

Bewegungsempfehlungen für die Gesundheit von Erwachsenen

WOCHENPLAN



Wir empfehlen: Um fit und gesund zu bleiben, sollten Sie pro Woche mindestens 75 Minuten mit höherer Intensität oder 150 Minuten mit mittlerer Intensität körperlich aktiv sein. Steigern Sie Ihren gesundheitlichen Nutzen und verdoppeln Sie die wöchentliche Bewegungszeit auf 150 Minuten mit höherer Intensität oder 300 Minuten mit mittlerer Intensität.

Wichtig: Es zählen hierbei nur Bewegungen mit einer Minstdauer von 10 Minuten.

Sie können auch kombinieren: Eine Minute Bewegung mit höherer Intensität entspricht zwei Minuten mit mittlerer Intensität. Beispiel: 30 Minuten joggen entspricht 60 Minuten zügig gehen.

Unser Tipp: Sitzen Sie so wenig wie möglich!