

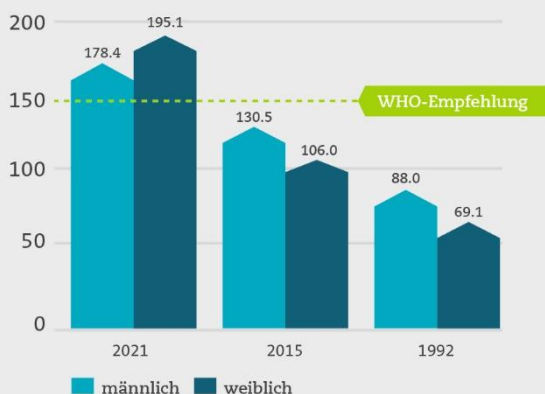
Zunahme der körperlichen Aktivität

Körperliche Aktivität nimmt zu

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

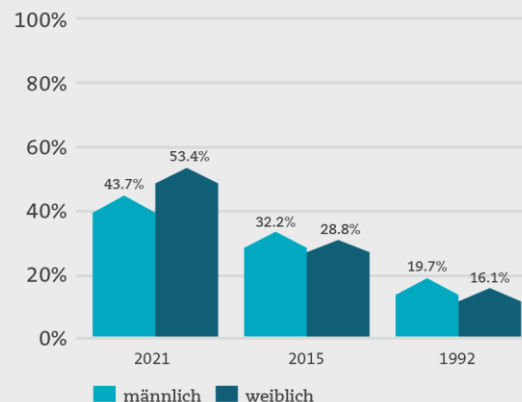
Es zeigt sich allgemein ein ausgeprägtes Bewusstsein für Sporttreiben, lediglich 11,9% der Teilnehmenden gibt an, selbst keinen Sport zu treiben. Dies spricht für eine hohe Akzeptanz des Sporttreibens als Gesundheitsressource. Im Vergleich gaben 1992 42,5 % der Personen an, keinen Sport zu betreiben.

Sportliche Aktivität (Minuten pro Woche)



Erreichen der WHO-Empfehlung

> 150 Minuten Sport pro Woche



Zusammenfassung

- Stetige Zunahme der sportlichen Aktivität seit der Basiserhebung 1992
- Erstmals erreicht rund die Hälfte der Teilnehmenden die Aktivitätsempfehlung der WHO
- Zunahme vor allem bei flexiblen Individualsportarten