



## Rating zu Anreizen und Anforderungen im Kursangebot

Sehr geehrte Vereinsvertreter\*innen,

wir bitten Sie **aus Ihrer Sicht geeignete Angebote** ihres Vereinsportfolios aus dem Bereich Gesundheitssport und/oder Fit und Gesund und/oder Breitensport und/oder Freizeitsport (auch Lauftreffs oder Ballsportarten, etc.) anhand von **2 Fragen** zu Anreizen und Anforderungen im jeweiligen Kursangebot (siehe Fragebogen auf den beiden Folgeseiten) zu beurteilen.

Bitte füllen Sie **pro Kursangebot einen separaten Fragebogen** aus und schicken Sie diesen als pdf-Datei(en) an folgende E-Mail-Adresse: [multipill@med.uni-tuebingen.de](mailto:multipill@med.uni-tuebingen.de)

Bei Rückfragen können Sie uns gerne telefonisch oder per E-Mail kontaktieren.

Vielen Dank und beste Grüße,

MultiPill-Exercise Team

Ansprechpartnerinnen:

Simone Schweda und Joana Schmidt

Universitätsklinikum Tübingen, Abteilung Sportmedizin

Telefon: 07071 29-86489

E-Mail: [multipill@med.uni-tuebingen.de](mailto:multipill@med.uni-tuebingen.de)



Name des Vereins: \_\_\_\_\_

Kurstitel: \_\_\_\_\_

### Frage 1

Denken Sie an eine **typische Stunde** in Ihrem Kurs. Was sind Ihrer Meinung nach die **3 Anreize**, die am meisten eine Rolle spielen? (Bitte ankreuzen)

#### **Kontakt im/durch Sport**

- Ich ermögliche innerhalb meines Kursangebots angenehme Gruppenerlebnisse.  
und
- Ich fördere im Kursangebot den Gruppenzusammenhalt.

#### **Fitness/Gesundheit**

- Ich fördere in meinem Kursangebot die körperliche Fitness der Teilnehmenden.  
und
- Ich achte in meinem Kursangebot auf die korrekte Ausführung der Übungen.

#### **Figur / Aussehen**

- Ich ermögliche durch das Kursangebot eine Regulation des Körpergewichts.  
und/oder
- Ich ziele mit meinem Kursangebot auf eine Verbesserung des körperlichen Aussehens ab.

#### **Positive Bewegungserfahrungen / Ästhetik**

- Ich ermögliche in meinem Kursangebot harmonische, flüssige oder rhythmische Bewegungen.

#### **Reduktion negativer Stimmung / Ablenkung / Stressabbau**

- Ich ermögliche in meinem Kursangebot gezielt die Ablenkung von Problemen oder dem Abschalten vom Alltag (z.B. durch Auspowern, spielerische Aktivitäten, den Einsatz von Musik, abschließende Dehn-/Entspannungssequenzen o.Ä.).

#### **Wettkampf / Leistung**

- Ich ermögliche in meinem Kursangebot das Erleben von Herausforderungen und Wettkampf.  
und/oder
- Ich ermögliche den Teilnehmenden im Kursangebot sportliche Ziele zu verfolgen.

#### **Natur**

- Ich ermögliche in meinem Kursangebot das Bewegen in der Natur/an der frischen Luft.  
und/oder
- Ich fördere in meinem Kursangebot das Naturerleben der Teilnehmenden.



## Frage 2

Wenn Sie eine **typische Stunde** in Ihrem Kurs betrachten, **welchen Anteil der Stunde** nehmen dabei die Bereiche Ausdauer, Kräftigung und Entspannung ein? (Bitte Angaben in Prozent)

- Ausdauer: \_\_\_\_\_ %
- Kräftigung: \_\_\_\_\_ %
- Entspannung: \_\_\_\_\_ %
- Sonstiges (Koordination, Beweglichkeit, Schnelligkeit): \_\_\_\_\_ %
- **Summe:** **max. 100 %**