

# Ermittlung der wöchentlichen Bewegungsintensität



## JETZT SIND SIE DRAN!

Bitte versuchen Sie sich einmal so gut wie möglich an das vergangene halbe Jahr zu erinnern! Kreuzen Sie danach an, wie häufig Sie folgende Tätigkeiten für 30 Minuten Dauer oder länger (insgesamt an einem Tag) ausgeführt haben.

	dreimal pro Woche oder mehr	zweimal pro Woche	einmal pro Woche	weniger als einmal pro Woche
<b>LEICHTE KÖRPERLICHE AKTIVITÄT</b>				
a) Besorgungen zu Fuß (Einkauf, Bank, Post)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Spaziergang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Hund ausgeführt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Kegeln oder Bowling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Yoga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Sonstiges	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Summe (= Anzahl × Häufigkeit):	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>MITTELSCHWERE KÖRPERLICHE AKTIVITÄT</b>				
a) Radfahren (normales Tempo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) (Nordic) Walking und zügiges Gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) mäßige Gymnastik, Aerobic	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Tanzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Treppensteigen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) gemächliches Schwimmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) leichte Gartenarbeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Sonstiges	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Summe (= Anzahl × Häufigkeit):	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>SCHWERE KÖRPERLICHE AKTIVITÄT</b>				
a) (intensives) Radfahren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) (intensives) Schwimmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Joggen, Laufen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) intensive Gymnastik/Aerobic	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Fitnessstudio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Ball- und andere Mannschaftsportarten (Fußball, Volleyball etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Tennis, Badminton, Squash etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Skifahren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) schwere Gartenarbeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Sonstiges	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Summe (= Anzahl × Häufigkeit):	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

## AUSWERTUNG UND INTERPRETATION:

- Nachdem Sie den Fragebogen ausgefüllt haben, rechnen Sie zunächst – jeweils für die drei Schweregrad-Kategorien getrennt – für jede Spalte die Summe der einzelnen Häufigkeiten aus. In die hintere – ganz rechte – Spalte tragen Sie als Summe grundsätzlich immer den Wert »< 1« ein
- Danach rechnen Sie – ebenfalls getrennt für die Schweregrad-Kategorien – die wöchentliche Gesamthäufigkeit der körperlichen Aktivität aus. Die hintere Spalte berücksichtigen Sie dabei grundsätzlich nicht.

Tragen Sie dann die wöchentliche Gesamthäufigkeit der Aktivitäten pro Woche in die folgende Tabelle ein:

### Schweregrad

### Häufigkeit pro Woche

Leichte körperliche Aktivität/Woche

Mittelschwere körperliche Aktivität/Woche

Schwere körperliche Aktivität/Woche