

Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung, BZgA 2016

Kinder ab dem Grundschulalter

- Täglich 90 Minuten Bewegung und mehr in moderater bis hoher Intensität. 60 Minuten davon können durch Alltagsaktivitäten, wie z.B. mindestens 12000 Schritte/Tag, absolviert werden.
-

Erwachsene

- Mindestens 150 Minuten/Woche Bewegung mit moderater Intensität (z.B. 5x30 Minuten/Woche) oder mindestens 75 Minuten/Woche Bewegung mit höherer Intensität oder eine Kombination von moderater oder intensiver Bewegung
 - Die einzelnen Bewegungseinheiten sollten mindesten 10 Minuten andauern.
 - Zusätzlich an mindestens zwei Tagen pro Woche Muskeltraining
 - Lange, ununterbrochene Sitzphasen meiden und nach Möglichkeit das Sitzen regelmäßig mit körperlicher Aktivität unterbrechen
 - Weitere Gesundheitseffekte können erzielt werden, wenn der Umfang und/oder die Intensität der Bewegung über die Mindestempfehlungen hinaus weiter gesteigert wird
-

Ältere Erwachsene (65+)

- Mindestens 150 Minuten/Woche Bewegung mit moderater Intensität (z.B. 5x30 Minuten/Woche) oder mindestens 75 Minuten/Woche Bewegung mit höherer Intensität oder eine Kombination von moderater oder intensiver Bewegung
- Die einzelnen Bewegungseinheiten sollten mindesten 10 Minuten andauern.
- Älteren Erwachsenen mit Mobilitätseinschränkungen wird empfohlen, an mindestens drei Tagen in der Woche Gleichgewichtsübungen zur Sturzprävention durchzuführen
- Ältere Erwachsene sollten muskelkräftigende körperliche Aktivitäten an mindestens zwei Tagen pro Woche durchführen