



## Angepasster Godin-Fragebogen

Für die folgenden Fragen möchten wir, dass Sie Ihre durchschnittliche körperliche Aktivität pro Woche während des **LETZTEN MONATS** selbst einschätzen.

Wir stellen getrennt Fragen zum **Ausdauertraining** (d. h. Training, das sowohl Herz als auch Lungen beansprucht, wie z.B. Gehen, Laufen und Schwimmen) und zum **Krafttraining** (d. h. Training, das Ihre Muskeln stärkt, wie z. B. Krafttraining im Fitnessstudio, Sit-ups oder Liegestützen).

### Bei der Beantwortung dieser Fragen

- Geben Sie bitte nur Trainingseinheiten an, die 10 Minuten oder länger gedauert haben
- Geben Sie bitte auch das Training an, das Sie im Rahmen der Neo-ACT-Studie durchgeführt haben
- Rechnen Sie bitte nur Training mit ein, das Sie in Ihrer Freizeit gemacht haben (also nicht im Rahmen von Ihrer Arbeit oder bei der Hausarbeit)
- Beachten Sie bitte, dass die verschiedenen Kategorien a, b und c Unterschiede in der Intensität des Ausdauertrainings betreffen, während Kategorie d sich auf das Krafttraining bezieht.
- Sollten Sie kein Training innerhalb einer der Kategorien (a-d) durchgeführt haben, geben Sie bitte die Zahl 0 in der entsprechenden Zeile an.

An wie vielen Tagen haben Sie durchschnittlich während einer typischen Woche (7 Tage) des **LETZTEN MONATS** die folgenden Kategorien von Ausdauer- und Krafttraining durchgeführt und wie viel Zeit hat das Training in Anspruch genommen?

**a. Intensives Ausdauertraining** \_\_\_\_\_ Tage pro Woche \_\_\_\_\_ min pro Tag  
(Ihr Puls steigt und Sie schwitzen)

**b. Mäßiges Ausdauertraining** \_\_\_\_\_ Tage pro Woche \_\_\_\_\_ min pro Tag  
(nicht ermüdend, Sie schwitzen ein wenig)

**c. Leichtes Ausdauertraining** \_\_\_\_\_ Tage pro Woche \_\_\_\_\_ min pro Tag  
(wenig anstrengend)

**d. Krafttraining** \_\_\_\_\_ Tage pro Woche \_\_\_\_\_ min pro Tag  
(mäßige bis intensive Anstrengung)