

## Prävalenz von körperlicher Inaktivität in Österreich

### - nach Bundesländer

In dieser Excel-Arbeitsmappe ist die Prävalenz von körperlicher Inaktivität in Österreich nach Bundesländer dargestellt (tabellarisch), für in Österreich lebende Personen ab 20 Jahren.

Startifiziert wurde nach:

> Bundesländer

#### Definition von körperlicher Inaktivität:

Körperliche Inaktivität wurde hier nach dem Nicht-Erfüllen der Österreichischen Bewegungsempfehlungen definiert. Die Österreichischen Bewegungsempfehlungen sind dabei von den internationalen Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) übernommen worden und lauten für die Personen ab 18 Jahren wie folgt (siehe auch Abbildung):

- > Mindestens 150 Minuten mäßig intensive Bewegung, wobei die Aktivität in Blöcken von mindestens 10 Minuten Dauer absolviert werden kann
- > Training zum Muskelaufbau an zumindest zwei Tagen pro Woche

#### Datengrundlage:

STATISTIK AUSTRIA, Gesundheitsbefragung 2014; Hochrechnung: STATISTIK AUSTRIA

Die Erhebung des körperlichen Bewegungsverhalten erfolgte hierbei mit einem modifizierten Fragbogen basierend auf dem Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ).



Hauptverband der  
österreichischen  
Sozialversicherungsträger



## Bewegungsempfehlungen für Erwachsene



Sie können auch Bewegungen mittlerer und Bewegungen höherer Intensität kombinieren als Beispiel gilt, dass 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität gleichwertig ist wie 10 Minuten Bewegung mit höherer Intensität.

**Wichtig zu beachten:** Die Abkürzung eines Blockes ist, während der Bewegung kein noch längeres werden kann. Dauer: 10 min = 2x 5 min für Bewegung empfohlen.

**Wichtig zu beachten:** Die Dauer sollte nicht nur auf die Dauer der Bewegung, sondern auch auf die Dauer der Erholung (z.B. 10 min = 2x 5 min) abgestimmt werden.

**Wichtig zu beachten:** Die Dauer sollte nicht nur auf die Dauer der Bewegung, sondern auch auf die Dauer der Erholung (z.B. 10 min = 2x 5 min) abgestimmt werden.

## Inhaltsverzeichnis

### Seiten

2-4	Österreich-Gesamt
5-7	Burgenland
8-10	Kärnten
11-13	Niederösterreich
14-16	Oberösterreich
17-19	Salzburg
20-22	Steiermark
23-25	Tirol
26-28	Vorarlberg
29-31	Wien

## Österreich - Gesamt

### Gesamt (Frauen & Männer)

Absolute Häufigkeiten	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
Altersgruppen			
20-34 Jahre	796.652,00	1.037.078,00	1.178.163,00
35-49 Jahre	972.806,00	1.338.979,00	1.475.923,00
50-64 Jahre	838.734,00	1.205.025,00	1.333.180,00
ab 65 Jahre	830.213,00	1.018.552,00	1.176.664,00
Insgesamt	3.438.405,00	4.599.634,00	5.163.930,00

### Gesamt (Frauen & Männer)

Relative Häufigkeiten in %	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
Altersgruppen			
20-34 Jahre	47,5	61,8	70,2
35-49 Jahre	52,6	72,4	79,8
50-64 Jahre	48,4	69,5	76,9
ab 65 Jahre	54,7	67,1	77,5
Insgesamt	50,7	67,8	76,2

## Österreich - Gesamt

Nur Frauen			
Absolute Häufigkeiten	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
Altersgruppen			
20-34 Jahre	451.432,00	588.040,00	650.690,00
35-49 Jahre	469.749,00	684.589,00	743.728,00
50-64 Jahre	418.127,00	599.206,00	670.010,00
ab 65 Jahre	513.104,00	593.050,00	690.511,00
Insgesamt	1.852.412,00	2.464.885,00	2.754.939,00

Nur Frauen			
Relative Häufigkeiten in %	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
Altersgruppen			
20-34 Jahre	54,3	70,8	78,3
35-49 Jahre	50,7	73,9	80,3
50-64 Jahre	47,5	68,1	76,2
ab 65 Jahre	59,8	69,1	80,5
Insgesamt	53	70,5	78,8

## Österreich - Gesamt

Nur Männer			
Absolute Häufigkeiten	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
Altersgruppen			
20-34 Jahre	345.220,00	449.038,00	527.474,00
35-49 Jahre	503.057,00	654.389,00	732.196,00
50-64 Jahre	420.607,00	605.819,00	663.170,00
ab 65 Jahre	317.109,00	425.500,00	486.153,00
Insgesamt	1.585.993,00	2.134.746,00	2.408.993,00

Nur Männer			
Relative Häufigkeiten in %	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
Altersgruppen			
20-34 Jahre	40,8	53,0	62,3
35-49 Jahre	54,4	70,8	79,2
50-64 Jahre	49,2	70,9	77,6
ab 65 Jahre	48,1	64,5	73,7
Insgesamt	48,3	65	73,3

## Burgenland

### Gesamt (Frauen & Männer)

Absolute Häufigkeiten	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
Altersgruppen			
20-34 Jahre	25.529,00	31.137,00	35.148,00
35-49 Jahre	40.526,00	50.937,00	55.194,00
50-64 Jahre	37.489,00	50.041,00	53.914,00
ab 65 Jahre	22.602,00	34.730,00	38.172,00
Insgesamt	126.146,00	166.845,00	182.428,00

### Gesamt (Frauen & Männer)

Relative Häufigkeiten in %	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
Altersgruppen			
20-34 Jahre	52,7	64,3	72,6
35-49 Jahre	58,9	74,0	80,2
50-64 Jahre	54,5	72,7	78,3
ab 65 Jahre	45,0	69,2	76,0
Insgesamt	53,4	70,6	77,2

## Burgenland

### Nur Frauen

Absolute Häufigkeiten	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
<b>Altersgruppen</b>			
20-34 Jahre	14.152,00	16.941,00	18.776,00
35-49 Jahre	19.283,00	24.884,00	27.789,00
50-64 Jahre	19.294,00	26.270,00	28.168,00
ab 65 Jahre	14.847,00	21.689,00	23.978,00
<b>Insgesamt</b>	<b>67.576,00</b>	<b>89.784,00</b>	<b>98.711,00</b>

### Nur Frauen

Relative Häufigkeiten in %	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
<b>Altersgruppen</b>			
20-34 Jahre	61,3	73,4	81,3
35-49 Jahre	55,8	72,0	80,4
50-64 Jahre	54,8	74,6	80,0
ab 65 Jahre	52,3	76,3	84,4
<b>Insgesamt</b>	<b>55,7</b>	<b>74,1</b>	<b>81,4</b>

## Burgenland

### Nur Männer

Absolute Häufigkeiten	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
Altersgruppen			
20-34 Jahre	11.377,00	14.195,00	16.372,00
35-49 Jahre	21.242,00	26.053,00	27.406,00
50-64 Jahre	18.195,00	23.771,00	25.746,00
ab 65 Jahre	7.755,00	13.042,00	14.194,00
Insgesamt	58.569,00	77.061,00	83.718,00

### Nur Männer

Relative Häufigkeiten in %	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
Altersgruppen			
20-34 Jahre	44,9	56,1	64,7
35-49 Jahre	62,0	76,0	79,9
50-64 Jahre	54,1	70,7	76,6
ab 65 Jahre	35,6	59,9	65,1
Insgesamt	50,9	67	72,8

## Kärnten

### Gesamt (Frauen & Männer)

Absolute Häufigkeiten	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
<b>Altersgruppen</b>			
20-34 Jahre	40.866,00	53.306,00	60.503,00
35-49 Jahre	63.196,00	87.634,00	96.070,00
50-64 Jahre	63.625,00	97.248,00	109.608,00
ab 65 Jahre	49.675,00	64.476,00	72.633,00
<b>Insgesamt</b>	<b>217.362,00</b>	<b>302.664,00</b>	<b>338.814,00</b>

### Gesamt (Frauen & Männer)

Relative Häufigkeiten in %	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
<b>Altersgruppen</b>			
20-34 Jahre	42,8	55,9	63,4
35-49 Jahre	52,1	72,3	79,2
50-64 Jahre	45,4	69,3	78,1
ab 65 Jahre	48,6	63,1	71,0
<b>Insgesamt</b>	<b>47,3</b>	<b>65,9</b>	<b>73,8</b>



## Kärnten

### Nur Frauen

Absolute Häufigkeiten	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
<b>Altersgruppen</b>			
20-34 Jahre	24.757,00	27.984,00	33.563,00
35-49 Jahre	34.962,00	49.991,00	53.930,00
50-64 Jahre	38.282,00	52.016,00	59.115,00
ab 65 Jahre	30.019,00	36.978,00	41.999,00
<b>Insgesamt</b>	<b>128.020,00</b>	<b>166.969,00</b>	<b>188.607,00</b>

### Nur Frauen

Relative Häufigkeiten in %	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
<b>Altersgruppen</b>			
20-34 Jahre	59,3	67,0	80,4
35-49 Jahre	53,0	75,7	81,7
50-64 Jahre	52,3	71,0	80,7
ab 65 Jahre	50,8	62,6	71,1
<b>Insgesamt</b>	<b>53,3</b>	<b>69,6</b>	<b>78,6</b>

## Kärnten

### Nur Männer

Absolute Häufigkeiten	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
Altersgruppen			
20-34 Jahre	16.109,00	25.323,00	26.940,00
35-49 Jahre	28.234,00	37.643,00	42.140,00
50-64 Jahre	25.343,00	45.232,00	50.493,00
ab 65 Jahre	19.655,00	27.498,00	30.634,00
Insgesamt	89.341,00	135.696,00	150.207,00

### Nur Männer

Relative Häufigkeiten in %	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
Altersgruppen			
20-34 Jahre	30,0	47,2	50,2
35-49 Jahre	51,1	68,1	76,3
50-64 Jahre	37,8	67,5	75,3
ab 65 Jahre	45,5	63,7	71,0
Insgesamt	40,8	61,9	68,6

## Niederösterreich

### Gesamt (Frauen & Männer)

Absolute Häufigkeiten	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
Altersgruppen			
20-34 Jahre	128.380,00	148.127,00	178.116,00
35-49 Jahre	174.538,00	255.538,00	268.790,00
50-64 Jahre	201.811,00	266.551,00	293.685,00
ab 65 Jahre	182.073,00	230.536,00	257.192,00
Insgesamt	686.802,00	900.752,00	997.783,00

### Gesamt (Frauen & Männer)

Relative Häufigkeiten in %	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
Altersgruppen			
20-34 Jahre	49,6	57,2	68,7
35-49 Jahre	51,5	75,4	79,3
50-64 Jahre	55,5	73,3	80,8
ab 65 Jahre	56,7	71,8	80,1
Insgesamt	53,5	70,2	77,8

## Niederösterreich

Nur Frauen			
Absolute Häufigkeiten	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
Altersgruppen			
20-34 Jahre	69.798,00	89.883,00	102.897,00
35-49 Jahre	86.608,00	131.074,00	138.105,00
50-64 Jahre	94.856,00	126.155,00	140.903,00
ab 65 Jahre	111.371,00	135.359,00	147.904,00
Insgesamt	362.633,00	482.471,00	529.809,00

Nur Frauen			
Relative Häufigkeiten in %	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
Altersgruppen			
20-34 Jahre	50,4	64,9	74,3
35-49 Jahre	48,9	74,0	77,9
50-64 Jahre	53,2	70,7	79,0
ab 65 Jahre	64,6	78,5	85,8
Insgesamt	54,4	72,4	79,5

## Niederösterreich

### Nur Männer

Absolute Häufigkeiten	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
<b>Altersgruppen</b>			
20-34 Jahre	58.583,00	58.244,00	75.219,00
35-49 Jahre	87.930,00	124.464,00	130.684,00
50-64 Jahre	106.955,00	140.397,00	152.782,00
ab 65 Jahre	70.703,00	95.176,00	109.288,00
<b>Insgesamt</b>	<b>324.171,00</b>	<b>418.281,00</b>	<b>467.973,00</b>

### Nur Männer

Relative Häufigkeiten in %	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
<b>Altersgruppen</b>			
20-34 Jahre	48,6	48,3	62,4
35-49 Jahre	54,4	76,9	80,8
50-64 Jahre	57,8	75,8	82,5
ab 65 Jahre	47,5	63,9	73,4
<b>Insgesamt</b>	<b>52,6</b>	<b>67,9</b>	<b>75,9</b>

## Oberösterreich

### Gesamt (Frauen & Männer)

Absolute Häufigkeiten	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
Altersgruppen			
20-34 Jahre	142.804,00	176.361,00	196.722,00
35-49 Jahre	177.668,00	239.724,00	258.505,00
50-64 Jahre	161.030,00	220.936,00	245.659,00
ab 65 Jahre	131.708,00	167.395,00	191.880,00
Insgesamt	613.210,00	804.416,00	892.766,00

### Gesamt (Frauen & Männer)

Relative Häufigkeiten in %	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
Altersgruppen			
20-34 Jahre	55,0	67,9	75,7
35-49 Jahre	56,1	75,7	81,6
50-64 Jahre	52,0	71,3	79,3
ab 65 Jahre	55,2	70,2	80,5
Insgesamt	54,5	71,5	79,4

## Oberösterreich

Nur Frauen			
Absolute Häufigkeiten	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
Altersgruppen			
20-34 Jahre	73.722,00	92.392,00	98.347,00
35-49 Jahre	77.185,00	116.195,00	123.336,00
50-64 Jahre	75.044,00	103.070,00	115.898,00
ab 65 Jahre	83.708,00	90.727,00	109.233,00
Insgesamt	309.659,00	402.384,00	446.814,00

Nur Frauen			
Relative Häufigkeiten in %	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
Altersgruppen			
20-34 Jahre	60,3	75,6	80,5
35-49 Jahre	50,5	76,0	80,7
50-64 Jahre	49,9	68,6	77,1
ab 65 Jahre	62,8	68,1	82,0
Insgesamt	55,4	72	80

## Oberösterreich

Nur Männer			
Absolute Häufigkeiten	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
Altersgruppen			
20-34 Jahre	69.082,00	83.969,00	98.375,00
35-49 Jahre	100.484,00	123.529,00	135.169,00
50-64 Jahre	85.986,00	117.866,00	129.761,00
ab 65 Jahre	48.000,00	76.667,00	82.647,00
<b>Insgesamt</b>	303.552,00	402.031,00	445.952,00

Nur Männer			
Relative Häufigkeiten in %	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
Altersgruppen			
20-34 Jahre	50,2	61,0	71,5
35-49 Jahre	61,3	75,3	82,4
50-64 Jahre	53,9	73,9	81,4
ab 65 Jahre	45,6	72,8	78,5
<b>Insgesamt</b>	53,6	71	78,7



## Salzburg

### Gesamt (Frauen & Männer)

Absolute Häufigkeiten	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
<b>Altersgruppen</b>			
20-34 Jahre	32.408,00	54.971,00	61.548,00
35-49 Jahre	49.281,00	80.702,00	91.521,00
50-64 Jahre	36.226,00	67.604,00	73.017,00
ab 65 Jahre	51.410,00	58.001,00	70.377,00
<b>Insgesamt</b>	<b>169.325,00</b>	<b>261.278,00</b>	<b>296.463,00</b>

### Gesamt (Frauen & Männer)

Relative Häufigkeiten in %	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
<b>Altersgruppen</b>			
20-34 Jahre	33,0	56,0	62,7
35-49 Jahre	44,2	72,5	82,2
50-64 Jahre	33,6	62,7	67,7
ab 65 Jahre	51,0	57,5	69,8
<b>Insgesamt</b>	<b>40,5</b>	<b>62,5</b>	<b>70,9</b>

## Salzburg

### Nur Frauen

Absolute Häufigkeiten	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
Altersgruppen			
20-34 Jahre	18.369,00	27.620,00	31.083,00
35-49 Jahre	26.888,00	45.059,00	50.916,00
50-64 Jahre	17.452,00	32.399,00	36.216,00
ab 65 Jahre	33.842,00	34.076,00	42.413,00
Insgesamt	96.551,00	139.154,00	160.628,00

### Nur Frauen

Relative Häufigkeiten in %	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
Altersgruppen			
20-34 Jahre	42,7	64,2	72,2
35-49 Jahre	44,1	73,9	83,5
50-64 Jahre	30,9	57,3	64,0
ab 65 Jahre	57,8	58,2	72,5
Insgesamt	44,1	63,5	73,3

## Salzburg

### Nur Männer

Absolute Häufigkeiten	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
<b>Altersgruppen</b>			
20-34 Jahre	14.039,00	27.351,00	30.465,00
35-49 Jahre	22.393,00	35.644,00	40.605,00
50-64 Jahre	18.774,00	35.204,00	36.800,00
ab 65 Jahre	17.568,00	23.925,00	27.965,00
<b>Insgesamt</b>	<b>72.774,00</b>	<b>122.124,00</b>	<b>135.835,00</b>

### Nur Männer

Relative Häufigkeiten in %	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
<b>Altersgruppen</b>			
20-34 Jahre	25,4	49,6	55,2
35-49 Jahre	44,4	70,7	80,6
50-64 Jahre	36,6	68,6	71,7
ab 65 Jahre	41,5	56,5	66,1
<b>Insgesamt</b>	<b>36,5</b>	<b>61,3</b>	<b>68,2</b>

## Steiermark

### Gesamt (Frauen & Männer)

Absolute Häufigkeiten	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
<b>Altersgruppen</b>			
20-34 Jahre	100.622,00	144.699,00	157.757,00
35-49 Jahre	125.516,00	174.901,00	195.019,00
50-64 Jahre	114.879,00	161.603,00	178.318,00
ab 65 Jahre	128.998,00	144.966,00	179.210,00
<b>Insgesamt</b>	<b>470.015,00</b>	<b>626.169,00</b>	<b>710.304,00</b>

### Gesamt (Frauen & Männer)

Relative Häufigkeiten in %	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
<b>Altersgruppen</b>			
20-34 Jahre	44,0	63,2	68,9
35-49 Jahre	49,2	68,5	76,4
50-64 Jahre	48,3	67,9	74,9
ab 65 Jahre	55,2	62,0	76,6
<b>Insgesamt</b>	<b>49,2</b>	<b>65,5</b>	<b>74,3</b>

## Steiermark

### Nur Frauen

Absolute Häufigkeiten	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
<b>Altersgruppen</b>			
20-34 Jahre	58.497,00	77.158,00	85.296,00
35-49 Jahre	60.783,00	91.411,00	98.850,00
50-64 Jahre	60.308,00	81.602,00	89.266,00
ab 65 Jahre	78.311,00	78.849,00	101.127,00
<b>Insgesamt</b>	<b>257.899,00</b>	<b>329.020,00</b>	<b>374.539,00</b>

### Nur Frauen

Relative Häufigkeiten in %	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
<b>Altersgruppen</b>			
20-34 Jahre	51,7	68,2	75,4
35-49 Jahre	47,4	71,2	77,0
50-64 Jahre	50,9	68,8	75,3
ab 65 Jahre	61,1	61,5	78,8
<b>Insgesamt</b>	<b>52,8</b>	<b>67,4</b>	<b>76,7</b>

## Steiermark

### Nur Männer

Absolute Häufigkeiten	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
Altersgruppen			
20-34 Jahre	42.125,00	67.541,00	72.461,00
35-49 Jahre	64.733,00	83.489,00	96.170,00
50-64 Jahre	54.571,00	80.001,00	89.052,00
ab 65 Jahre	50.687,00	66.117,00	78.083,00
Insgesamt	212.116,00	297.148,00	335.766,00

### Nur Männer

Relative Häufigkeiten in %	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
Altersgruppen			
20-34 Jahre	36,4	58,3	62,6
35-49 Jahre	51,0	65,8	75,8
50-64 Jahre	45,7	67,0	74,6
ab 65 Jahre	48,0	62,6	74,0
Insgesamt	45,4	63,5	71,8

## Tirol

### Gesamt (Frauen & Männer)

Absolute Häufigkeiten	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
Altersgruppen			
20-34 Jahre	51.459,00	93.684,00	100.646,00
35-49 Jahre	67.083,00	111.837,00	121.685,00
50-64 Jahre	58.651,00	103.856,00	112.536,00
ab 65 Jahre	55.482,00	77.750,00	86.885,00
Insgesamt	232.675,00	387.127,00	421.752,00

### Gesamt (Frauen & Männer)

Relative Häufigkeiten in %	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
Altersgruppen			
20-34 Jahre	34,8	63,4	68,1
35-49 Jahre	42,9	71,5	77,8
50-64 Jahre	38,0	67,4	73,0
ab 65 Jahre	45,2	63,3	70,8
Insgesamt	40	66,6	72,6

## Tirol

### Nur Frauen

Absolute Häufigkeiten	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
Altersgruppen			
20-34 Jahre	27.941,00	50.902,00	54.125,00
35-49 Jahre	32.703,00	54.687,00	58.300,00
50-64 Jahre	26.461,00	53.889,00	57.788,00
ab 65 Jahre	37.222,00	51.889,00	55.880,00
Insgesamt	124.327,00	211.367,00	226.093,00

### Nur Frauen

Relative Häufigkeiten in %	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
Altersgruppen			
20-34 Jahre	38,4	70,0	74,4
35-49 Jahre	43,5	72,7	77,5
50-64 Jahre	33,5	68,2	73,2
ab 65 Jahre	51,8	72,2	77,7
Insgesamt	41,6	70,7	75,7



## Tirol

### Nur Männer

Absolute Häufigkeiten	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
Altersgruppen			
20-34 Jahre	23.518,00	42.781,00	46.520,00
35-49 Jahre	34.380,00	57.150,00	63.385,00
50-64 Jahre	32.189,00	49.967,00	54.748,00
ab 65 Jahre	18.260,00	25.861,00	31.005,00
Insgesamt	108.347,00	175.759,00	195.658,00

### Nur Männer

Relative Häufigkeiten in %	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
Altersgruppen			
20-34 Jahre	31,4	57,1	62,0
35-49 Jahre	42,3	70,3	78,0
50-64 Jahre	42,8	66,4	72,8
ab 65 Jahre	35,9	50,9	61,0
Insgesamt	38,4	62,3	69,3

## Vorarlberg

### Gesamt (Frauen & Männer)

Absolute Häufigkeiten	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
<b>Altersgruppen</b>			
20-34 Jahre	28.346,00	39.873,00	44.324,00
35-49 Jahre	40.733,00	71.498,00	77.258,00
50-64 Jahre	26.378,00	50.431,00	54.052,00
ab 65 Jahre	26.948,00	46.213,00	50.702,00
<b>Insgesamt</b>	<b>122.405,00</b>	<b>208.015,00</b>	<b>226.336,00</b>

### Gesamt (Frauen & Männer)

Relative Häufigkeiten in %	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
<b>Altersgruppen</b>			
20-34 Jahre	45,6	64,1	71,3
35-49 Jahre	40,1	70,4	76,1
50-64 Jahre	38,0	72,6	77,8
ab 65 Jahre	42,0	72,0	79,0
<b>Insgesamt</b>	<b>41,2</b>	<b>70</b>	<b>76,1</b>

## Vorarlberg

### Nur Frauen

Absolute Häufigkeiten	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
<b>Altersgruppen</b>			
20-34 Jahre	15.257,00	20.427,00	23.328,00
35-49 Jahre	20.100,00	37.225,00	40.397,00
50-64 Jahre	14.800,00	28.585,00	31.275,00
ab 65 Jahre	15.195,00	28.271,00	30.159,00
<b>Insgesamt</b>	<b>65.352,00</b>	<b>114.508,00</b>	<b>125.159,00</b>

### Nur Frauen

Relative Häufigkeiten in %	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
<b>Altersgruppen</b>			
20-34 Jahre	53,7	71,9	82,1
35-49 Jahre	40,3	74,7	81,1
50-64 Jahre	36,8	71,1	77,8
ab 65 Jahre	44,2	82,3	87,8
<b>Insgesamt</b>	<b>42,8</b>	<b>74,9</b>	<b>81,9</b>

## Vorarlberg

### Nur Männer

Absolute Häufigkeiten	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
Altersgruppen			
20-34 Jahre	13.089,00	19.446,00	20.996,00
35-49 Jahre	20.633,00	34.273,00	36.861,00
50-64 Jahre	11.578,00	21.846,00	22.776,00
ab 65 Jahre	11.752,00	17.942,00	20.543,00
Insgesamt	57.052,00	93.507,00	101.176,00

### Nur Männer

Relative Häufigkeiten in %	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
Altersgruppen			
20-34 Jahre	38,8	57,6	62,2
35-49 Jahre	39,9	66,3	71,3
50-64 Jahre	39,6	74,7	77,9
ab 65 Jahre	39,4	60,2	69,0
Insgesamt	39,5	64,7	70

## Wien

### Gesamt (Frauen & Männer)

Absolute Häufigkeiten	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
<b>Altersgruppen</b>			
20-34 Jahre	246.238,00	294.920,00	343.399,00
35-49 Jahre	234.265,00	266.208,00	311.881,00
50-64 Jahre	138.645,00	186.755,00	212.391,00
ab 65 Jahre	181.317,00	194.485,00	229.613,00
<b>Insgesamt</b>	<b>800.465,00</b>	<b>942.368,00</b>	<b>1.097.284,00</b>

### Gesamt (Frauen & Männer)

Relative Häufigkeiten in %	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
<b>Altersgruppen</b>			
20-34 Jahre	51,5	61,7	71,8
35-49 Jahre	61,7	70,1	82,2
50-64 Jahre	49,2	66,3	75,4
ab 65 Jahre	63,8	68,4	80,8
<b>Insgesamt</b>	<b>56,2</b>	<b>66,2</b>	<b>77,1</b>

## Wien

### Nur Frauen

Absolute Häufigkeiten	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
<b>Altersgruppen</b>			
20-34 Jahre	148.940,00	184.733,00	203.274,00
35-49 Jahre	111.238,00	134.063,00	152.105,00
50-64 Jahre	71.629,00	95.221,00	111.380,00
ab 65 Jahre	108.589,00	115.211,00	137.818,00
<b>Insgesamt</b>	<b>440.396,00</b>	<b>529.228,00</b>	<b>604.577,00</b>

### Nur Frauen

Relative Häufigkeiten in %	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
<b>Altersgruppen</b>			
20-34 Jahre	60,0	74,5	81,9
35-49 Jahre	61,5	74,1	84,0
50-64 Jahre	48,4	64,4	75,3
ab 65 Jahre	63,1	66,9	80,1
<b>Insgesamt</b>	<b>58,8</b>	<b>70,6</b>	<b>80,7</b>

## Wien

### Nur Männer

Absolute Häufigkeiten	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
<b>Altersgruppen</b>			
20-34 Jahre	97.298,00	110.187,00	140.125,00
35-49 Jahre	123.027,00	132.144,00	159.776,00
50-64 Jahre	67.017,00	91.534,00	101.011,00
ab 65 Jahre	72.728,00	79.273,00	91.795,00
<b>Insgesamt</b>	<b>360.070,00</b>	<b>413.138,00</b>	<b>492.707,00</b>

### Nur Männer

Relative Häufigkeiten in %	weniger als 150 min/Woche mäßig intensive Bewegung (HEPA)	Muskelaufbau an weniger als 2 Tagen/Woche (MSPA)	HEPA-Min weniger als 150 min/Woche und MSPA an weniger als Tagen/Woche
<b>Altersgruppen</b>			
20-34 Jahre	42,3	47,9	60,9
35-49 Jahre	61,9	66,5	80,4
50-64 Jahre	50,1	68,4	75,5
ab 65 Jahre	64,9	70,8	81,9
<b>Insgesamt</b>	<b>53,4</b>	<b>61,2</b>	<b>73</b>