



FORMEL
FROBÖSE

Meine Bewegungs- pyramide

Selten
(maximal 1 Stunde
ohne Unterbrechung)

2-3 Mal pro Woche

2-5 Mal pro Woche
(mindestens 20-30 Minuten)

Die tägliche Basis
(mindestens 30 Minuten täglich)

Die tägliche Dosis



**Sitzende
Tätigkeit**

in Beruf & Freizeit
Computerspiele,
Internetsurfen,
Fernsehen,
Büroarbeit: regelmäßige,
stündliche Bewegungspausen

Aktiv sein (mit Freunden/Familie)

wie Klettern, Turnen, Bergsteigen, Mountainbike,
Gymnastik, Pilates, Yoga, Tai Chi.
Kräftigungsübungen für große Muskelgruppen
(min. 10 Minuten): Bauch, Po, Oberschenkel, Rücken, Brust.
Beweglichkeits- und Koordinationsübungen.

Ausdauersport

Jogging, Walking, Radfahren, Wandern, Tanzen, Sportspiele, etc.

Körperliche Aktivität mit moderater Belastung

möglichst viele Wege zu Fuß zurücklegen, 3-5 Stockwerke täglich hochgehen, Fahrrad statt
Auto, Spaziergang oder Spielplatz, eine Station früher aus Bus oder U-Bahn aussteigen und die rest-
lichen Strecke zu Fuß zurücklegen, mit Kindern spielen.

Regeneration & Entspannung