

Bewegungsdreieck

Bewegung tut gut. Dem Körper und der Seele!

Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene wird regelmäßige Bewegung empfohlen.

Kinder und Jugendliche

Alltagsbewegung

- **0–3 Jahre:** so viel Bewegung wie möglich in sicherer Umgebung
 - **4–6 Jahre:** 3 Std. und mehr pro Tag in Bewegung sein, z.B. gehen, laufen, klettern, springen
- **7–18 Jahre:** 1 Std. und mehr pro Tag, z.B. radfahren, gehen

Bewegungsspiele und Sport

- **4–6 Jahre:** angeleitete Bewegung – z.B. Sport im Verein – nach Lust und Laune in Alltagsbewegung integrieren
- **7–18 Jahre:** 0,5 Std. und mehr pro Tag moderate* oder intensivere** Bewegung zusätzlich zur Alltagsbewegung und sportliche Betätigung an 2–3 Tagen pro Woche zur Stärkung von Ausdauer und Kraft

Sitzen

- langes Sitzen vermeiden

Bildschirmzeiten

Für alle Altersgruppen gilt: so wenig wie möglich

- **0–3 Jahre:** keine Bildschirmmedien
- **4–6 Jahre:** maximal 0,5 Std. pro Tag
- **7–11 Jahre:** maximal 1 Std. pro Tag
- **12–18 Jahre:** maximal 2 Std. pro Tag

Angegebene Zeiten ohne Mediennutzung für schulische Zwecke.

Erwachsene

Alltagsbewegung

- im Alltag so viel wie möglich bewegen, z.B. Treppen steigen, zu Fuß gehen, radfahren

Ausdauer

- 2,5 Std. und mehr pro Woche moderate Ausdauerbewegung* (z.B. 5 × 30 Min.)
- oder mindestens 1,25 Std. pro Woche intensivere Ausdauerbewegung**
- oder beides in entsprechender Kombination

Kraft

- an 2 oder mehr Tagen pro Woche Kräftigung der Muskeln, z.B. funktionsgymnastische Übungen oder Bewegen von Lasten

Sitzen

- lange Sitzphasen vermeiden und regelmäßig durch körperliche Aktivität unterbrechen, z.B. kleine Spaziergänge, Arbeit im Stehen

* Moderate Bewegung:

- wird als etwas anstrengend empfunden
- leichter bis mittlerer Anstieg der Atemfrequenz; man kann dabei noch sprechen, aber nicht mehr singen
- z.B. schnelles Gehen, langsames Laufen, langsames Schwimmen

** Intensivere Bewegung:

- wird als anstrengend empfunden
- mittlerer bis etwas stärkerer Anstieg der Atemfrequenz; man kann dabei nicht mehr durchgängig sprechen
- z.B. Joggen, schnelles Radfahren, zügiges Schwimmen, Fußball, Handball, Basketball

www.uebergewicht-vorbeugen.de