

Auswertung

		<i>Ihre wöchentliche Aktivität</i> <i>Punkte für:</i>			
<i>Frage</i>	<i>Aktivität</i>	<i>15 min.</i>	<i>30 min.</i>	<i>60 min.</i>	<i>Punkte</i>
1a	Wege zu Fuß	0,7	1,5	3	
1b	Spaziergänge	0,9	1,7	3,5	
2a	Wege per Rad	1	2	4	
2b	Radtouren (16-20 km/h)	1,3	3	6	
	Ergometer (75 Watt)	1	2	4	
	(100 Watt)	1,4	2,7	5,5	
	(150 Watt)	1,8	3,5	7	
3	Gartenarbeit	0,7	1,5	3	
4	Treppensteigen				
	<i>(Stockwerke x Frequenz/Tag)</i>	(4)	(8)	(10)	
	Punkte	0,5	1	1,2	
Sport	Schwimmen	1,5	3	6	
	Walking/Bergwandern	1,3	2,5	5	
	Dauerlauf/(ca. 8 km/h)	2	4	8	
	Gymnastik, Krafttraining	1,1	2,3	4,5	
	Tennis	1,5	3	6	
	Fußball/Handball	1,8	3,5	7	
	Basketball				
	Volleyball			5	
	Skilanglauf /Skitour			8	
Alpinskilauf			6		
6	Tanzen, Kegeln	0,7	1,5	3	

Gesamtpunkte Punkte

davon "Sport"punkte: Punkte

Beurteilung

30 und mehr Gesamtpunkte oder 14 und mehr "Sport"punkte		Ausreichend aktiv
15 – 29 Gesamtpunkte		Mindestforderung erfüllt
Weniger als 14 Gesamtpunkte		Viel zu wenig aktiv