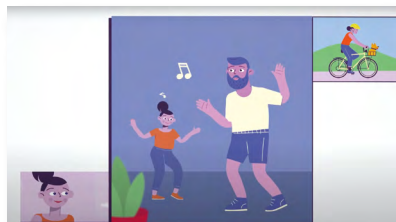


# „WIE VIEL BEWEGUNG IST EMPFEHLENSWERT?“

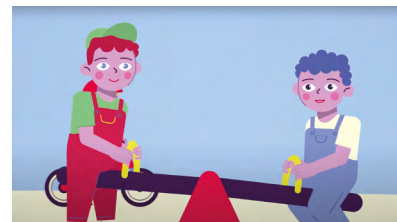
Die Videos zu den **Österreichischen Bewegungsempfehlungen** zeigen **wieviele und welche Bewegung** für die jeweiligen **Altersgruppen** empfohlen wird, damit man gesund bleibt.



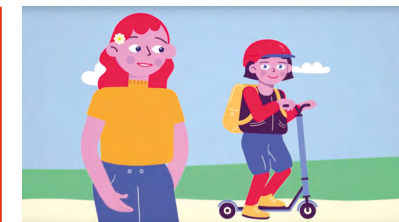
## Erwachsene 18 – 65 Jahre



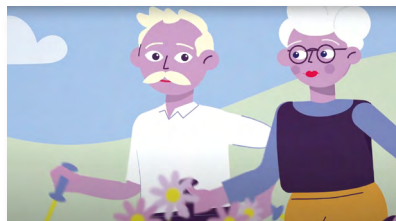
## Kinder 3 - 6 Jahre



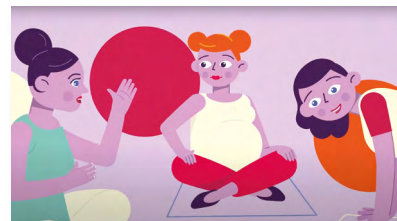
## Jugendliche 6 – 18 Jahre



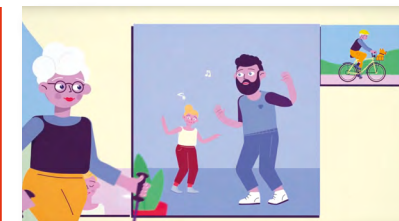
## Ältere Erwachsene ab 65 Jahren



## Schwangere und Frauen nach der Geburt



## Erwachsene mit chronischen Erkrankungen



Kostenlose Folder, Plakate und Broschüren sowie einen Wissensband gibt es beim Fonds Gesundes Österreich gratis zum Bestellen unter: <https://fgoe.org/broschuerenbestellung>  
Oder als Download unter: <https://fgoe.org/medien>

 Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich  
GmbH

 Fonds Gesundes  
Österreich