

A person is running on a paved road that stretches into the distance under a cloudy sky. The runner's legs and feet are visible in the foreground. The image is framed by a bright orange border on the left and right sides.

**HÖR NICHT AUF
WENN ES WEH TUT,
HÖR AUF WENN DU
FERTIG BIST!**

WIE VIEL BEWEGUNG BRAUCHEN WIR?

Säuglinge und Kleinkinder (0 bis 3 Jahre)

- Säuglinge und Kleinkinder sollten sich so viel wie möglich bewegen und so wenig wie möglich in ihrem natürlichen Bewegungsdrang gehindert werden; dabei ist auf sichere Umgebungsbedingungen zu achten

WIE VIEL BEWEGUNG BRAUCHEN WIR?

Kindergartenkinder (4 bis 6 Jahre)

- Für Kindergartenkinder soll insgesamt eine Bewegungszeit von 180 Minuten/Tag und mehr erreicht werden, die aus angeleiteter und nichtangeleiteter Bewegung bestehen kann

WIE VIEL BEWEGUNG BRAUCHEN WIR?

Grundschulkind (6 bis 11 Jahre)

- Kinder ab dem Grundschulalter sollen eine tägliche Bewegungszeit von 90 Minuten und mehr in moderater bis hoher Intensität erreichen. 60 Minuten davon können durch Alltagsaktivitäten, wie z. B. mindestens 12000 Schritte/Tag, absolviert werden

WIE VIEL BEWEGUNG BRAUCHEN WIR?

Jugendliche (12 bis 18 Jahre)

- Jugendliche sollen eine tägliche Bewegungszeit von 90 Minuten und mehr in moderater bis hoher Intensität erreichen. 60 Minuten davon können durch Alltagsaktivitäten, wie z. B. mindestens 12000 Schritte/Tag, absolviert werden

WIE VIEL BEWEGUNG BRAUCHEN WIR?

Erwachsene

- Mindestens 150 Minuten/Woche aerobe körperliche Aktivität mit moderater Intensität oder
- Mindestens 75 Minuten/Woche aerobe körperliche Aktivität mit höhere Intensität oder
- Aerobe körperliche Aktivität in entsprechender Kombination beider Intensitäten und dabei die Gesamtaktivität von mindestens 10-minütigen einzelnen Einheiten verteilt über Tag und Woche sammeln

WIE VIEL BEWEGUNG BRAUCHEN WIR?

Erwachsene

- Zusätzlich muskelkräftigende körperliche Aktivitäten an mindestens zwei Tagen pro Woche
- Lange, ununterbrochene Sitzphasen meiden und nach Möglichkeit das Sitzen regelmäßig mit körperlicher Aktivität unterbrechen
- Weitere Gesundheitseffekte können erzielt werden, wenn der Umfang und/oder die Intensität der Bewegung über die Mindestempfehlung hinaus gesteigert wird.

BREAKOUT-SESSIONS

- Wie könnte die Woche eines Erwachsenen, unter Berücksichtigung der nationalen Empfehlungen, aussehen?
 - Montag bis Freitag: 8h als Jugend- und HeimerzieherIn
- 15 Minuten
- kurz der Gruppe vorstellen



The
SECRET
of getting ahead is getting started

Mark Twain | www.geckoandfly.com

WAS MACHST DU?

1x/Tag

- so viele Sit-ups wie du kannst
- mindestens 15 Minuten spazieren gehen
- mindestens 5 Minuten Yoga
- ...

2-3x/Woche

- mindestens 20 Minuten Kräftigung
- mindestens 20 Minuten Stretching
- mindestens 20 Minuten Tanz-Workout
- ...

SPORT-BUDDYS