



## Der Kalorienverbrauch

Wir möchten Ihnen, liebe Leser/innen hier eine kleine Tabelle mitgeben, in der verdeutlicht wird, wie lange Sie brauchen um eine bestimmte Menge an Kalorien wieder loszuwerden. Die angegebenen Sport- und Bewegungsarten sind so zu verstehen, dass Sie eine gewisse Art von Anstrengung verspüren.

### Wie lange benötigen Sie um 500 Kalorien zu verbrauchen

	Person mit ca. 60 kg	Person mit ca. 80 kg
<b>Joggen (schnell)</b>	45 min	30 min
<b>Fitnessstraining</b>	45 min	30 min
<b>Kraulen</b>	45 min	30 min
<b>Mountainbiken</b>	60 min	45 min
<b>Rudern</b>	60 min	45 min
<b>Joggen (langsam)</b>	60 min	45 min
<b>Brustschwimmen</b>	60 min	45 min
<b>Tanzen (klassisch)</b>	70 min	50 min
<b>Walking (dynamisch)</b>	80 min	60 min
<b>Radfahren</b>	80 min	60 min
<b>Golf</b>	90 min	70 min
<b>Spazieren gehen (langsam)</b>	150 min	100 min
<b>Büroarbeit</b>	6,5 Stunden	5 Stunden