

Es ist Zeit für einen „**Bewegungsausbruch**“

Rätsel lösen, und los „geht“ es



Wofür steht die Abkürzung BGF?

1. Begeisterte Geschäftsführung
2. Betriebliche Gemeinschaft als Führungsaufgabe
3. Betriebliche Gesundheitsförderung

*Richtige Antwort: 3. –
Betriebliche
Gesundheitsförderung*

Wie häufig pro Woche sollte eine erwachsene Person laut der „nationalen Empfehlung für Bewegung“ muskelkräftigendes Training absolvieren?

1. 1x
2. 2x
3. 4x

*Richtige Antwort: 2. –
2x*

Bei welcher dieser Tätigkeiten verbraucht der Körper die meisten Kalorien?

1. Schwimmen
2. Laufen
3. Radfahren

*Richtige Antwort: 2. –
Laufen*

Was ist „Tabatatraining“?

1. eine Form von Dehnungsübungen
2. eine Trainingsmethode zur Kraftschulung
3. ein Entspannungstraining

*Richtige Antwort: 2. –
eine Trainingsmethode
zur Kraftschulung*



Wie lange sollten Sie sich laut Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) mindestens pro Woche moderat körperlich betätigen?

1. mindestens fünf bis sieben Stunden
2. mindestens eineinhalb bis zwei Stunden
3. mindestens zweieinhalb bis fünf Stunden

Richtige Antwort: 3. – mindestens zweieinhalb bis fünf Stunden

Ab welchem Alter beginnt ca. der Alterungsprozess?

1. 20 Jahren
2. 30 Jahren
3. 40 Jahren

Richtige Antwort: 2. – 30 Jahren

Welche der folgenden Tätigkeiten helfen NICHT gegen Seitenstechen?

1. viel trinken
2. Trainieren der Bauchmuskulatur
3. zwei Stunden vor dem Sport nichts mehr Essen

Richtige Antwort: 1. – viel trinken

Was ist ein MET?

1. der eigene Trainingsbereich im Fitnessstudio
2. der individuelle Energieumsatz in Ruhe
3. der optimale persönliche Herzfrequenzbereich

Richtige Antwort: 2. – der individuelle Energieumsatz in Ruhe



Wie entsteht Muskelkater?

1. durch Risse in den Muskelfasern
2. durch einen erhöhten Milchsäureanteil im Muskel
3. durch das Wachstum der Muskeln

*Richtige Antwort: 1. –
durch Risse in den
Muskelfasern*

Welches Gremium ist bei Gesundheitsangeboten zu beteiligen?

1. ASA
2. BSA
3. CSA

*Richtige Antwort: 1. –
ASA (Arbeitsschutz-
ausschuss)*

Welche Getränke empfehlen sich für Freizeitsportlerinnen und -sportler?

1. isotonische Getränke
2. Mineralwasser oder Saftschorlen
3. Kaffee oder Cola, Getränke mit viel Koffein, Limonaden oder Nektar

*Richtige Antwort: 2.
Mineralwasser oder
Saftschorlen*

Wie sollten Sie gesundes Ausdauertraining durchführen?

1. so, dass ich noch genug Atem habe, um mich mit jemandem zu unterhalten
2. so schnell und intensiv wie möglich
3. so, dass ich innerhalb von fünf Minuten schwitze

*Richtige Antwort: 1. –
so, dass ich noch
genug Atem habe, um
mich mit jemandem zu
unterhalten*



Wie viel Bewegung schlagen die „nationalen Empfehlungen für Bewegung“ vor? (2016)

1. 90 Minuten/Woche aerobe körperliche Aktivität mit moderater Intensität oder 45 Minuten/Woche aerobe körperliche Aktivität mit hoher Intensität
2. 150 Minuten/Woche aerobe körperliche Aktivität mit moderater Intensität oder 75 Minuten/Woche aerobe körperliche Aktivität mit hoher Intensität
3. 210 Minuten/Woche aerobe körperliche Aktivität mit moderater Intensität oder 120 Minuten/Woche aerobe körperliche Aktivität mit hoher Intensität

Richtige Antwort: 2. – 150 Minuten/Woche aerobe körperliche Aktivität mit moderater Intensität oder 75 Minuten/Woche aerobe körperliche Aktivität mit hoher Intensität

Glauben Sie genug, richtige Antworten geliefert zu haben?

1. ja
2. nein
3. vielleicht

Richtige Antwort: :-) mal sehen