



EINFACH

# KALORIEN VERBRENNEN

- Wie viel Energie verbrennt dein Körper beim Sport?
- Wie viel bei normalen Alltagstätigkeiten?
- Was bringt es, wenn du die Treppe benutzt anstatt den Lift?
- Warum lohnt es sich, den IMMER freien WW-Parkplatz (WW steht für WEIT WEG 😊) zu nehmen und nicht den vor der Eingangstüre?
- Diese Liste verschafft dir einen Überblick!

<b>Sportart</b>	<b>Energieverbrauch</b>
Aerobic (leicht)	175
Badminton	160
Bergsteigen	315
Brustschwimmen	350
Crosstrainer (langsam)	225
Crosstrainer (schnell)	325
Frisbee	105
Fußball	420
Golf	175
Inlineskaten	280
Intervaltraining	183
Joggen (langsam; 8 km/h)	280
Krafttraining	245
Laufen (schnell; 12 km/h)	420
Nordic Walking	280
Pilates	105
Rad fahren (langsam; < 15 km/h)	140
Rad fahren (schnell; 21-24 km/h)	350
Rückenschwimmen	315
Seilspringen	350
Schifahren	250
Tanzen	105
Tennis	245
Tischtennis	140
Wandern	70
Wassergymnastik	162
Volleyball	255
Yoga	120
Zumba	100



Die Werte wurden für eine Person mit einem Körpergewicht von 70 kg, bei einer Dauer von 30 Min. pro sportlicher Aktivität, berechnet.

Alltagstätigkeit	Energieverbrauch
Bügeln	80
Einkaufen	80
Mit dem Hund gehen	105
Gartenarbeit leicht	120
Gartenarbeit schwer	180
Hausarbeit	120
Kochen	80
Putzen	50
Treppensteigen (gemächlich)	160
Treppensteigen (zügig)	315
Rasen mähen	190
Spazieren gehen (langsam)	90
Spazieren gehen (schnell)	220
Schnee schaufeln	210
Staubsaugen	120

Die Werte wurden für eine Person mit einem Körpergewicht von 70 kg, bei einer Dauer von 30 Min. pro Aktivität, berechnet.