

# Lebensstiländerung: regelmäßige Bewegung

**Regelmäßige Bewegung wirkt sich positiv auf das Gewicht, auf den Blutdruck und den Cholesterinspiegel aus und kann damit Ihr Herz-Kreislauf-Risiko verringern.**

Intensität	Art der Aktivität
<b>Geringe Anstrengung</b> 60 Minuten täglich	<input type="checkbox"/> Spazieren gehen <input type="checkbox"/> Leichte Gartenarbeit/zügige Hausarbeit <input type="checkbox"/> Moderat Federball/Tischtennis spielen <input type="checkbox"/> Dehnungsübungen
<b>Mittlere Anstrengung</b> 20 - 40 Minuten täglich oder 2,5 - 5 Stunden pro Woche	<input type="checkbox"/> Nordic Walking oder schnelles Gehen <input type="checkbox"/> Fahrradfahren <input type="checkbox"/> Schwimmen <input type="checkbox"/> Laub rechen/ Rasen mähen <input type="checkbox"/> Tanzen <input type="checkbox"/> Wassergymnastik
<b>Größere Anstrengung</b> 30 - 75 Minuten 2 mal pro Woche 1,25 - 2,5 Stunden pro Woche	<input type="checkbox"/> Aerobic <input type="checkbox"/> Jogging <input type="checkbox"/> Schnelles Schwimmen <input type="checkbox"/> Schnelles Tanzen <input type="checkbox"/> Tennis <input type="checkbox"/> Bergwandern <input type="checkbox"/> Krafttraining
<b>Angeleitetes Intervalltraining</b> 10-20 Minuten 3 mal wöchentlich	<input type="checkbox"/> In einem Fitnesszentrum <input type="checkbox"/> In einem Sportverein <input type="checkbox"/> In einer Herz-Sport-Gruppe mit Online-Angeboten
<b>Andere Aktivitäten</b> , z.B. Sportart (wieder) aufnehmen, Bewegung im Alltag usw. (bitte eintragen)	

**Bevor Sie beginnen: Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin / Ihrem Hausarzt über die Intensität der Bewegung, z. B. die Pulshöhe und Dauer. Mit regelmäßiger Bewegung möchte ich erreichen, dass ...**