



Ich bin informiert!

Die große MyFitnessPal *Aktivitätentabelle*

Kategorie: Freizeit

Aktivität	Dauer	Kcal
Yoga (Hatha)	30 Min	75
Gehen (spazieren)	30 Min	90
Frisbee (Freizeit)	30 Min	90
Gehen (zügig)	30 Min	114
Fahrradfahren (Freizeit)	30 Min	120
Tischtennis	30 Min	120
Badminton	30 Min	135
Tanzen (Aerobic/Modern)	30 Min	144
Nordic Walking	30 Min	150
Walking	30 Min	150
Inline Skating	30 Min	210
Fußball (Freizeit)	30 Min	210
Rudern (Freizeit)	30 Min	210
Beach Volleyball	30 Min	240
Joggen (6 Min pro km)	30 Min	300
Schwimmen (Brust)	30 Min	300
Schwimmen (Kraul/Delfin)	30 Min	330
Klettern	30 Min	330
Squash	30 Min	360

Kategorie: Fitnessstudio

Aktivität	Dauer	Kcal
Krafttraining (Gewichtheben)	30 Min	90
Spinning	30 Min	210
Crosstrainer	30 Min	245
Step Aerobic	30 Min	438

Kategorie: Haushalt

Aktivität	Dauer	Kcal
Bügeln	30 Min	52
Putzen (mäßige Anstrengung)	30 Min	75
Heimwerken	30 Min	79
Fenster putzen	30 Min	105
Gartenarbeit	30 Min	120
Boden wischen	30 Min	122
Treppensteigen	30 Min	181
Umzug (Kisten tragen)	30 Min	210