

# Sport und Bewegung für die Gesundheit

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene:



Jede Woche

mindestens 150 Minuten  
Bewegung mittlerer Anstrengung

oder mindestens 75 Minuten  
Bewegung höherer Anstrengung

## SPORT ...

- ... stärkt Kraft und Ausdauer,
- ... erhöht die Konzentration und Leistungsfähigkeit,
- ... reduziert Stress und Schmerzen,
- ... verbessert die Stimmung und hält jung.

So erhalten und bewahren Sie  
Ihr körperliches, seelisches und  
soziales Wohlbefinden.

Alle Altersklassen:

**+ an 2 Tagen**  
muskelkräftigende  
Übungen



Ü65-Jährige:

**+ an 3 Tagen**  
muskelkräftigende  
Übungen



Ausdauerorientierte Bewegung  
mit mittlerer Anstrengung heißt:  
Während der Bewegung kann man  
noch sprechen, aber nicht mehr  
singen.

Ausdauerorientierte Bewegung  
mit höherer Anstrengung  
heißt:  
Während der Bewegung kann man  
nur mehr ein paar Worte sagen.

Die Übungen sollen alle großen  
Muskelgruppen kräftigen:  
Bein-, Hüft-, Rücken-, Brust-, Bauch-,  
Schulter- und Armmuskeln.

Erwachsene ab dem 65.  
Lebensjahr – zusätzlich:  
mind. 3 x pro Woche ergänzend  
Gleichgewichts-, Koordinations-  
und Krafttraining. Die Übungen  
sollen alle großen Muskelgruppen  
kräftigen.

# Sport und Bewegung für die Gesundheit

## Bewegungsempfehlungen für Erwachsene ab 65 Jahren

### So geht es leicht:

- regelmäßig und ritualisiert im Alltag, z. B. sich feste Termine für Sport einplanen
- „für die Gesundheit zählt jede Bewegung“ auch im Alltag, z. B. Treppe statt Fahrstuhl
- „Aufteilen ist erlaubt“, kurze Einheiten über mehrere Tage oder z. B. 1 x 75 Min.
- Faustregel: 10 Min Bewegung mit höherer Anstrengung = 20 Min. Bewegung mit mittlerer Anstrengung
- Partner/Familie einbeziehen, zusammen ist die Motivation höher und es macht mehr Spaß
- Gruppensportprogramme, z. B. in Vereinen oder im Fitnessstudio
- vor Beginn sportmedizinische Untersuchung – insbesondere bei (chronischen) Erkrankungen, ggf. ist ein Anpassen von Belastung und Umfang notwendig
- mindestens 2 x pro Woche muskelkräftigende Übungen ins Training einbauen

Quellen: WHO, www.gesundheitsziele-oesterreich.at, Landessportbund Hessen, www.aerzteblatt.de  
 Verfasser: Dr. Marian Fritzen und dr. med. (Univ. Semmelweis) Caterina Pahl



In unserem Download-Bereich erhalten Sie den Wochenplaner zum Ausdruck für zu Hause. Einfach nur den QR-Code scannen ...



## Mein Wochenplan

	mind. 150 Min. mittlere Anstrengung	ODER	mind. 75 Min. höhere Anstrengung	+	3x Krafttraining	+	zusätzlich mind. 3x Gleichgewicht, Koordination
Montag							
Dienstag							
Mittwoch							
Donnerstag							
Freitag							
Samstag							
Sonntag							
ZIEL	mind. 150 Min.	ODER	mind. 75 Min.	+	mind. 3 x	+	mind. 3 x
Erreicht:	_____ Min. <input checked="" type="checkbox"/>		_____ Min. <input checked="" type="checkbox"/>		_____ x <input checked="" type="checkbox"/>		_____ x <input checked="" type="checkbox"/>