



Auswertungsblatt Sport- und Bewegungsverhalten

Durch Teilnehmer auszufüllen:

Grad / Name / Vorname:

.....

Jahrgang:

Geschlecht:

Versichertennummer:

..... m w

756.

Anstellung:

BM

FBM

FBU

Miliz

ziv. MA

OE/Kdo/S:

SPORTVERHALTEN

Hier geht es um **sportliche** und körperliche **Aktivitäten**, bei denen Sie **ziemlich ins Schwitzen kommen**; zum Beispiel Joggen, Aerobic, Tennis, schnelles Radfahren, Spilsportarten, Schwimmen, schwere Lasten tragen, Graben, Schaufeln, etc.

Frage 1. An wie vielen Tagen pro Woche machen Sie Trainings-Aktivitäten dieser Art?

0 1 2 3 4 5 6 7
Anzahl Tage pro Woche

Frage 2. Wie lange sind Sie durchschnittlich an jedem dieser Tage aktiv?

..... Minuten

BEWEGUNGSVERHALTEN

Hier geht es um **körperliche Aktivitäten**, bei denen Sie mindestens ein **bisschen ausser Atem kommen**; zum Beispiel zügiges Gehen, Wandern, Tanzen, viele Gartenarbeiten etc.

Frage 3. An wie vielen Tagen pro Woche machen Sie körperliche Aktivitäten dieser Art?

0 1 2 3 4 5 6 7
Anzahl Tage pro Woche

Frage 4. Wie lange sind Sie durchschnittlich an jedem dieser Tage aktiv?

..... Minuten

⇒ **Frage 1/3: kein Mittelwert, nur ganze Zahl umkreisen!**

⇒ **Frage 2/4: nur eine Zahl (Mittelwert) angeben!**

AUSWERTUNG SPORT- UND BEWEGUNGSVERHALTEN

Durch Messleitung auszufüllen:

Punkte:

Durch Teilnehmer auszufüllen:

Ich bin damit einverstanden, dass meine Resultate in einer Datenbank durch das Bundesamt für Sport gespeichert werden. Die Daten werden vertraulich behandelt und nur abgelegt, um ein Längsschnittvergleich mit Ihren eigenen Resultaten über Jahre zu ermöglichen.

Nein

Ja, Unterschrift: