



## Kontakt:

Studienleitung: Prof. Dr. Claudia Pischke  
Leibniz-Institut für Präventionsforschung und  
Epidemiologie – BIPS GmbH  
Achterstraße 30, 28359 Bremen

Prof. Dr. Sonia Lippke  
Jacobs Center on Lifelong Learning & Institutional Development  
(JCLL) &  
Jacobs University Bremen gGmbH  
Campus Ring 1 | 28759 Bremen

Ansprechpartnerin: Manuela Peters, M.Sc.  
Leibniz-Institut für Präventionsforschung und  
Epidemiologie – BIPS GmbH  
Achterstraße 30, 28359 Bremen

E-Mail: [fit-im-nordwesten@leibniz-bips.de](mailto:fit-im-nordwesten@leibniz-bips.de)

Gebührenfreie Telefonnummer: 0800/2477245 (Mo-Fr: 09:00 bis 15:00 Uhr)

## Beteiligte Institutionen:



**Urheberrechtshinweis (Copyright):**

© Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS GmbH, Bremen

Sämtliche Inhalte, Fotos, Texte und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt.

Sie dürfen ohne vorherige schriftliche Genehmigung weder ganz noch auszugsweise kopiert, verändert, vervielfältigt oder veröffentlicht werden.

## Fit im Nordwesten-Programm – Feedback im Rahmen der Basisbefragung (T1)

Im Folgenden stellen wir Ihnen einige Fragen dazu, welche Komponenten des Fit im Nordwesten-Programms Sie genutzt haben und wie Ihnen diese gefallen haben.

**1** Haben Sie an dem Fit im Nordwesten-Programm teilgenommen?

- <sub>1</sub> Ja  
<sub>2</sub> Nein

**2** Wie hilfreich fanden Sie das Fit im Nordwesten-Programm, um sich in Ihrem Alltag mehr zu bewegen?

- <sub>1</sub> Gar nicht hilfreich  
<sub>2</sub> Weniger hilfreich  
<sub>3</sub> Teils-teils  
<sub>4</sub> Eher hilfreich  
<sub>5</sub> Sehr hilfreich

**3** Haben Sie an der Veranstaltung „Fit im Nordwesten - Einführung“ teilgenommen?

- <sub>1</sub> Ja  
<sub>2</sub> Nein

➔ **Bitte weiter mit Frage 5**

4

**Wenn ja, fühlten Sie sich nach der Veranstaltung „Fit im Nordwesten - Einführung“ ausreichend über die Programmziele und Inhalte informiert?**

- <sub>1</sub> Gar nicht ausreichend
- <sub>2</sub> Weniger ausreichend
- <sub>3</sub> Teils-teils
- <sub>4</sub> Eher ausreichend
- <sub>5</sub> Völlig ausreichend

5

**Welche Angebote der Fit im Nordwesten-Webseite haben Sie genutzt?**

	Ja	Nein	Kenne ich nicht/Weiß ich nicht
<b>Webseite insgesamt</b>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>
<b>Startseite/ Trainingsfortschritt</b>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>
<b>Training hinzufügen</b>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>
<b>Tagesübersicht</b>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>
<b>Wochenübersicht</b>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>
<b>Meine Schritte</b>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>
<b>Materialien</b>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>
<b>Kontakt</b>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>

6

Wie häufig haben Sie die folgenden Angebote der Fit im Nordwesten-Webseite genutzt?

	Nie	Weniger als 1 Mal im Monat	1-3 Mal im Monat	Min. 1 Mal pro Woche	Täglich
Webseite insgesamt	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
Startseite/ Trainingsfortschritt	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
Training hinzufügen	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
Tagesübersicht	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
Wochenübersicht	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
Meine Schritte	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
Materialien	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
Kontakt	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>

7

Wie hilfreich waren die Fit im Nordwesten-Webseite insgesamt und die einzelnen Inhalte der Fit im Nordwesten-Webseite, um Ihre Bewegun- ziele zu erreichen?

	Gar nicht hilfreich	Weniger hilfreich	Teils- teils	Eher hilfreich	Sehr hilfreich
Webseite insgesamt	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
Startseite/ Trainingsfortschritt	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
Training hinzufügen	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
Tagesübersicht	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
Wochenübersicht	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
Meine Schritte	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
Materialien	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
Kontakt	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>

**8 Haben Sie die wöchentlichen Gruppentreffen besucht?**

- <sub>1</sub> Ja  
<sub>2</sub> Nein
- ➡ Bitte weiter mit Frage 11**

**9 Wenn ja, wie viele der Gruppentreffen haben Sie besucht?**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>	<input type="radio"/> <sub>8</sub>	<input type="radio"/> <sub>9</sub>	<input type="radio"/> <sub>10</sub>

**10 Welche Aspekte der wöchentlichen Gruppentreffen fanden Sie besonders hilfreich,?**

	Gar nicht hilfreich	Weniger hilfreich	Teils-teils	Eher hilfreich	Sehr hilfreich
<b>Unterstützung bei der Navigation der Webseite</b>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
<b>Hilfe beim Umgang mit dem FitBit</b>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
<b>Erfahrungsaustausch mit anderen Teilnehmern</b>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
<b>soziale Kontakte</b>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
<b>regelmäßige Termine</b>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
<i>Die Inhalte der Treffen:</i>					
<b>Woche 1:</b> Kennenlernen und Materialien und der Fit-im-Nordwesten-Übungen	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
<b>Woche 2:</b> Stadtteilspaziergang	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
<b>Woche 3:</b> Wohlfühlen durch genussvolles Essen & in den Alltag integrierte Bewegung	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
<b>Woche 4:</b> Spaß und Motivation für Bewegung im Alltag	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
<b>Woche 5:</b> Koordinations- und	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>

Gedächtnisübungen

**Woche 6:** Zur Ruhe kommen und entspannen

- <sub>1</sub>   
 <sub>2</sub>   
 <sub>3</sub>   
 <sub>4</sub>   
 <sub>5</sub>

**Woche 7:** Kraft & Ausdauer mit Alltagsgeräten

- <sub>1</sub>   
 <sub>2</sub>   
 <sub>3</sub>   
 <sub>4</sub>   
 <sub>5</sub>

**Woche 8:** Schmerzen – Umgang mit Einschränkungen

- <sub>1</sub>   
 <sub>2</sub>   
 <sub>3</sub>   
 <sub>4</sub>   
 <sub>5</sub>

**Woche 9:** Aktiv sein mit Familie und Freunden, neue Kontakte knüpfen

- <sub>1</sub>   
 <sub>2</sub>   
 <sub>3</sub>   
 <sub>4</sub>   
 <sub>5</sub>

**Woche 10:** Veränderungen feststellen „Wie geht es mir jetzt?“

- <sub>1</sub>   
 <sub>2</sub>   
 <sub>3</sub>   
 <sub>4</sub>   
 <sub>5</sub>

11

**Würden Sie das Fit im Nordwesten-Programm an Familienmitglieder, Freunde oder Bekannte weiterempfehlen?**

- <sub>1</sub> Ganz sicher nicht
- <sub>2</sub> Eher nicht
- <sub>3</sub> Vielleicht
- <sub>4</sub> Wahrscheinlich
- <sub>5</sub> Ganz sicher

12

**Warum würden Sie das Fit im Nordwesten-Programm weiterempfehlen?**

---



---



---

13

**Warum würden Sie das Fit im Nordwesten-Programm nicht weiterempfehlen?**

---



---



---



17

**Was hat Ihnen im Fit im Nordwesten-Programm gefehlt?**

---

---

---

14

**Welche Verbesserungsvorschläge haben Sie?**

---

---

---

**Bitte tragen Sie hier das Datum ein, an dem Sie den Fragebogen ausgefüllt haben:**

□□□.□□□.□□□□□□

**Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben  
diesen Fragebogen auszufüllen!**

**Ihr Team der Fit im Nordwesten-Studie**

## Feedback im Rahmen der Follow-up Befragung (T2), Version für Website & Schrittzähler

Zunächst möchten wir gern erfahren, ob Sie in den letzten Monaten an den drei großen Themenveranstaltungen teilgenommen haben und wie Ihnen diese gefallen haben.

### 1 An welcher/n der monatlichen Veranstaltungen haben Sie teilgenommen? (Mehrfachantworten sind möglich.)

- <sub>1</sub> **Monat 1:** Langfristig gesund und aktiv sein - Motivationstechniken für den Alltag
- <sub>2</sub> **Monat 2:** Worauf es jetzt bei der Ernährung besonders ankommt
- <sub>3</sub> **Monat 3:** Bewegung und der Schweinehund

### 2 Welche Aspekte der monatlichen Veranstaltungen fanden Sie besonders hilfreich?

	Gar nicht hilfreich	Weniger hilfreich	Teils-teils	Eher hilfreich	Sehr hilfreich
<b>neue Informationen, interessante Themen</b>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
<b>Erfahrungsaustausch mit anderen Teilnehmern</b>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
<b>soziale Kontakte</b>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
<b>regelmäßige Termine</b>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
<i>Die Inhalte der Veranstaltungen:</i>					
<b>Monat 1:</b> Langfristig gesund und aktiv sein - Motivationstechniken für den Alltag	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
<b>Monat 2:</b> Worauf es jetzt bei der Ernährung besonders ankommt	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
<b>Monat 3:</b> Bewegung und der Schweinehund	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>

Nun möchten wir noch einmal Ihre Einschätzung zu unseren Fit-im-Nordwesten-Materialien erfragen.

3

Wenn Sie vor 9 Monaten nicht zufällig einem Material zugeteilt worden wären, welches Material hätten Sie zu Beginn der Studie selbst gewählt?

- <sub>1</sub> das gedruckte Material
- <sub>2</sub> die Webseite + Schrittzähler
- <sub>3</sub> die Webseite

4

Welchem Material wurden Sie vor 9 Monaten ursprünglich zufällig zugeteilt?

- <sub>1</sub> dem gedruckten Material
- <sub>2</sub> der Webseite + Schrittzähler
- <sub>3</sub> der Webseite

5

Haben Sie nach 10 Wochen die Möglichkeit genutzt, die Gruppe zu wechseln und andere Materialien auszuprobieren?

- <sub>1</sub> Ja      ➡ **Bitte weiter mit Frage 6**
- <sub>2</sub> Nein      ➡ **Bitte weiter mit Frage 7**

6

**Warum haben Sie die Möglichkeit genutzt, andere Materialien auszuprobieren?** (Mehrfachantworten sind möglich)?

- Ich war absolut **un**zufrieden mit meinem Material
- Ich wollte etwas Neues kennenlernen
- Ich habe eine große Affinität zu technischen Geräten, Apps oder dem Internet und wollte daher etwas Neues ausprobieren
- Die Papierversion, der ich zuvor zugeteilt war, schien mir unpraktisch
- Ich kam mit der Webversion, der ich zuvor zuteilt war, gut zurecht und konnte mir einen zusätzlichen Schrittzähler gut zutrauen
- Ich hoffte, eine neue Teilnehmer-Gruppe kennenzulernen
- Ich hatte von Teilnehmern der anderen Gruppe Positives über die anderen Materialien gehört
- Anderer Grund, und zwar: \_\_\_\_\_



Bitte anschließend weiter mit Frage 8

7

**Warum haben Sie die Möglichkeit nicht genutzt, nach 10 Wochen andere Materialien auszuprobieren?** (Mehrfachantworten sind möglich)

- Ich war absolut zufrieden mit meinem Material
- Ich empfand es als zu anstrengend, mich erneut in etwas Neues (wie z.B. die Papierversion) einzuarbeiten
- Ich habe eine große Affinität zu technischen Geräten, wie Apps oder dem Internet und wollte daher gern bei diesen Materialien bleiben
- eine Papierversion oder eine Webversion ohne Schrittzähler schienen mir unpraktischer
- Ich befürchtete, den Kontakt zu meiner bisherigen Gruppe zu verlieren
- Ich hatte von Teilnehmern der anderen Gruppe Negatives über die anderen Materialien gehört
- Anderer Grund, und zwar: \_\_\_\_\_



Bitte anschließend weiter mit Frage 9

8

**Sind Sie rückblickend mit Ihrer Entscheidung zufrieden oder hat Ihnen das Material vor dem Tausch mehr zugesagt?**

- <sub>1</sub> Ich war zufriedener als vor dem Tausch, weil: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- <sub>2</sub> Das vorherige Material gefiel mir besser, weil: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- <sub>3</sub> Mir haben beide Möglichkeiten gleichermaßen zugesagt
- <sub>4</sub> Mir hat keine der beiden Möglichkeiten gefallen, weil: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen auch, wenn Sie seit dem Beginn der Studie bei dem Material geblieben sind, das Ihnen ursprünglich zugeteilt wurde. Eventuell hat sich über die lange Nutzungsdauer Ihre Einschätzung etwas verändert.

9

**Wie hilfreich fanden Sie das Fit im Nordwesten-Material, das Sie in den letzten 6 Monaten genutzt haben, um sich in Ihrem Alltag mehr zu bewegen?**

- <sub>1</sub> Gar nicht hilfreich
- <sub>2</sub> Weniger hilfreich
- <sub>3</sub> Teils-teils
- <sub>4</sub> Eher hilfreich
- <sub>5</sub> Sehr hilfreich

10

Wie häufig haben Sie die folgenden Angebote der Fit im Nordwesten-Webseite genutzt?

	Nie	Weniger als 1 Mal im Monat	1-3 Mal im Monat	Mind. 1 Mal pro Woche	Täglich
Webseite insgesamt	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
Startseite/ Trainingsfortschritt	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
Training hinzufügen	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
Tagesübersicht	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
Wochenübersicht	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
Meine Schritte	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
Bewegungsempfehlungen	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
Die Übungskataloge	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
Andere Materialien auf der Webseite	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
Kontakt	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
App für Smartphone oder Tablet	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>

11

Wie hilfreich waren die Fit im Nordwesten-Webseite insgesamt und die einzelnen Inhalte der Fit im Nordwesten-Webseite, um Ihre Bewegun- gsziele zu erreichen?

	Gar nicht hilfreich	Weniger hilfreich	Teils- teils	Eher hilfreich	Sehr hilfreich
Webseite insgesamt	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
Startseite/ Trainingsfortschritt	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
Training hinzufügen	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
Tagesübersicht	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
Wochenübersicht	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
Meine Schritte	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
Bewegungsempfehlungen	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>

<b>Die Übungskataloge</b>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
<b>Andere Materialien auf der Webseite</b>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
<b>Kontakt</b>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>
<b>App für Smartphone oder Tablet</b>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>

12

Durch die Teilnahme an „Fit im Nordwesten“ haben Sie vielleicht Einiges neu gelernt und verändert. Wie ist das bei Ihnen genau?

	Ich habe ich durch „Fit im Nordwesten“ gelernt, wie ich Folgendes in meinen Alltag integrieren kann...		Ich habe Folgendes durch „Fit im Nordwesten“ tatsächlich regelmäßig gemacht...	
	ja	nein	ja	nein
<b>Zu Fuß zu Terminen oder Verabredungen gehen (auch längere Teilstrecken)</b>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>
<b>Zu Fuß zum Einkaufen gehen</b>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>
<b>Radfahren zu Terminen oder Verabredungen</b>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>
<b>Radfahren zu sonstigen Fortbewegungszwecken</b>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>
<b>Spaziergehen</b>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>
<b>Gartenarbeit (z.B. Rasen mähen, Hecke schneiden)</b>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>
<b>Körperlich anstrengende Hausarbeit (z.B. Putzen, Aufräumen)</b>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>
<b>Körperlich anstrengende Pflegearbeit (z.B. Kinder betreuen, Kranke pflegen)</b>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>
<b>Treppensteigen</b>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>

13

**Würden Sie das Fit im Nordwesten-Programm an Familienmitglieder, Freunde oder Bekannte weiterempfehlen?**

- <sub>1</sub> Ganz sicher nicht
- <sub>2</sub> Eher nicht
- <sub>3</sub> Vielleicht
- <sub>4</sub> Wahrscheinlich
- <sub>5</sub> Ganz sicher



**Bitte weiter mit Frage 15**



**Bitte weiter mit Frage 14**

14

**Warum würden Sie das Fit im Nordwesten-Programm weiterempfehlen?**

---

---

---

15

**Warum würden Sie das Fit im Nordwesten-Programm nicht weiterempfehlen?**

---

---

---



**16** Was hat Ihnen im Fit im Nordwesten-Programm gefehlt?

---

---

---

**17** Welche Verbesserungsvorschläge haben Sie?

---

---

---

**Bitte tragen Sie hier das Datum ein, an dem Sie den Fragebogen ausgefüllt haben:**

|\_|\_|.|\_|\_|.|\_|\_|\_|

**Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben  
diesen Fragebogen auszufüllen!**

**Ihr Team der Fit im Nordwesten-Studie**

