

Fragebogen zur körperlichen Aktivität

1. Waren Sie in der letzten Woche zu Fuß unterwegs,

a) ... auf dem Weg zur Arbeit oder zum Einkaufen usw? nein ja

Wenn ja, wie lange sind Sie dabei gegangen? **insgesamt** Minuten/Stunden

b) ... zum spazieren gehen? nein ja

Wenn ja, wie lange waren sie letzte Woche spazieren? **insgesamt** Minuten/Stunden

2. Sind Sie in der letzten Woche Fahrrad gefahren,

a) zur Arbeit oder zum Einkauf usw? nein ja

Wenn ja, wie lange sind Sie dabei geradelt? **insgesamt** Minuten/Stunden

b) auf dem Heimtrainer bzw. auf Radtouren? nein ja

Wenn ja, wie lange sind Sie dabei geradelt? **insgesamt** Minuten/Stunden
..... Watt

3. Haben Sie einen Garten? nein ja

Wenn ja, wie viel **Stunden** haben Sie letzte Woche in Ihrem Garten verbracht? **Stunden pro Woche**

Davon waren Stunden **Gartenarbeit**
und Stunden **Ruhe und Erholung**

4. Steigen Sie regelmäßig Treppen? nein
 ja, Stockwerke, Mal am Tag

5. Sind Sie im letzten Monat geschwommen? nein
 ja, ca. Stunden im Monat (reine Schwimmzeit)

6. Haben Sie im letzten Monat Sport betrieben?

(z.B.: Jogging, Fußball, Handball, Skilanglauf, Alpinski, Bergwandern, Gymnastik, Tennis,)

nein

ja **wenn ja, welchen Sport**

Beispiel:

... 1. Dauerlauf ca. 30 Minuten/~~Stunden~~ pro Woche/~~Monat~~

... 2. Bergwandern ca. 4 ~~Minuten~~/Stunden pro ~~Woche~~/Monat

1. ca. Minuten/Stunden pro Woche/Monat

2. ca. Minuten/Stunden pro Woche/Monat

3. ca. Minuten/Stunden pro Woche/Monat

4. ca. Minuten/Stunden pro Woche/Monat

7. Gehen Sie zu Tanzveranstaltungen und/oder kegeln Sie?

Tanzen nein ja ... mal/Monat je Stunden
Kegeln nein ja ... mal/Monat je Stunden

Vielen Dank




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