

Der erste Schritt  
ist schon getan:



# HIER GIBT ES DAS REZEPT FÜR BEWEGUNG!



Regelmäßige körperliche Aktivität fördert die Gesundheit und Lebensqualität. Ein für Sie passendes Bewegungsangebot kann Ihnen Ihr\*e Arzt\*Ärztin mit dem „Rezept für Bewegung“ empfehlen.

Hier finden Sie Ihr Bewegungsangebot:  
<https://suche.service-sportprogesundheit.de>



## EMPFOHLENE ZEITEN FÜR WÖCHENTLICHE BEWEGUNG

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene  
und ältere Erwachsene

### Kraft



**2** Tage pro Woche



**Muskelkräftigende Aktivitäten**, z.B. funktionsgymnastische Übungen oder Bewegen von Lasten

### Koordination



**3** Tage pro Woche



**Gleichgewichtsübungen**, für ältere Erwachsene ab 65 Jahren zur Sturzprävention

### Ausdauer



**150 – 300** Minuten pro Woche

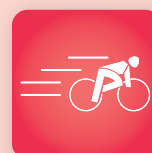
Ausdauerorientierte Bewegung, die etwas anstrengend ist, z.B. Nordic Walking, Tanzen, Skilanglauf



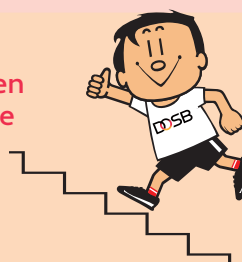
ODER EINE KOMBINATION

**75 – 150** Minuten pro Woche

Ausdauerorientierte Bewegung, die anstrengend ist, z.B. Laufen, schnelles Radfahren, schnelles Schwimmen



Lange Sitzphasen vermeiden und Sitzen durch körperliche Aktivitäten unterbrechen, z.B. kleine Spaziergänge, Arbeiten im Stehen



# Sei Teil

# (d)einer

# Bewegung

Auf Worte Taten folgen lassen?  
Hier finden Sie Ihr Angebot:

