

# Wer rastet, der rostet



## Unsere Bewegungs-Angebote zur Kneipp-Themenwoche

Montag, 28. August, 14:30 Uhr  
**WALKING FÜR EINSTEIGER** mit Thomas Müller  
Treffpunkt: Kurmittelhaus

Montag, 28. August, 19:00 Uhr  
**YOGA** mit Viola Rudloff  
Voranmeldung an der Rezeption im Kurhaus  
Rehaklinik 1, Gymnastikhalle

Mittwoch, 30. August, 15:30 Uhr  
**HEIDERADTOUR** mit Frank Pigors  
Abfahrt: Trinktempel

Donnerstag, 31. August, 14:45 Uhr  
**TANZTHERAPIE** mit Sportlehrerin/Sporttherapeutin  
Kerstin Berndt  
Kurmittelhaus, Gymnastikhalle

Donnerstag, 31. August, 19:00 Uhr  
**BEWEGUNG NACH MUSIK** mit Tanzlehrerin  
Gisela Kutzner  
Rehaklinik 1, Gymnastikhalle

Donnerstag, 31. August, 21:00 Uhr  
**AUF DEM BARFUSSPFAD** mit dem Heidemönch.  
Treffpunkt: Kneipp-Therapiezentrum

Samstag, 2. September, 09:00 Uhr  
Waldbiologische **WANDERUNG** (6 km)  
mit Hans Zschietzschker  
Treffpunkt: Trinktempel

Sonntag, 3. September, 13:30 Uhr  
**WANDERUNG** zum Mordgrund und Jungfernstieg  
(12 km) mit Holzhacker-Achim  
Treffpunkt: Trinktempel

Sonntag, 3. September, 19:00 Uhr  
**ZUMBA** mit ZUMBA-Instructor Xenia  
Voranmeldung an der Rezeption im Kurhaus.  
Rehaklinik 1, Gymnastikhalle

Montag, 4. September, 14:30 Uhr  
**WALKING** für Einsteiger mit Thomas Müller  
Treffpunkt: Kurmittelhaus

Montag, 4. September, 19:00 Uhr  
**YOGA** mit Viola Rudloff  
Voranmeldung an der Rezeption im Kurhaus.  
Rehaklinik 1, Gymnastikhalle

Mittwoch, 6. September, 15:30 Uhr  
**HEIDERADTOUR** mit Frank Pigors  
Abfahrt: Trinktempel

Donnerstag, 7. September, 14:45 Uhr  
**TANZTHERAPIE** mit Sportlehrerin/Sporttherapeutin  
Kerstin Berndt  
Kurmittelhaus, Gymnastikhalle

Donnerstag, 7. September, 19:00 Uhr  
**BEWEGUNG NACH MUSIK** mit Tanzlehrerin  
Gisela Kutzner  
Rehaklinik 1, Gymnastikhalle

Samstag, 9. September, 09:00 Uhr  
**WANDERUNG** auf dem Wanderweg der Lieder  
(8 km) mit Holzhacker-Achim  
Treffpunkt: Trinktempel

Sonntag, 10. September, 19:00 Uhr  
**ZUMBA** mit ZUMBA-Instructor Xenia  
Voranmeldung an der Rezeption im Kurhaus.  
Rehaklinik 1, Gymnastikhalle

Montag, 11. September, 14:30 Uhr  
**WALKING** für Einsteiger mit Thomas Müller  
Treffpunkt: Kurmittelhaus

Montag, 11. September, 19:00 Uhr  
**YOGA** mit Viola Rudloff  
Voranmeldung an der Rezeption im Kurhaus.  
Rehaklinik 1, Gymnastikhalle

Mittwoch, 13. September, 15:30 Uhr  
**HEIDERADTOUR** mit Frank Pigors  
Abfahrt: Trinktempel

Donnerstag, 14. September, 14:45 Uhr  
**TANZTHERAPIE** mit Sportlehrerin/Sporttherapeutin  
Kerstin Berndt  
Kurmittelhaus, Gymnastikhalle

Donnerstag, 14. September, 19:00 Uhr  
**BEWEGUNG NACH MUSIK** mit Tanzlehrerin  
Gisela Kutzner  
Rehaklinik 1, Gymnastikhalle

Samstag, 16. September, 09:00 Uhr  
Waldbiologische **WANDERUNG** (6 km)  
mit Hans Zschietzschker  
Treffpunkt: Trinktempel

Sonntag, 17. September, 13:30 Uhr  
**WANDERUNG** zum Schloss Reinharz (10 km)  
mit Holzhacker-Achim  
Treffpunkt: Trinktempel

Montag, 18. September, 14:30 Uhr  
**WALKING** für Einsteiger mit Thomas Müller  
Treffpunkt: Kurmittelhaus

# Metabolisches Äquivalent

Das Metabolische Äquivalent (engl. metabolic equivalent of task; MET) wird verwendet, um den **Energieverbrauch verschiedener Aktivitäten zu vergleichen**. Es ist die Beschreibung des Stoffwechselumsatzes eines Menschen bezogen auf den Ruheumsatz im Verhältnis zu seinem Körpergewicht.

**Moderate** körperliche Aktivität hat etwa einen Energieverbrauch von 3 bis 6 MET.

**Intensive** Anstrengungen hingegen über 6 MET. Da der Energieumsatz individuell unterschiedlich ist, eignet sich der Vergleich von Aktivitäten mittels MET nur für den relativen Vergleich des Energieverbrauches einer Person.

Wir haben einige Geh-, Walking- und Laufaktivitäten aufgelistet.

Aktivität (60 min)	MET	Kcal	
Joggen, allgemein	7	490	1 Stück Schwarzwälder Kirschtorte
Laufen ca. 8 km/h (7:30 min/km)	8	560	Spaghetti Carbonara
Laufen ca. 8,5 km/h (7:04 min/km)	9	630	3 Kugeln Eis, Sahne und Früchte
Laufen ca. 9,5 km/h (6:19 min/km)	10	700	Salat mit Sylter Dressing
Laufen ca. 11 km/h (5:27 min/km)	11	770	Spirelli mit Schweinegulasch
Laufen ca. 11,5 km/h (5:13 min/km)	11,5	805	1 Tüte (175 g) Kartoffelchips
Laufen ca. 12 km/h (5 min/km)	12,5	875	Hackfleischlasagne
Laufen ca. 12,5 km/h (4:48 min/km)	13,5	945	Burger Royal, 250 ml Cola, Pommes (kl. Portion)
Laufen ca. 13 km/h (4:36 min/km)	14	980	Schnitzel, Kartoffeln, Mischgemüse
Laufen ca. 14 km/h (4:17 min/km)	15	1050	200 g Nussmischung
Laufen ca. 15 km/h (4 min/km)	16	1120	Schweinshaxe, Klöße und Sauerkraut
Laufen, Treppauf	15	1050	Gänsebraten, Klöße, Rotkohl
Treppe runter steigen	3	210	4 Mon Cheri
Laufen zur Entspannung z. B. in der Mittagspause	3,5	245	Karlsbader Schnitte
Laufen, Wandern, ca. 4 km/h, stabiler Untergrund	3	210	3 Riegel Joghurette
Laufen, Walking, ca. 4,5 km/h, ebenerdig, moderates Tempo, stabiler Untergrund	3,3	231	1 Stück Obstkuchen
Laufen, Walking, ca. 5,5 km/h, ebenerdig, zügig, stabiler Untergrund, Herz-Kreislauf-Training	3,8	266	1/2 Tafel Schokolade
Laufen, Walking, ca. 6 km/h, ebenerdig, stabiler Untergrund, sehr zügig	5	350	Kartoffel mit Kräuterquark (ohne Öl)

Das metabolische Äquivalent unterstellt einen linearen Zusammenhang zwischen Kalorienverbrauch und Sauerstoffaufnahme.

In der Realität ist dies nicht ganz der Fall. Je nachdem ob vorwiegend Fett oder Kohlehydrate zur Energiegewinnung genutzt werden, wird ein unterschiedliches Volumen an Sauerstoff benötigt, um einen gegebene Energiemenge bereitzustellen.

Um eine Kcal aus Fett zu gewinnen werden ca. 211 ml Sauerstoff benötigt, für eine Kcal aus Kohlenhydrat hingegen nur 198 ml.

Im Extremfall also eine Differenz von etwa fünf Prozent.