

Dokument	Ausgabe	Datum (Gültigkeit)
0303	01.03.2018	01.10.2018
TWSPA		

Fragebogen Sport- und Bewegungsverhalten

Dokument 0303 der Technischen Weisung für die Sportprüfungen der Armee

Grad	Name / Vorname
.....
Geschlecht	Versichertennummer
<input type="checkbox"/> m <input type="checkbox"/> w	756.
Jahrgang	OE/Kdo/S
.....
Anstellung	
<input type="checkbox"/> BM	<input type="checkbox"/> FBM
<input type="checkbox"/> ZM	<input type="checkbox"/> ziv MA
<input type="checkbox"/> Miliz	

Sportverhalten			Durch Teilnehmer auszufüllen
Hier geht es um körperliche Aktivitäten, bei denen Sie ziemlich ins Schwitzen kommen; z B. Joggen, Aerobic, Tennis, schnelles Radfahren, Spielsportarten, Schwimmen, schwere Lasten tragen, Graben, Schaufeln, etc.			
Frage 1	An wie vielen Tagen pro Woche üben Sie Aktivitäten dieser Art aus? → nur ganze Zahl (0-7), kein Mittelwert!	Tage/Woche	
		
Frage 2	Wie lange sind Sie durchschnittlich an jedem dieser Tage aktiv? → nur eine Zahl (Mittelwert) angeben!	Minuten	
		
Bewegungsverhalten			
Hier geht es um körperliche Aktivitäten, bei denen Sie mindestens ein bisschen ausser Atem kommen; z B zügiges Gehen, Wandern, Tanzen, viele Gartenarbeiten etc.			
Frage 3	An wie vielen Tagen pro Woche führen Sie Aktivitäten dieser Art aus? → nur ganze Zahl (0-7), kein Mittelwert!	Tage/Woche	
		
Frage 4	Wie lange sind Sie durchschnittlich an jedem dieser Tage aktiv? → nur eine Zahl (Mittelwert) angeben!	Minuten	
		
Einverständniserklärung			
Ich bin damit einverstanden, dass meine Resultate in einer Datenbank durch das Bundesamt für Sport gespeichert werden. Die Daten werden vertraulich behandelt und nur abgelegt, um ein Längsschnittvergleich mit Ihren eigenen Resultaten über Jahre zu ermöglichen.			
<input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja, Unterschrift		

Durch Messleiter auszufüllen	
Auswertung Sport- & Bewegungsverhalten	Punkte
Gemäss Dokument 0302, Punkt 4.5