

Fragebogen zum Bewegungsverhalten

Zutreffende Antworten einkreisen

Name _____

Geburtsjahr _____

- 1 Hier geht es um körperliche Aktivitäten, bei denen Sie mindestens ein bisschen ausser Atem kommen;** zum Beispiel zügiges Gehen, Wandern, Tanzen, viele Gartenarbeiten oder viele Sportarten.
Sind Sie auf diese Weise aktiv im Beruf, in der Freizeit, bei der Hausarbeit oder auf den täglichen Wegstrecken?

An wie vielen Tagen pro Woche machen Sie körperliche Aktivitäten dieser Art?

Kreisen Sie diejenige Zahl ein, die am ehesten für Sie zutrifft:

0 1 2 3 4 5 6 7

Wie lange sind Sie durchschnittlich an jedem dieser Tage aktiv?

_____ Minuten

- 2 Hier geht es um sportliche oder körperliche Aktivitäten, bei denen Sie ziemlich ins Schwitzen kommen;** zum Beispiel Joggen, Aerobics, Tennis, schnelles Rad Fahren, Spielsportarten, Schwimmen, Bergwandern, Lasten tragen, Graben, Schaufeln.
Sind Sie auf diese Weise aktiv im Beruf, in der Freizeit, bei der Hausarbeit oder auf den täglichen Wegstrecken?

An wie vielen Tagen pro Woche machen Sie Trainings-Aktivitäten dieser Art?

Kreisen Sie diejenige Zahl ein, die am ehesten für Sie zutrifft:

0 1 2 3 4 5 6 7

Wie lange sind Sie durchschnittlich an jedem dieser Tage aktiv?

_____ Minuten

- 3 Nun geht es um ein Krafttraining, d. h. ein Training mit Gewichten, Kraftmaschinen oder dem eigenen Körpergewicht zur gezielten Förderung der Muskelkraft, **nicht** aber um ein Ausdauertraining an Geräten wie Hometrainer oder Rudermaschine.**

An wie vielen Tagen pro Woche machen Sie Trainings-Aktivitäten dieser Art?

Kreisen Sie diejenige Zahl ein, die am ehesten für Sie zutrifft:

0 1 2 3 4 5 6 7

Wo machen Sie dieses Krafttraining (zutreffendes ankreuzen)

im Fitnesscenter

zu Hause

im Sportverein

bei anderer Gelegenheit

im Turn- oder Gymnastikkurs

- 4 Sind Sie einverstanden damit, wenn Ihr Arzt/Ihre Ärztin Ihnen einige Ratschläge zur Bewegungsförderung gibt?**

Ja

Nein

- 5 Haben Sie vor, in den nächsten 6 Monaten das Ausmass Ihrer körperlichen Aktivitäten zu erhöhen?**

Ja

Nein

- 6 Planen Sie im nächsten Monat das Ausmass Ihrer körperlichen Aktivitäten zu erhöhen?**

Ja

Nein