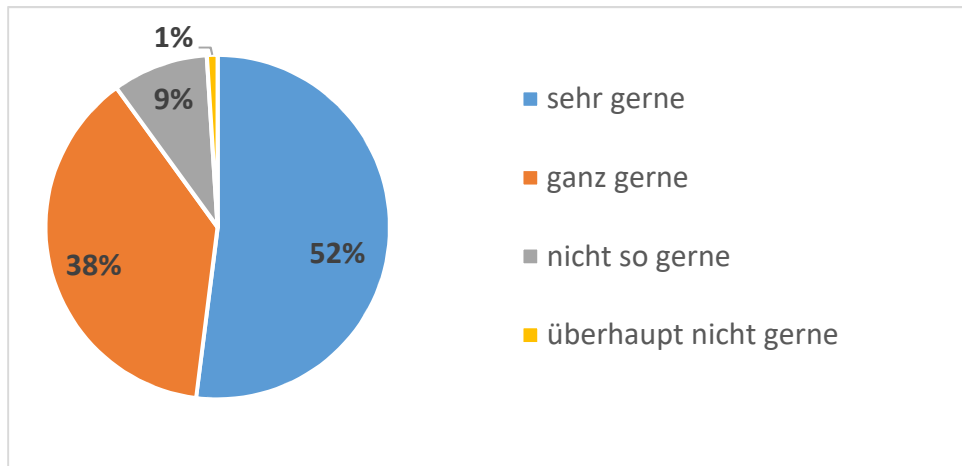
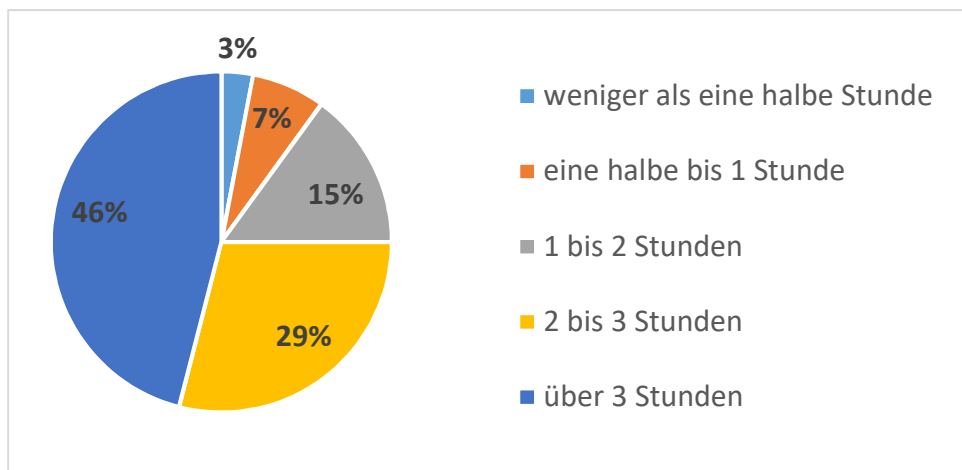


Ergebnisse der IN FORM Umfrage „Wie aktiv sind Sie?“ (Januar 2019)

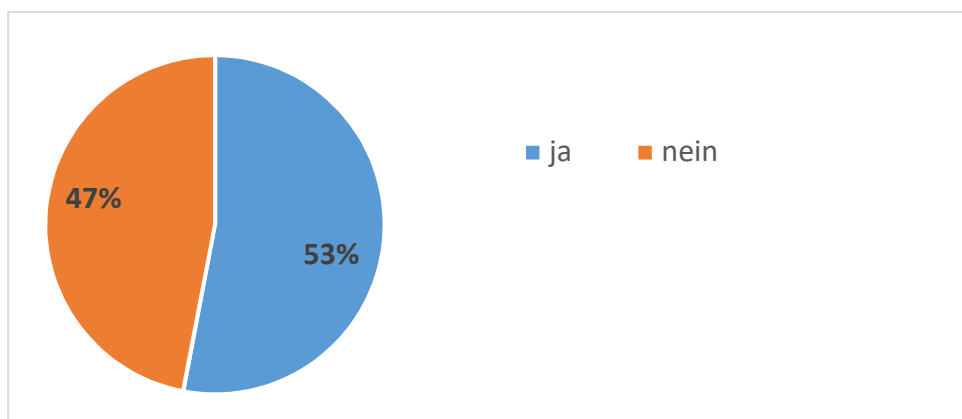
1. Wie gerne bewegen Sie sich grundsätzlich – im Alltag, in der Freizeit oder im Verein?



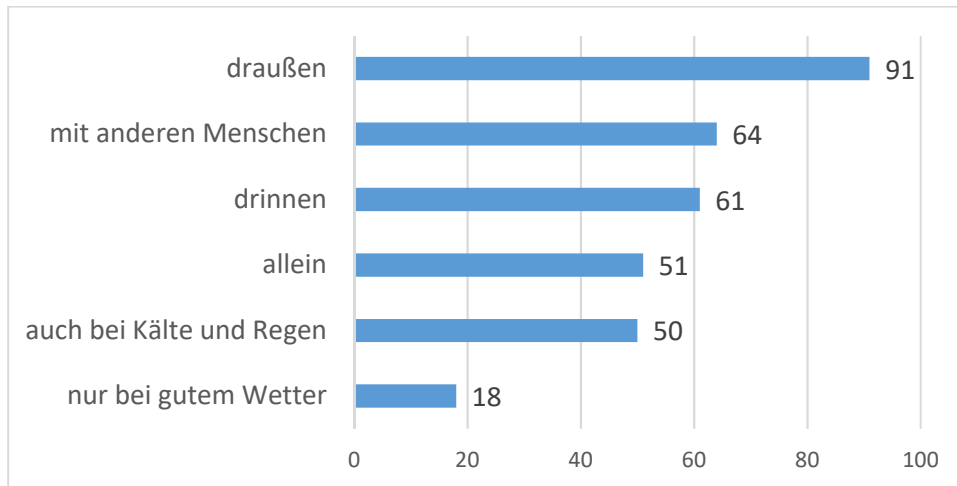
2. Wie viele Stunden sind Sie in der Woche mit mindestens moderater Intensität körperlich aktiv?



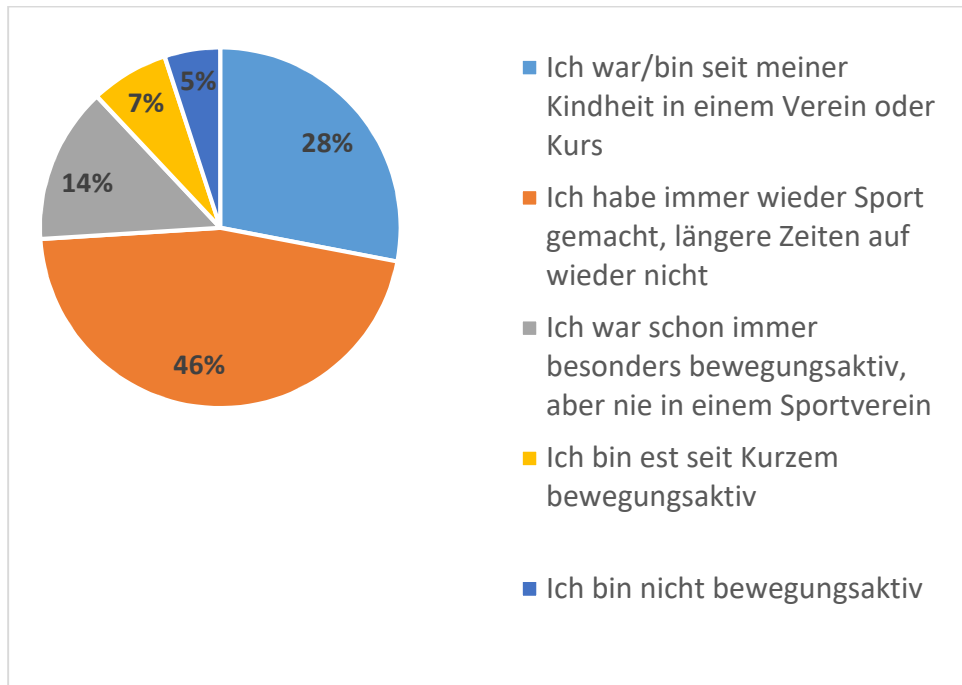
3. Denken Sie, dass Sie sich momentan in Ihrer Freizeit genügend bewegen? (z.B. in einem Sportverein oder auf dem täglichen Weg zur Arbeit)



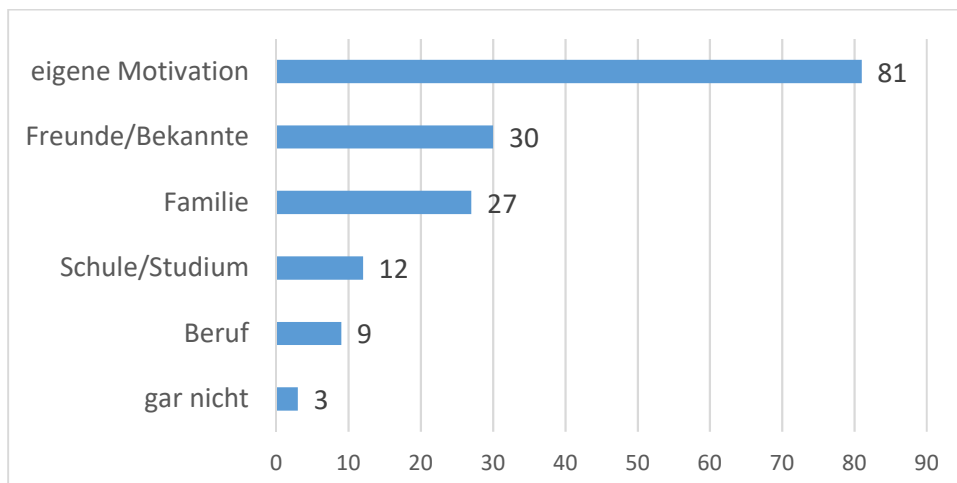
4. Wenn Sie bewegungsaktiv sind: Wo und wie bewegen Sie sich gern?
(Mehrfachnennungen waren möglich)



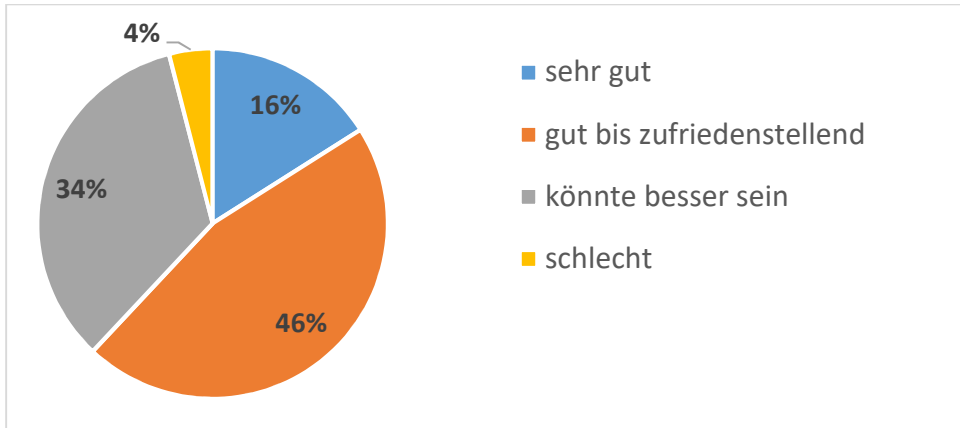
5. Waren Sie schon immer bewegungsaktiv oder sind Sie es erst seit Kurzem?



6. Wie sind Sie zur Bewegung bzw. zum Sport gekommen?



7. Wie schätzen Sie Ihre körperliche Fitness ein?



8. Was gefällt Ihnen am meisten, wenn Sie sich aktiv bewegen? (maximal drei Nennungen waren möglich)

