With the Support of the Erasmus+ Programme of the European Union

EUROPEAN FITNESS BADGE

Vorname Name	E-Mail	Alter	Geschlecht	Testtag

Aktivitätsfragebogen

"Entscheiden Sie sich für EINE Aussage, die am besten ihr normales Verhalten von körperlicher Aktivität während einer normalen Woche beschreibt."

1	Ich übe tägliche Aktivitäten im Haushalt und in der Familienpflege aus. (1)	☐
2	Neben den Alltagsaktivitäten mache ich regelmäßig (5 Tage oder mehr pro Woche) leichte Aktivitäten wie Treppensteigen für mindestens 10 Minuten pro Tag mit leichtem Anstieg der Atem- und Pulsfrequenz. (2)	☐
3	Ich mache zwischen 20 Minuten und einer Stunde pro Woche Sport (z.B. Fitness, Joggen, Schwimmen, Radfahren oder Nordic Walking) mit mindestens moderater Intensität, dies bedeutet ein starker Anstieg der Atem- und Pulsfrequenz. (3)	☐
4	Ich mache zwischen 1 und 3 Stunden Sport pro Woche (z.B. Fitness, Joggen, Schwimmen, Radfahren oder Nordic Walking) mit mindestens moderater Intensität. (4)	☐
5	Ich mache mehr als 3 Stunden Sport pro Woche (z.B. Fitness, Joggen, Schwimmen, Radfahren oder Nordic Walking) mit mindestens moderater Intensität. (5)	☐