

Fragebogen zur Fitness-/ Ernährungsstudie beim Post SV

fitlounge

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
