

# Fitness – Selbsttest

mit anschließender Auswertung ( Punkte zusammen zählen)

Nehmen Sie sich kurz Zeit und beantworten Sie die folgenden  
15 Fragen.

## 1. Wie oft in der Woche treiben Sie Sport?

- nie oder einmal 1
- mindestens zweimal 2
- dreimal oder mehr 3

## 2. Was ist Sport für Sie hauptsächlich?

- Eine Qual 0
- Spaß 3
- eine Pflicht 1

## 3. Warum treiben Sie Sport?

- Spaßfaktor 3
- Abnehmen 1
- Gesundheit 2

## 4. Sie wollen zum Sport und ein guter Freund/ Freundin ruft an und lädt Sie spontan zum essen ein.

Was machen Sie?

- Ich treffe mich mit ihm/ihr 2
- Ich verschiebe den Termin auf die Zeit nach dem Sport 3
- ich schlage die Einladung aus und gehe zum Sport 5

## 5. Welche Eigenschaft trifft am ehesten auf Sie zu?

- Ehrgeizig 3
- gemütlich 1
- launisch 2

## 6. Bewerten sie Ihren körperlichen Zustand.

- fit 3
- schlapp 1
- verbesserungsfähig 2

**7. Wenn Sie abends nach dem Abendessen Appetit auf etwas Süßes überfällt:  
Was genehmigen Sie sich dann am liebsten?**

- Schokolade 0
- Obst 3
- gar nichts 5

**8. Sie freuen sich auf einen gemütlichen Fernsehabend und setzen sich auf das Sofa.  
Wo liegen die Fernbedienung, Getränke, Knabbereien?**

- griffbereit 1
- manchmal griffbereit, manchmal nicht 2
- darüber denke ich vorher nicht nach 3

**9. Wieviele Liegestütze schaffen Sie spontan problemlos?  
(nicht raten, ausprobieren)**

- weniger als 5 1
- 6 - 14 3
- 15 und mehr 5

**10. Wenn Sie zum Einkaufen, zum Arzt oder zu Freunden gehen, die weniger als  
800m entfernt wohnen bzw. angesiedelt sind, wie bewältigen Sie dann den Weg?**

- im Auto 0
- mit dem Fahrrad 3
- zu Fuß 3

**11. Waren Sie in Ihrer Kindheit im Sportverein?**

- ja 3
- nein 0

**12. Wie wichtig ist Ihnen Ihre Figur?**

- enorm wichtig 5
- geht so 3
- ist mir egal 1

**13. Wie gestalten Sie Ihren Urlaub?**

- pure Erholung 0
- Erholung und sportliche Aktivität 3

- mehr Sport als Entspannung 5

#### **14. Haben Sie ein Fahrrad?**

- ja 3
- ja, aber benutze es kaum 1
- nein 0

#### **15. Nehmen Sie schnell zu, wenn Sie nicht auf Ihre Ernährung achten?**

- ja 0
- nein 2

---

## **AUSWERTUNG**

### **0-16 Punkte**

Sie könnten etwas mehr Bewegung gebrauchen und das wissen Sie auch selbst. Für Sie kommt eine sportliche Betätigung in Frage, die Ihnen auch wirklich Spaß macht und in der Sie keinem Zwang ausgesetzt sind.

### **17-41 Punkte**

Bewegung macht Ihnen Spaß. Sie meiden Sie nicht gezielt. Sie sind sportlich aktiv. Sie sollten Ihr Leben weiterhin bewusst und dennoch intuitiv leben.

### **42-54 Punkte**

Sie sind extrem fit und ein körperbewusster Mensch. Für Sie ist Sport mehr als ein Ausgleich oder Freizeitbeschäftigung. Achten Sie trotzdem bewusst auf die Signale Ihres Körpers um Verletzungen oder Überbelastungen richtig zu deuten.