

BEWEGUNGSEMPFEHLUNGEN

Aktivität pro Woche

150 Min = 2 ½ h
Mittlere Intensität



etwas anstrengend
beschleunigte Atmung,
Sprechen möglich

Aktivität pro Woche

75 Min = 1 ¼ h
Höhere Intensität



anstrengend
beschleunigte Atmung,
Sprechen nur noch kurz möglich

ODER

2x pro Woche

30-60 Min
Krafttraining



muskelkräftigende
Übungen

Generell

Inaktivität reduzieren (Sitzen, Liegen, ...)

