

Bewegungsdreieck

Bewegung tut gut. Dem Körper und der Seele!

Für Kinder, Jugendliche und auch für Erwachsene wird regelmäßige Bewegung empfohlen.

Kinder & Jugendliche

Alltagsbewegung

- **0–3 Jahre:** so viel Bewegung wie möglich in sicherer Umgebung
- **4–6 Jahre:** mind. 180 Min. / Tag, z.B. Laufen, Klettern, Springen
- **7–18 Jahre:** mind. 60 Min. / Tag, z.B. Rad fahren, Gehen

Erwachsene

Alltagsbewegung

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

Angeleitete Bewegung

- **4–6 Jahre:** nach Lust und Laune in Alltagsbewegung integrieren
- **7–18 Jahre:** mind. 30 Min./Tag zusätzlich zur Alltagsbewegung, z.B. Schwimmen, schnelles Rad fahren, Laufen**

Ausdauer

- moderat-intensiv**: mind. 150 Min./Woche z. B. 5 × 30 Min. **oder**
- höher-intensiv**: mind. 75 Min./Woche **oder**
- moderat-intensiv und höher-intensiv** kombiniert, mind. 150 Min./Woche, z.B. 3 × 10 Min./Tag, 5 × Woche

Kraft

- mind. 2 × Woche muskelkräftigende Bewegung

Sitzen/Bildschirmzeiten

Für alle Altersgruppen gilt: so wenig wie möglich

- **0–3 Jahre:** minimale Sitzzeiten
- **4–6 Jahre:** max. 30 Min./Tag
- **7–11 Jahre:** max. 60 Min./Tag
- **12–18 Jahre:** max. 120 Min./Tag

Sitzen

- lange Sitzphasen vermeiden
- Sitzen regelmäßig unterbrechen und bewegen

** Hier ist moderat-intensive bis höher-intensive körperliche Aktivität gemeint.

Moderat-intensive körperliche Aktivität:

- 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

Höher-intensive körperliche Aktivität:

- wird als anstrengend empfunden
- mittlerer bis etwas stärkerer Anstieg der Atemfrequenz; man kann dabei nicht mehr durchgängig sprechen
- z.B. Laufen, schnelles Rad fahren, Schwimmen