



GESUNDHEITS.KOLLER  
GENUSS INKLUSIVE.

PERSÖNLICHE UND BETRIEBLICHE  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Andreas Koller  
Steingasse 13 . 4100 Ottensheim  
mobil . mobil . + 43 664 9250214  
andreas@gesundheitskoller.com  
www.gesundheitskoller.com

ENERGIEVERBRAUCH Seite 1/2

## ENERGIEVERBRAUCH BEI SPORTLICHEN AKTIVITÄTEN

Die Werte beziehen sich auf einen Mann mit 75kg und eine Frau mit 65kg Körpergewicht.

Energieverbrauch in kcal/Stunde.

Aktivität	MET*	Frau	Mann
Aerobic	6,0	351	450
Aqua-Fitness	4,0	234	300
Badminton	6,0	351	450
Basketball (Breitensport)	6,0	351	450
Beachvolleyball	8,0	468	600
Billard	2,5	146	188
Bodybuilding	8,0	468	600
Bogenschießen	3,5	205	263
Bowling	3,0	176	225
Fußball (Breitensport)	7,0	410	525
Golf	4,5	263	338
Handball (Breitensport)	8,0	468	600
Klettern	8,0	468	600
Laufen (langsam, 5km/h)	5,1	298	383
Laufen (mittel, 8km/h)	8,3	486	623
Laufen (schnell, 12km/h)	12,4	725	930
Nordic Walking (langsam, 4km/h)	5,2	304	390
Nordic Walking (schnell, 6km/h)	7,8	456	585
Radfahren (gemütlich, zirka 15km/h)	6,0	351	450
Radfahren (flott, zirka 25km/h)	10	585	750
Radfahren (Heimtrainer, 150 Watt)	7,0	410	525
Rudern	6,0	351	450
Schneeschuhgehen (mittlere Intensität)	4,0	234	300
Schneeschuhgehen (intensiv)	8,0	468	600
Schwimmen (moderat)	6,0	351	450



Aktivität	MET	Frau	Mann
Schwimmen (intensiv, Kraul)	8,0	468	600
Skifahren (mittlere Intensität)	6,0	351	450
Skilanglaufen (zirka 8km/h)	5,0	293	375
Skilanglaufen (zirka 12km/h)	9,0	527	675
Snowboarden (mittlere Intensität)	5,5	322	413
Tanzen	4,5	263	338
Tennis (Einzel)	8,0	468	600
Tennis (Doppel)	6,0	351	450
Tischtennis	4,0	234	300
Volleyball	3,0	176	225
Wandern (bergauf, mit 0–5kg Rucksack)	7,0	410	525
Wandern (bergauf, mit 5–10kg Rucksack)	7,5	439	563

\*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.

#### Quellen:

Birnbauer/Frauenschuh, zitiert in: NÖGUS – Agentur für Gesundheitsvorsorge (Hg.) (2008): Besser Bewegen. St. Pölten.  
Ainsworth, B.E., et.al. (2000): Compendium of Physical Activities: an update of activity codes and MET intensities. In: Medicine & Science in Sports & Exercise (copyright by the International Life Sciences Institute) 2000, 498-516.