








# EMPFOHLENE ZEITEN FÜR TÄGLICHE BEWEGUNG

Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche

Säuglinge und Kleinkinder	Soviel wie möglich	Alle Arten kindgemäßer Bewegung			keine Bildschirmzeit
Kindergartenkinder	<b>≥ 180</b> Minuten pro Tag	Alle Arten von Alltagsaktivität, Spiel und Sport, die etwas anstrengend bis anstrengend sind			<b>≤ 30</b> Minuten pro Tag
Grundschul- kinder und Jugendliche	<b>≥ 90</b> Minuten pro Tag	Bewegungszeit mit Beanspruchung größerer Muskelgruppen			6-11 Jahre: <b>≤ 60</b> Minuten pro Tag
	<b>2-3</b> Mal pro Woche	Kraft und Ausdauer stärken			12-18 Jahre: <b>≤ 120</b> Minuten pro Tag
<b>Sitzen</b>	Lange Sitzphasen vermeiden und Sitzen durch körperliche Aktivitäten unterbrechen – z. B. Spaziergänge, Beschäftigung im Stehen		