

Sportliche Betätigung in den vergangenen Wochen

1. Wie viele Stunden Sport hast du in den vergangenen Wochen pro Woche betrieben?
a) 0 Stunden b) 0-1 Stunde c) 1-2 Stunden d) mehr als 2 Stunden

2. Hast du im Vergleich zu der Zeit vor der Schulschließung Mitte März mehr, weniger oder genauso viel Sport betrieben?
a) mehr b) genauso viel c) weniger

3. Was hat dich zu sportlicher Aktivität motiviert? (Mehrfachnennungen möglich)
 ich habe Freude am Sport
 ich wollte etwas für meine Gesundheit tun
 ich wollte fit werden bzw. bleiben
 es hat mir geholfen, ausgeglichener zu sein bzw. Stress abzubauen
 mir war langweilig

4. Welche Sportarten (z.B. Joggen, Radfahren, Fitness) hast du am häufigsten betrieben?

5. Was hat dir Schwierigkeiten in Bezug auf deine sportliche Aktivität bereitet? (Mehrfachnennungen möglich)
 keine bzw. kaum Motivation
 keine sportlichen Verpflichtungen, wie z.B. Trainingszeiten oder Sportunterricht
 kein/e Trainer/in oder Sportlehrer/in, der/die mir genaue Anweisungen und Rückmeldungen gibt
 keine oder kaum Lust, alleine Sport zu treiben
 kein strukturierter Tagesablauf
 zu wenig Anregungen, um selbstständig Sport zu treiben

6. Was würde dir helfen, um sportlich (noch) aktiver zu sein? (Mehrfachnennungen möglich)
 mehr Anregungen von Sportlehrer/in
 Sportunterricht online
 Verabredungen mit Freunden, um gemeinsam (z.B. per Video-Chat) Sport zu treiben
 ein individueller Trainingsplan
 ein konkretes Ziel
