

Figure S1. Differences in load regarding the frequency of exercise, and NEPA by region. Comparison of answers regarding frequency of exercise (= planned and structured physical activity to maintain or improve in physical fitness and/or sport) and NEPA (= non-exercise physical activity). Answer categories for frequency: never, seldom (1-2 times per month), regularly (1-2 times per week), often (3-5 times per week), very often (5-7 times per week). Salzburg n=90, Vienna n=120. * = $p < 0.05$.

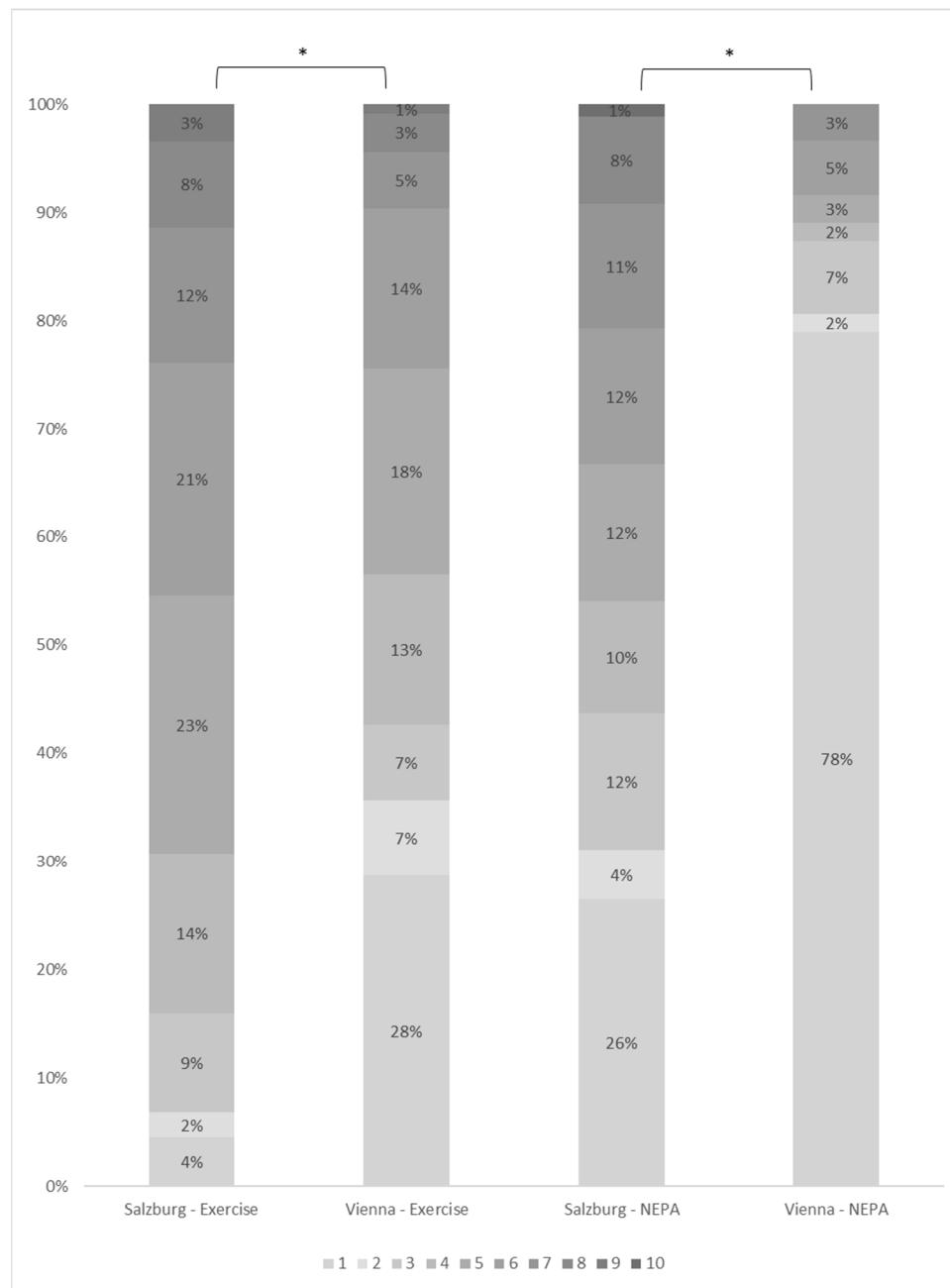


Figure S2. Differences in load regarding the intensity of exercise, and NEPA by region. Note. Comparison of answers regarding intensity of an average exercise (= planned and structured physical activity to maintain or improve in physical fitness and/or sport) and NEPA (= non-exercise physical activity) session in percent in terms of subjective exercise intensity via rating of perceived exertion (1 =very light, 2= light, 3 = moderate, 4= somewhat hard, 5-6 = hard, 7-9 very hard, 10 maximal effort). Exercise: Salzburg n=88, Vienna n=115. NEPA: Salzburg n=87, Vienna n=119. * = $p < 0.05$.

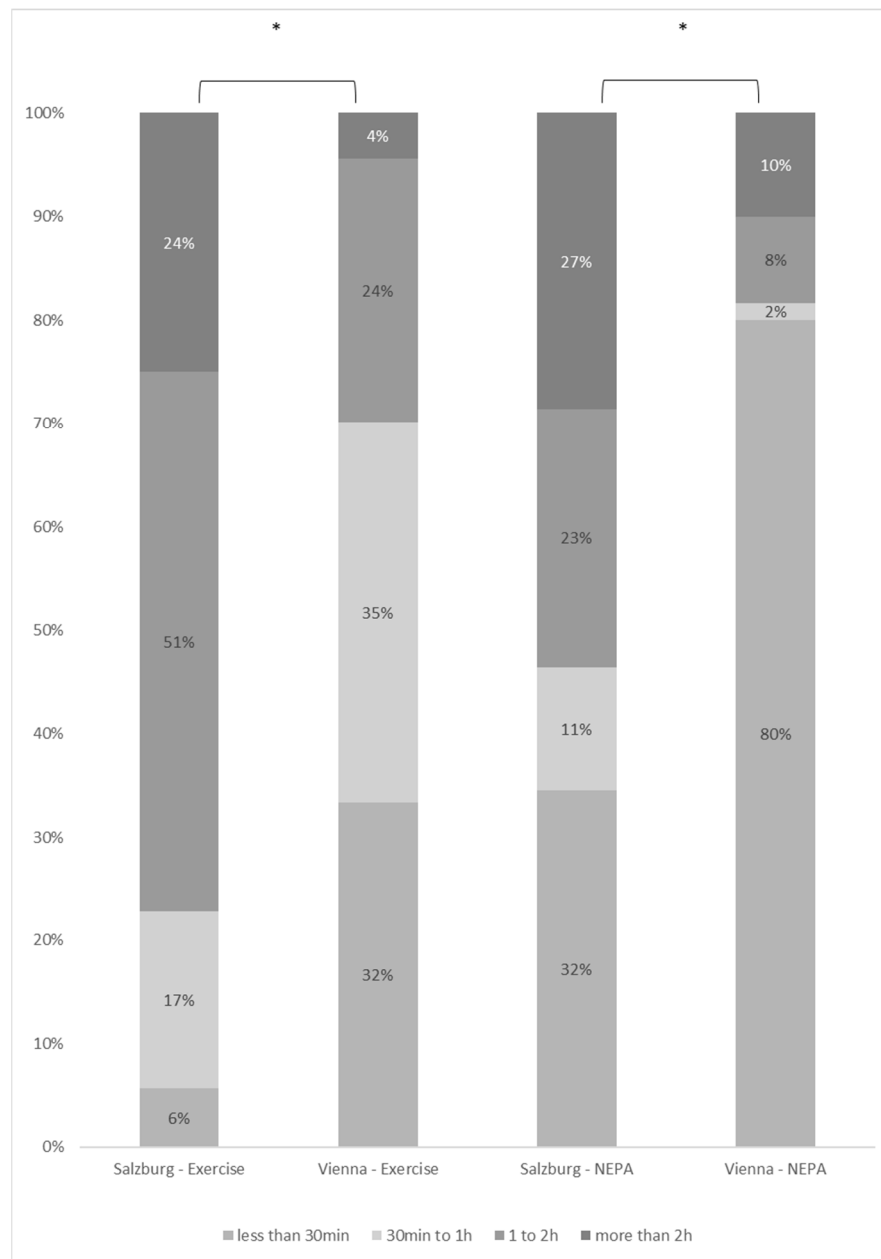


Figure S3. Differences in load regarding the duration of exercise and NEPA by region. Note. Comparison of answers regarding average duration (min, h) on days of an exercise (= planned and structured physical activity to maintain or improve in physical fitness and/or sport) and NEPA (= non-exercise physical activity) session. Exercise: Salzburg n: 88, Vienna n: 114. NEPA: Salzburg n=84, Vienna n=120. * = $p < 0.05$.

Table S1. correlation analysis

		Self- Reported Health	HEPA	Grip	UPS	5CR	30CR	Shoulder F	HipExtF	HipAbdF	BicF	Shoulder Mob	LegMob	Exercise Frequenc y	Exercise Intensity	Exercise Duration	NEPA Frequenc y	NEPA Intensity	NEPA Duration
Self-Reported Health	r_s p N																		
HEPA	r_s p N	,202** 0,003 209																	
Grip	r_s p N	,136* 0,049 209	,168* 0,015 209																
UPS	r_s p N	,243** 0,000 209	,206** 0,003 209	-0,001 0,985 210	-														
5CR	r_s p N	-,146* 0,035 209	-0,132 0,057 209	-0,071 0,304 210	-0,107 0,123 210	-													
30CR	r_s p N	,163* 0,019 209	,150* 0,030 209	0,080 0,249 210	0,135 0,051 210	-,771** 0,000 210	-												
ShoulderF	r_s p N	0,013 0,850 209	,177* 0,010 209	,679** 0,000 210	0,077 0,265 210	-,187** 0,006 210	,241** 0,000 210	-											
HipExtF	r_s p N	,204** 0,003 209	,239** 0,000 209	,528** 0,000 210	,381** 0,000 210	-,155* 0,024 210	,234** 0,001 210	,597** 0,000 210	-										
HipAbdF	r_s p N	0,096 0,168 209	,169* 0,015 209	,469** 0,000 210	,155* 0,025 210	-,212** 0,002 210	,258** 0,000 210	,570** 0,000 210	,649** 0,000 210	-									
BicF	r_s p N	0,091 0,190 209	,163* 0,018 209	,722** 0,000 210	,142* 0,039 210	-0,108 0,120 210	,186** 0,007 210	,763** 0,000 210	,710** 0,000 210	,609** 0,000 210	-								
ShoulderMob	r_s p N	0,066 0,340 209	0,022 0,749 209	-,171* 0,013 210	0,069 0,321 210	-0,087 0,209 210	,156* 0,024 210	-0,115 0,095 210	-0,031 0,657 210	0,043 0,533 210	-0,122 0,079 210	-							
LegMob	r_s p N	0,019 0,786 209	0,101 0,146 209	-0,054 0,439 210	,173* 0,012 210	-0,122 0,077 210	0,076 0,272 210	0,099 0,151 210	,202** 0,003 210	,222** 0,001 210	0,057 0,410 210	,205** 0,003 210	-						
Exercise Frequency	r_s p N	,227** 0,001 209	,556** 0,000 209	,174* 0,012 210	,208** 0,002 210	-0,069 0,322 210	0,040 0,567 210	,175* 0,011 210	,310** 0,000 210	,172* 0,012 210	,200** 0,004 210	-0,015 0,830 210	,229** 0,001 210	-					
Exercise Intensity	r_s p N	,141* 0,045 202	,425** 0,000 202	,196** 0,005 203	0,128 0,069 203	-,158* 0,025 203	0,090 0,201 203	,197** 0,005 203	,356** 0,000 203	,249** 0,000 203	,222** 0,001 203	0,015 0,828 203	,213** 0,002 203	,530** 0,000 203	-				
Exercise Duration	r_s p N	,177** 0,012 201	,345** 0,000 201	,220** 0,002 202	,264** 0,000 202	-,147* 0,037 202	,153* 0,030 202	,253** 0,000 202	,411** 0,000 202	,331** 0,000 202	,270** 0,000 202	-0,005 0,941 202	,261** 0,000 202	,467** 0,000 202	,503** 0,000 200	-			
NEPA Frequency	r_s p N	-0,041 0,558 209	0,112 0,105 209	-0,086 0,216 210	0,075 0,278 210	-0,022 0,754 210	-0,109 0,115 210	0,034 0,621 210	,164* 0,017 210	0,067 0,336 210	0,022 0,751 210	-0,073 0,294 210	,234** 0,001 210	,191** 0,005 210	,246** 0,000 203	,211** 0,003 202	-		
NEPA Intensity	r_s p N	-0,096 0,171 205	,163* 0,019 205	-0,061 0,380 206	0,128 0,068 206	0,047 0,506 206	-,140* 0,044 206	0,070 0,316 206	,188** 0,007 206	0,070 0,314 206	0,026 0,714 206	-0,079 0,261 206	,218** 0,002 206	,246** 0,000 206	,342** 0,000 201	,266** 0,000 199	,845** 0,000 206	-	
NEPA Duration	r_s p N	-0,026 0,712 203	,150* 0,033 203	-0,012 0,867 204	0,120 0,087 204	0,013 0,853 204	-0,043 0,538 204	0,040 0,573 204	,161* 0,021 204	0,044 0,531 204	0,034 0,633 204	-0,035 0,620 204	,206** 0,003 204	,211** 0,002 204	,254** 0,000 198	,284** 0,000 197	,839** 0,000 204	,783** 0,000 203	-

Note: *. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed). **. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed). 30CR, 30-second Chair-Rise-Test; UPS, Uni-Pedal-Stance Test; Grip, Handgrip-Strength Test; ShoulderF, isometric strength testing for shoulder abduction; HipExtF, isometric strength testing for prone hip extension; HipAbdF, isometric strength testing for side-lying hip abduction; BicF, isometric strength testing for elbow flexion; ShoulderMob, range of motion testing for shoulder flexion expressed in degrees; LegMob, range of motion testing for hip flexion in lying supine position expressed in degrees; exercise (= planned and structured physical activity to maintain or improve in physical fitness and/or sport); NEPA (= non-exercise physical activity); frequency = sessions per week, intensity = intensity per session; duration = duration per session, for both exercise and NEPA.

Table S2. region-specific correlation analysis

		Self-Reported Health	HEPA	Grip	UPS	5CR	30CR	Shoulder F	HipExtF	HipAbdF	BicF	Shoulder Mob	LegMob	Exercise Frequency	Exercise Intensity	Exercise Duration	NEPA Frequency	NEPA Intensity	NEPA Duration
Self-Reported Health	<i>r_s</i>		,212*	0,082	0,114	-0,137	,213*	0,064	,257*	0,197	0,144	0,044	0,107	0,208	0,091	0,121	-0,191	-,219*	-0,168
	<i>p</i>		0,046	0,443	0,288	0,200	0,045	0,550	0,015	0,065	0,177	0,683	0,320	0,050	0,403	0,265	0,074	0,043	0,129
	<i>N</i>		89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	87	87	89	86	83
HEPA	<i>r_s</i>	,202*		,237*	0,113	-0,142	0,201	,304**	0,155	0,198	0,159	0,112	0,017	,516**	,342**	0,106	-,270*	-0,091	-0,115
	<i>p</i>	0,027		0,026	0,293	0,185	0,059	0,004	0,147	0,062	0,137	0,294	0,872	0,000	0,001	0,328	0,010	0,404	0,299
	<i>N</i>	120		89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	87	87	89	86	83
Grip	<i>r_s</i>	0,160	0,107		-0,006	-0,125	,249*	,727**	,613**	,623**	,725**	-0,115	-0,062	0,093	0,143	0,189	-0,170	-0,123	0,016
	<i>p</i>	0,081	0,247		0,952	0,242	0,018	0,000	0,000	0,000	0,000	0,279	0,560	0,384	0,184	0,077	0,109	0,255	0,887
	<i>N</i>	120	120		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	88	88	90	87	84
UPS	<i>r_s</i>	,337**	0,164	-0,039		-0,035	-0,007	-0,019	0,206	-0,064	0,015	0,044	-0,086	0,085	-0,070	0,085	-0,121	0,016	0,073
	<i>p</i>	0,000	0,074	0,673		0,745	0,944	0,860	0,052	0,550	0,888	0,681	0,421	0,427	0,518	0,429	0,257	0,883	0,508
	<i>N</i>	120	120	120		90	90	90	90	90	90	90	90	90	88	88	90	87	84
5CR	<i>r_s</i>	-0,149	-0,141	-0,029	-,186*		-,821**	-,294**	-0,101	-,255*	-0,043	-0,170	-0,145	-0,086	-0,152	-0,096	-0,117	0,009	0,038
	<i>p</i>	0,103	0,124	0,755	0,042		0,000	0,005	0,342	0,015	0,685	0,109	0,172	0,419	0,158	0,376	0,272	0,934	0,732
	<i>N</i>	120	120	120	120		90	90	90	90	90	90	90	90	88	88	90	87	84
30CR	<i>r_s</i>	0,119	0,155	-0,019	,286**	-,725**		,443**	,301**	,378**	,265*	0,173	0,168	0,099	0,096	,238*	-0,036	-0,094	0,011
	<i>p</i>	0,195	0,091	0,835	0,002	0,000		0,000	0,004	0,000	0,012	0,103	0,114	0,355	0,375	0,026	0,737	0,388	0,921
	<i>N</i>	120	120	120	120	120		90	90	90	90	90	90	90	88	88	90	87	84
ShoulderF	<i>r_s</i>	-0,020	-0,020	,661**	0,024	-0,167	,221*		,565**	,659**	,691**	-0,027	-0,040	0,147	0,121	0,176	-0,089	-0,028	-0,028
	<i>p</i>	0,824	0,824	0,000	0,791	0,069	0,015		0,000	0,000	0,000	0,802	0,705	0,166	0,262	0,101	0,404	0,797	0,803
	<i>N</i>	120	120	120	120	120	120		90	90	90	90	90	90	88	88	90	87	84
HipExtF	<i>r_s</i>	,210*	0,081	,498**	,344**	-,279**	,373**	,546**		,535**	,714**	0,125	-0,067	0,098	0,145	,287**	-0,115	-0,036	-0,007
	<i>p</i>	0,021	0,379	0,000	0,000	0,002	0,000	0,000		0,000	0,000	0,240	0,531	0,358	0,177	0,007	0,281	0,741	0,948
	<i>N</i>	120	120	120	120	120	120	120		90	90	90	90	90	88	88	90	87	84
HipAbdF	<i>r_s</i>	0,033	0,017	,371**	,184*	-,224*	,257**	,491**	,709**		,613**	0,126	0,018	0,049	0,144	0,171	-0,094	-0,100	-0,114
	<i>p</i>	0,720	0,852	0,000	0,044	0,014	0,005	0,000	0,000		0,000	0,238	0,864	0,645	0,179	0,112	0,380	0,355	0,303
	<i>N</i>	120	120	120	120	120	120	120	120		90	90	90	90	88	88	90	87	84
BicF	<i>r_s</i>	0,057	0,048	,734**	0,118	-,197*	,205*	,765**	,684**	,582**		-0,063	-0,067	0,139	0,170	,224*	-0,189	-0,152	-0,138
	<i>p</i>	0,533	0,604	0,000	0,199	0,031	0,025	0,000	0,000	0,000		0,554	0,529	0,193	0,114	0,036	0,074	0,161	0,210
	<i>N</i>	120	120	120	120	120	120	120	120	120		90	90	90	88	88	90	87	84
ShoulderMob	<i>r_s</i>	0,084	0,059	-0,143	,181*	-0,026	0,086	-0,026	0,068	0,092	-0,049		,403**	0,050	0,024	0,032	-0,138	-0,103	0,003
	<i>p</i>	0,359	0,525	0,120	0,048	0,776	0,349	0,782	0,457	0,320	0,595		0,000	0,640	0,822	0,768	0,196	0,342	0,976
	<i>N</i>	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120		90	90	88	88	90	87	84
LegMob	<i>r_s</i>	-0,064	-0,069	-0,109	,191*	-0,169	0,126	-0,011	0,084	,190*	-0,040	,281**		0,078	0,035	-0,028	0,013	-0,067	0,039
	<i>p</i>	0,485	0,452	0,235	0,037	0,065	0,169	0,904	0,362	0,038	0,668	0,002		0,467	0,750	0,796	0,902	0,538	0,723
	<i>N</i>	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120		90	88	88	90	87	84
Exercise Frequency	<i>r_s</i>	,249**	,481**	0,177	0,150	-0,100	0,081	0,034	,201*	0,097	0,099	0,083	0,077		0,183	0,125	-0,181	-0,046	-0,027
	<i>p</i>	0,006	0,000	0,053	0,102	0,278	0,381	0,710	0,028	0,294	0,284	0,367	0,405		0,088	0,247	0,088	0,673	0,807
	<i>N</i>	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120		88	88	90	87	84
Exercise Intensity	<i>r_s</i>	,197*	,375**	,190*	0,131	-,217*	0,169	0,112	,302**	,209*	0,137	0,151	0,130	,685**		0,141	-0,028	0,107	-0,001
	<i>p</i>	0,034	0,000	0,042	0,162	0,020	0,070	0,232	0,001	0,025	0,143	0,108	0,165	0,000		0,189	0,794	0,327	0,994
	<i>N</i>	115	115	115	115	115	115	115	115	115	115	115	115	115		88	88	86	83
Exercise Duration	<i>r_s</i>	,254**	,317**	0,183	,204*	-,278**	,241**	0,079	,214*	,290**	0,116	0,156	,194*	,554**	,657**		-,252*	-0,194	-0,050
	<i>p</i>	0,006	0,001	0,051	0,029	0,003	0,010	0,403	0,022	0,002	0,220	0,097	0,039	0,000	0,000		0,018	0,074	0,653
	<i>N</i>	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114	112		88	86	83
NEPA Frequency	<i>r_s</i>	0,060	0,160	-0,154	-0,027	-0,037	-0,034	-,181*	-0,066	-0,031	-0,088	0,170	0,071	0,104	0,175	0,139		,527**	,557**
	<i>p</i>	0,513	0,081	0,092	0,766	0,691	0,715	0,048	0,473	0,739	0,337	0,063	0,442	0,257	0,061	0,140		0,000	0,000
	<i>N</i>	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	115	114		87	84
	<i>r_s</i>	0,042	0,129	-0,129	-0,029	0,019	-0,071	-0,150	-0,096	-0,061	-0,140	0,150	0,101	0,171	,245**	0,174	,899**		,514**

NEPA	<i>p</i>	0,648	0,163	0,162	0,757	0,835	0,444	0,104	0,297	0,510	0,130	0,103	0,274	0,062	0,008	0,066	0,000	0,000
Intensity	N	119	119	119	119	119	119	119	119	119	119	119	119	119	115	113	119	84
NEPA	<i>r_s</i>	0,083	0,151	-0,123	-0,031	-0,079	0,018	-0,149	-0,065	-0,028	-0,056	0,128	0,060	0,125	,215*	,214*	,936**	,850**
Duration	<i>p</i>	0,368	0,101	0,182	0,737	0,391	0,841	0,104	0,478	0,764	0,547	0,164	0,517	0,175	0,021	0,022	0,000	0,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	115	114	120	119

Note: The results for the Salzburg sample are shown above the diagonal (marked in green). The results for the Vienna sample are shown below the diagonal (marked in blue). *. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed). **. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed). 30CR, 30-second Chair-Rise-Test; UPS, Uni-Pedal-Stance Test; Grip, Handgrip-Strength Test; ShoulderF, isometric strength testing for shoulder abduction; HipExtF, isometric strength testing for prone hip extension; HipAbdF, isometric strength testing for side-lying hip abduction; BicF, isometric strength testing for elbow flexion; ShoulderMob, range of motion testing for shoulder flexion expressed in degrees; LegMob, range of motion testing for hip flexion in lying supine position expressed in degrees; exercise (= planned and structured physical activity to maintain or improve in physical fitness and/or sport); NEPA (= non-exercise physical activity); frequency = sessions per week, intensity = intensity per session; duration = duration per session, for both exercise and NEPA.