

Sie haben die ärztliche Empfehlung, an einem Bewegungsangebot teilzunehmen. Sämtliche Angebote in Ihrer Nähe finden Sie im Internet unter:
www.bewegungslandkarte.de



Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

Deutscher Olympischer Sportbund
Ressort Breiten- und Gesundheitssport

E-Mail: gesundheit@dosb.de
Internet: gesundheit.dosb.de

Wöchentliche Bewegungsempfehlungen für Erwachsene und ältere Erwachsene

Ausdauer



150 – 300
Minuten pro Woche

Ausdauerorientierte Bewegung,
die etwas anstrengend ist,
z.B. Nordic Walking, Tanzen,
Skilanglauf



ODER EINE KOMBINATION

75 – 150
Minuten pro Woche

Ausdauerorientierte Bewegung,
die **anstrengend** ist,
z.B. Laufen, schnelles Radfahren,
schnelles Schwimmen



ZUSÄTZLICH

ZUSÄTZLICH

Kraft

2 Tage pro Woche

Muskelkräftigende Aktivitäten, z. B. funktions-gymnastische Übungen oder Bewegen von Lasten

Koordination

3 Tage pro Woche

Gleichgewichtsübungen, für ältere Erwachsene ab 65 Jahren zur Sturz-prävention

Lange Sitzphasen vermeiden und Sitzen durch körperliche Aktivitäten unterbrechen – z.B. kleine Spaziergänge, Arbeiten im Stehen
Quelle: modifiziert nach WHO: Bull et al., 2020 Piktogramme: © DOSB/Sportdeutschland

Mitteilung der Übungsleitung an den*die Arzt*Ärztin:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ihr*e Patient*in hat an unserem
Bewegungsangebot teilgenommen.

Stempel und Unterschrift des Vereins