WUSSTEN SIE SCHON ...

... dass Tanzen, Laufen und Krafttraining die Knochen stark machen? So können Sie Osteoporose vorbeugen.

... dass rasches Gehen und Joggen die Durchblutung des Gehirns steigern? Das fördert Konzentration und Lernfähigkeit.

... dass Ausdauertraining eine stimmungsaufhellende Wirkung hat? Das kann depressiven Verstimmungen vorbeugen und sie verringern.

... dass Balanceübungen, wie auf Zehenspitzen gehen, das Gleichgewicht verbessern? Das verringert die Sturzgefahr.

... dass regelmäßige Alltagsbewegung, wie Treppensteigen oder zu Fuß einkaufen gehen ebenso fit hält wie der regelmäßige Besuch eines Fitnessstudios? Alltagsbewegung hält Sie gesund!

KOSTENLOSE BROSCHÜRE:

Broschüren, A2 Poster und Videos der Bewegungsempfehlungen für jedes Alter finden Sie hier:

https://fgoe.org/Videos_Bewegungsempfehlungen

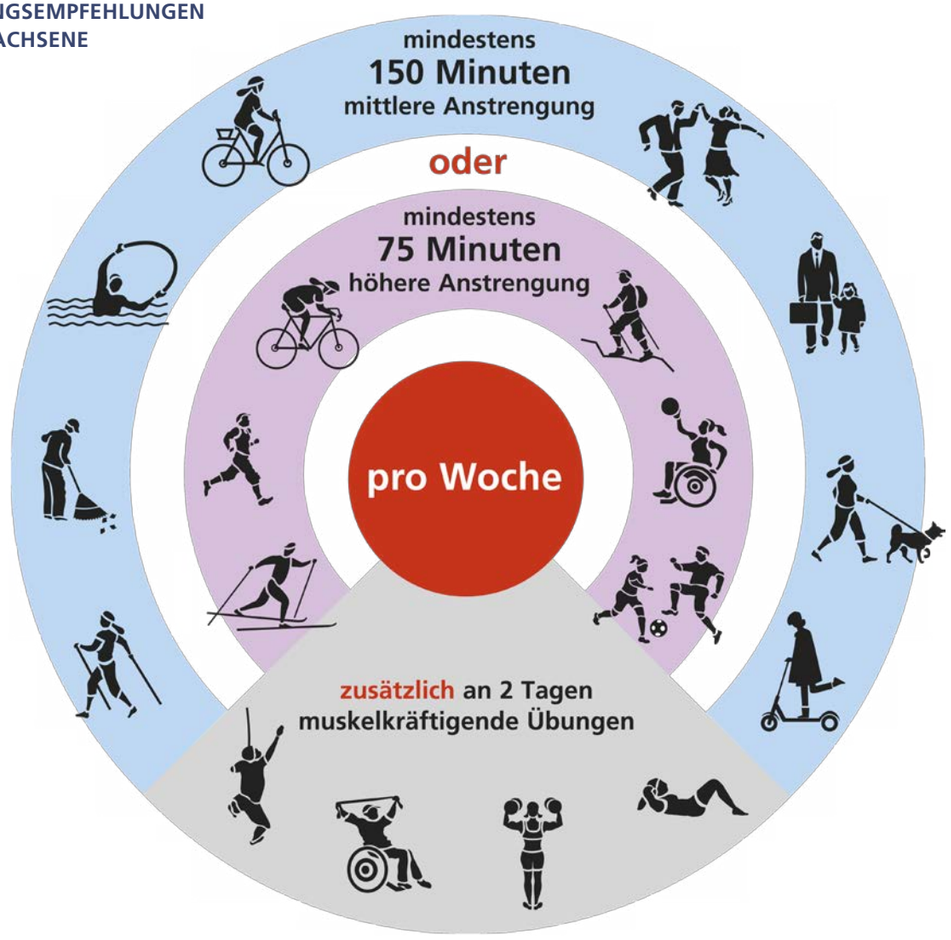
Bundesministerium Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich GmbH

Fonds Gesundes Österreich

IMPRESSUM: Herausgeber und Medieninhaber:
Fonds Gesundes Österreich, Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH
Fachtextierung: Dr. Verena Zeuschner
Fotos: stock.adobe.com: Ladanifer / ZORAN ORCIK / Kara / Africa Studio; Klaus Pichler; Johannes Zinner, Hans Labler, Markus Thums
Grafik: pacomedia.at, 1160 Wien
Druck: Druckerei Odysseus, Himberg
Aktualisierte Neuauflage November 2026

BEWEGUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR ERWACHSENE



Um die Gesundheit zu fördern und aufrechtzuerhalten, sollten Erwachsene ...

... **an zwei oder mehr Tagen** in der Woche Übungen machen, die ihre Muskeln kräftigen. Berücksichtigen Sie dabei alle großen Muskelgruppen. Das sind die Bein-, Gesäß-, Hüft-, Brust-, Rücken-, Bauch-, Schulter- und Armmuskeln. Bei muskelkräftigenden Übungen werden das eigene Körpergewicht, Gewichte oder andere Hilfsmittel als Widerstand eingesetzt.

Zusätzlich sollten sie ...

... mindestens **150 Minuten,** das sind 2½ Stunden, bis **300 Minuten,** das sind fünf Stunden, **pro Woche** ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Anstrengung durchführen. **Für Einsteiger:innen empfohlen.**

ODER

... **75 Minuten,** das sind 1¼ Stunden, bis **150 Minuten,** das sind 2½ Stunden, **pro Woche** ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Anstrengung durchführen.

Fonds Gesundes Österreich

Bewegung

Gesundheit für alle!



Gesundheit Österreich GmbH

ZAHNPFLEGE AUF EINEM BEIN



Beim Zähneputzen auf einem Bein auf einer weichen Unterlage stehen, zum Beispiel auf einem zusammengefalteten Handtuch oder einer Decke.

Achtung: Beinwechsel nicht vergessen
Variante: Augen schließen

Stärkt die Stabilisationsmuskulatur!

BEWEGTES SITZEN



Im Sitzen die Unterarme auf der Tischplatte ablegen. Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen und die Schultern aktiv hinunter ziehen. Ein Bein leicht anheben und das andere in den Boden drücken. Nach 5 Wiederholungen das Bein wechseln.
Variante: Beine gleichzeitig anheben und kurz halten.

Kräftigt die Bauchmuskulatur!

WERBEPAUSENTRAINING BEIM FERNSEHEN



Das Ohr abwechselnd zur rechten und linken Schulter neigen, bis ein angenehmes Dehnungsgefühl eintritt. Aufrecht sitzen, ohne sich anzulehnen.

Achtung: Nicht die Schulter heben!
Variante: Kopf nach links und rechts drehen, dann nach vorne beugen, bis das Kinn die Brust berührt.

Dehnt die Nackenmuskulatur und beugt Verspannungen vor!

GARTENARBEIT STATT COMPUTER



Kalorienverbrauch:

60 Minuten Gartenarbeit: 246 kcal
60 Minuten Sitzen am Computer: 108 kcal

Tut Körper und Seele gut!

DIE KOORDINATIVE PAUSE





Beide Hände zur Faust ballen. Dabei liegt ein Daumen in der Faust und der andere ist nach oben gestreckt. Hände nun gleichzeitig öffnen und Daumen wechselseitig strecken und einziehen. Tempo steigern.

Variante: Daumen der rechten Hand und kleinen Finger der linken Hand gleichzeitig strecken, und umgekehrt.

Aktiviert beide Gehirnhälften und fördert Konzentration und Merkfähigkeit!

LIEGESTÜTZ AN DER ARBEITSPLATTE



Während der Tee zieht oder der Kaffee brüht: mit den Armen an der Küchen-Arbeitsplatte abstützen, Bauch einziehen. Dann die Arme beugen und strecken.

Achtung: Kein Hohlkreuz bilden – auf einen geraden Rücken achten!

Kräftigt wichtige Hauptmuskelgruppen!

TREPPENSTEIGEN MACHT FIT

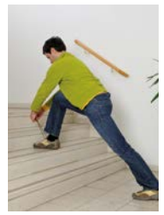


Kalorienverbrauch:

30 Minuten Treppensteigen: 225 kcal
30 Minuten Stehen: 48 kcal

Kräftigt die Oberschenkelmuskulatur!

DEHNUNGSÜBUNGEN IM ALLTAG



In einem großen Schritt Fuß auf eine Stufe stellen. Stufe so wählen, dass zwischen Oberschenkel und Unterschenkel ein rechter Winkel im Kniegelenk entsteht und der hintere Fuß am Boden bleibt. Das hintere Bein ist gestreckt. Nun das Schuhband zubinden und zum anderen Fuß wechseln.

Achtung: Kein Hohlkreuz bilden – gerader Rücken!
Variante: Mit der „schlechteren" Hand die Schleife zu binden fördert zusätzlich die Koordination.

Hält den Hüftbeuger beweglich!



Im Sitzen Hände hinter dem Oberkörper zusammenführen und die Arme nach hinten oben bringen. Einige Sekunden halten. Machen Sie die Übung regelmäßig als kurze Bewegungspause bei langem Sitzen.

Achtung: Kein Hohlkreuz bilden – auf eine langsame und schmerzfreie Bewegung achten.
Variante: Übung kann auch auf dem Sofa, Bett oder im Stehen durchgeführt werden.

Dehnt Brust- und Schultermuskulatur und stärkt die Rückenmuskulatur. Beugt Verspannungen vor!

RAD STATT AUTO

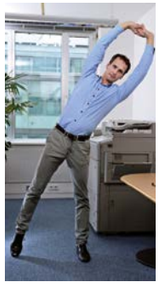


Kalorienverbrauch:

30 Minuten Radfahren: 196 kcal
30 Minuten Autofahren: 48 kcal

Fördert die Ausdauer und stärkt das Herz-Kreislaufsystem!

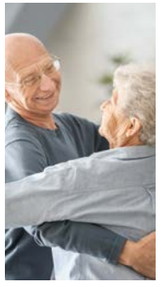
DAS PENDEL



Hände mit dem Handrücken nach oben über den Kopf strecken und aufeinander legen. Kräftig nach oben ziehen und dabei Bauch-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur anspannen. Leicht in die Knie gehen. Langsam je 7 Mal nach rechts und links pendeln, sodass nur mehr die große Zehe Kontakt zum Boden hat.

Dehnt beide Körperseiten und kräftigt von Kopf bis Fuß!

TANZEN STATT FERNSEHEN



Kalorienverbrauch:

60 Minuten Tanzen: 198 kcal
60 Minuten Fernsehen: 60 kcal

Fördert die Ausdauer und stärkt das Körpergefühl!