



## Bewegungsempfehlungen für die Gesundheit von älteren Erwachsenen

### WOCHENPLAN



**Empfehlung:** Um gesund zu bleiben, Ihre Selbstständigkeit zu erhalten und Hilfebedürftigkeit zu verhindern oder zu verzögern, sollten Sie pro Woche mind. 150 Minuten mit mittlerer Intensität oder 75 Minuten mit höherer Intensität körperlich aktiv sein. Verteilen Sie die Bewegungen idealerweise auf mehrere Tage in der Woche.

**Wichtig:** Es zählen nur Bewegungen mit einer Mindestdauer von 10 Minuten!

Sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt direkt an, denn die Bewegungsempfehlungen sollten auf Ihren Gesundheitszustand angepasst sein. Auch wenn Sie die Empfehlungen nicht in vollem Umfang erreichen, gilt: **Nutzen Sie jede Gelegenheit, im Alltag aktiv zu sein!** Vermeiden Sie häufiges und vor allem langes Sitzen!