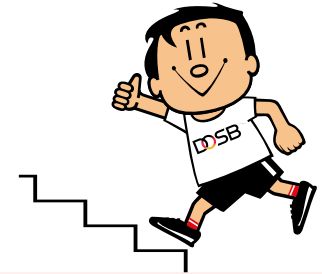


# EMPFOHLENE ZEITEN FÜR WÖCHENTLICHE BEWEGUNG

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene und ältere Erwachsene



## Ausdauer



**150 – 300**  
Minuten pro Woche

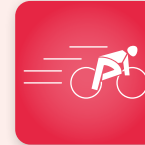
Ausdauerorientierte Bewegung, die etwas anstrengend ist, z. B. Nordic Walking, Tanzen, Skilanglauf



ODER EINE KOMBINATION

**75 – 150**  
Minuten pro Woche

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 Sturzprävention



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