

# Weight Loss Challenge

Bei uns **GEWINNEN** die Verlierer!



## Bewegung & Stressmanagement

Ausgewogene, nährstoffreiche und kalorienreduzierte Ernährung trägt 80% zu einer erfolgreichen Gewichtsabnahme (Fettreduktion) bei; die verbleibenden 20% sind Bewegung. Bewegung verbrennt Kalorien, erhöht das Energie- und Leistungsniveau, kann Muskeln aufbauen, stärkt das Herz u.v.a.m.

Übrigens: bei jedem Pfund Muskeln, das aufgebaut wird, erhöht sich der Grundumsatz um 33 Kalorien pro Tag.

Einige fangen an Sport zu machen, weil sie gerne Gewicht reduzieren möchten, haben jedoch keinen Erfolg, da sie ihre Ernährungsgewohnheiten nicht umgestellt haben.

Also denke daran: wenn Du gerne abnehmen möchtest, oder viel mehr Dein Körperfett reduzieren, eine schlankere Taille bekommen oder/und schönere, straffere Beine bekommen möchtest, dann musst Du neben einer proteinreichen Ernährung Dich bewegen!

## Warum Bewegung gesund ist

*(Bundesamt für Sport Magglingen BASPO, Schweiz)*

Regelmässige körperliche Aktivität reduziert das Risiko für weit verbreitete Krankheiten wie Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes II, Knochenschwund (Osteoporose), Rückenschmerzen sowie vor Darm- und Brustkrebs. Bewegung wirkt zudem antidepressiv und hellt die Stimmung auf. Körperlich Aktive leben länger und sind im Alter weniger pflegebedürftig.

Bei Erwachsenen reicht eine halbe Stunde körperliche Aktivität pro Tag aus, um Gesundheit, Wohlbefinden, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit zu verbessern.

Die Intensität der Bewegung soll dabei zügigem Gehen entsprechen. Wer bereits aktiv ist, kann mit einem gezielten Training von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit einen zusätzlichen Nutzen erzielen. Auch ältere Menschen, die sich bisher kaum bewegt haben, können viel von regelmässiger Bewegung profitieren. Jugendliche sollten sich eine Stunde pro Tag bewegen, jüngere Kinder deutlich mehr. Darüber hinaus sollten junge Menschen mehrmals pro Woche Aktivitäten durchführen, welche die Knochen stärken, Herz und Kreislauf anregen, die Muskeln kräftigen, die Beweglichkeit erhalten und die Geschicklichkeit verbessern. Die schädlichen Auswirkungen von körperlicher Aktivität sind deutlich geringer als diejenigen von Bewegungsmangel.

## **Wie sich regelmässige Bewegung auf die Gesundheit auswirkt**

### **Schutz vor Krankheiten**

In den industrialisierten Ländern ist Bewegungsmangel ähnlich stark gesundheitsschädigend wie das Rauchen. Der Mangel an Bewegung stellt den wichtigsten veränderbaren Risikofaktor für die koronare Herzkrankheit dar, der häufigsten Todesursache in diesen Ländern. Bei einer Reihe von weit verbreiteten Krankheiten und Beschwerden wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes II, Rückenschmerzen oder Knochenschwund (Osteoporose) hat regelmässige körperliche Aktivität einen beträchtlichen Schutzeffekt. Dies gilt ebenso für Darm- und Brustkrebs. Neuere Forschungen weisen zudem darauf hin, dass sich regelmässige körperliche Aktivität positiv auf die Denkleistung auswirken kann. Aktive fühlen sich körperlich und psychisch gesünder, müssen weniger zum Arzt, seltener und weniger lang ins Spital. Auch fehlen sie weniger bei der Arbeit. Es ist auch bekannt, dass Menschen, die regen freundschaftlichen Kontakt mit anderen Menschen pflegen, weniger krank sind. Bewegung und Sport bietet für einen solchen regelmässigen Kontakt mit anderen gute Gelegenheiten – sei es im Sportverein oder beim wöchentlichen Waldlauf mit einem Freund.

### **Effekt auf die Psyche**

Bewegung und Sport wirken auch auf die Psyche: Sie hellen die Stimmung auf und wirken antidepressiv. Dadurch steigen das Selbstwertgefühl und die Stresstoleranz. Fast jede zweite leichte Depression liesse sich mit regelmässiger Bewegung verhindern.

### **Mehr Lebensqualität**

Körperlich aktive Menschen leben länger. Und im Alter sind sie mobiler, autonomer und weniger pflegebedürftig als Menschen, die sich kaum bewegen.

### **Gutes Gesundheitsverhalten**

Wer sich regelmässig bewegt, verhält sich auch in anderen Bereichen gesundheitsbewusster. Denn körperliche Aktivität kann einen gesundheitsfördernden Dominoeffekt auslösen: Körperlich Aktive rauchen weniger, haben weniger Übergewicht und ernähren sich gesünder.

### **Sekundärprävention und Rehabilitation**

Bei Menschen, die rauchen, die einen zu hohen Blutdruck, erhöhte Cholesterinwerte oder Übergewicht haben, kann Bewegung die negativen Auswirkungen dieser gesundheitlichen Risikofaktoren teilweise kompensieren. Gezielte körperliche Aktivität verbessert zudem die Gesundheit und die Lebensqualität bei Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder solchen die an Asthma, Diabetes II oder Krebs leiden. Nach Verletzungen oder Operationen des Bewegungsapparates wirkt sich Bewegung günstig auf die Heilung aus. Und die vielfältigen körperlichen und psychischen Effekte von Bewegung, Spiel und Sport tragen auch dazu bei, suchtbedingte Defizite auszugleichen.

## Die Bewegungspyramide – 30 Min. täglich bis 5 h pro Woche

Sich eine halbe Stunde täglich bewegen ist grundsätzlich gut für Ihre Gesundheit. Anhand der Bewegungspyramide sehen Sie auf einen Blick, wie viel Bewegung für Sie ideal ist.



Quelle: nach Martin BW, Marti B. Ther. Umschau, 1998

Die aktuellen Bewegungsempfehlungen lassen sich in dieser Bewegungspyramide zusammenfassen. Die tägliche halbe Stunde Bewegung in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport bewirkt einen bedeutenden und vielfältigen Nutzen für die Gesundheit. Man sollte dabei leicht ausser Atem kommen. Bereits Aktive können diesen Nutzen erhöhen, indem sie ihre Ausdauer 3-mal pro Woche mit 20 bis 60 Minuten Jogging, Radfahren oder Ähnlichem verbessern und ihre Kraft und Beweglichkeit 2-mal pro Woche zum Beispiel mit Gymnastik steigern.

### **Eine halbe Stunde Bewegung täglich**

Frauen und Männern in jedem Lebensalter wird mindestens eine halbe Stunde Bewegung täglich in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens «mittlerer» Intensität empfohlen. Dabei kommt man etwas ausser Atem, aber nicht unbedingt ins Schwitzen. Es ist nicht notwendig, sich eine halbe Stunde am Stück zu bewegen. Jede Bewegungsaktivität, die länger als 10 Minuten dauert, zählt.

- ◆ Gartenarbeit und Putzen
- ◆ Treppe statt Fahrstuhl benutzen
- ◆ Mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren
- ◆ Einkaufen gehen statt fahren
- ◆ Spaziergang
- ◆ Gemütlicher Vita Parcours

### **Ausdauer**

Ein Ausdauertraining umfasst mindestens drei Trainingseinheiten pro Woche über 20 bis 60 Minuten. Intensität: leichtes Schwitzen und beschleunigtes Atmen, das Sprechen ist noch möglich. (Vita Parcours, Joggen, Schwimmen, Skilanglauf, Fahrradfahren, Aerobic, Step)

### **Krafttraining**

Ein Krafttraining dient der Entwicklung und Erhaltung der Muskelmasse. Das wird besonders wichtig für die Leistungsfähigkeit und die Erhaltung der Selbständigkeit etwa ab dem 50. Lebensjahr. Ein Krafttraining zweimal in der Woche durchführen, zum Beispiel an Kraftgeräten oder mit einem Theraband.

### **Beweglichkeit**

Ausdauer und Krafttraining sollten mit Gymnastik- oder Stretchingübungen ergänzt werden. Stretching ist ganz wichtig nach dem Training für die Regeneration. Zudem sind gedehnte Muskeln leistungsfähiger und weniger anfällig auf Verletzungen.

### **Noch mehr Sport**

Umfangreichere Sporttrainings, zum Beispiel fünf Stunden Joggen die Woche, sind nicht gesundheitsschädigend. Mit zunehmendem Trainingspensum muss jedoch eine gezielte und ausgewogene Gestaltung von Training, Erholung und Ernährung beachtet werden. Nimmt man gar an Wettkämpfen teil, braucht es eine gut durchdachte Organisation von Training und Wettkampf, um Überlastungserscheinungen zu vermeiden.

*Quelle: Bundesamt für Sport*

### **Juliane Davidshofer, Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin:**

Bei intensivem Sport und dadurch auch Schweißverlust (und damit Elektrolyte-Verlust) ist es grundsätzlich angesagt, den Körper besser mit Nährstoffen zu versorgen, damit die Regeneration schnellst möglich geschieht, die verbrauchten Nährstoffe zurückgeführt werden und die Elektrolyte, die durch den Schweiß verloren gingen und somit ausser Balance sind, ausgeglichen werden. Wasser alleine reicht hier nicht. Durch diese Zufuhr wird zudem das meist geschwächte Immunsystem gleichzeitig gestärkt und Verletzungsanfälligkeit vermindert. Gleichzeitig erhält der Sportler somit meist eine Leistungssteigerung durch die bessere Versorgung. Viele Sportler greifen hier selbstverständlich zu spezifischer Nahrungsergänzung. Ganz besonders beliebt und effektiv wird hier von vielen Profisportlern das **Herbalife-Nährstoffprogramm verwendet und das seit kürzlich exklusiv erhältliche innovative isotonische Getränk H30 Pro! Alleine an der Olympiade in China sind 5 Athleten dabei, die begeisterte Herbalifekonsumenten sind und enorme Resultate damit vorweisen können.**

## **Sport und Bewegung - Grundlage für die Gesundheit**

### **1. Februar 1998**

**Durch die grossen technischen Fortschritte des 20. Jahrhunderts ist unser Leben in mancher Hinsicht leichter geworden. Wir haben in weit geringerem Mass körperliche Arbeit zu leisten als frühere Generationen. In vielen Berufen sind die geistigen Anforderungen erheblich gestiegen, während die körperliche Kraftanstrengung auf ein Minimum gesunken ist.**

### **VON FELIX GUTZWILLER**

*Dr. Felix Gutzwiller ist ordentlicher Professor und Direktor des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich.*

*Erschienen im unimagazin, der Zeitschrift der Universität Zürich (Nr. 4, Dezember 1996) und Bulletin, Magazin der ETH Zürich (Nr. 264, Januar 1997).*

#### **Nutzen der körperlichen Aktivität**

Bei einer entsprechenden körperlichen Aktivität kann vom einzelnen folgender Nutzen erwartet werden:

##### **Verbesserung der Herz-Kreislauf-Kapazität:**

Um sich der Anstrengung anzupassen, beginnt der Körper, mehr Muskeln zu bilden, vor allem bei der Herzmuskulatur. Das Herz stösst mehr Blut aus und muss im Ruhezustand weniger schnell schlagen. Dadurch wird der Herzmuskel bei einer erhöhten körperlichen Belastung, wenn der Körper viel Sauerstoff und Energie braucht, leistungsfähiger.

##### **Kontrolle des Körpergewichtes:**

Ausser dem Energieverbrauch (300 bis 400 Kilokalorien für eine Stunde intensiver Gymnastik) hat der Sport vor allem auch einen grossen Einfluss auf den Grundumsatz (Energieverbrauch im Ruhezustand). Regelmässiges körperliches Bewegen hilft, die Muskelmasse stabil zu halten oder sie zu vergrössern. Und da die Muskeln für den Grundumsatz von entscheidender Bedeutung sind, gilt: Je mehr Muskeln ein Mensch hat, um so höher ist sein Grundumsatz. Dadurch kann das optimale Gewicht leichter gehalten werden.

##### **Senkung des Cholesterinspiegels:**

Regelmässiger Sport senkt das schlechte Cholesterin (LDL-Cholesterin) und erhöht das gute Cholesterin (HDL-Cholesterin).

##### **Reduktion des Risikos der Zuckerkrankheit (Diabetes):**

Muskeln verbrauchen durch ihre Tätigkeit Energie, unter anderem in Form von Zucker. Dadurch sinkt der Blutzuckerspiegel und parallel auch der Bedarf an Insulin (Hormon, das den Blutzucker senkt). Leute, die zu Diabetes neigen, sollten daher vor allem nach dem Essen (zur Anregung des Blutzuckerabbaus) regelmässig eine leichte körperliche Aktivität ausüben.

**Verhinderung von Knochenschwund:**

Beim Sport werden die Knochen belastet. Dies zwingt sie, harter und dicker zu werden. Nach der Wachstumsphase bis ins junge Erwachsenenalter nimmt die Knochenmasse ab etwa 35 Jahren stetig ab. Der Wachstumsprozess sollte wenn möglich von Kindheit an durch etwas körperliche Bewegung gefördert werden, damit es in fortgeschrittenem Alter nicht zu Problemen durch Knochenschwund kommt (Osteoporose).

**Vermeiden vorzeitigen Alterns:**

Vergleicht man die verschiedenen, physiologischen Parameter (Herz-Kreislauf-Funktion, Körperzusammensetzung usw.) von 50-jährigen oder älteren sporttreibenden Menschen mit jenen Gleichaltriger ohne körperliche Bewegung, scheinen Sporttreibende oftmals 10 bis sogar 20 Jahre jünger.

Sportart		Kalorienverbrauch in 30 Min.			
		55kg	67kg	80kg	100kg
Ballspiele	Basketball, Fussball, Handball	230	280	330	380
	Federball (Badminton)	160	200	230	260
Radfahren	8-12 km/h	100	130	150	330
	15-20 km/h	170	200	240	270
Rennen	6,0 min/km	320	390	460	530
	5,0 min/km	350	420	500	560
	4,5 min/km	400	470	540	600
Skilanglauf	mittleres Tempo/Ebene	200	240	280	320
	hohes Tempo/hügeliges Gelände	460	560	650	750
Schwimmen	Brust, Kraul, mittleres Tempo	210	260	300	350
	Brust, Kraul, hohes Tempo	260	320	375	430
Squash		360	430	510	585
Tennis		180	220	260	300
Volleyball		80	100	120	130
Wandern	ebenes bis hügeliges Gelände	130	160	190	220
	Bergwandern	200	240	290	330



## Stressmanagement

Jeder hat hier und da Stress und das ist auch ganz normal so. Trotzdem: was normal ist, ist nicht auch gesund! Zudem ist Stress nicht unvermeidbar. Sie können lernen, wie man Stress aus dem Leben eliminiert; oder besser wie man mit Stress umgeht; und was Stress mit einem macht oder eben auch nicht macht.

Stressmanagement ist für jeden leicht zu lernen. Lass uns jedoch zuerst mal genau definieren was Stress überhaupt ist. Stress ist wie ein „falscher Alarm“. Es ist das in Gang setzen des „Gefahren-Alarm-Systems“ in unserem Gehirn. Wir können uns das wie ein roter grosser Feueralarm in unserem Gehirn vorstellen. Das ist ein System, das wir alle von Geburt an haben und das ist gut so. Dieses System kann uns bei physischer Gefahr das Leben retten. Wenn in unserem Kopf der Alarm los geht heisst das „kämpfen oder flüchten“. Wenn du dich also in ernsthafter, physischer Gefahr befindest, ist es angebracht diese Angst zu fühlen. Wenn dein Körper dann mit Adrenalin versorgt wird, kann das dein Lebensretter sein.

Nun, ist es jedoch so, dass die meiste Zeit, in der wir uns gestresst fühlen keine Lebensgefahr besteht und somit ist es „falscher Alarm“. Der Feueralarm geht los, da ist jedoch kein Feuer!

Wie können wir nun lernen mit Stress umzugehen? Grundsätzlich gibt es 2 Wege:

- 1. Lerne das Alarmsystem auszuschalten, z.B. mit verschiedenen Entspannungsmethoden.**
- 2. Lerne, wie man den Alarm nicht versehentlich auslöst.**

**Entspannungsmethoden:** Atemübungen (tiefes, bewusstes ein- und ausatmen), Muskelentspannung (an- und dann entspannen von Muskeln oder Muskelgruppen kann Wunder wirken), Visualisierung – stellen sie sich eine wunderschöne Szene vor, z.B. wie sie am Strand liegen oder auf einem Berg stehen etc.

Es gibt verschiedenen Methoden und am besten man probiert aus was einem am besten liegt. Alle sind sehr einfach und schnell lernbar.

Auf lange Sicht ist es jedoch besser, dass man lernt **wie man vermeiden kann, dass der Alarm ausgelöst wird**. Und so wird's gemacht! Der Trick besteht darin schöne, friedliche Gedanken zu visualisieren und somit fühlt man sich entspannt. Man kann sich durch den Tag diverse kleine Zeitinseln schaffen, denn die Gefühle und die Reaktionen werden hauptsächlich durch unsere eigenen Gedanken ausgelöst. (Das ist allzu sehr vereinfacht....eigentlich ist es viel komplexer....einfach gesagt: friedvolle, schöne Gedanken kreieren Entspannung und angespannte Gedanken verursachen Stress).

Der beste Weg mit Stress umzugehen ist zudem, wenn wir versuchen Angst in Situationen zu wandeln. Situationen zu haben bedeutet, dass du bereit bist das Leben und seine Herausforderungen anzunehmen und das Alarmsystem ist nicht irrtümlicherweise angeschaltet!

## **20 einfache Möglichkeiten 100 Kalorien zu verbrennen.**

Rapahel Calzadilla – ediets.com – Fitness Pro

Wenn wir manchmal zu viele Stunden arbeiten und mit zusätzlicher Verantwortung überschüttet sind, vergessen wir manchmal auf unsere körperliche Bewegung, auf unser Work-out, das wir uns vorgenommen haben, um wieder zur Ruhe zu kommen, um uns zu entspannen.

Daher biete ich Dir 20 einfache Möglichkeiten, 100 Kalorien zu verbrennen. Vielleicht mache 1 Übung täglich oder mehrere pro Woche.

Komme nicht in Versuchung zu glauben: „das ist nicht genug“, anstatt sich auf den zunehmenden Effekt zu fokussieren. Alleine, dass zusammengefasst täglich eine Übung eine zusätzliche Verbrennung von 700 Kalorien pro Woche bedeutet und auf den Monat verteilt sogar 2800 Kalorien ausmachen - **das macht einen Unterschied!!!**

### **Hier die 20 Übungen:**

1. **Staubsaugen:** 25 min. Staubsaugen in Deinem Zuhause bedeuten ca. 100 kcal
2. **Gartenarbeit:** Arbeitest Du gerne im Garten? Graben und rechen fördert am Besten Deine Fitness. Damit verbrennst Du das meiste Fett. 15 min. dieser Arbeit genügen, um 100 Kalorien zu verbrennen.
3. **Walking (gehen):** die einfachste und eines der natürlichsten Bewegungen des Menschen. 15 min. Nordic Walking verbrennt ca. 100 kcal. Täglich etwas Nordic Walking zu Mittag oder nach der Arbeit macht einen Unterschied.
4. **Am Stand joggen:** brauchst Du eine schnelle Möglichkeit aufzuwachen? Jogge am Stand für ca. 12 min. und Du verbrennst etwas mehr als 100 kcal.
5. **Tanzen:** 20 min. Tanzen in einem angemessenen Ausmaß verbrennt ca. 100 kcal. Manche tanzen für ihr Leben gern, dann mache es und genieße es.
6. **Bügeln:** Wenn Du es für die ganze Familie machst, sei Dir einfach bewusst, dass Du in ca. 25 min. 100 kcal. Verbrennst.
7. **Badminton:** eine bequemes, wettbewerbfreies 20 min. Spiel lässt Dich ebenfalls an die 100 kcal-Verbrennung herankommen.
8. **Hausarbeit:** 20 min. dynamische Hausarbeit verbrennt mehr als 100 kcal. Wenn Du es machen musst, dann nütze es einfach zur Kalorien-Verbrennung.
9. **Volleyball:** 12 min. Volleyball erzielt ebenfalls die magische Zahl von 100 kcal. Eine tolle Möglichkeit, während eines Spiels am Strand Kalorien zu verbrennen.
10. **Radfahren:** Wie wäre es mit einer leichten Radtour im Sommer? Mit einer durchschnittlichen Geschwindigkeit von ca. 10 mph (ca. 16 kmh) verbrennen etwas mehr als 100 kcal.
11. **Golf spielen:** lediglich 20 min. verbrennen 100 kcal.



12. **Schwimmen:** Dabei beziehe ich mich nicht auf etliche Runden zu Schwimmen, um an den olympischen Spielen teilnehmen zu können. 15 min. gemächliches Schwimmen genügen, um ca. diese 100 kcal. zu verbrennen.
13. **Stark auswirkendes Aerobic:** Vielleicht wunderst Du Dich, warum ich das ebenfalls mit einbeziehe. Es ist nicht so, als würdest Du für 10 min. in eine Aerobic-Stunde gehen, wenn Du aufgrund Deiner langen Arbeitszeit, wenig Zeit für Aerobic hast, investiere einfach ein lustiges Aerobic Video und mache diese Übungen (nach einer Aufwärmphase) für nur 10 min. täglich. Damit verbrennst Du immerhin ca. 120 kcal. in 10 min.
14. **Auto einwachsen:** Vergiss die Autowaschanlage – mache es doch einfach an einem heißen Sommertag selbst. Nur 20 min. einwachsen deines Autos verbrennt etwas mehr als 100 kcal.
15. **Frisbee:** macht Spaß, 30 min. Frisbee spielen mit Deinen Kindern oder Freunden, fördert die Fettverbrennung und macht mehr Spaß, als ein langweiliger Ausflug auf dem Laufband.
16. **Nimm die Treppe:** wenn Du in einem Bürogebäude arbeitest, nimm die Treppe statt den Aufzug. Ca. 20 min. Treppen steigen verbrennt ungefähr 100 kcal. Du musst nicht alles auf einmal machen, denke einfach daran, es tagsüber zu tun.
17. **Den Kindersportwagen schieben:** 20 min. verbrennen ca. 60 kcal. kein Problem, 2 mal 20 min. täglich machen auch den Job, ohne ins Schwitzen zu kommen.
18. **Rasen mähen (selbst angetrieben):** 25 min. verbrennen ca. 100 kcal., ebenso wie das sauber machen, wenn es nötig ist, daher mach es mit Schwung und Elan.
19. **Malen:** Mußt Du vielleicht einen Raum ausmalen oder die ganze Wohnung? Du verbrennst ca. 100 kcal. in 20 min. und gleichzeitig bekommst Du noch einen schöner aussehenden Raum.
20. **Gewicht Training:** 15 min. dynamisches Gewichtstraining verbrennt ca. 100 kcal. Du mußt das nicht ständig tun, alleine 15 bis 20 min. Lektionen pro Woche helfen Dir, deine Knochen stark und die Muskeln fest zu erhalten und auch nach dem Training verbrennst Du weiterhin Kalorien.

Alle Berechnungen beziehen sich auf eine ca. 75 kg Person.  
Das LEBEN ist eine EINSTELLUNGSSACHE – HABE EINE GUTE!

[www.featherish.com](http://www.featherish.com)

## 100 Wege, um 100 Kalorien zu verbrennen:

Finde heraus, wieviel Kalorien Du verbrennst, wenn Du Deinen Lieblings-Sport u. -Bewegung ausübst. Alleine wenn Du täglich nur 100 kcal. zusätzlich verbrennst, kannst Du jährlich bis zu 5 kg reduzieren.

<b>im und ums Haus</b>	<b>nötige min.</b>	<b>Team-Sport</b>	<b>nötige min.</b>
<b>Aktivität</b>	<b>um 100 kcal</b>	<b>Aktivität</b>	<b>um 100 kcal</b>
Geschirr abwaschen	28	Volleyball	25
Fenster putzen	20	Tennis-Doppel	20
Gartenarbeit	20	Handball	17
Boden legen	20	Baseball	17
Rasen mähen (automatisch)	20	Fußball	11
Rasen rechen	20	Beach Volleyball	10
Möbeln bauen	20	Basketball	10
Schnee räumen (automatisch)	20	Flag-Football (USA)	10
leichte Hausarbeit	18	Hockey (Feld od. Eis)	10
Haus außen streichen	17	Football (USA)	9
Jäten	17	La Crosse	9
Holz hacken und spalten	14	Water Polo	9
Rasen mähen (händisch)	14		
Schnee schaufeln	14		
Möbel umstellen	14		
Schwere Hausarbeit	14		
<b>mit der Familie</b>	<b>nötige min.</b>	<b>Individuelles</b>	<b>nötige min.</b>
<b>Aktivität</b>	<b>um 100 kcal</b>	<b>Aktivität</b>	<b>um 100 kcal</b>
Drachen steigen	30	Stretching	25
Fangen spielen	30	Gewichte heben	25
Zoobesuch	30	Bowling	25
Frisbee spielen	25	Golf mit Cart	25
langsam Tanzen	25	Wasser Aerobic	20
Spazieren gehen 5, 4 km/h	25	Badminton	20
Rudern	25	Tai Chi	20
Fangen spielen (mit Kindern)	22	Calisthenics	20
einen Sport erlernen	20	Walking 5,4 km/h	20
Rollschuh fahren	20	Walking 6,4 km/h	19
Fußball kicken	20	Walking 7 km/h	17
Auto waschen	20	Golf zu Fuß	14
Durch den Sprinkler rennen	20	Bergwandern	14
Reifen werfen	20	Wrestling (Ringen)	14

mit dem Hund spazieren	20	Schwimmen	14
Kindersportwagen schieben	20	Boxen	14
Tempel hüpfen	17	Aerobics: langsam	14
Skateboard fahren	17	Stepper	14
Eislaufen	15	Tennis-Single	13
schnell Tanzen	14	Aerobics: schnell	13
Familien Radausflug	13	Radfahren: mäßig	13
Rollschuh fahren	13	Rudern: mäßig	13
Wandern	13	Laufen: 8 km/h	10
Seil springen	8	Radfahren: ca. 20 km/h	10
<b>Lust auf Neues?</b>	<b>nötige min.</b>	<b>Individuelles</b>	<b>nötige min.</b>
<b>Aktivität</b>	<b>um 100 kcal</b>	<b>Aktivität</b>	<b>um 100 kcal</b>
Reiten	20	Rückenschwimmen	10
Hatha Yoga	20	Zirkeltraining	10
Kajak fahren	17	Ellipsentrainer	10
Rafting	17	Ski Maschine	9
Wasser Skifahren	14	Laufen 9,6 km/h	8
Fechten	14	Schmetterling-Schwimmen	8
Schnee-Schuh-Laufen	10	Radfahren: über 22 km/h	8
Snowboard fahren	10	Intensives Step Aerobic	8
Judo	8	Handball	7
Karate	8	Radfahren: über 25 km/h	7
Klettern (bergauf)	8	Laufen 11,5 km/h	6
		Radfahren: über 30 km/h	5