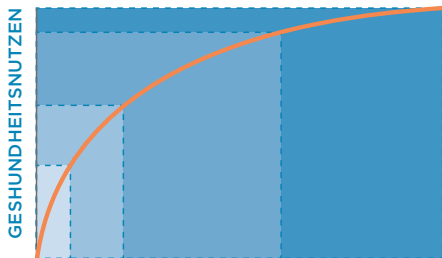


## Dosis-Wirkungskurve



INTENSITÄT DER KÖRPERLICHEN AKTIVITÄT  
GEMÄSS DER BEWEGUNGSPYRAMIDE S. 10

 **PAPRICA**

PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION IN PRIMARY CARE

### Legende



Leichte  
Alltagsaktivitäten



2½ Stunden pro  
Woche leicht «ins  
Schnuufe» kommen,  
zum Beispiel 5 Mal ½  
Stunde pro Tag; auch  
möglich durch «ins  
Schwitzen» kommen



Training von Ausdauer,  
Kraft und Beweglichkeit (für ältere  
Personen auch Gleichgewicht),  
mehrmals pro Woche



Zusätzliche  
Sportaktivitäten