

# Fragebogen zur Fitness-/ Ernährungsstudie beim Post SV



Vorname, Name

---

Geburtsdatum

---

Telefonnummer  
und E-Mail (wichtig)

---

Geschlecht

Männlich     Weiblich     Divers

Körpergröße

\_\_\_\_\_ cm

Blutdruck  
(sofern bekannt)

/    mmHg

Schlafqualität  
(Bitte ein Kreuz setzen)

1     2     3     4     5     6     7     8     9     10

0 = ich wache häufig auf und schlafe weniger als 5 Stunden am Stück

5 = ich wache gelegentlich auf und schlafe 6 Stunden

10 = ich wache voller Energie auf und habe 7,5 – 8 Stunden geschlafen

Stresslevel im Alltag  
Wie gestresst fühlen Sie sich  
aktuell in Ihrem Alltag/Beruf.  
(Bitte ein Kreuz setzen)

1     2     3     4     5     6     7     8     9     10

0 = ich bin entspannt und fühle mich wenig bis gar nicht gestresst

5 = ich fühle mich zeitweise relativ gestresst

10 = ich fühle mich häufig sehr stark gestresst und unter Druck

Trinkmenge (Wasser)  
/ Tag (Bitte ein Kreuz setzen)

0–0,5l     0,5–1l     1–1,5l     1,5–2l     2–2,5l     mehr  
als 2l

Verletzungen/  
Erkrankungen/  
Schmerzen

---

Einnahme von  
Medikamenten

---

Ernährungsform  
(Bitte ein Kreuz setzen)

Ich esse alles  
(mit wenigen  
Ausnahmen)     Vegetarische Ernährung  
(Verzicht auf Fleisch/Fisch)     Vegane Ernährung  
(Verzicht auf alle tier-  
ischen Lebensmittel)

## Berufliche Tätigkeit

---

### Tägliches durchschnittliches Aktivitätslevel

(Bitte ein Kreuz setzen)

- ausschließlich sitzend oder liegend
- sitzend, kaum/wenig körperliche Aktivität
- überwiegend sitzend, gehend und stehend
- hauptsächlich stehend und gehend
- Häufig körperlich anstrengende Tätigkeiten

### Aktuelle durchschnittliche sportliche Aktivität in Stunden pro Woche

(Bitte ein Kreuz setzen)

- unter 1 Std.
- 1 – 2 Std.
- 2 – 3 Std.
- 3 – 4 Std.
- 4 – 5 Std.
- mehr als 5 Std.

### Aktuell betriebene sportliche Aktivitäten

---

### Welches Haupt-Ziel verfolgst du mit der Teilnahme an der Studie?

(Bitte den wichtigsten Punkt wählen und nur ein Kreuz setzen)

- Gewichtsregulierung/-reduktion
- Steigerung des Aktivitätslevels pro Woche
- Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Ausgleich zu Alltag und Beruf
- Stressreduktion
- Verbesserung/Erhalt der Gesundheit
- sonstiges Ziel: \_\_\_\_\_

### Aktuell fühle ich mich...

- sehr wohl in meinem Körper
- eher wohl in meinem Körper
- eher unwohl in meinem Körper
- sehr unwohl in meinem Körper

### Sonstige Anmerkungen

---