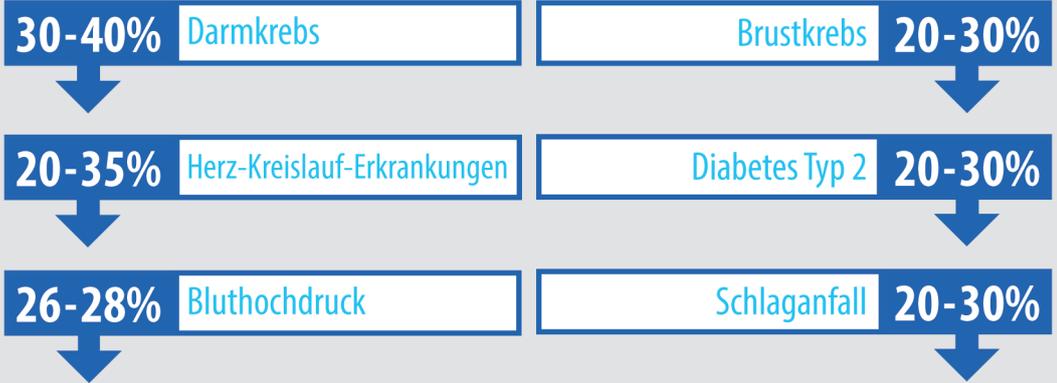


# Körperliche Aktivität verbessert die Gesundheit

Körperliche Inaktivität stellt den viertgrössten Risikofaktor für die Sterblichkeit dar und ist für 6 Prozent der weltweiten Todesfälle verantwortlich.

Regelmässige körperliche Aktivität reduziert das Krankheitsrisiko:



Menschen werden immer wie inaktiver, viele verbringen über **70%** ihres Wachzustandes sitzend

## Wie viel soll man körperlich aktiv sein?

**150** Minuten pro Woche, mindestens  
MODERATE INTENSITÄT

erhöhte Herzfrequenz  
stärkeres Wärmegefühl • schnellere Atmung

ODER

**75** Minuten pro Woche, mindestens  
HOHE INTENSITÄT

Schwierigkeiten beim Sprechen  
schnelles Atmen • hohe Anstrengung



Radfahren



Schwimmen



schnelles Gehen



Gartenarbeit



Hausarbeit



Laufen



Sportwettkämpfe



Seilspringen



Aerobic



Handwerken



Geschicklichkeitsübungen



Pilates



Gleichgewichtsübungen



Krafttraining



Nordic Walking

Weniger sitzen, mehr bewegen

Stehen • Gehen  
Sitzen unterbrechen



Computer



TV



Spielkonsolen



DVDs



Sofa

Wenden Sie sich an eine Physiotherapeutin oder einen Physiotherapeuten – die Experten für Bewegung und Sport