

Empfehlungen für ausreichend Bewegung

Du weißt, wie (sportlich) aktiv du im Alltag bist, kannst aber nicht einschätzen, ob diese Aktivität „ausreicht“? Mit diesem Handout erhältst du einen Überblick über die wöchentlichen Bewegungsempfehlungen der WHO, unterteilt nach verschiedenen Altersgruppen.

Beachte: Für Menschen mit chronischer Erkrankung oder Behinderung gelten die allgemeinen Empfehlungen für Erwachsene. Für schwangere und postpartale Personen gelten gesonderte Empfehlungen. Grundsätzlich empfiehlt sich hier immer eine Rücksprache mit ärztlichem Fachpersonal.

Ältere Menschen (≥ 65 Jahre)

Pro Woche

<p>Mind. 2,5 bis 5 Std. mäßig anstrengende Bewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Radfahren • Rasenmähen • Gehen 	oder	<p>Mind. 1,25 bis 1,75 Std. intensiver Ausdauersport</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwimmen • Basketball spielen • Joggen 	+	<p>Mind. 3x Übungen zu Gleichgewicht und Koordination</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balancieren • Tai Chi
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Info: Eine Kombination aus moderaten und anstrengenden Bewegungen ist möglich!

Erwachsene (18-64 Jahre)

Pro Woche

<p>Mind. 2,5 bis 5 Std. mäßig anstrengende Bewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Radfahren • Rasenmähen • Gehen 	oder	<p>Mind. 1,25 bis 1,75 Std. intensiver Ausdauersport</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwimmen • Basketball spielen • Joggen 	+	<p>Mind. 2x Übungen zur Kräftigung der Muskulatur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gewicht heben • Sit-Ups
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Info: Eine Kombination aus moderaten und anstrengenden Bewegungen ist möglich!

Kinder & Jugendliche (5 - 17 Jahre)

Pro Woche

Mind. 1 Std. pro Tag mäßig bis stark intensive körperliche Aktivitäten

- Rollerfahren
- Fangen spielen
- Seilspringen
- Radfahren

+

Mind. 3x Sport

- Ballsport
- Tanzen
- Kampfsport
- Turnen
- Leichtathletik

Ziel: Ausdauertraining & Muskel- bzw. Knochenstärkung

Info: Aktivitäten sollen den Kindern Spaß bereiten.

Kleinkinder (< 5 Jahre)

Pro Tag

< 1 Jahr: **mehrmals täglich** körperlich aktiv sein

- Spielen am Boden

1 bis 2 Jahre: **mind. 3 Std.** körperliche Aktivität jeglicher Intensität

- Krabbeln
- Aufstehen
- Laufen

3 bis 4 Jahre: **mindest. 2 Std.** körperliche Aktivität und **1 Std.** mäßig bis stark

- Ballspielen
- Turnen
- Rennen