

## Ungefährer Kalorienverbrauch (kcal) beim Sport pro Stunde

Sportart	60 kg Körpergewicht	75 kg Körpergewicht
Aerobic, intensiv	420	525
<a href="#">Aquafitness/-jogging</a>	480	600
<a href="#">Basketball</a>	720	900
<a href="#">Beachvolleyball</a>	480	600
Bergsteigen	540	675
Bowling	180	225
Boxen (Sparring)	540	675
Eishockey	480	600
Football	480	600
Frisbee	180	225
Fußball	720	900
Golf	300	375
<a href="#">Gymnastik</a>	240	300
Handball	720	900
Inlineskaten	480	600
<a href="#">Joggen (8 km/h)</a>	480	600
<a href="#">Joggen (12 km/h)</a>	720	900
Judo	660	825
<a href="#">Karate, Teakwondo</a>	720	900
<a href="#">Krafttraining</a>	420	525
Mountainbiking	480	600
Radfahren (15 bis 18 km/h)	360	450
Radfahren (19 bis 21 km/h)	480	600
Radfahren (22 bis 24 km/h)	600	750
<a href="#">Reiten</a>	300	375
<a href="#">Schwimmen, Brust</a>	600	750
<a href="#">Schwimmen, Kraul schnell</a>	660	825
<a href="#">Schwimmen, Rücken</a>	540	675
Seilspringen, schnell	720	900
<a href="#">Skifahren (6 bis 8 km/h)</a>	480	600
Squash	720	900
<a href="#">Tanzen, schnell</a>	240	300
<a href="#">Tennis</a>	480	600
<a href="#">Tischtennis</a>	240	300
<a href="#">Volleyball</a>	480	600
<a href="#">Walking, Nordic Walking</a>	480	600

Quellen: Deutsches Ernährungsberatungs- & -informationsnetz; basierend auf Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett Jr DR, Tudor-Locke C, Greer JL, Vezina J, Whitt-Glover MC, Leon AS. The Compendium of Physical Activities Tracking Guide. Healthy Lifestyles Research Center, College of Nursing & Health Innovation, Arizona State University