

# 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**