

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 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
	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

Mein Bewegungsprotokoll

für die Woche:

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

Meine Wochenbilanz:

* 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

Zahl der Wochentage

niedrig	mäßig	höher	Kraft
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Gesamtdauer Aktivitäten (Minuten)

niedrig	mäßig	höher	Kraft
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sitzdauer gesamt
(Stunden)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

Zahl der Tage
mit viel Sitzen
am Stück

Summe**

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