren, Tanzen, Schwimmen, Tennis, Volleyball, Laufen	Boxen, Basketball, Rudern, Fußball, Squash, Bahnen schwimmen	Sonstige Sportarten
Punkte	1	3	5	
<b>Tage pro Woche</b>				
<input type="checkbox"/> 1-2 x pro Woche	1	3	7	
<input type="checkbox"/> 3 x pro Woche	2	5	9	
<input type="checkbox"/> >3 x pro Woche	3	7	11	
<b>Stunden/ Minuten pro Tag</b>				
<input type="checkbox"/> für jede halbe Stunde	1	2	3	
Punkte				
<b>Gesamtpunktzahl</b>	_____	_____	_____	

**3. Alltagsaktivität** Bitte machen Sie Angaben zu Ihrem Bewegungsverhalten im Alltag (kein Sport!):

An wie vielen der vergangenen 7 Tage haben Sie anstrengende körperliche Aktivitäten wie schweres Heben, Graben oder schnelles Fahrradfahren verrichtet? Denken Sie dabei nur an körperliche Aktivitäten, die Sie für mindestens 10 Minuten ohne Unterbrechung verrichtet haben.

<b>Tage pro Woche</b>	<b>Punkte</b>	<b>Tage pro Woche</b>	<b>Punkte</b>	<b>Tage pro Woche</b>	<b>Punkte</b>
<input type="checkbox"/> 1-2 x pro Woche	7	<input type="checkbox"/> 3 x pro Woche	9	<input type="checkbox"/> >3 x pro Woche	11

Wie viel Zeit haben Sie für gewöhnlich an einem dieser Tage mit **anstrengender körperlicher** Aktivität verbracht?

Stunden/ Minuten pro Tag	Punkte	Gesamtpunktzahl Tage + Stunden/Minuten pro Tag	Punkte	<input type="checkbox"/> Keine anstrengenden körperlichen Aktivitäten	Punkte
<input type="checkbox"/> für jede halbe Stunde	3		_____		0

Denken Sie nun an **moderate körperlichen Aktivitäten** die Sie für mindestens 10 Minuten am Stück verrichtet haben. Wie oft haben sie das **Fahrrad** als Fortbewegungsmittel oder anderweitig genutzt?

Tage pro Woche	Punkte		Punkte		Punkte
<input type="checkbox"/> 1-2 x pro Woche	3	<input type="checkbox"/> 3 x pro Woche	5	<input type="checkbox"/> >3 x pro Woche	7

Denken Sie nun an moderate körperlichen Aktivitäten die Sie für mindestens 10 Minuten am Stück verrichtet haben. Wie oft haben sie **leichte Lasten wie Einkäufe** getragen?

Tage pro Woche	Punkte		Punkte		Punkte
<input type="checkbox"/> 1-2 x pro Woche	3	<input type="checkbox"/> 3 x pro Woche	5	<input type="checkbox"/> >3 x pro Woche	7

Wieviel Zeit haben Sie für gewöhnlich an einem dieser Tage mit **moderater körperlicher Aktivität** verbracht?

Stunden/ Minuten pro Tag	Punkte		Punkte		Punkte
<input type="checkbox"/> für jede halbe Stunde	2	Gesamtpunktzahl Tage + Stunden/Minuten pro Tag		<input type="checkbox"/> Keine moderaten körperlichen Aktivitäten	0

An wie vielen der vergangenen 7 Tage sind Sie für mindestens **10 Minuten am Stück zu Fuß** zur Arbeit oder für Erledigungen wie Einkäufe oder ähnliches gegangen?

Tage pro Woche	Punkte		Punkte		Punkte
<input type="checkbox"/> 1-2 x pro Woche	1	<input type="checkbox"/> 3 x pro Woche	2	<input type="checkbox"/> >3 x pro Woche	3

Wie viel Zeit haben Sie für gewöhnlich an einem dieser Tage **mit zu Fuß gehen** verbracht?

Stunden/ Minuten pro Tag	Punkte		Punkte		Punkte
<input type="checkbox"/> für jede halbe Stunde	1	Gesamtpunktzahl Tage + Stunden/Minuten pro Tag		<input type="checkbox"/> Kein zu Fuß gehen	

**Treppensteigen:** Wie viele Stockwerke sind Sie etwa gestiegen? \_\_\_\_ Stockwerke am Tag/Woche

Stunden/ Minuten pro Tag	Punkte		Punkte
<input type="checkbox"/> für jede halbe Stunde	1	Gesamtpunktzahl Tage + Stunden/Minuten pro Tag	

**Welche Fortbewegungsmittel nutzen Sie um zur Arbeit zu kommen?**

- Ich gehe zu Fuß
  Ich fahre mit dem Rad  
 Ich nutze öffentliche Verkehrsmittel
  Ich fahre mit dem Auto

**Welche Fortbewegungsmittel nutzen Sie für Erledigungen wie Einkäufe oder ähnliches?**

- Ich gehe zu Fuß.
  Ich fahre mit dem Rad  
 Ich nutze öffentliche Verkehrsmittel
  Ich fahre mit dem Auto

**Ergebnis**

1 - 14 Punkte Aktivitätsmuffel	15 - 29 Punkte Lebenskünstler	ab 30 Punkten Fitness-Rakete
<p><b>Ihre körperliche Aktivität lässt sich in jedem Fall steigern.</b></p> <p>Die Zeit ist reif, dass Sie aktiv werden! Tun Sie etwas Gutes für Ihre Gesundheit und bringen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag. Sie können mit kleinen Schritten beginnen und sich dann langsam steigern. Bauen Sie mehrmals die Woche einen zügigen Spaziergang in Ihren Alltag ein oder steigen Sie Treppenanstelle den Aufzug oder die Rolltreppe zu nutzen.</p>	<p><b>Ihre körperliche Aktivität liegt im Normalbereich.</b></p> <p>Als Lebenskünstler wissen Sie genau, welche Aktivitäten Ihnen liegen und Freude bringen. Dies ist eine gute Ausgangsbasis, um Ihre Aktivität zu optimieren und den größten Gewinn für Ihre Gesundheit zu erzielen. Allerdings sollten Sie stets im Auge behalten Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit gleichermaßen zu trainieren.</p>	<p><b>Ihre körperliche Aktivität ist überdurchschnittlich.</b></p> <p>Ihr Aktivitätslevel ist vorbildlich! Sie sollten ein besonderes Augenmerk darauf legen, sich ausgeglichen und vielseitig zu fordern. Gegebenenfalls können Sie Ihr Hauptaugenmerk auf Ihre Schwachpunkte wie beispielsweise Beweglichkeit und Stabilität legen. Dennoch ist es enorm wichtig, dass Sie Ihrem Körper Pausen gönnen, damit er sich adäquat entwickeln kann.</p>