

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 anstrengend 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 Sturz-
prävention



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