

Finden Sie heraus, ob Sie sich ausreichend bewegen!

Erfüllen Sie derzeit die wöchentlichen Empfehlungen (siehe Seite 11 der Broschüre)? Unser Selbstcheck zeigt Ihnen, wie Sie mit Ihrem derzeitigen Bewegungsverhalten abschneiden und was Sie besser machen können.

1 Beobachten Sie sich eine Woche lang

Drucken Sie sich das Bewegungsprotokoll auf der nächsten Seite aus. Dort notieren Sie über sieben Tage die Art, Intensität und Dauer Ihrer Aktivitäten.

2 Analysieren Sie Ihre Wochenbilanz

Mit unserem Fragebogen werten Sie Ihre Bestandsaufnahme aus. Wählen Sie die auf Sie zutreffenden Antworten (A, B, C) und die jeweilige Punktzahl.

	A	B	C	A	B	C
1. An wie vielen Tagen der Woche waren Sie niedrig-intensiv aktiv?	< 5	5 – 6	7	1	2	3
2. Nutzen Sie Gelegenheiten zu leichter Bewegung, wenn sie sich bieten? (zum Beispiel Treppe statt Aufzug, Gehen statt Fahren)	immer	manchmal	nie	3	2	1
3. An wie vielen Tagen der Woche waren Sie mäßig-intensiv aktiv?	< 2	2 – 3	> 3	1	2	3
4. An wie vielen Tagen der Woche waren Sie höher-intensiv aktiv?	0	1 – 2	> 2	1	2	3
5. Wie vielen Minuten haben Sie sich in der Woche ausdauerorientiert bewegt (Summe aus mäßig- und höher-intensiver Aktivität)?	< 150	150 – 300	> 300	1	2	3
6. An wie vielen Tagen der Woche haben Sie Aktivitäten zur Muskelstärkung ausgeführt?	> 2	2	< 2	3	2	1
7. Wie viele Wochenminuten haben Sie sich muskelkräftigend betätigt?	< 20	20 – 60	> 60	1	2	3
8. Wie viele Stunden haben Sie insgesamt im Sitzen verbracht?	< 30	30 – 40	> 40	1	2	3
9. An wie vielen Tagen der Woche gab es lange Sitzzeiten am Stück?	< 2	2 – 5	> 5	3	2	1

3 Ermitteln Sie Ihr aktuelles Aktivitätsniveau

Zählen Sie zunächst die Punkte zusammen, die Sie in den **Fragen 1 bis 7** erreicht haben. Aus dem Wert ergibt sich Sie Ihr derzeitiges Bewegungslevel.

7 – 11 Punkte	Ihr Level: inaktiv
Bei Ihnen besteht momentan eindeutig ein Bewegungsmangel.	
12 – 16 Punkte	Ihr Level: wenig aktiv
Sie liegen teilweise unter dem nötigen Mindestmaß an Aktivität.	
17 – 21 Punkte	Ihr Level: aktiv
Top! Sie erfüllen die wöchentlichen Bewegungsempfehlungen.	

4 Ziehen Sie ein Aktivität-Sitzen-Fazit

Viel Sitzen schmälert den Nutzen von Bewegung. Wie ist Ihre Bilanz, wenn Sie die Punkte der **Fragen 8 und 9** Ihren „Aktivitätspunkten“ gegenüberstellen?

Aktivität	Punkte	7 – 16	17 – 21
Sitzen	2 – 3		
	4 – 6		
Sie sind zu wenig aktiv UND sitzen zu viel/zu lange am Stück.			
Sie sind zu wenig aktiv ODER sitzen zu viel/zu lange am Stück.			
Sie sind ausreichend aktiv und punkten auch mit wenig Sitzen.			

5 Legen Sie Ihre Bewegungsziele fest

Bei welchen Aspekten Ihres Bewegungsverhaltens besteht aktuell Nachholbedarf? **Kreuzen Sie an, was Sie in Zukunft ändern sollten oder möchten:**

- ☐ mehr leichte Bewegung in den Alltag einbauen
- ☐ den Umfang an Ausdaueraktivitäten steigern
- ☐ häufiger als bisher muskelkräftigend trainieren
- ☐ insgesamt weniger und kürzer am Stück sitzen

Tag	Art der Bewegung (zum Beispiel Spaziergang, Radfahren, Gartenarbeit)	Intensität*			Kraft	Dauer (Minuten)	Gesamtdauer (Summe der Minuten je nach Belastungsart)			
Montag		niedrig	mäßig	höher			niedrig	mäßig	höher	Kraft
Dienstag		niedrig	mäßig	höher			niedrig	mäßig	höher	Kraft
Mittwoch		niedrig	mäßig	höher			niedrig	mäßig	höher	Kraft
Donnerstag		niedrig	mäßig	höher			niedrig	mäßig	höher	Kraft
Freitag		niedrig	mäßig	höher			niedrig	mäßig	höher	Kraft
Samstag		niedrig	mäßig	höher			niedrig	mäßig	höher	Kraft
Sonntag		niedrig	mäßig	höher			niedrig	mäßig	höher	Kraft

Meine Wochenbilanz:

Zahl der Wochentage

niedrig mäßig höher Kraft

Sitzdauer
gesamt
(Stunden)

Zahl der Tage
mit viel Sitzen
am Stück

Gesamtdauer Aktivitäten (Minuten)

niedrig mäßig höher Kraft

Summe**

So berechnen Sie den Summenwert: Minuten mäßige Aktivitäten + 2 x Minuten höhere Aktivitäten

So schätzen Sie die Intensität richtig ein:

niedrig: Sprechen und Singen möglich

mäßig: flüssige Unterhaltung noch möglich

höher: nur noch einzelne Sätze möglich

Kraft: muskelstärkende Aktivität wie Heben von Lasten, Gymnastik, Gerätetraining

08/24