



WHO EMPFEHLUNG FÜR PHYSISCHE AKTIVITÄT

Die neue Richtlinie der WHO vom 25. November 2020 empfiehlt allen Erwachsenen von 18 bis 64 Jahren, auch denjenigen mit einer chronischen Erkrankung oder Behinderung, jede Woche mindestens 150 bis 300 Minuten aktiv zu sein.

This translation was not created by the World Health Organization (WHO). WHO is not responsible for the content or accuracy of this translation. The original English edition shall be the binding and authentic edition. The official source is World Health Organization; 2020: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240014886>

