



BEWEGUNGSCHECK

Dieser Fragebogen einschließlich Auswertung entspricht in leicht abgewandelter Form dem IPAQ (INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE) in der Kurzversion von August 2002. Mit dem folgenden Fragebogen soll herausgefunden werden, welche Arten von körperlichen Aktivitäten Menschen in ihrem alltäglichen Leben vollziehen. Die Befragung bezieht sich auf die Zeit, die Sie während der **letzten 7 Tage** in körperlicher Aktivität verbracht haben.

- Bitte beantworten Sie alle Fragen (auch wenn Sie sich selbst nicht als körperlich aktive Person ansehen).
- Bitte berücksichtigen Sie die Aktivitäten im Rahmen Ihrer Arbeit, in Haus und Garten, um von einem Ort zum anderen zu kommen und in Ihrer Freizeit für Erholung, Leibesübungen und Sport.
- Ihre körperlichen Bewegungsaktivitäten können in den letzten 7 Tagen sehr unterschiedlich gewesen sein. Bitte zählen Sie dann die einzelnen Zeiten an diesen Tagen einfach zusammen.

0) Bitte geben Sie Ihr Alter, Geschlecht sowie Postleitzahl Ihres Wohnortes an.

Alter in Jahren

weiblich (1=Ja; 0=Nein)

männlich (1=Ja; 0=Nein)

Postleitzahl Ihres Wohnortes

- Denken Sie an all Ihre **anstrengenden Aktivitäten** in den **vergangenen 7 Tagen**.
- **Anstrengende Aktivitäten** bezeichnen Aktivitäten die starke körperliche Anstrengungen erfordern und bei denen Sie **deutlich stärker atmen** als normal.
- Bitte denken Sie nur an diese körperlichen Aktivitäten, die Sie **mindestens für 10 Minuten ohne Unterbrechung** verrichtet haben.

1) An wie vielen der **vergangenen 7 Tage** haben Sie **anstrengende** körperliche Aktivitäten wie schweres Heben, Graben, Aerobic, schnelles Fahrradfahren verrichtet.

- 1** **Tage pro Woche**
 Keine anstrengenden körperlichen Aktivitäten
 → Springen Sie weiter zu Frage 3

2) Wie viel Zeit haben Sie an diesen Tagen **insgesamt** für **anstrengende** körperliche Aktivität verwendet?

- 2** **Stunden** **und**
3 **Minuten**

Weitere Beispiele für anstrengende Aktivitäten:

Schnelles Laufen, Schwimmen, Joggen und/oder Tanzen - Wassersport - zügiges Bergsteigen - Inline-Skating - intensiver Wintersport - Kampfsport - Leistungssport - Tennis (Einzel)

Bitte wenden!



- Denken Sie an all Ihre **moderaten Aktivitäten** in den **vergangenen 7 Tagen**.
- Moderate Aktivitäten** bezeichnen Aktivitäten, die moderate körperliche Anstrengungen erfordern und bei denen Sie **ein wenig stärker atmen** als normal.
- Bitte denken Sie nur an diese körperlichen Aktivitäten, die Sie **mindestens für 10 Minuten ohne Unterbrechungen** verrichtet haben.

3) An wie vielen der **vergangenen 7 Tage** haben Sie **moderate** körperliche Aktivitäten wie Tragen leichter Lasten, Fahrradfahren bei gewöhnlicher, gemütlicher Geschwindigkeit, und Tennis (Doppel) verrichtet. Zu Fuß Gehen bitte nicht mit einbeziehen.

4 **Tage pro Woche**
 Keine anstrengenden körperlichen Aktivitäten
 → Springen Sie weiter zu Frage 5

Weitere Beispiele für moderate Aktivitäten:

Leichtes Joggen, Walken, Schwimmen, Bergwandern, Reiten und/oder Tanzen - Golfspielen - leichte Haus- oder Gartenarbeit

4) Wie viel Zeit haben Sie an diesen Tagen insgesamt für **moderate** körperliche Aktivität verwendet?

5 **Stunden** und

6 **Minuten**

- Denken Sie an die Zeit, die Sie mit **zu Fuß Gehen** in den **vergangenen 7 Tagen** verbracht.
- Dieses schließt Zeiten bei der Arbeit und zu Hause, zu Fuß Gehen um von einem Ort zum anderen zu gelangen sowie alles andere Gehen ein, was Sie nur zur Erholung, Sport, Bewegung oder Freizeit getan haben.

5) An wie vielen der **vergangenen 7 Tage** sind Sie **mindestens 10 Minuten ohne Unterbrechungen** zu Fuß gegangen.

7 **Tage pro Woche**
 Kein entsprechendes zu Fuß gehen → Springen Sie weiter zu Frage 7

6) Wie viel Zeit haben Sie an diesen Tagen insgesamt mit zu Fuß Gehen verbracht?

8 **Stunden** und

9 **Minuten**

- Bei den letzten Fragen geht es um die Zeit die Sie in den **vergangenen 7 Tagen** an **Wochentagen mit Sitzen** verbracht haben.
- Dieses schließt die Zeiten bei der Arbeit, zu Hause, bei Seminaren und in der Freizeit ein.
- Dies kann Zeit beinhalten wie Sitzen am Schreibtisch, Besuchen von Freunden, Lesen und vor dem Fernseher sitzen oder liegen.

7) Wie viel Zeit haben Sie in den vergangenen 7 Tagen insgesamt mit Sitzen verbracht?

10 **Stunden** und

11 **Minuten**

8) Wie häufig sind Sie insgesamt dabei vom Sitzen aufgestanden (einschließlich Aufstehen am Ende)?

12 **mal**

Das ist das Ende der Befragung. Vielen Dank für Ihre Teilnahme.