

Tabelle 2: Empfehlungen zum Sportpensum pro Woche für 18- bis 65-Jährige (Rütten & Pfeifer, 2016)

Empfehlung	Intensität	Beispiele
150 min/Woche aerobe körperliche Aktivität mit moderater Intensität (z. B. 5x 30 Minuten pro Woche)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bewegungen, die über mehrere Minuten andauern und den Einsatz großer Muskelgruppen erfordern ▪ Bewegungen die als etwas anstrengend empfunden werden (reden ist währenddessen noch möglich, singen jedoch nicht) <p>leichter bis mittlerer Anstieg der Atemfrequenz</p>	<p>Schnelles Gehen</p> <p>Langsames Laufen/Joggen</p> <p>Walking</p> <p>Gemütliches Schwimmen</p> <p>Gemütliches Radfahren</p> <p>Yoga</p>
oder		
F75 min/Woche aerobe körperliche Aktivität mit höherer Intensität (z. B. 3x 25 Minuten pro Woche)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bewegungen, die über mehrere Minuten andauern und den Einsatz großer Muskelgruppen benötigen ▪ Bewegungen die als anstrengend empfunden werden <p>mittlerer bis stärkerer Anstieg der Atemfrequenz</p>	<p>Laufen/Joggen</p> <p>Schnelles Radfahren</p> <p>Schnelles Schwimmen</p> <p>Aerobic</p> <p>Stepper</p>
Zusätzlich zu den 150 bzw. 75 min/Woche		
2x/Woche muskelkräftigende körperliche Aktivitäten	Bewegungen, die zur Kräftigung der Muskulatur führen (dabei wird durch Gewichtsbelastung eine höhere Muskelspannung erzeugt)	<p>Krafttraining</p> <p>→ mit Eigengewicht</p> <p>→ mit extra Gewichten</p>