



Freizeit

[Regeneration: 14:48h]

- Schlafen
- Essen/Trinken
- Waschen/Anziehen
- Physiologische Regeneration 11:05h
- Haushaltsführung und Familienbetreuung 3:24h
- Ausruhen: 0:19h

- ☹️ Fernsehen/Computer: 2:04h
- 😊 Soziale Kontakte (Treffen, Telefon): 1:00 h

Lesen: 0:37h

😊 Körperliche Bewegung: 0:29h

- Spazieren gehen: 0:13h
- Wandern, Joggen, Radeln, Ski, Ball etc 16 Min
- Bezug: GESUNDHEIT

Ehrenamt:0:24h

Hobbys/Spielen 0:16h

Ausgehen/Ausflüge: 0:15h

Kunst

- 😊 Machen: 0:04h Musizieren, Singen, Malen, etc.
- Hören/sehen: 0:05h
  - Museen
  - Kino
  - Theater

Indikatoren

- Zufriedenheit mit Angebot (auch: Vielfalt des)
- Mitgliedszahlen, Kursbesucher etc.
- Pers. Nutzung des Angebots
- Zeitverwendung
- Pers. Aktivität im Feld...
- Beschäftigte im Feld...

Projektideen

- Zeitverwendung hin zu LQ-förderlichen Aktivitäten verschieben
- Sichtbarmachung des Angebots/Vielfalt und LQ darin