

Durchschnittswerte Jahrgang 10

Teilnehmerzahl 18 M 28 W

Körperliche Konstitution	Istwert	Sollwert	
Alter	16		
Größe (in m)	1,73		
Gewicht (in kg)	71		
BMI	22,8	20,65	16,3 - 36,6
Schuhgröße	41,5		
Einlagen (vorhanden)	4		

Tagesablauf			
Schule	5,5		
Gewicht der Schultasche	6,5	9	13
regelmäßige Mahlzeiten	23		
Hausaufgabenzeit (in min.)	60		
Hausaufgabenort	Zimmer 23	Küche 9	Schule 2
Computerzeit	5 Tage	148 Minuten	38
Fernsehzeit	5 Tage	89 Minuten	38
Lesen/ Bücher	16		
Sportliche Aktivitäten	3 Tage	49 Minuten	39

Schmerzen			
Nackenschmerzen	15		
Rückenschmerzen	15		2
Schulterschmerzen	7		

Sportliche Aktivitäten	Freizeitgestaltung
Fußball	Freunde
Kampfsport	Familie
Basketball	Zeichnen
Joggen	Beziehung
Inline skating	Einkaufen
Reiten	PC/Chatten
Schwimmen	Ausruhen
Tischtennis/Tennis	Disco/Party
Volleyball	Schwimmen
Schießen	Musik
Fitness	Lesen
Yoga	Lernen/Nachhilfe
Spinning	Technik
Turnen	Telefon/Handy
BMX	TV
Tanzen	Rad fahren

Maßnahmen gegen Schmerzen	
Krankengymnastik	10 Warten
Arzt	Wärme
nichts	Ruhe
Schmerzsaft, Tabletten	Chiropraktiker
eincremen	Massage