

Das metabolische Äquivalent (MET) wird verwendet, um den relativen Energieverbrauch einer Person für unterschiedliche Aktivitäten zu vergleichen. Moderate Bewegung entspricht einem Wert zwischen 3 und 6 MET.

Aerobic	7,3 MET	Nordic Walking (4 km/h)	4,8 MET
Aqua-Fitness	5,3 MET	Nordic Walking (6 km/h)	6,8 MET
Badminton	7,0 MET	Radfahren (15 km/h)	5,8 MET
Basketball	6,5 MET	Radfahren (25 km/h)	10,0 MET
Beachvolleyball	8,0 MET	Radfahren (Heimtrainer, 150 Watt)	7,0 MET
Billard	2,5 MET	Reiten	5,5 MET
Bodybuilding	6,0 MET	Rollschuh fahren	7,5 MET
Bogenschießen	4,3 MET	Rudern	4,8 MET
Bowling	3,0 MET	Schnorcheln	5,0 MET
Boxen	7,8 MET	Schwimmen (moderat)	5,8 MET
Frisbee	3,0 MET	Schwimmen (intensiv / Kraul)	9,8 MET
Fußball	7,0 MET	Seilspringen	8,8 MET
Gartenarbeit	3,0 MET	Skateboard fahren	5,0 MET
Gassi gehen	3,0 MET	Squash	7,3 MET
Gitarre spielen	2,0 MET	T'ai chi	3,0 MET
Golf	4,8 MET	Tanzen	5,0 MET
Gymnastik	3,8 MET	Tennis (Doppel)	6,0 MET
Handball	8,0 MET	Tennis (Einzel)	8,0 MET
Kampfsport	5,3 MET	Tischtennis	4,0 MET
Kettlebells	9,8 MET	Trampolin	3,5 MET
Klettern	6,0 MET	Treppensteigen	6,0 MET
Laufen (5 km/h)	3,5 MET	Volleyball	6,0 MET
Laufen (8 km/h)	8,3 MET	Wandern ohne Gepäck	6,0 MET
Minigolf	3,0 MET	Wandern (bergauf, 5 kg Gepäck)	7,3 MET
mit Kindern spielen	5,8 MET	Zumba	6,8 MET

Quelle: Compendium of Physical Activities

[www.mhh.de/150minuten](http://www.mhh.de/150minuten)

Förderstiftung MHH <sup>plus</sup> | Medizinische Hochschule Hannover  
Telefon: 0511 532-8756  
foerderstiftung@mh-hannover.de