



World
PT Day
2026

MEHR BEWEGUNG – IN JEDEM ALTER

31 % der Erwachsenen und **80 %** der Jugendlichen erreichen nicht das empfohlene Maß an körperlicher Aktivität.



Warum ist Bewegung wichtig?

Regelmäßige körperliche Aktivität:



Schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Diabetes und einigen Krebsarten



Senkt das Risiko für Übergewicht und Adipositas



Verbessert die psychische Gesundheit, die Stimmung und den Schlaf



Unterstützt Kinder dabei, gesund und stark aufzuwachsen



Hilft älteren Menschen, selbstständig zu bleiben und Stürze zu vermeiden



Fördert die Gesundheit des Gehirns und kann das Risiko für Demenz und Alzheimer-Erkrankungen senken



Verbessert Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Denkfähigkeit in jedem Lebensalter

Früh anfangen.

Aktiv bleiben.

Ein **Leben** lang in Bewegung bleiben.

Körperliche Aktivität verbessert in jedem Alter die Gesundheit, die Selbstständigkeit und die Lebensqualität.

Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten können Sie dabei unterstützen, sicher zu trainieren und die empfohlenen Bewegungsziele zu erreichen.



Wie kann ich meine Aktivität verfolgen?

Nutzen Sie ein Smartphone, eine Smartwatch oder andere tragbare Fitnessgeräte? Nutzen Sie diese Geräte, um persönliche Ziele festzulegen, Ihre körperliche Aktivität zu verfolgen und sich zu motivieren, sich mehr zu bewegen, um die empfohlenen Aktivitätsziele zu erreichen.

Was empfehlen die Bewegungsleitlinien?

FÜR ALLE, DIE DIES KÖNNEN

ERWACHSENE

KINDER UND JUGENDLICHE

ERWACHSENE

ÄLTERE ERWACHSENE

FÜR ALLE, DIE DIES KÖNNEN



Sitzzeiten begrenzen und durch körperliche Aktivität ersetzen



150-300
Minuten
Ausdaueraktivität
pro Woche



Mindestens
60
Minuten
körperliche
Aktivität pro
Tag



An
mindestens
2 Tagen pro
Woche
muskelkräftigende
Aktivitäten



An
mindestens
3 Tagen pro
Woche
Gleichgewichts-
und Krafttraining



Mehr als
300+
Minuten
Bewegung pro
Woche sind,
noch besser!



Sollte ich weniger sitzen?

Langes Sitzen oder eine hohe Bildschirmzeit erhöhen das Risiko für nichtübertragbare Krankheiten, darunter: Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronische Lungenerkrankungen und Diabetes. Jede Form von Bewegung zählt – dazu gehören beispielsweise: Gehen, Hausarbeit, Spielen und Sport.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8. September
www.world.physio/wptday