











Gesundheitseffekte von körperlicher Aktivität bei Erwachsenen Starke Evidenz für eine Reduktion von: Gesamtsterblichkeit • Diabetes Typ 2 Koronarer Herzkrankheit Brustkrebs Bluthochdruck Colonkrebs Depressionen Hirnschlag • Metabolischem Syndrom Sturzrisiko Starke Evidenz für: • Verbesserte kardiorespiratorische und muskuläre Fitness • Gesündere Körpermasse und Körperzusammensetzung • Verbesserte Knochengesundheit • Verb. funktionelle Gesundheit Verbesserte kognitive Funktionen

Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT, for the Lancet Physical Activity Series

burden of disease and life expectancy. Lancet. 2012 Jul 21;380(9838):219-29.

Working Group. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of

































