

150 Minuten Aktiv für die Pflege

9.-15. Oktober 2021

Liebe/r Teilnehmer/in,

vielen Dank, dass Sie bei der Aktion „150 Minuten – Aktiv für die Pflege“ mitmachen! Auf den folgenden Seiten können Sie während der Aktionswoche (09.-15.10.2021) Ihre aktiven Minuten eintragen. Der Fragebogen kann in dieser Zeit beliebig oft aufgerufen werden. Nachträgliche Ergänzungen sind noch bis einschließlich 18.10.2021 möglich, dann wird der Link automatisch deaktiviert. Nach Ablauf der Woche erhalten Sie zeitnah eine Auswertung Ihrer Aktivitäten.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Eintragen und bedanken uns fürs Mitmachen!

Ihre Förderstiftung MHH^{plus} und das
Institut für Sportmedizin an der MHH

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass ihre Eingaben nach Beendigung des Fragebogens pseudonymisiert werden (d.h. Ihre Daten werden Ihrem Code zugeordnet, nicht Ihrem Namen).

| | |
|--------------|--------------------------------------|
| Name | <input type="text"/> |
| Vorname | <input type="text"/> |
| Geburtsdatum | <input type="text"/> (TT.MM.JJJJ) |

Fragebogen zur körperlichen Aktivität

1. Geschlecht

[Bitte auswählen] v

2. Waren Sie zu Fuß unterwegs?

Dann tragen Sie hier Ihre aktiven Gehminuten ein.

... zur Arbeit, zum Einkaufen, zum Spaziergehen usw.?

Nein

Samstag, 09.10.2021 Wenn ja, wie lange sind Sie dabei gegangen? Angabe in Minuten pro Tag

Sonntag, 10.10.2021 Wenn ja, wie lange sind Sie dabei gegangen? Angabe in Minuten pro Tag

Montag, 11.10.2021 Wenn ja, wie lange sind Sie dabei gegangen? Angabe in Minuten pro Tag

Dienstag, 12.10.2021 Wenn ja, wie lange sind Sie dabei gegangen? Angabe in Minuten pro Tag

Mittwoch, 13.10.2021 Wenn ja, wie lange sind Sie dabei gegangen? Angabe in Minuten pro Tag

Donnerstag, 14.10.2021 Wenn ja, wie lange sind Sie dabei gegangen? Angabe in Minuten pro Tag

Freitag, 15.10.2021 Wenn ja, wie lange sind Sie dabei gegangen? Angabe in Minuten pro Tag

3. Fahren Sie im Alltag Fahrrad?

Dann tragen Sie bitte hier Ihre aktiven Fahrminuten ein. (Sportliches Fahrradfahren in Trainingskleidung führen Sie aber am besten bei den Sportarten auf.)

... zur Arbeit, zum Einkaufen, z.B. auch Radtouren, usw.?

Nein

Samstag, 09.10.2021 Wenn ja, wie lange sind Sie dabei geradelt? Angabe in Minuten pro Tag

Sonntag, 10.10.2021 Wenn ja, wie lange sind Sie dabei geradelt? Angabe in Minuten pro Tag

Montag, 11.10.2021 Wenn ja, wie lange sind Sie dabei geradelt? Angabe in Minuten pro Tag

Dienstag, 12.10.2021 Wenn ja, wie lange sind Sie dabei geradelt? Angabe in Minuten pro Tag

Mittwoch, 13.10.2021 Wenn ja, wie lange sind Sie dabei geradelt? Angabe in Minuten pro Tag

Donnerstag, 14.10.2021 Wenn ja, wie lange sind Sie dabei geradelt? Angabe in Minuten pro Tag

Freitag, 15.10.2021 Wenn ja, wie lange sind Sie dabei geradelt? Angabe in Minuten pro Tag

4. Sind Sie Hobbygärtner*in und verbringen einen Teil Ihrer Freizeit mit Gartenarbeit?

Dann tragen Sie bitte hier Ihre aktiven Minuten der Gartenarbeit ein.

Gartenarbeit

Nein

Samstag, 09.10.2021 Wenn ja, wie lange haben Sie dabei gearbeitet? Angabe in Minuten pro Tag

Sonntag, 10.10.2021 Wenn ja, wie lange haben Sie dabei gearbeitet? Angabe in Minuten pro Tag

Montag, 11.10.2021 Wenn ja, wie lange haben Sie dabei gearbeitet? Angabe in Minuten pro Tag

Dienstag, 12.10.2021 Wenn ja, wie lange haben Sie dabei gearbeitet? Angabe in Minuten pro Tag

Mittwoch, 13.10.2021 Wenn ja, wie lange haben Sie dabei gearbeitet? Angabe in Minuten pro Tag

Donnerstag, 14.10.2021 Wenn ja, wie lange haben Sie dabei gearbeitet? Angabe in Minuten pro Tag

Freitag, 15.10.2021 Wenn ja, wie lange haben Sie dabei gearbeitet? Angabe in Minuten pro Tag

5. Steigen Sie regelmäßig Treppen?

Hinweis:

Ein Stockwerk am Tag bedeutet einmal hoch und einmal runter!

Nein

Ja, Samstag, 09.10.2021: Stockwerke, mal am Tag

Ja, Sonntag, 10.10.2021: Stockwerke, mal am Tag

Ja, Montag, 11.10.2021: Stockwerke, mal am Tag

Ja, Dienstag, 12.10.2021: Stockwerke, mal am Tag

Ja, Mittwoch, 13.10.2021: Stockwerke, mal am Tag

Ja, Donnerstag, 14.10.2021: Stockwerke, mal am Tag

Ja, Freitag, 15.10.2021: Stockwerke, mal am Tag

6. Betreiben Sie eine oder mehrere Sportarten?

Dann tragen Sie bitte hier Ihre aktiven Minuten unter Angabe der Sportart ein (z.B. Jogging, Schwimmen, Fußball, Handball, Federball, Squash, Gymnastik, Tennis, Tischtennis...)

| |
|--|
| <input type="checkbox"/> Nein |
| <input checked="" type="checkbox"/> Ja, wenn ja welchen Sport (Beispiel: Dauerlauf 30 Minuten pro Tag) |
| <input checked="" type="checkbox"/> Samstag, 09.10.2021: |
| <input type="checkbox"/> Sportart <input type="text"/> Angabe Minuten pro Tag <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Sportart <input type="text"/> Angabe Minuten pro Tag <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Sportart <input type="text"/> Angabe Minuten pro Tag <input type="text"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> Sonntag, 10.10.2021: |
| <input type="checkbox"/> Sportart <input type="text"/> Angabe Minuten pro Tag <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Sportart <input type="text"/> Angabe Minuten pro Tag <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Sportart <input type="text"/> Angabe Minuten pro Tag <input type="text"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> Montag, 11.10.2021: |
| <input type="checkbox"/> Sportart <input type="text"/> Angabe Minuten pro Tag <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Sportart <input type="text"/> Angabe Minuten pro Tag <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Sportart <input type="text"/> Angabe Minuten pro Tag <input type="text"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> Dienstag, 12.10.2021: |
| <input type="checkbox"/> Sportart <input type="text"/> Angabe Minuten pro Tag <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Sportart <input type="text"/> Angabe Minuten pro Tag <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Sportart <input type="text"/> Angabe Minuten pro Tag <input type="text"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> Mittwoch, 13.10.2021: |
| <input type="checkbox"/> Sportart <input type="text"/> Angabe Minuten pro Tag <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Sportart <input type="text"/> Angabe Minuten pro Tag <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Sportart <input type="text"/> Angabe Minuten pro Tag <input type="text"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> Donnerstag, 14.10.2021: |
| <input type="checkbox"/> Sportart <input type="text"/> Angabe Minuten pro Tag <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Sportart <input type="text"/> Angabe Minuten pro Tag <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Sportart <input type="text"/> Angabe Minuten pro Tag <input type="text"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> Freitag, 15.10.2021: |
| <input type="checkbox"/> Sportart <input type="text"/> Angabe Minuten pro Tag <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Sportart <input type="text"/> Angabe Minuten pro Tag <input type="text"/> |