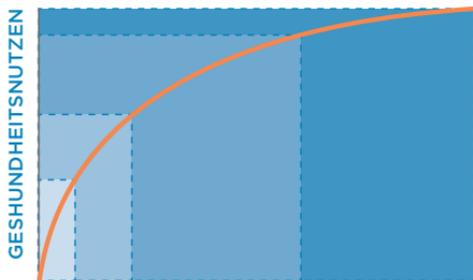


Dosis-Wirkungskurve



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