

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
Vor Anmeldung 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
Vor Anmeldung 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
Vor Anmeldung 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
Vor Anmeldung 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
Vor Anmeldung 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 Reinhartz (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.