

# EMPFOHLENE ZEITEN FÜR WÖCHENTLICHE BEWEGUNG

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene und ältere Erwachsene

|                                                                                                      |                                       |                                                                                                                                          |                                                                                      |                                                                                      |                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ausdauer</b><br> | <b>150 – 300</b><br>Minuten pro Woche | Ausdauerorientierte Bewegung, die etwas anstrengend ist, z.B. Nordic Walking, Tanzen, Skilanglauf                                        |   |   |   |
|                                                                                                      | <b>75 – 150</b><br>Minuten pro Woche  | ODER EINE KOMBINATION<br>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. funktions-gymnastische Übungen oder Bewegen 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