

## Zunahme der körperlichen Aktivität

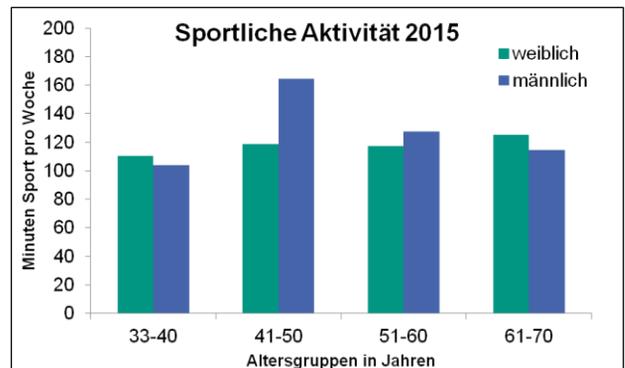
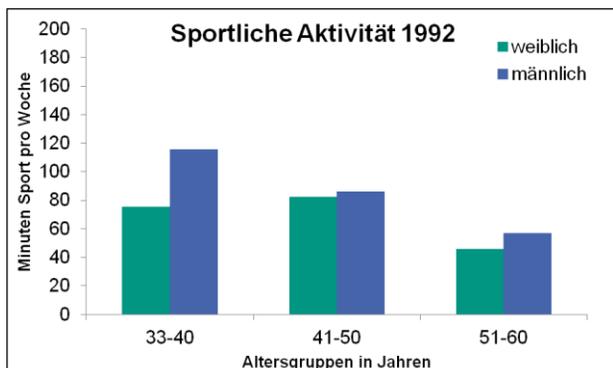
### Körperliche Aktivität nimmt zu – Niveau jedoch noch nicht befriedigend

Die Studie „Gesundheit zum Mitmachen“ am KIT berichtet einen Anstieg der körperlich-sportlichen Aktivität der Bad Schönborner Bevölkerung.

Die größten Zuwächse zeigen dabei die 51-60-Jährigen. Während diese Altersgruppe im Jahr 1992 nur rund 45 Minuten Sport pro Woche trieb, waren es im Jahr 2015 bereits durchschnittlich 120 Minuten.

Gleichzeitig nahm auch die Alltagsaktivität zu. Die zurückgelegten Wegstrecken zu Fuß nahmen zwar leicht ab, die wöchentlichen Radminuten stiegen jedoch deutlich von 48,8 im Jahr 1992 auf 106,2 Minuten pro Woche im Jahr 2015 an.

Trotz des positiven Trends erfüllen allerdings bei weitem nicht alle Bad Schönborner die Aktivitätsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO. Nur zwischen 43% (33-40-Jährige) und 32% (61-70-Jährige) erreichten im Jahr 2015 die Empfehlung von 150 Minuten körperlich-sportlicher Aktivität pro Woche.



### Zusammenfassung

- Die körperlich-sportliche Aktivität der Bad Schönborner Bevölkerung nahm in den vergangenen 25 Jahren zu.
- Trotzdem erreichen weniger als die Hälfte der untersuchten Personen die aktuellen Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation.

...Das zeigen unlängst veröffentlichte Daten der Studie „Gesundheit zum Mitmachen“ des Instituts für Sport und Sportwissenschaft am KIT.

Kontakt: Steffen Schmidt | [Steffen.Schmidt@kit.edu](mailto:Steffen.Schmidt@kit.edu)  
[www.gesundheit-zum-mitmachen.de](http://www.gesundheit-zum-mitmachen.de)

