

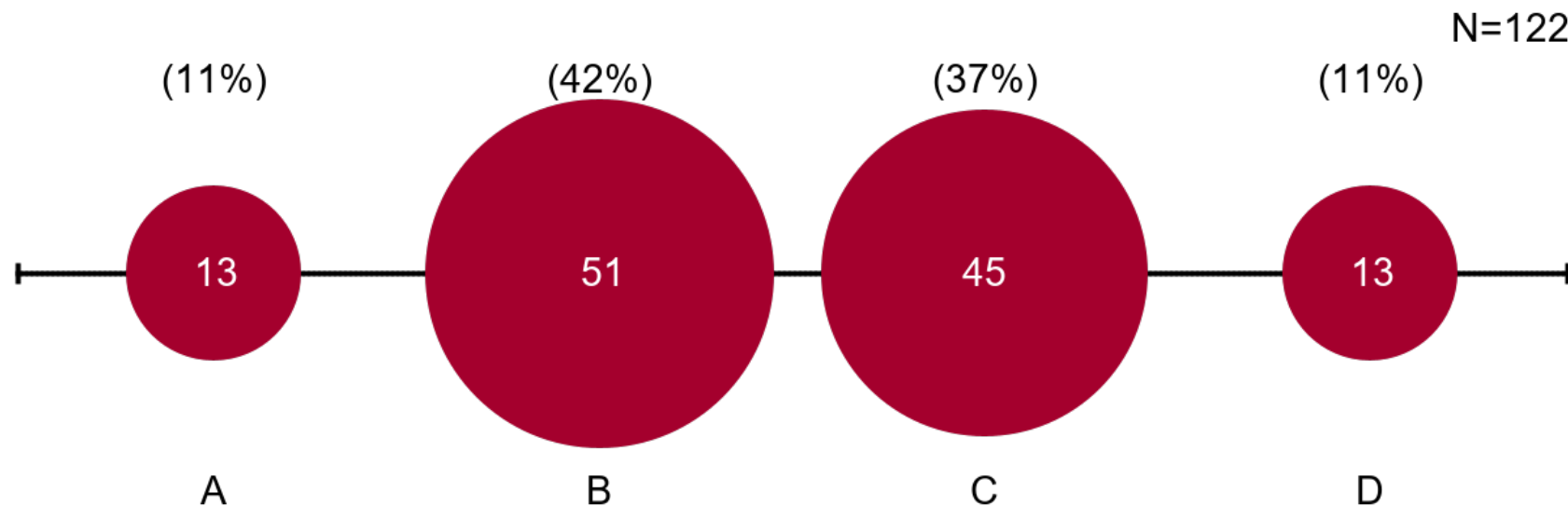


GesundheitsBlitz No.3
Gesundheitswoche 2022

Bewegung



Wie viele Stunden sitzt ihr im Durchschnitt täglich für die Uni vor dem Bildschirm?



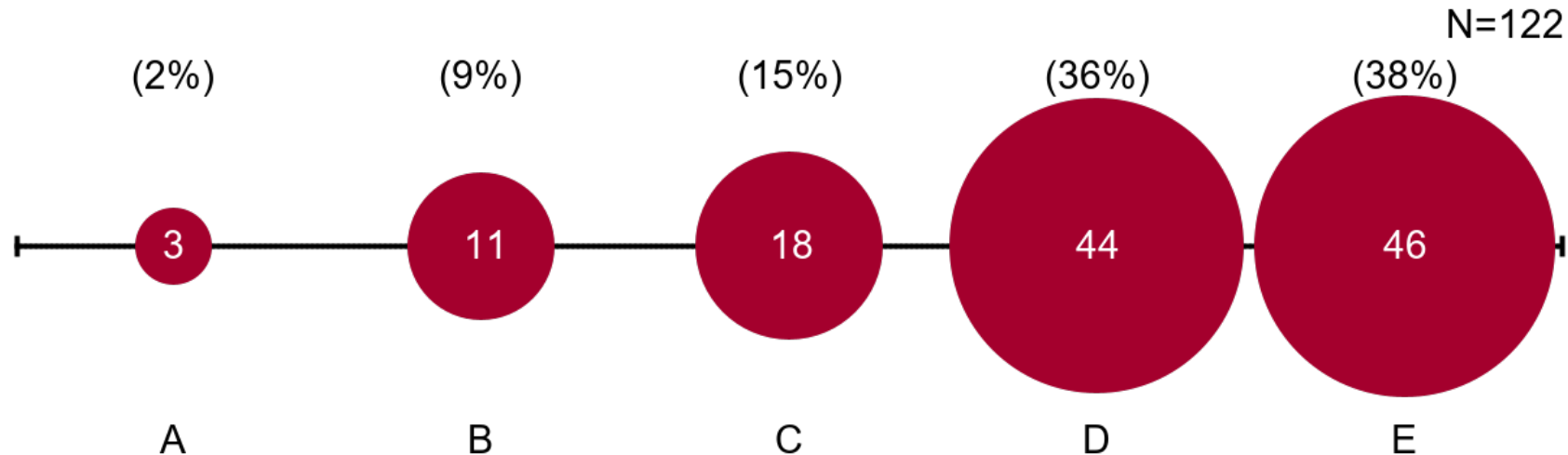
A 0 bis einschließlich 3 Stunden (13)

B mehr als 3 bis einschließlich 6 Stunden (51)

C mehr als 6 bis einschließlich 9 Stunden (45)

D mehr als 9 Stunden (13)

Wie hat sich deine Aktivität im Alltag coronabedingt verändert?



A Ich bin viel aktiver (3)

B Ich bin etwas aktiver (11)

C Meine Aktivität hat sich nicht verändert (18)

D Ich bin etwas weniger aktiv (44)

E Ich bin viel weniger aktiv (46)

Was motiviert dich dazu, mehr Aktivität in den Alltag einzubauen? (Textbeispiele)

„Andere Menschen zu treffen, Gemeinschaftsgefühl beim Sport, Entlastende Wirkung von Bewegung“



„Schmerzen aufgrund von Bewegungsmangel und Lust auf soziale Kontakte“

„Besseres Wohlbefinden, Fitness, Abschalten von Unistress“

„Was muss, dass muss eben :D
Ich weiß, dass es mir danach besser geht :)“

„Ich bin durch die Corona-Pandemie viel achtsamer und fokussierter geworden. Anfangs war es sehr schwer für mich, aber ich habe Gespräche geführt [...]. Deshalb habe ich zwecks Bewegung Yoga und Zumba für mich entdeckt und man sieht sogar erste Resultate dessen. ;)“

„Schönes Wetter, Freunde und Bekannte zu treffen, sich mal zum Spaziergehen zu verabreden“

„Spazieren gehen zwischen den Lernphasen. Also quasi kurz 15 Minuten ‚Spazierpause‘ :D“

