

# 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

*inaktiv* nicht aktiv genug: Mindestanforderungen nicht erfüllt

*Moderat aktiv* Mindestanforderungen erfüllt

*hoch aktiv* zusätzliche, gesundheitsförderliche Vorteile durch die körperliche Aktivität

