

		Seltener als 1x / Monat	1x / Monat	1x / Woche	2-3x / Woche	4x / Woche oder öfter
1	Laufen (Jogging. Oder auch Laufen im Rahmen einer anderen Sportart)					
2	Aktivitäten mit seitlichen Richtungsänderungen im Laufen					
3	Aktivitäten mit plötzlichem Abbremsen aus dem Laufen					
4	Sportarten mit Drehbewegungen (Körperdrehungen bei aufgesetztem Fuß z.b. Ski, Eislauf, Tennis, Squash)					