

f.eh-Bewegungspyramide

Kinder

mind. 60 Minuten täglich

Erwachsene

mind. 150 Minuten pro Woche

Sitzende Freizeit

unterbrechen und kurz halten

Sitzende Freizeit

unterbrechen und kurz halten

Kraft

mind. 3 x pro Woche
nach Lust und Laune

Kraft

mind. 2 x pro Woche
alle Muskelgruppen

Ausdauer

3 x pro Woche

Ausdauer

150–300 Minuten
pro Woche

Alltagsbewegung

so viel wie möglich
jeder Schritt zählt

Alltagsbewegung

so viel wie möglich
jeder Schritt zählt

= gesamt mind.
60 Minuten täglich

