## So viel bewegt ihr euch



Einteilung der Gruppen anhand der WHO-Kriterien für physische Aktivität (etablierte und anerkannte Empfehlungen)

- WHO-Mindestanforderungen: mind. 150min an Aktivität von mind. moderater Intensität pro Woche oder 75min an Aktivität von anstrengender Intensität pro Woche
- WHO-Kriterien zu gesundheitsförderlicher Aktivität: mind. 300min an Aktivität von mind. moderater Intensität pro Woche oder 150min an Aktivität von anstrengender Intensität pro Woche

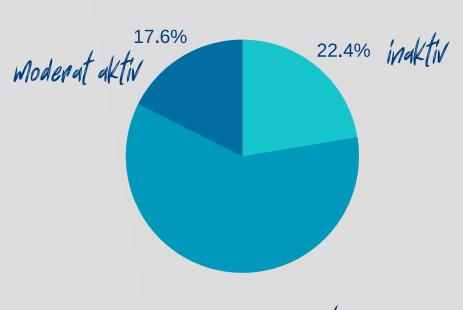
>

Maktiv nicht aktiv genug: Mindestanforderungen nicht erfüllt

Moderat aktiv Mindestanforderungen erfüllt

hoch aktiv zusätzliche, gesundheitsförderliche Vorteile durch die körperliche Aktivität





60% hoch aktiv

n = 3928





