

WIE STEHT ES UM DIE BEWEGUNG IN DEINEM ALLTAG?

Wähle aus den folgenden 9 Fragen jeweils die Antwort aus, welcher deiner persönlichen Situation am Nächsten kommt. Die Auflösung bekommst du am Ende vom Quizz.

1. ICH STARTE TYPISCHERWEISE SO IN DEN TAG:

A. Ich bin oft vor dem Wecker wach und bin voller Energie. Keiner darf mich in meinem Elan bremsen.

B. Ich bin meist gerädert. Ich lasse es morgens ruhig angehen.

C. Morgens ist die beste Zeit für Sport. Erst danach starte ich mit den Tagesaufgaben.

2. WENN ICH ERSTMAL AM SCHREIBTISCH SITZE, DANN:

A. Bin ich so im Tunnel, dass ich stundenlang um mich herum nichts wahrnehme.

B. Werde ich ständig rausgebracht und schaffe nie was ich mir vornehme.

C. Bin ich da nie auf Dauer. Immer wieder muss ich was holen, bringen oder erledigen.

3. FEIERABEND BEDEUTET FÜR MICH:

A. Endlich auf die Couch und ausruhen. Mehr geht meist nicht mehr.

B. Freunde treffen. Familienzeit. Raus gehen. Hobbys pflegen.

C. Bewegen, egal wie. Sportverein. Laufen gehen, Spazieren gehen. Fitnessstudio.

4. WENN ICH MAL ZEIT HABE, DANN MACHE ICH AM LIEBSTEN:

A. Wellness, Entspannung, Sauna, heißes Bad, Film gucken, ein gutes Buch lesen.

B. Ich suche mir was zum Verausgaben: Städte-Ausflug, Tanzen gehen, Sport, Fahrradtour.

C. Ich verbringe die Zeit mit der Familie und pflege meine Hobbys.

WIE STEHT ES UM DIE BEWEGUNG IN DEINEM ALLTAG?

5. MEIN ARBEITSPLATZ SIEHT ETWA SO AUS:

A. Ich habe praktischerweise alles in meiner Nähe was ich brauche. Homeoffice

B. Ständig muss ich Wege gehen. Drucker weit Weg. Kollegen auf anderer Etage.

C. Ich habe das meiste um mich herum, verlasse aber zum kommen/gehen/mittags das Haus.

6. MIT WELCHEN VERKEHRSMITTELN BIST DU IM ALLTAG UNTERWEGS?

A. Fahrrad, zu Fuß

B. Bus, Straßenbahn, ÖPNV

C. Auto, Bahn, Flugzeug

7. WAS HAST DU IN DEINEM LETZTEN URLAUB AM HÄUFIGSTEN GETAN?

A. Lesen, Wellness, Entspannung, gut Essen

B. Sightseeing, Wandern, Spazieren

C. Sport, Sport, Sport

8. WIE SPORTLICH BIST DU?

A. Geh mir weg damit. Ich bin total unsportlich.

B. Ich gehe regelmäßig ins Fitnessstudio, zum Sportkurs, Laufen, Schwimmen. o.ä.

C. Gelegentliche Spaziergänge mag ich sehr, kleine Fahrradausflüge, Golf.

WIE STEHT ES UM DIE BEWEGUNG IN DEINEM ALLTAG?

9. SO LANGE ARBEITE ICH AN ARBEITSTAGEN IM SCHNITT AN MEINEM SCHREIBTISCH:

A. unter 4 Stunden <input type="checkbox"/>	B. 4-8 Stunden <input type="checkbox"/>	C. mehr als 8 Stunden <input type="checkbox"/>
---	---	--

QUIZ ERGEBNIS

Zähle die Häufigkeit Deiner Ergebnisse zusammen. Die Erklärung zu dem Ergebnis findest du auf der nächsten Seite.

1. FRAGE

A =  B =  C = 

6. FRAGE

A =  B =  C = 




2. FRAGE

A =  B =  C = 

7. FRAGE

A =  B =  C = 




3. FRAGE

A =  B =  C = 

8. FRAGE

A =  B =  C = 




4. FRAGE

A =  B =  C = 

9. FRAGE

A =  B =  C = 

5. FRAGE

A =  B =  C = 

ERGEBNIS

 _____  _____  _____

QUIZ AUSWERTUNG

Von welchem Symbol hattest du die meisten Antworten? Dann kannst du hier nachlesen was das für dich bedeuten kann. Sind zwei oder drei Symbole in gleicher Anzahl am häufigsten in deinen Antworten vorgekommen, dann treffen mehrere Antworten gleichermaßen auf dich zu.

HAUPTSÄCHLICH

Dein Bewegungslevel im Alltag ist zu gering. Erschöpfung, Verspannungen und Rückenschmerzen sind zu erwarten. Mit kleinen Bewegungspausen während der Arbeitszeit und einer aktiveren Freizeitgestaltung steigt Deine Fitness und dein Wohlbefinden.

HAUPTSÄCHLICH

Du bewegst Dich viel. Sport ist kein Fremdwort. Du hast Freude an Bewegung. Achte jedoch auf Ausgeglichenheit zwischen Deinen Aktivitäten. Dein Körper könnte leicht überfordert werden. Dysbalancen entstehen schnell. Stärke Deine Tiefenmuskulatur, um Deinen Körper vor Rückenschmerzen zu schützen.

HAUPTSÄCHLICH

Du bist aktiv, weil Dein Alltag voller Termine und ToDos ist. Gefühlt bewegst du dich den ganzen Tag. Doch ist es auch gesunde Bewegung, die dich stärkt? Dein Alltagsstress wird zu Verspannungen und Rückenschmerzen führen. Sorge in Deinem Alltag für mehr Entspannungsphasen zum Energie tanken, aber auch für sportlichen Ausgleich. Die Balance ist wichtig!

DEIN FAZIT

z.B.: ich brauche mehr Entspannungsphasen /
 ich bewege mich viel, aber nicht ausgeglichen /
 früher war ich aktiver / mehr Pausen machen /
 es ist einfacher, wenn ich nicht alleine bin

DEIN FAZIT

z.B.: ich brauche mehr Entspannungsphasen /
 ich bewege mich viel, aber nicht ausgeglichen /
 früher war ich aktiver / mehr Pausen machen /
 es ist einfacher, wenn ich nicht alleine bin
