

Gesundheitsförderliche körperliche Aktivität

- ♥ Steigerung der Gesundheit
- ⌚ Verbesserung des Schlafes
- 😊 Erhöhung der Lebensqualität
- ⚖ Erhalt eines gesunden Gewichtes
- 🧠 Reduzierung von Stress

Reduziert Risiko für	Diabetes Typ II	– 40%
	Herzerkrankungen	– 35%
	Stürze und Depressionen	– 30%
	Rücken- und Gelenkschmerzen	– 25%
	Krebs (Dickdarm/Brust)	– 20%

Noch heute
beginnen:
Es ist nie zu spät!

Auch Aktivität mit geringerer Dauer oder
Häufigkeit hat schon positive Effekte



Alles zählt: Einkäufe
tragen, zur Arbeit
radeln, Hausputz

Kombinationen sind möglich

Ausdauer

Mindestens **150 Minuten / Woche**
mit **moderater** Intensität

(Leicht verstärkte Atmung,
Sprechen möglich, moderat anstrengend)



Schwimmen



Zügiges Gehen



Radfahren

oder

Mindestens **75 Minuten /** mit
hoher Intensität

(Verstärkte Atmung,
Sprechen erschwert, sehr anstrengend)



Joggen



Sport



Treppen gehen



Kraft



Fitness / Krafttraining

Kräftigung der Muskeln, Knochen und Gelenke

mindestens 2 Tage pro Woche



Schwere Einkäufe tragen



Job & Zuhause

Sitzende Zeit
reduzieren
oder **unterbrechen**



Ab 65 Jahren → Schulung des Gleichgewichts

Reduzierung des Sturzrisikos



Tanzen



Bowling



Tai Chi