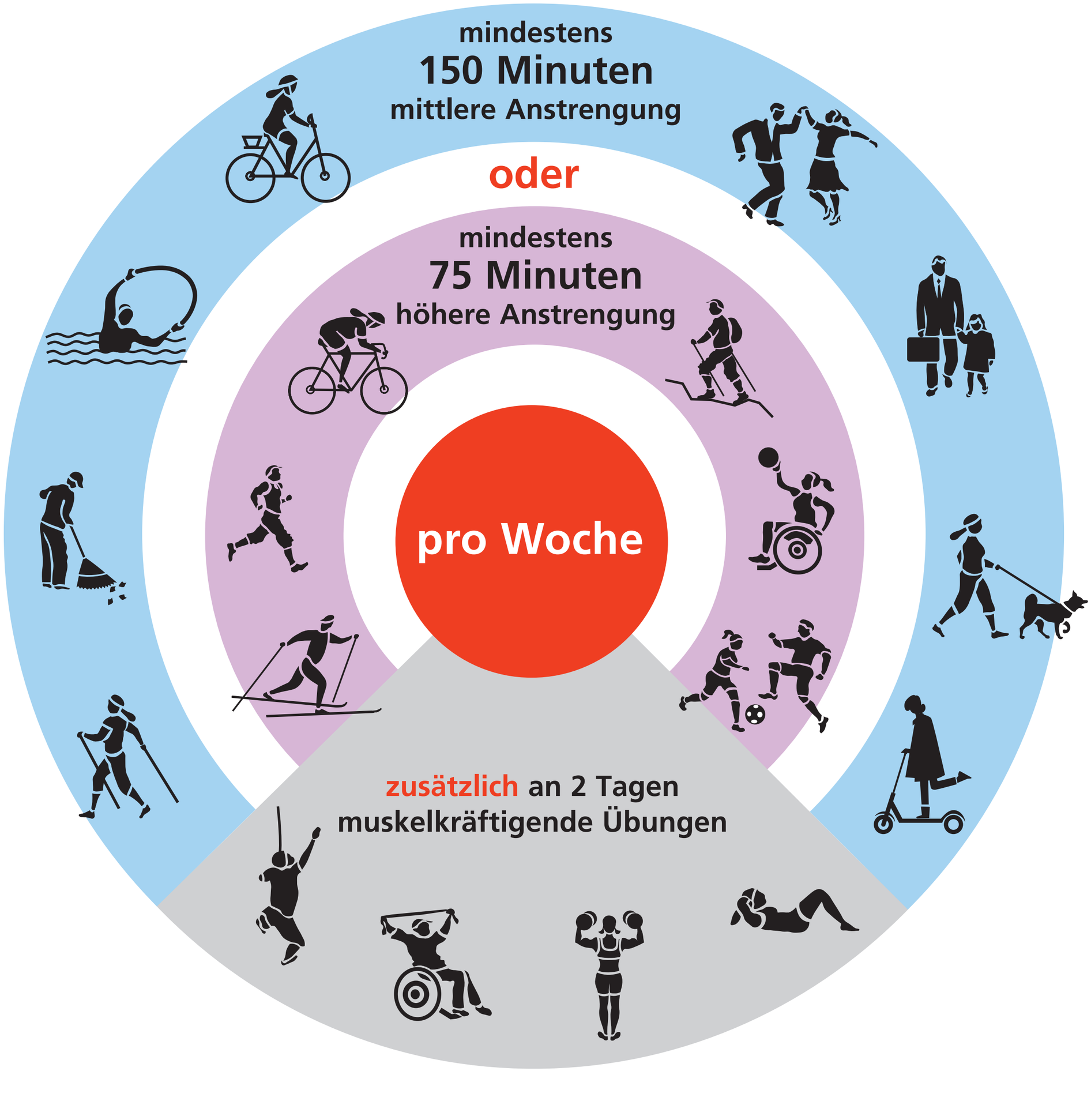
mindestens
150 Minuten
mittlere Anstrengung
oder
mindestens
75 Minuten
höhere Anstrengung
pro Woche
zusätzlich an 2 Tagen
muskelkräftigende Übungen