

Arbeitsblatt 22: Kalorienverbrauch bei körperlichen Aktivitäten

Aktivität	Energieverbrauch pro Stunde (in kcal)
Spazieren gehen	200 / 270
Langsames Joggen (8 km/h)	460 / 640
Sehr schnelles Joggen (14 km/h)	860 / 1180
Radfahren (20 km/h)	530 / 730
Schnelles Tanzen	300 / 410
Fußball spielen	460 / 640
Inline skaten (mittleres Tempo)	600 / 820
Büroarbeit im Sitzen	130 / 180
Schlafen	60 / 80

Quelle: Zeitschrift "Brigitte" - Kalorienverbrauch berechnen

Die Zahlen hängen ab vom Geschlecht, vom Gewicht, von der Größe und von der Sportlichkeit der Person. Die untere Grenze wurde für eine 60 kg schwere Frau, die obere für einen 70 kg schweren Mann berechnet, und auf- bzw. abgerundet.