

9. Welche Einheiten würden bei Ihnen auf Interesse stoßen? (bitte ankreuzen)

- Nordic Walking/Nordic Fitness
- Lauftreff
- Ballspiele (Basketball, Volleyball, Fußball)
- Badminton
- Wirbelsäulengymnastik (Gesunder Rücken)
- Seniorenturnen /-gymnastik
- Damenturnen /-gymnastik
- Herrenturnen /-gymnastik
- Klettern
- Pilates (Kräftigung der Körpermuskulatur mit und ohne Geräte)
- Yoga
- Qigong (Meditation & Konzentration)
- BBP (Bauch, Beine, Po) - Einheiten
- Stretch & Relax (Dehnen und Körperentspannung)
- Tanzen (z.B.: Linedance)
- Selbstverteidigung
- andere: _____

Herzlichen Dank für Ihre Mitarbeit!



Der positive Einfluss der Bewegung auf die Gesundheit ist erwiesen. Wenn Sie sich regelmäßig bewegen, können Sie das Risiko für viele die Lebensqualität massiv einschränkende Krankheiten, wie beispielsweise Herz-Kreislaufkrankungen (erhöhter Blutdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall), Stoffwechselstörungen (Alterszucker, erhöhte Blutfettwerte: Cholesterin, Gallensteine), Übergewicht, Knochenschwund und Krebsleiden (Dickdarmkrebs), drastisch senken.

Aus diesem Grund bietet die **SPORT UNION** im Rahmen des bundesweiten Bewegungsprojektes GEHE (GESundes HERz im Sportverein) beginnend mit Herbst 2010 in Paudorf spezielle gesundheitsfördernde Bewegungsprogramme an. Um die Einheiten bestmöglich an die Bedürfnisse der Bevölkerung anpassen zu können und damit auch Sie Ihre Wunschseinheiten ab Herbst besuchen können, bitten wir Sie sich zwei Minuten Zeit zu nehmen und den Fragebogen auszufüllen.

Gewinnspiel:

1. Preis: € 150.- Gutschein von Intersport Churanek in Krems plus 1 SPORTUNION NÖ Trainingsshirt
2. Preis: € 100.- Gutschein von Intersport Churanek in Krems plus 1 SPORTUNION NÖ Trainingsshirt
3. Preis: € 50.- Gutschein von Intersport Churanek in Krems plus 1 SPORTUNION NÖ Trainingsshirt

Alle ausgefüllten Fragebögen, die bis zum **18. Juni 2010** in den Gemeindepostkasten eingeworfen oder per email an paudorf@sportunion.at gesendet werden, sind zur Teilnahme am Gewinnspiel berechtigt.

Aktuelle Informationen zu dem Projekt erhalten sie ab sofort auch im Internet unter <http://paudorf.sportunion.at>

Name

Alter Geschlecht männlich
 weiblich

Telefon

email

Mit Angabe der email-Adresse stimmen Sie zu, laufend aktuelle Informationen zu den Bewegungsangeboten in Paudorf übermittelt zu bekommen.

1. An wie vielen Tagen pro Woche sind sie körperlich derart aktiv, sodass Sie zumindest ein bißchen außer Atem kommen (z.B.: zügiges Gehen, Wandern, Tanzen, verschiedene Sportarten)?

0 1 2 3 4 5 6 7 Tage pro Woche

Kreisen Sie diejenige Zahl ein, die am ehesten auf Sie zutrifft.

2. Wie lange sind Sie durchschnittlich an jedem dieser Tage aktiv?

Minuten

3. Sind Sie sie mit Ihrer körperlichen Fitness zufrieden?

ja
 nein

4. Haben Sie vor, in den nächsten 6 Monaten das Ausmaß ihrer körperlichen Aktivitäten zu erhöhen?

ja
 nein

5. An wie vielen Tagen pro Woche können Sie sich vorstellen, etwas für Ihre körperliche Fitness zu tun?

0 1 2 3 4 5 6 7 Tage pro Woche

6. Wieviel Zeit können sie an einem Tag für Ihre körperliche Fitness aufwenden?

Stunden

7. Welche Zeit für sportliche Aktivitäten ist für Sie persönlich am günstigsten?

vormittags
 nachmittags
 später nachmittag (16:00 - 18:00Uhr)
 früher abend (18:00 - 19:30Uhr)
 abends (ab 19:30Uhr)
 Wochenende

mehrere Antworten möglich!

8. Welche Aspekte stehen für Sie bei einer Bewegungseinheit im Vordergrund?

Spaß Gesundheit Geselligkeit
 Entspannung Körperperformung Gewichtsreduktion
 Steigerung der körperlichen Fitness

mehrere Antworten möglich!