

Bewegungsempfehlung pro Woche

Mittlere Intensität

Mittlere Intensität bedeutet, dass die Atmung etwas beschleunigt ist, während der Bewegung aber noch gesprochen werden kann.

Dauer: 150 min = 2,5 h

Für Einsteiger empfohlen.

Aktivitäten mit mittlerer Bewegungsintensität:

- Wandern
- Radfahren
- Schwimmen
- Hund ausführen
- Tanzen
- Gartenarbeit



Bewegungsempfehlung pro Woche

Höhere Intensität

Höhere Intensität bedeutet, dass Sie tief(er) atmen müssen und nur noch kurze Wortwechsel möglich sind.

Dauer: 75 min = 1,25 h

Beispiele für Aktivitäten mit höherer Bewegungsintensität:

- Joggen
- Ski fahren
- schnelles Radfahren
- Aerobic
- Fußball
- Basketball



Bewegungsempfehlung pro Woche

2x muskelkräftigende Übungen

Bei muskelkräftigender Bewegung sollen die grossen Muskelgruppen des Körpers gestärkt werden, indem das eigene Körpergewicht oder Hilfsmittel (z. B. Therabänder) als Widerstand eingesetzt werden.

Beispiele für muskelkräftigende Übungen:

- Übungen mit dem Theraband
- Klimmzüge
- Sit-ups

