

EMPFOHLENE ZEITEN FÜR WÖCHENTLICHE BEWEGUNG

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene und ältere Erwachsene

Ausdauer 	150 – 300 Minuten pro Woche	Ausdauerorientierte Bewegung, die etwas anstrengend ist, z. B. Nordic Walking, Tanzen, Skilanglauf	  
	75 – 150 Minuten pro Woche	ODER EINE KOMBINATION	Ausdauerorientierte Bewegung, die <u>anstrengend</u> ist, z. B. Laufen, schnelles Radfahren, schnelles Schwimmen

ZUSÄTZLICH


ZUSÄTZLICH


Kraft

2 Tage pro Woche 

Muskelkräftigende Aktivitäten, z. B. funktionsgymnastische Übungen oder Bewegungen von Lasten 

Koordination

3 Tage pro Woche 

Gleichgewichtsübungen, für ältere Erwachsene ab 65 Jahren zur Sturzprävention 

Lange Sitzphasen vermeiden und Sitzen durch körperliche Aktivitäten unterbrechen – z. B. kleine Spaziergänge, Arbeiten im Stehen

