

Prävalenz von körperlicher Inaktivität in Österreich - nach Versorgungsregionen

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

Startifiziert wurde nach:
> Versorgungsregionen

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 Fragebogen basierend auf dem Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ).



Bewegungsempfehlungen für Erwachsene



Sie können auch Bewegungen mittlerer und Bewegungen höherer Intensität kombinieren. Als Faustregel gilt, dass 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität gleich viel zählen wie 10 Minuten Bewegung mit höherer Intensität.

Mittlere Intensität bedeutet, dass die Atmung etwas beschleunigt ist, während der Bewegung aber noch gesprochen werden kann. Dauer: 150 Min = 2,5 h. Für Einsteiger empfohlen.

Höhere Intensität bedeutet, dass man teilweiße Atemnot hat und nur noch kurze Sätze sprechen möglich sind. Dauer: 75 Min = 1,25 h.

Bei muskelaufbaunder Bewegung sollen die großen Muskelgruppen des Körpers gestärkt werden, indem das eigene Körpergewicht oder Widerstand (z.B. Hanteln) als Widerstand eingesetzt werden.

Inhaltsverzeichnis & Übersicht

Österreichischer Strukturplan Gesundheit (ÖSG) - Regionale Gliederung

Gebietsstand 2017

Quellen: Statistik Austria (Bundesland, politische Bezirke, Stand 29.06.2017) und ÖSG 2017 (VZ und VR)



Versorgungszone (VZ)	Bundesland	Versorgungsregion (VR)	Politischer Bezirk	Seite			
1 Ost	1 Burgenland	11 Burgenland-Nord	101 Eisenstadt (Stadt)	Seite 4-6			
			102 Rust (Stadt)				
			103 Eisenstadt-Umgebung				
			106 Mattersburg				
			107 Neusiedl am See				
			108 Oberpullendorf				
			104 Güssing		Seite 7-9		
			105 Jennersdorf				
109 Oberwart							
2 Süd	2 Kärnten	21 Kärnten-Ost	201 Klagenfurt Stadt	Seite 10-12			
			204 Klagenfurt Land				
			205 Sankt Veit an der Glan				
			208 Völkermarkt				
			209 Wolfsberg				
			210 Feldkirchen				
			202 Villach Stadt		Seite 13-15		
			203 Hermagor				
			206 Spittal an der Drau				
			207 Villach Land				
			202 Kärnten-West				
			203 Kärnten-West				
1 Ost	3 Niederösterreich	31 NÖ Mitte	301 Krems an der Donau (Stadt)	Seite 16-18			
			302 Sankt Pölten (Stadt)				
			313 Krems (Land)				
			314 Lilienfeld				
			319 Sankt Pölten (Land)				
			321 Tulln				
			309 Gmünd		Seite 19-21		
			311 Horn				
		322 Waidhofen an der Thaya					
		325 Zwettl					
		1 Ost	3 Niederösterreich	33 Weinviertel	308 Gänserndorf	Seite 22-24	
					310 Hollabrunn		
					312 Korneuburg		
					316 Mistelbach		
					304 Wiener Neustadt (Stadt)		Seite 25-27
					306 Baden		
307 Bruck an der Leitha							
317 Mödling							
318 Neunkirchen							
323 Wiener Neustadt (Land)							
1 Ost	3 Niederösterreich	35 Mostviertel	303 Waidhofen an der Ybbs (Stadt)	Seite 28-30			
			305 Amstetten				
			315 Melk				
			320 Scheibbs				

Versorgungszone (VZ)	Bundesland	Versorgungsregion (VR)	Politischer Bezirk	Seite
3 Nord	4 Oberösterreich	41 OÖ Zentralraum Linz	401 Linz (Stadt)	Seite 31-33
3 Nord	4 Oberösterreich	41 OÖ Zentralraum Linz	410 Linz-Land	
3 Nord	4 Oberösterreich	42 OÖ Zentralraum Wels	403 Wels (Stadt)	Seite 34-36
3 Nord	4 Oberösterreich	42 OÖ Zentralraum Wels	405 Eferding	
3 Nord	4 Oberösterreich	42 OÖ Zentralraum Wels	408 Grieskirchen	
3 Nord	4 Oberösterreich	42 OÖ Zentralraum Wels	418 Wels-Land	
3 Nord	4 Oberösterreich	43 Mühlviertel	406 Freistadt	Seite 37-39
3 Nord	4 Oberösterreich	43 Mühlviertel	411 Perg	
3 Nord	4 Oberösterreich	43 Mühlviertel	413 Rohrbach	
3 Nord	4 Oberösterreich	43 Mühlviertel	416 Urfahr-Umgebung	
3 Nord	4 Oberösterreich	44 Pyhrn-Eisenwurzen	402 Steyr (Stadt)	Seite 40-42
3 Nord	4 Oberösterreich	44 Pyhrn-Eisenwurzen	409 Kirchdorf an der Krems	
3 Nord	4 Oberösterreich	44 Pyhrn-Eisenwurzen	415 Steyr-Land	
3 Nord	4 Oberösterreich	45 Traunviertel-Salzkammergut	407 Gmunden	Seite 43-45
3 Nord	4 Oberösterreich	45 Traunviertel-Salzkammergut	417 Vöcklabruck	
3 Nord	4 Oberösterreich	46 Innviertel	404 Braunau am Inn	Seite 46-48
3 Nord	4 Oberösterreich	46 Innviertel	412 Ried im Innkreis	
3 Nord	4 Oberösterreich	46 Innviertel	414 Schärding	
3 Nord	5 Salzburg	51 Salzburg-Nord	501 Salzburg (Stadt)	Seite 49-51
3 Nord	5 Salzburg	51 Salzburg-Nord	502 Hallein	
3 Nord	5 Salzburg	51 Salzburg-Nord	503 Salzburg-Umgebung	
3 Nord	5 Salzburg	52 Pinzgau-Pongau-Lungau	504 Sankt Johann im Pongau	Seite 52-54
3 Nord	5 Salzburg	52 Pinzgau-Pongau-Lungau	505 Tamsweg	
3 Nord	5 Salzburg	52 Pinzgau-Pongau-Lungau	506 Zell am See	
2 Süd	6 Steiermark	61 Graz	601 Graz (Stadt)	Seite 55-57
2 Süd	6 Steiermark	61 Graz	606 Graz-Umgebung	
2 Süd	6 Steiermark	62 Liezen	612 Liezen	Seite 58-60
2 Süd	6 Steiermark	63 Östliche Obersteiermark	611 Leoben	
2 Süd	6 Steiermark	63 Östliche Obersteiermark	621 Bruck-Mürzzuschlag	Seite 61-63
2 Süd	6 Steiermark	64 Oststeiermark	617 Weiz	
2 Süd	6 Steiermark	64 Oststeiermark	622 Hartberg-Fürstenfeld	Seite 64-66
2 Süd	6 Steiermark	64 Oststeiermark	623 Südoststeiermark	
2 Süd	6 Steiermark	65 West-/Südsteiermark	603 Deutschlandsberg	
2 Süd	6 Steiermark	65 West-/Südsteiermark	610 Leibnitz	Seite 67-69
2 Süd	6 Steiermark	65 West-/Südsteiermark	616 Voitsberg	
2 Süd	6 Steiermark	66 Westliche Obersteiermark	614 Murau	Seite 70-72
2 Süd	6 Steiermark	66 Westliche Obersteiermark	620 Murtal	
4 West	7 Tirol	71 Tirol-Zentralraum	701 Innsbruck-Stadt	Seite 73-75
4 West	7 Tirol	71 Tirol-Zentralraum	703 Innsbruck-Land	
4 West	7 Tirol	71 Tirol-Zentralraum	709 Schwaz	
4 West	7 Tirol	72 Tirol-West	702 Imst	Seite 76-78
4 West	7 Tirol	72 Tirol-West	706 Landeck	
4 West	7 Tirol	72 Tirol-West	708 Reutte	
4 West	7 Tirol	73 Tirol-Nordost	704 Kitzbühel	Seite 79-81
4 West	7 Tirol	73 Tirol-Nordost	705 Kufstein	
4 West	7 Tirol	74 Osttirol	707 Lienz	Seite 82-84
4 West	8 Vorarlberg	81 Rheintal-Bregenzerald	802 Bregenz	Seite 85-87
4 West	8 Vorarlberg	81 Rheintal-Bregenzerald	803 Dornbirn	
4 West	8 Vorarlberg	82 Vorarlberg-Süd	801 Bludenz	Seite 88-90
4 West	8 Vorarlberg	82 Vorarlberg-Süd	804 Feldkirch	
1 Ost	9 Wien	91 Wien-Mitte-Südost	901 Wien 1., Innere Stadt	Seite 91-93
1 Ost	9 Wien	91 Wien-Mitte-Südost	902 Wien 2., Leopoldstadt	
1 Ost	9 Wien	91 Wien-Mitte-Südost	903 Wien 3., Landstraße	
1 Ost	9 Wien	91 Wien-Mitte-Südost	904 Wien 4., Wieden	
1 Ost	9 Wien	91 Wien-Mitte-Südost	905 Wien 5., Margareten	
1 Ost	9 Wien	91 Wien-Mitte-Südost	906 Wien 6., Mariahilf	
1 Ost	9 Wien	91 Wien-Mitte-Südost	907 Wien 7., Neubau	
1 Ost	9 Wien	91 Wien-Mitte-Südost	908 Wien 8., Josefstadt	
1 Ost	9 Wien	91 Wien-Mitte-Südost	909 Wien 9., Alsergrund	
1 Ost	9 Wien	91 Wien-Mitte-Südost	910 Wien 10., Favoriten	
1 Ost	9 Wien	91 Wien-Mitte-Südost	911 Wien 11., Simmering	
1 Ost	9 Wien	91 Wien-Mitte-Südost	920 Wien 20., Brigittenau	Seite 94-96
1 Ost	9 Wien	92 Wien-West	912 Wien 12., Meidling	
1 Ost	9 Wien	92 Wien-West	913 Wien 13., Hietzing	
1 Ost	9 Wien	92 Wien-West	914 Wien 14., Penzing	
1 Ost	9 Wien	92 Wien-West	915 Wien 15., Rudolfsheim-Fünfhaus	
1 Ost	9 Wien	92 Wien-West	916 Wien 16., Ottakring	
1 Ost	9 Wien	92 Wien-West	917 Wien 17., Hernals	
1 Ost	9 Wien	92 Wien-West	918 Wien 18., Währing	
1 Ost	9 Wien	92 Wien-West	919 Wien 19., Döbling	Seite 97-99
1 Ost	9 Wien	92 Wien-West	923 Wien 23., Liesing	
1 Ost	9 Wien	93 Wien-Nordost	921 Wien 21., Floridsdorf	Seite 97-99
1 Ost	9 Wien	93 Wien-Nordost	922 Wien 22., Donaustadt	

VR 11: Burgenland-Nord

Bezirke: Eisenstadt (Stadt), Rust (Stadt), Eisenstadt-Umgebung, Mattersburg, Neusiedl am See, Operpullendorf

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	17.203,00	20.611,00	23.207,00
35-49 Jahre	28.220,00	35.028,00	37.869,00
50-64 Jahre	21.654,00	31.123,00	32.876,00
ab 65 Jahre	12.257,00	21.137,00	23.546,00
Insgesamt	79.334,00	107.899,00	117.498,00

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	54,6	65,4	73,7
35-49 Jahre	59,5	73,9	79,9
50-64 Jahre	52,7	75,7	79,9
ab 65 Jahre	40,1	69,2	77,1
Insgesamt	52,7	71,7	78

VR 11: Burgenland-Nord

Bezirke: Eisenstadt (Stadt), Rust (Stadt), Eisenstadt-Umgebung, Mattersburg, Neusiedl am See, Operpullendorf

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	9.237,00	11.205,00	12.656,00
35-49 Jahre	14.612,00	17.002,00	19.351,00
50-64 Jahre	10.658,00	15.303,00	16.575,00
ab 65 Jahre	8.158,00	13.170,00	14.900,00
Insgesamt	42.665,00	56.680,00	63.482,00

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	56,1	68,0	76,9
35-49 Jahre	60,5	70,4	80,1
50-64 Jahre	51,6	74,1	80,3
ab 65 Jahre	48,4	78,1	88,3
Insgesamt	54,6	72,5	81,2

VR 11: Burgenland-Nord

Bezirke: Eisenstadt (Stadt), Rust (Stadt), Eisenstadt-Umgebung, Mattersburg, Neusiedl am See, Oberpullendorf

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	7.966,00	9.407,00	10.551,00
35-49 Jahre	13.608,00	18.026,00	18.518,00
50-64 Jahre	10.996,00	15.820,00	16.301,00
ab 65 Jahre	4.099,00	7.967,00	8.647,00
Insgesamt	36.669,00	51.220,00	54.017,00

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	53,0	62,6	70,2
35-49 Jahre	58,6	77,6	79,7
50-64 Jahre	53,7	77,2	79,6
ab 65 Jahre	30,0	58,2	63,2
Insgesamt	50,6	70,7	74,6

VR 12: Burgenland-Süd

Bezirke: Güssing, Jennersdorf, Oberwart

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	8.325,00	10.525,00	11.941,00
35-49 Jahre	12.306,00	15.909,00	17.325,00
50-64 Jahre	15.835,00	18.919,00	21.038,00
ab 65 Jahre	10.345,00	13.593,00	14.626,00
Insgesamt	46.811,00	58.946,00	64.930,00

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	49,2	62,3	70,6
35-49 Jahre	57,4	74,2	80,8
50-64 Jahre	57,2	68,3	75,9
ab 65 Jahre	52,7	69,2	74,4
Insgesamt	54,6	68,8	75,8

VR 12: Burgenland-Süd

Bezirke: Güssing, Jennersdorf, Oberwart

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	4.915,00	5.737,00	6.120,00
35-49 Jahre	4.671,00	7.882,00	8.438,00
50-64 Jahre	8.636,00	10.967,00	11.593,00
ab 65 Jahre	6.689,00	8.519,00	9.079,00
Insgesamt	24.911,00	33.105,00	35.230,00

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	74,2	86,7	92,4
35-49 Jahre	45,0	75,9	81,2
50-64 Jahre	59,3	75,4	79,6
ab 65 Jahre	58,0	73,8	78,7
Insgesamt	57,8	76,8	81,7

VR 12: Burgenland-Süd

Bezirke: Güssing, Jennersdorf, Oberwart

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	3.410,00	4.788,00	5.821,00
35-49 Jahre	7.635,00	8.027,00	8.887,00
50-64 Jahre	7.199,00	7.951,00	9.445,00
ab 65 Jahre	3.656,00	5.075,00	5.547,00
Insgesamt	21.900,00	25.841,00	29.700,00

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	33,2	46,6	56,6
35-49 Jahre	69,0	72,6	80,3
50-64 Jahre	54,8	60,5	71,8
ab 65 Jahre	45,1	62,6	68,4
Insgesamt	51,4	60,7	69,7

VR 21: Kärnten-Ost

Bezirke: Klagenfurt Stadt, Klagenfurt Land, St. Veit/Glan, Wolfsberg, Feldkirchen

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	23.802,00	31.603,00	35.861,00
35-49 Jahre	32.026,00	48.688,00	52.853,00
50-64 Jahre	35.742,00	59.234,00	65.957,00
ab 65 Jahre	29.632,00	39.416,00	44.017,00
Insgesamt	121.202,00	178.941,00	198.688,00

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	41,5	55,1	62,6
35-49 Jahre	47,2	71,8	78,0
50-64 Jahre	41,7	69,1	77,0
ab 65 Jahre	50,0	66,5	74,3
Insgesamt	44,9	66,3	73,6

VR 21: Kärnten-Ost

Bezirke: Klagenfurt Stadt, Klagenfurt Land, St. Veit/Glan, Wolfsberg, Feldkirchen

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	17.843,00	19.009,00	22.558,00
35-49 Jahre	18.445,00	27.301,00	29.439,00
50-64 Jahre	20.932,00	30.878,00	34.427,00
ab 65 Jahre	17.808,00	21.772,00	24.536,00
Insgesamt	75.028,00	98.960,00	110.960,00

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	65,5	69,8	82,8
35-49 Jahre	50,0	74,0	79,8
50-64 Jahre	48,5	71,5	79,8
ab 65 Jahre	53,5	65,4	73,7
Insgesamt	53,4	70,4	78,9

VR 21: Kärnten-Ost

Bezirke: Klagenfurt Stadt, Klagenfurt Land, St. Veit/Glan, Wolfsberg, Feldkirchen

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	5.959,00	12.594,00	13.304,00
35-49 Jahre	13.581,00	21.386,00	23.414,00
50-64 Jahre	14.811,00	28.356,00	31.530,00
ab 65 Jahre	11.824,00	17.645,00	19.482,00
Insgesamt	46.175,00	79.981,00	87.730,00

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	19,8	41,9	44,2
35-49 Jahre	43,9	69,2	75,8
50-64 Jahre	34,8	66,7	74,1
ab 65 Jahre	45,5	67,9	75,0
Insgesamt	35,7	61,8	67,7

VR 22: Kärnten-West

Bezirke: Villach Stadt, Hermagor, Spittal an der Drau, Villach Land

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	17.064,00	21.703,00	24.642,00
35-49 Jahre	31.170,00	38.946,00	43.217,00
50-64 Jahre	27.883,00	38.014,00	43.651,00
ab 65 Jahre	20.043,00	25.060,00	28.615,00
Insgesamt	96.160,00	123.723,00	140.125,00

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	44,8	57,0	64,7
35-49 Jahre	58,3	72,8	80,8
50-64 Jahre	51,1	69,6	80,0
ab 65 Jahre	46,6	58,3	66,6
Insgesamt	50,9	65,4	74,1

VR 22: Kärnten-West

Bezirke: Villach Stadt, Hermagor, Spittal an der Drau, Villach Land

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	6.914,00	8.975,00	11.005,00
35-49 Jahre	16.516,00	22.690,00	24.491,00
50-64 Jahre	17.351,00	21.138,00	24.688,00
ab 65 Jahre	12.211,00	15.207,00	17.463,00
Insgesamt	52.992,00	68.010,00	77.647,00

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	47,6	61,8	75,8
35-49 Jahre	56,7	78,0	84,1
50-64 Jahre	57,7	70,3	82,1
ab 65 Jahre	47,4	59,0	67,7
Insgesamt	53,3	68,4	78

VR 22: Kärnten-West

Bezirke: Villach Stadt, Hermagor, Spittal an der Drau, Villach Land

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	10.150,00	12.728,00	13.636,00
35-49 Jahre	14.653,00	16.256,00	18.726,00
50-64 Jahre	10.532,00	16.876,00	18.964,00
ab 65 Jahre	7.832,00	9.853,00	11.152,00
Insgesamt	43.167,00	55.713,00	62.478,00

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	43,1	54,0	57,9
35-49 Jahre	60,2	66,7	76,9
50-64 Jahre	43,0	68,9	77,4
ab 65 Jahre	45,6	57,3	64,9
Insgesamt	48,2	62,2	69,7

VR 31: NÖ Mitte

Bezirke: Krems an der Donau (Stadt), Krems (Land), St. Pölten (Stadt), Lilienfeld, St. Pölten (Land), Tulln

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	30.861,00	30.620,00	41.403,00
35-49 Jahre	35.852,00	61.511,00	63.755,00
50-64 Jahre	49.696,00	74.698,00	80.422,00
ab 65 Jahre	36.934,00	48.692,00	56.008,00
Insgesamt	153.343,00	215.521,00	241.588,00

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	54,8	54,3	73,5
35-49 Jahre	41,1	70,5	73,0
50-64 Jahre	50,8	76,3	82,2
ab 65 Jahre	47,3	62,3	71,7
Insgesamt	48	67,4	75,6

VR 31: NÖ Mitte

Bezirke: Krems an der Donau (Stadt), Krems (Land), St. Pölten (Stadt), Lilienfeld, St. Pölten (Land), Tulln

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	14.538,00	17.134,00	19.503,00
35-49 Jahre	19.374,00	32.597,00	34.309,00
50-64 Jahre	24.222,00	36.203,00	38.787,00
ab 65 Jahre	22.579,00	28.887,00	31.722,00
Insgesamt	80.713,00	114.821,00	124.321,00

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	57,5	67,8	77,2
35-49 Jahre	41,0	69,0	72,6
50-64 Jahre	48,8	72,9	78,1
ab 65 Jahre	55,2	70,6	77,6
Insgesamt	49,5	70,4	76,2

VR 31: NÖ Mitte

Bezirke: Krems an der Donau (Stadt), Krems (Land), St. Pölten (Stadt), Lilienfeld, St. Pölten (Land), Tulln

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	16.323,00	13.487,00	21.900,00
35-49 Jahre	16.478,00	28.914,00	29.447,00
50-64 Jahre	25.474,00	38.496,00	41.636,00
ab 65 Jahre	14.355,00	19.805,00	24.285,00
Insgesamt	72.630,00	100.702,00	117.268,00

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	52,5	43,4	70,5
35-49 Jahre	41,2	72,2	73,6
50-64 Jahre	52,8	79,8	86,4
ab 65 Jahre	38,5	53,1	65,2
Insgesamt	46,4	64,3	74,9

VR 32: Waldviertel

Bezirke: Gmünd, Horn, Waidhofen an der Thaya, Zwettl

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	9.945,00	12.431,00	15.271,00
35-49 Jahre	11.974,00	16.085,00	17.225,00
50-64 Jahre	13.837,00	17.540,00	20.758,00
ab 65 Jahre	26.436,00	24.483,00	28.705,00
Insgesamt	62.192,00	70.539,00	81.959,00

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	51,1	63,9	78,5
35-49 Jahre	53,6	72,0	77,1
50-64 Jahre	57,2	72,5	85,7
ab 65 Jahre	82,9	76,7	90,0
Insgesamt	63,5	72	83,7

VR 32: Waldviertel

Bezirke: Gmünd, Horn, Waidhofen an der Thaya, Zwettl

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	3.668,00	6.682,00	8.297,00
35-49 Jahre	5.193,00	7.097,00	7.764,00
50-64 Jahre	5.739,00	8.196,00	9.119,00
ab 65 Jahre	17.596,00	14.894,00	17.801,00
Insgesamt	32.196,00	36.869,00	42.981,00

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	35,6	64,9	80,6
35-49 Jahre	54,5	74,4	81,4
50-64 Jahre	50,9	72,7	80,9
ab 65 Jahre	92,0	77,9	93,1
Insgesamt	64,1	73,4	85,6

VR 32: Waldviertel

Bezirke: Gmünd, Horn, Waidhofen an der Thaya, Zwettl

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	6.277,00	5.750,00	6.974,00
35-49 Jahre	6.781,00	8.988,00	9.461,00
50-64 Jahre	8.099,00	9.344,00	11.639,00
ab 65 Jahre	8.840,00	9.589,00	10.904,00
Insgesamt	29.997,00	33.671,00	38.978,00

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	68,5	62,8	76,1
35-49 Jahre	52,9	70,2	73,9
50-64 Jahre	62,6	72,2	89,9
ab 65 Jahre	69,2	75,0	85,3
Insgesamt	62,9	70,6	81,7

VR 33: Weinviertel

Bezirke: Gänserndorf, Hollabrunn, Korneuburg, Mistelbach

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	21.118,00	27.031,00	28.773,00
35-49 Jahre	38.708,00	48.686,00	53.720,00
50-64 Jahre	45.601,00	65.597,00	70.201,00
ab 65 Jahre	24.862,00	36.297,00	39.296,00
Insgesamt	130.289,00	177.611,00	191.990,00

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	49,7	63,6	67,7
35-49 Jahre	62,1	78,2	86,2
50-64 Jahre	52,3	75,2	80,5
ab 65 Jahre	49,1	71,7	77,6
Insgesamt	53,7	73,2	79,1

VR 33: Weinviertel

Bezirke: Gänserndorf, Hollabrunn, Korneuburg, Mistelbach

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	12.900,00	17.466,00	18.200,00
35-49 Jahre	20.027,00	26.447,00	28.721,00
50-64 Jahre	18.491,00	25.746,00	29.588,00
ab 65 Jahre	16.201,00	19.599,00	21.370,00
Insgesamt	67.619,00	89.258,00	97.879,00

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	49,5	67,1	69,9
35-49 Jahre	56,7	74,9	81,3
50-64 Jahre	45,5	63,3	72,7
ab 65 Jahre	65,2	78,9	86,0
Insgesamt	53,3	70,4	77,1

VR 33: Weinviertel

Bezirke: Gänserndorf, Hollabrunn, Korneuburg, Mistelbach

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	8.218,00	9.565,00	10.573,00
35-49 Jahre	18.681,00	22.239,00	25.000,00
50-64 Jahre	27.110,00	39.851,00	40.614,00
ab 65 Jahre	8.661,00	16.699,00	17.926,00
Insgesamt	62.670,00	88.354,00	94.113,00

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	49,9	58,1	64,2
35-49 Jahre	69,2	82,4	92,7
50-64 Jahre	58,3	85,6	87,3
ab 65 Jahre	33,6	64,7	69,5
Insgesamt	54,1	76,3	81,3

VR 34: Thermenregion

Bezirke: Wiener Neustadt (Stadt), Baden, Bruck an der Leitha, Mödling, Neunkirchen, Wiener Neustadt (Land)

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	44.978,00	50.063,00	61.354,00
35-49 Jahre	57.978,00	91.401,00	93.681,00
50-64 Jahre	63.975,00	73.691,00	83.792,00
ab 65 Jahre	70.960,00	92.475,00	100.982,00
Insgesamt	237.891,00	307.630,00	339.809,00

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	44,4	49,4	60,6
35-49 Jahre	49,1	77,4	79,3
50-64 Jahre	59,9	69,0	78,5
ab 65 Jahre	58,9	76,8	83,9
Insgesamt	53,3	68,9	76,1

VR 34: Thermenregion

Bezirke: Wiener Neustadt (Stadt), Baden, Bruck an der Leitha, Mödling, Neunkirchen, Wiener Neustadt (Land)

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	27.945,00	34.335,00	40.613,00
35-49 Jahre	25.533,00	44.129,00	45.270,00
50-64 Jahre	33.857,00	40.454,00	45.320,00
ab 65 Jahre	40.130,00	53.262,00	56.699,00
Insgesamt	127.465,00	172.180,00	187.902,00

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	48,9	60,0	71,0
35-49 Jahre	42,7	73,8	75,7
50-64 Jahre	62,2	74,3	83,2
ab 65 Jahre	62,9	83,5	88,8
Insgesamt	54,2	73,2	79,9

VR 34: Thermenregion

Bezirke: Wiener Neustadt (Stadt), Baden, Bruck an der Leitha, Mödling, Neunkirchen, Wiener Neustadt (Land)

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	17.033,00	15.728,00	20.741,00
35-49 Jahre	32.444,00	47.272,00	48.411,00
50-64 Jahre	30.118,00	33.237,00	38.472,00
ab 65 Jahre	30.830,00	39.213,00	44.283,00
Insgesamt	110.425,00	135.450,00	151.907,00

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	38,6	35,6	47,0
35-49 Jahre	55,6	81,0	83,0
50-64 Jahre	57,6	63,6	73,6
ab 65 Jahre	54,5	69,3	78,3
Insgesamt	52,3	64,1	71,9

VR 35: Mostviertel

Bezirke: Waidhofen an der Ybbs (Stadt), Amstetten, Melk, Schaubbs

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	21.478,00	27.981,00	31.314,00
35-49 Jahre	30.026,00	37.855,00	40.409,00
50-64 Jahre	28.701,00	35.026,00	38.511,00
ab 65 Jahre	22.881,00	28.588,00	32.202,00
Insgesamt	103.086,00	129.450,00	142.436,00

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	54,5	71,0	79,4
35-49 Jahre	61,3	77,3	82,6
50-64 Jahre	60,4	73,8	81,1
ab 65 Jahre	56,9	71,2	80,1
Insgesamt	58,6	73,5	80,9

VR 35: Mostviertel

Bezirke: Waidhofen an der Ybbs (Stadt), Amstetten, Melk, Schaubbs

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	10.746,00	14.266,00	16.283,00
35-49 Jahre	16.480,00	20.804,00	22.043,00
50-64 Jahre	12.547,00	15.556,00	18.090,00
ab 65 Jahre	14.864,00	18.717,00	20.312,00
Insgesamt	54.637,00	69.343,00	76.728,00

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	54,6	72,5	82,7
35-49 Jahre	65,1	82,1	87,0
50-64 Jahre	56,3	69,8	81,2
ab 65 Jahre	62,8	79,1	85,8
Insgesamt	60,1	76,2	84,4

VR 35: Mostviertel

Bezirke: Waidhofen an der Ybbs (Stadt), Amstetten, Melk, Schaubbs

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	10.732,00	13.715,00	15.031,00
35-49 Jahre	13.546,00	17.050,00	18.366,00
50-64 Jahre	16.154,00	19.470,00	20.421,00
ab 65 Jahre	8.017,00	9.871,00	11.889,00
Insgesamt	48.449,00	60.106,00	65.707,00

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	54,3	69,4	76,1
35-49 Jahre	57,4	72,2	77,8
50-64 Jahre	64,1	77,2	81,0
ab 65 Jahre	48,6	59,8	72,0
Insgesamt	56,9	70,6	77,2

VR 41: OÖ Zentralraum Linz

Bezirke: Linz (Stadt), Linz (Land)

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	35.999,00	41.231,00	46.512,00
35-49 Jahre	28.466,00	48.653,00	50.671,00
50-64 Jahre	37.880,00	48.677,00	55.235,00
ab 65 Jahre	32.268,00	42.389,00	47.404,00
Insgesamt	134.613,00	180.950,00	199.822,00

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	57,1	65,4	73,8
35-49 Jahre	46,6	79,7	83,0
50-64 Jahre	54,6	70,2	79,6
ab 65 Jahre	54,1	71,1	79,5
Insgesamt	53,2	71,5	79

VR 41: OÖ Zentralraum Linz

Bezirke: Linz (Stadt), Linz (Land)

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	15.844,00	19.304,00	20.418,00
35-49 Jahre	14.080,00	22.270,00	23.922,00
50-64 Jahre	20.459,00	21.950,00	26.992,00
ab 65 Jahre	20.655,00	26.755,00	30.743,00
Insgesamt	71.038,00	90.279,00	102.075,00

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	54,8	66,8	70,6
35-49 Jahre	47,5	75,2	80,8
50-64 Jahre	56,8	60,9	74,9
ab 65 Jahre	60,0	77,8	89,3
Insgesamt	55,1	70	79,2

VR 41: OÖ Zentralraum Linz

Bezirke: Linz (Stadt), Linz (Land)

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	20.155,00	21.927,00	26.094,00
35-49 Jahre	14.385,00	26.383,00	26.749,00
50-64 Jahre	17.421,00	26.727,00	28.243,00
ab 65 Jahre	11.614,00	15.634,00	16.662,00
Insgesamt	63.575,00	90.671,00	97.748,00

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	59,1	64,3	76,5
35-49 Jahre	45,8	83,9	85,1
50-64 Jahre	52,2	80,1	84,7
ab 65 Jahre	46,0	62,0	66,0
Insgesamt	51,2	73	78

VR 42: OÖ Zentralraum Wels

Bezirke: Wels (Stadt), Eferding, Grieskirchen, Wels-Land

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	17.657,00	23.261,00	26.688,00
35-49 Jahre	28.211,00	36.537,00	38.716,00
50-64 Jahre	23.301,00	28.596,00	32.435,00
ab 65 Jahre	19.705,00	24.695,00	27.271,00
Insgesamt	88.874,00	113.089,00	125.110,00

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	55,5	73,1	83,9
35-49 Jahre	58,9	76,3	80,9
50-64 Jahre	52,9	64,9	73,6
ab 65 Jahre	64,8	81,3	89,7
Insgesamt	57,7	73,4	81,2

VR 42: OÖ Zentralraum Wels

Bezirke: Wels (Stadt), Eferding, Grieskirchen, Wels-Land

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	11.242,00	14.608,00	15.447,00
35-49 Jahre	12.758,00	19.566,00	20.026,00
50-64 Jahre	10.946,00	13.433,00	15.027,00
ab 65 Jahre	13.156,00	14.293,00	15.199,00
Insgesamt	48.102,00	61.900,00	65.699,00

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	68,3	88,8	93,9
35-49 Jahre	52,1	80,0	81,8
50-64 Jahre	54,1	66,4	74,3
ab 65 Jahre	78,2	84,9	90,3
Insgesamt	61,7	79,4	84,3

VR 42: OÖ Zentralraum Wels

Bezirke: Wels (Stadt), Eferding, Grieskirchen, Wels-Land

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	6.416,00	8.653,00	11.241,00
35-49 Jahre	15.453,00	16.971,00	18.690,00
50-64 Jahre	12.355,00	15.163,00	17.408,00
ab 65 Jahre	6.549,00	10.402,00	12.072,00
Insgesamt	40.773,00	51.189,00	59.411,00

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	41,8	56,4	73,2
35-49 Jahre	66,0	72,5	79,8
50-64 Jahre	51,8	63,6	73,0
ab 65 Jahre	48,3	76,7	89,0
Insgesamt	53,5	67,2	78

VR 43: Mühlviertel

Bezirke: Freistadt, Perg, Rohrbach, Urfahr-Umgebung

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	27.507,00	32.997,00	37.751,00
35-49 Jahre	39.203,00	47.994,00	53.274,00
50-64 Jahre	28.709,00	40.995,00	44.828,00
ab 65 Jahre	22.243,00	30.277,00	32.775,00
Insgesamt	117.662,00	152.263,00	168.628,00

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	59,6	71,5	81,8
35-49 Jahre	58,9	72,1	80,1
50-64 Jahre	52,3	74,7	81,7
ab 65 Jahre	57,9	78,8	85,3
Insgesamt	57,1	73,9	81,9

VR 43: Mühlviertel

Bezirke: Freistadt, Perg, Rohrbach, Urfahr-Umgebung

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	13.822,00	17.761,00	18.678,00
35-49 Jahre	15.898,00	23.595,00	25.678,00
50-64 Jahre	11.815,00	18.272,00	20.461,00
ab 65 Jahre	12.882,00	15.870,00	17.219,00
Insgesamt	54.417,00	75.498,00	82.036,00

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	67,0	86,1	90,5
35-49 Jahre	50,9	75,5	82,2
50-64 Jahre	44,2	68,3	76,5
ab 65 Jahre	66,4	81,8	88,7
Insgesamt	55,5	77	83,7

VR 43: Mühlviertel

Bezirke: Freistadt, Perg, Rohrbach, Urfahr-Umgebung

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	13.685,00	15.237,00	19.073,00
35-49 Jahre	23.304,00	24.399,00	27.597,00
50-64 Jahre	16.894,00	22.723,00	24.367,00
ab 65 Jahre	9.361,00	14.407,00	15.555,00
Insgesamt	63.244,00	76.766,00	86.592,00

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	53,6	59,6	74,7
35-49 Jahre	66,1	69,2	78,2
50-64 Jahre	60,1	80,8	86,7
ab 65 Jahre	49,2	75,8	81,8
Insgesamt	58,6	71,1	80,2

VR 44: Pyhrn-Eisenwurzten

Bezirke: Steyr (Stadt), Kirchdorf an der Krems, Steyr-Land

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	15.439,00	19.614,00	22.325,00
35-49 Jahre	16.181,00	24.201,00	26.498,00
50-64 Jahre	17.997,00	24.732,00	26.892,00
ab 65 Jahre	14.519,00	20.228,00	20.915,00
Insgesamt	64.136,00	88.775,00	96.630,00

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	48,7	61,9	70,5
35-49 Jahre	50,3	75,2	82,3
50-64 Jahre	51,1	70,2	76,3
ab 65 Jahre	56,6	78,8	81,5
Insgesamt	51,4	71,1	77,4

VR 44: Pyhrn-Eisenwurzen

Bezirke: Steyr (Stadt), Kirchdorf an der Krems, Steyr-Land

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	9.472,00	12.733,00	13.477,00
35-49 Jahre	8.231,00	11.737,00	13.037,00
50-64 Jahre	9.354,00	13.498,00	14.201,00
ab 65 Jahre	9.279,00	9.764,00	10.452,00
Insgesamt	36.336,00	47.732,00	51.167,00

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	55,6	74,8	79,2
35-49 Jahre	52,9	75,5	83,8
50-64 Jahre	52,2	75,3	79,2
ab 65 Jahre	71,8	75,6	80,9
Insgesamt	57,3	75,3	80,7

VR 44: Pyhrn-Eisenwurzen

Bezirke: Steyr (Stadt), Kirchdorf an der Krems, Steyr-Land

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	5.967,00	6.881,00	8.848,00
35-49 Jahre	7.950,00	12.464,00	13.461,00
50-64 Jahre	8.643,00	11.235,00	12.691,00
ab 65 Jahre	5.240,00	10.464,00	10.464,00
Insgesamt	27.800,00	41.044,00	45.464,00

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	40,7	46,9	60,4
35-49 Jahre	47,8	74,9	80,9
50-64 Jahre	49,9	64,9	73,3
ab 65 Jahre	41,1	82,0	82,0
Insgesamt	45,3	66,9	74,1

VR 45: Traunviertel-Salzkammergut

Bezirke: Gmunden, Vöcklabruck

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	23.202,00	29.476,00	32.167,00
35-49 Jahre	31.381,00	42.958,00	46.284,00
50-64 Jahre	24.678,00	37.586,00	42.211,00
ab 65 Jahre	24.454,00	19.932,00	32.257,00
Insgesamt	103.715,00	129.952,00	152.919,00

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	50,5	64,2	70,0
35-49 Jahre	54,4	74,5	80,3
50-64 Jahre	46,9	71,5	80,3
ab 65 Jahre	51,5	42,0	68,0
Insgesamt	50,9	63,8	75,1

VR 45: Traunviertel-Salzkammergut

Bezirke: Gmunden, Vöcklabruck

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	13.569,00	15.688,00	17.752,00
35-49 Jahre	11.254,00	20.029,00	20.894,00
50-64 Jahre	9.769,00	16.286,00	17.862,00
ab 65 Jahre	14.771,00	6.053,00	16.603,00
Insgesamt	49.363,00	58.056,00	73.111,00

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	62,3	72,0	81,4
35-49 Jahre	41,8	74,3	77,5
50-64 Jahre	42,4	70,6	77,5
ab 65 Jahre	51,7	21,2	58,1
Insgesamt	49,2	57,8	72,8

VR 45: Traunviertel-Salzkammergut

Bezirke: Gmunden, Vöcklabruck

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	9.634,00	13.788,00	14.415,00
35-49 Jahre	20.126,00	22.930,00	25.390,00
50-64 Jahre	14.909,00	21.301,00	24.349,00
ab 65 Jahre	9.683,00	13.879,00	15.654,00
Insgesamt	54.352,00	71.898,00	79.808,00

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	39,9	57,1	59,7
35-49 Jahre	65,5	74,7	82,7
50-64 Jahre	50,5	72,2	82,5
ab 65 Jahre	51,2	73,4	82,8
Insgesamt	52,6	69,6	77,3

VR 46: Innviertel

Bezirke: Braunau am Inn, Ried im Innkreis, Schärding

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	23.000,00	29.781,00	31.280,00
35-49 Jahre	34.227,00	39.380,00	43.062,00
50-64 Jahre	28.466,00	40.350,00	44.058,00
ab 65 Jahre	18.518,00	29.875,00	31.258,00
Insgesamt	104.211,00	139.386,00	149.658,00

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	56,0	72,5	76,1
35-49 Jahre	66,4	76,4	83,6
50-64 Jahre	53,0	75,1	82,0
ab 65 Jahre	50,2	81,0	84,8
Insgesamt	56,9	76,1	81,7

VR 46: Innviertel

Bezirke: Braunau am Inn, Ried im Innkreis, Schärding

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	9.774,00	12.298,00	12.575,00
35-49 Jahre	14.962,00	18.998,00	19.780,00
50-64 Jahre	12.701,00	19.632,00	21.354,00
ab 65 Jahre	12.966,00	17.992,00	19.017,00
Insgesamt	50.403,00	68.920,00	72.726,00

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	56,3	70,9	72,5
35-49 Jahre	59,9	76,1	79,2
50-64 Jahre	48,3	74,6	81,1
ab 65 Jahre	61,5	85,3	90,2
Insgesamt	56,2	76,8	81,1

VR 46: Innviertel

Bezirke: Braunau am Inn, Ried im Innkreis, Schärding

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	13.225,00	17.483,00	18.705,00
35-49 Jahre	19.265,00	20.382,00	23.282,00
50-64 Jahre	15.765,00	20.718,00	22.704,00
ab 65 Jahre	5.552,00	11.882,00	12.241,00
Insgesamt	53.807,00	70.465,00	76.932,00

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	55,7	73,6	78,8
35-49 Jahre	72,5	76,7	87,6
50-64 Jahre	57,6	75,7	82,9
ab 65 Jahre	35,2	75,3	77,5
Insgesamt	57,6	75,4	82,3

VR 51: Salzburg-Nord

Bezirke: Salzburg (Stadt), Hallein, Salzburg-Umgebung

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	23.274,00	41.390,00	45.583,00
35-49 Jahre	33.803,00	57.788,00	63.499,00
50-64 Jahre	25.623,00	45.375,00	50.284,00
ab 65 Jahre	39.331,00	40.902,00	50.001,00
Insgesamt	122.031,00	185.455,00	209.367,00

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	38,5	68,4	75,3
35-49 Jahre	45,1	77,2	84,8
50-64 Jahre	35,1	62,2	68,9
ab 65 Jahre	55,0	57,2	69,9
Insgesamt	43,6	66,3	74,8

VR 51: Salzburg-Nord

Bezirke: Salzburg (Stadt), Hallein, Salzburg-Umgebung

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	13.430,00	19.876,00	21.415,00
35-49 Jahre	17.559,00	32.826,00	33.576,00
50-64 Jahre	12.330,00	22.358,00	25.671,00
ab 65 Jahre	26.229,00	23.369,00	29.873,00
Insgesamt	69.548,00	98.429,00	110.535,00

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	50,1	74,2	80,0
35-49 Jahre	44,8	83,7	85,6
50-64 Jahre	31,0	56,3	64,6
ab 65 Jahre	59,9	53,4	68,3
Insgesamt	46,5	65,8	73,9

VR 51: Salzburg-Nord

Bezirke: Salzburg (Stadt), Hallein, Salzburg-Umgebung

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	9.844,00	21.514,00	24.168,00
35-49 Jahre	16.244,00	24.962,00	29.923,00
50-64 Jahre	13.292,00	23.017,00	24.613,00
ab 65 Jahre	13.103,00	17.533,00	20.128,00
Insgesamt	52.483,00	87.026,00	98.832,00

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	29,2	63,8	71,6
35-49 Jahre	45,5	70,0	83,9
50-64 Jahre	40,0	69,3	74,1
ab 65 Jahre	47,2	63,1	72,5
Insgesamt	40,2	66,7	75,8

VR 52: Pinzgau-Pongau-Lungau

Bezirke: St. Johann im Pongau, Tamsweg, Zell am See

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	9.134,00	13.581,00	15.965,00
35-49 Jahre	15.478,00	22.915,00	28.021,00
50-64 Jahre	10.604,00	22.228,00	22.733,00
ab 65 Jahre	12.079,00	17.099,00	20.376,00
Insgesamt	47.295,00	75.823,00	87.095,00

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	24,2	36,0	42,4
35-49 Jahre	42,4	62,8	76,8
50-64 Jahre	30,4	63,7	65,1
ab 65 Jahre	41,2	58,3	69,5
Insgesamt	34,2	54,8	62,9

VR 52: Pinzgau-Pongau-Lungau

Bezirke: St. Johann im Pongau, Tamsweg, Zell am See

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	4.939,00	7.743,00	9.668,00
35-49 Jahre	9.329,00	12.233,00	17.340,00
50-64 Jahre	5.122,00	10.041,00	10.545,00
ab 65 Jahre	7.614,00	10.707,00	12.540,00
Insgesamt	27.004,00	40.724,00	50.093,00

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	30,4	47,6	59,5
35-49 Jahre	42,9	56,2	79,6
50-64 Jahre	30,4	59,7	62,7
ab 65 Jahre	51,6	72,5	84,9
Insgesamt	38,8	58,5	72

VR 52: Pinzgau-Pongau-Lungau

Bezirke: St. Johann im Pongau, Tamsweg, Zell am See

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	4.195,00	5.838,00	6.297,00
35-49 Jahre	6.149,00	10.682,00	10.682,00
50-64 Jahre	5.482,00	12.187,00	12.187,00
ab 65 Jahre	4.465,00	6.392,00	7.837,00
Insgesamt	20.291,00	35.099,00	37.003,00

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	19,6	27,2	29,4
35-49 Jahre	41,8	72,5	72,5
50-64 Jahre	30,3	67,4	67,4
ab 65 Jahre	30,7	43,9	53,8
Insgesamt	29,5	51	53,8

VR 61: Graz

Bezirke: Graz (Stadt), Graz-Umgebung

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	28.199,00	49.609,00	51.609,00
35-49 Jahre	30.606,00	49.586,00	54.512,00
50-64 Jahre	30.177,00	41.420,00	46.110,00
ab 65 Jahre	40.535,00	52.573,00	60.033,00
Insgesamt	129.517,00	193.188,00	212.264,00

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	31,6	55,5	57,8
35-49 Jahre	42,3	68,5	75,3
50-64 Jahre	49,3	67,6	75,3
ab 65 Jahre	51,4	66,7	76,1
Insgesamt	42,9	64	70,3

VR 61: Graz

Bezirke: Graz (Stadt), Graz-Umgebung

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	16.874,00	26.158,00	26.867,00
35-49 Jahre	16.338,00	23.488,00	25.284,00
50-64 Jahre	17.820,00	21.098,00	23.473,00
ab 65 Jahre	22.616,00	25.528,00	31.446,00
Insgesamt	73.648,00	96.272,00	107.070,00

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	42,8	66,4	68,2
35-49 Jahre	48,6	69,8	75,1
50-64 Jahre	56,0	66,3	73,7
ab 65 Jahre	52,6	59,4	73,1
Insgesamt	49,8	65,1	72,4

VR 61: Graz

Bezirke: Graz (Stadt), Graz-Umgebung

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	11.325,00	23.452,00	24.742,00
35-49 Jahre	14.268,00	26.098,00	29.229,00
50-64 Jahre	12.357,00	20.322,00	22.637,00
ab 65 Jahre	17.919,00	27.045,00	28.587,00
Insgesamt	55.869,00	96.917,00	105.195,00

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	22,7	46,9	49,5
35-49 Jahre	36,9	67,4	75,5
50-64 Jahre	42,0	69,1	77,0
ab 65 Jahre	49,9	75,4	79,7
Insgesamt	36,3	62,9	69,3

VR 62: Liezen

Bezirke: Liezen

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	6.944,00	11.821,00	13.018,00
35-49 Jahre	7.654,00	10.382,00	11.537,00
50-64 Jahre	10.739,00	13.938,00	15.640,00
ab 65 Jahre	11.522,00	9.336,00	13.829,00
Insgesamt	36.859,00	45.477,00	54.024,00

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	42,4	72,2	79,5
35-49 Jahre	51,3	69,5	77,3
50-64 Jahre	51,0	66,1	74,2
ab 65 Jahre	55,5	45,0	66,6
Insgesamt	50,4	62,2	73,9

VR 62: Liezen

Bezirke: Liezen

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	4.681,00	5.006,00	5.987,00
35-49 Jahre	3.622,00	6.213,00	6.626,00
50-64 Jahre	5.140,00	6.565,00	7.787,00
ab 65 Jahre	4.330,00	6.019,00	6.215,00
Insgesamt	17.773,00	23.803,00	26.615,00

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	62,3	66,6	79,7
35-49 Jahre	43,3	74,4	79,3
50-64 Jahre	47,8	61,1	72,5
ab 65 Jahre	42,3	58,8	60,7
Insgesamt	48,2	64,6	72,2

VR 62: Liezen

Bezirke: Liezen

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	2.263,00	6.815,00	7.031,00
35-49 Jahre	4.033,00	4.169,00	4.911,00
50-64 Jahre	5.599,00	7.373,00	7.853,00
ab 65 Jahre	7.192,00	3.317,00	7.614,00
Insgesamt	19.087,00	21.674,00	27.409,00

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	25,5	76,8	79,3
35-49 Jahre	61,3	63,4	74,7
50-64 Jahre	54,2	71,4	76,0
ab 65 Jahre	68,3	31,5	72,3
Insgesamt	52,6	59,7	75,5

VR 63: Östliche Obersteiermark

Bezirke: Leoben, Bruck-Mürzzuschlag

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	14.022,00	19.388,00	20.030,00
35-49 Jahre	13.677,00	20.908,00	21.761,00
50-64 Jahre	15.794,00	26.189,00	27.319,00
ab 65 Jahre	20.166,00	26.076,00	31.840,00
Insgesamt	63.659,00	92.561,00	100.950,00

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	51,2	70,7	73,1
35-49 Jahre	40,4	61,7	64,2
50-64 Jahre	40,8	67,7	70,6
ab 65 Jahre	46,7	60,4	73,8
Insgesamt	44,5	64,7	70,5

VR 63: Östliche Obersteiermark

Bezirke: Leoben, Bruck-Mürzzuschlag

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	7.306,00	11.184,00	11.826,00
35-49 Jahre	8.188,00	12.433,00	12.979,00
50-64 Jahre	8.821,00	13.693,00	14.166,00
ab 65 Jahre	14.739,00	16.231,00	18.673,00
Insgesamt	39.054,00	53.541,00	57.644,00

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	49,6	75,9	80,3
35-49 Jahre	47,3	71,8	75,0
50-64 Jahre	43,9	68,1	70,5
ab 65 Jahre	63,9	70,4	81,0
Insgesamt	51,9	71,2	76,7

VR 63: Östliche Obersteiermark

Bezirke: Leoben, Bruck-Mürzzuschlag

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	6.716,00	8.204,00	8.204,00
35-49 Jahre	5.490,00	8.475,00	8.782,00
50-64 Jahre	6.973,00	12.496,00	13.153,00
ab 65 Jahre	5.427,00	9.845,00	13.167,00
Insgesamt	24.606,00	39.020,00	43.306,00

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	53,0	64,7	64,7
35-49 Jahre	33,1	51,1	53,0
50-64 Jahre	37,5	67,2	70,7
ab 65 Jahre	27,0	49,0	65,5
Insgesamt	36,2	57,4	63,7

VR 64: Oststeiermark

Bezirke: Weiz, Hartberg-Fürstenfeld, Südoststeiermark

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	25.213,00	30.777,00	33.907,00
35-49 Jahre	35.472,00	41.450,00	48.920,00
50-64 Jahre	27.926,00	36.691,00	40.693,00
ab 65 Jahre	27.778,00	25.220,00	35.311,00
Insgesamt	116.389,00	134.138,00	158.831,00

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	55,5	67,7	74,6
35-49 Jahre	54,5	63,7	75,2
50-64 Jahre	52,6	69,1	76,6
ab 65 Jahre	66,6	60,5	84,7
Insgesamt	56,7	65,3	77,3

VR 64: Oststeiermark

Bezirke: Weiz, Hartberg-Fürstenfeld, Südoststeiermark

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	14.483,00	17.576,00	20.032,00
35-49 Jahre	16.677,00	23.791,00	25.259,00
50-64 Jahre	10.614,00	15.449,00	15.833,00
ab 65 Jahre	18.988,00	12.114,00	21.783,00
Insgesamt	60.762,00	68.930,00	82.907,00

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	57,2	69,5	79,2
35-49 Jahre	48,9	69,7	74,0
50-64 Jahre	50,1	72,9	74,8
ab 65 Jahre	71,8	45,8	82,4
Insgesamt	56,8	64,4	77,4

VR 64: Oststeiermark

Bezirke: Weiz, Hartberg-Fürstenfeld, Südoststeiermark

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	10.731,00	13.201,00	13.875,00
35-49 Jahre	18.795,00	17.660,00	23.660,00
50-64 Jahre	17.312,00	21.242,00	24.860,00
ab 65 Jahre	8.791,00	13.106,00	13.528,00
Insgesamt	55.629,00	65.209,00	75.923,00

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	53,3	65,5	68,9
35-49 Jahre	60,7	57,1	76,4
50-64 Jahre	54,2	66,5	77,9
ab 65 Jahre	57,6	85,9	88,7
Insgesamt	56,6	66,3	77,2

VR 65: West-/Südsteiermark

Bezirke: Deutschlandsberg, Leibnitz, Voitsberg

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	20.607,00	22.846,00	27.821,00
35-49 Jahre	30.048,00	38.951,00	42.792,00
50-64 Jahre	21.647,00	31.365,00	34.007,00
ab 65 Jahre	16.734,00	20.575,00	24.147,00
Insgesamt	89.036,00	113.737,00	128.767,00

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	58,5	64,9	79,0
35-49 Jahre	59,6	77,3	84,9
50-64 Jahre	48,3	69,9	75,8
ab 65 Jahre	53,1	65,3	76,6
Insgesamt	55	70,2	79,5

VR 65: West-/Südsteiermark

Bezirke: Deutschlandsberg, Leibnitz, Voitsberg

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	11.903,00	13.917,00	16.326,00
35-49 Jahre	12.053,00	16.770,00	19.306,00
50-64 Jahre	13.720,00	18.910,00	20.880,00
ab 65 Jahre	9.363,00	11.862,00	13.291,00
Insgesamt	47.039,00	61.459,00	69.803,00

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	59,5	69,5	81,6
35-49 Jahre	50,6	70,4	81,1
50-64 Jahre	54,5	75,1	82,9
ab 65 Jahre	61,1	77,5	86,8
Insgesamt	55,8	72,9	82,8

VR 65: West-/Südsteiermark

Bezirke: Deutschlandsberg, Leibnitz, Voitsberg

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	8.704,00	8.929,00	11.496,00
35-49 Jahre	17.995,00	22.181,00	23.486,00
50-64 Jahre	7.927,00	12.455,00	13.127,00
ab 65 Jahre	7.371,00	8.713,00	10.856,00
Insgesamt	41.997,00	52.278,00	58.965,00

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	57,3	58,7	75,6
35-49 Jahre	67,7	83,5	88,4
50-64 Jahre	40,3	63,4	66,8
ab 65 Jahre	45,5	53,7	67,0
Insgesamt	54,1	67,3	75,9

VR 66: Westliche Obersteiermark

Bezirke: Murau, Murtal

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	5.636,00	10.257,00	11.372,00
35-49 Jahre	8.058,00	13.623,00	15.497,00
50-64 Jahre	8.595,00	11.999,00	14.550,00
ab 65 Jahre	12.262,00	11.186,00	14.050,00
Insgesamt	34.551,00	47.065,00	55.469,00

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	37,4	68,1	75,5
35-49 Jahre	43,5	73,5	83,6
50-64 Jahre	45,3	63,2	76,6
ab 65 Jahre	68,8	62,8	78,8
Insgesamt	49,1	66,9	78,8

VR 66: Westliche Obersteiermark

Bezirke: Murau, Murtal

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	3.249,00	3.318,00	4.259,00
35-49 Jahre	3.906,00	8.716,00	9.395,00
50-64 Jahre	4.191,00	5.887,00	7.127,00
ab 65 Jahre	8.274,00	7.095,00	9.719,00
Insgesamt	19.620,00	25.016,00	30.500,00

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	53,1	54,2	69,6
35-49 Jahre	35,4	78,9	85,1
50-64 Jahre	43,9	61,7	74,7
ab 65 Jahre	80,9	69,4	95,0
Insgesamt	53,1	67,7	82,6

VR 66: Westliche Obersteiermark

Bezirke: Murau, Murtal

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	2.387,00	6.939,00	7.112,00
35-49 Jahre	4.152,00	4.907,00	6.102,00
50-64 Jahre	4.404,00	6.112,00	7.422,00
ab 65 Jahre	3.988,00	4.091,00	4.331,00
Insgesamt	14.931,00	22.049,00	24.967,00

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	26,7	77,6	79,6
35-49 Jahre	55,5	65,5	81,5
50-64 Jahre	46,6	64,7	78,5
ab 65 Jahre	52,5	53,9	57,0
Insgesamt	44,6	65,9	74,6

VR 71: Tirol-Zentralraum

Bezirke: Innsbruck-Stadt, Innsbruck-Land, Schwaz

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	27.764,00	52.646,00	55.318,00
35-49 Jahre	28.130,00	51.484,00	55.544,00
50-64 Jahre	27.169,00	44.574,00	49.849,00
ab 65 Jahre	22.522,00	36.071,00	39.742,00
Insgesamt	105.585,00	184.775,00	200.453,00

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	34,4	65,2	68,5
35-49 Jahre	40,1	73,4	79,1
50-64 Jahre	36,5	60,0	67,1
ab 65 Jahre	35,5	56,8	62,6
Insgesamt	36,6	64	69,4

VR 71: Tirol-Zentralraum

Bezirke: Innsbruck-Stadt, Innsbruck-Land, Schwaz

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	14.193,00	26.799,00	27.666,00
35-49 Jahre	15.144,00	25.205,00	26.946,00
50-64 Jahre	11.830,00	21.319,00	23.870,00
ab 65 Jahre	16.944,00	25.537,00	28.305,00
Insgesamt	58.111,00	98.860,00	106.787,00

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	36,3	68,5	70,7
35-49 Jahre	44,3	73,7	78,8
50-64 Jahre	32,1	57,9	64,8
ab 65 Jahre	41,8	63,0	69,8
Insgesamt	38,6	65,6	70,9

VR 71: Tirol-Zentralraum

Bezirke: Innsbruck-Stadt, Innsbruck-Land, Schwaz

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	13.571,00	25.847,00	27.652,00
35-49 Jahre	12.986,00	26.278,00	28.598,00
50-64 Jahre	15.339,00	23.255,00	25.979,00
ab 65 Jahre	5.578,00	10.535,00	11.437,00
Insgesamt	47.474,00	85.915,00	93.666,00

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	32,6	62,2	66,5
35-49 Jahre	36,1	73,0	79,4
50-64 Jahre	40,9	62,0	69,2
ab 65 Jahre	24,3	45,9	49,8
Insgesamt	34,4	62,2	67,8

VR 72: Tirol-West

Bezirke: Imst, Landeck, Reutte

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	7.074,00	14.772,00	15.950,00
35-49 Jahre	18.548,00	27.398,00	29.180,00
50-64 Jahre	12.573,00	26.528,00	28.230,00
ab 65 Jahre	8.824,00	10.448,00	11.436,00
Insgesamt	47.019,00	79.146,00	84.796,00

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	28,0	58,5	63,1
35-49 Jahre	49,6	73,3	78,1
50-64 Jahre	36,5	77,0	82,0
ab 65 Jahre	59,6	70,6	77,3
Insgesamt	42	70,8	75,8

VR 72: Tirol-West

Bezirke: Imst, Landeck, Reutte

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	4.406,00	8.838,00	9.631,00
35-49 Jahre	10.328,00	15.093,00	15.891,00
50-64 Jahre	4.752,00	13.617,00	13.903,00
ab 65 Jahre	5.070,00	5.932,00	6.152,00
Insgesamt	24.556,00	43.480,00	45.577,00

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	33,9	68,0	74,1
35-49 Jahre	52,2	76,2	80,3
50-64 Jahre	27,4	78,6	80,2
ab 65 Jahre	74,5	87,2	90,4
Insgesamt	43,1	76,4	80,1

VR 72: Tirol-West

Bezirke: Imst, Landeck, Reutte

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	2.669,00	5.934,00	6.319,00
35-49 Jahre	8.220,00	12.304,00	13.289,00
50-64 Jahre	7.821,00	12.911,00	14.327,00
ab 65 Jahre	3.753,00	4.516,00	5.283,00
Insgesamt	22.463,00	35.665,00	39.218,00

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	21,8	48,4	51,5
35-49 Jahre	46,8	70,0	75,6
50-64 Jahre	45,7	75,5	83,7
ab 65 Jahre	47,0	56,5	66,1
Insgesamt	40,9	64,9	71,4

VR 73: Tirol-Nordost

Bezirke: Kitzbühel, Kufstein

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	10.918,00	18.790,00	20.738,00
35-49 Jahre	16.632,00	25.043,00	28.783,00
50-64 Jahre	11.514,00	23.451,00	24.707,00
ab 65 Jahre	14.640,00	20.524,00	23.871,00
Insgesamt	53.704,00	87.808,00	98.099,00

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	36,4	62,6	69,1
35-49 Jahre	43,4	65,4	75,1
50-64 Jahre	35,6	72,6	76,5
ab 65 Jahre	48,7	68,3	79,4
Insgesamt	41,1	67,2	75,1

VR 73: Tirol-Nordost

Bezirke: Kitzbühel, Kufstein

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	6.068,00	10.733,00	11.894,00
35-49 Jahre	6.289,00	11.847,00	12.923,00
50-64 Jahre	6.232,00	13.937,00	14.553,00
ab 65 Jahre	9.857,00	14.925,00	14.925,00
Insgesamt	28.446,00	51.442,00	54.295,00

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	39,6	70,1	77,7
35-49 Jahre	36,2	68,2	74,4
50-64 Jahre	35,0	78,3	81,8
ab 65 Jahre	60,7	91,9	91,9
Insgesamt	42,6	77,1	81,4

VR 73: Tirol-Nordost

Bezirke: Kitzbühel, Kufstein

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	4.850,00	8.057,00	8.844,00
35-49 Jahre	10.343,00	13.196,00	15.860,00
50-64 Jahre	5.282,00	9.514,00	10.154,00
ab 65 Jahre	4.782,00	5.599,00	8.946,00
Insgesamt	25.257,00	36.366,00	43.804,00

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	33,0	54,8	60,1
35-49 Jahre	49,4	63,0	75,7
50-64 Jahre	36,4	65,5	69,9
ab 65 Jahre	34,6	40,5	64,7
Insgesamt	39,5	56,8	68,4

VR 74: Osttirol

Bezirke: Lienz

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	5.702,00	7.476,00	8.640,00
35-49 Jahre	3.773,00	7.913,00	8.179,00
50-64 Jahre	7.395,00	9.304,00	9.750,00
ab 65 Jahre	9.497,00	10.706,00	11.836,00
Insgesamt	26.367,00	35.399,00	38.405,00

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	48,7	63,9	73,8
35-49 Jahre	35,4	74,3	76,8
50-64 Jahre	56,5	71,1	74,5
ab 65 Jahre	66,1	74,5	82,4
Insgesamt	52,9	71,1	77,1

VR 74: Osttirol

Bezirke: Lienz

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	3.273,00	4.532,00	4.935,00
35-49 Jahre	942,00	2.541,00	2.541,00
50-64 Jahre	3.647,00	5.016,00	5.463,00
ab 65 Jahre	5.351,00	5.496,00	6.499,00
Insgesamt	13.213,00	17.585,00	19.438,00

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	62,1	85,9	93,6
35-49 Jahre	24,3	65,6	65,6
50-64 Jahre	51,7	71,2	77,5
ab 65 Jahre	64,3	66,1	78,1
Insgesamt	53,9	71,7	79,3

VR 74: Osttirol

Bezirke: Lienz

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	2.429,00	2.944,00	3.705,00
35-49 Jahre	2.831,00	5.371,00	5.638,00
50-64 Jahre	3.748,00	4.288,00	4.288,00
ab 65 Jahre	4.146,00	5.211,00	5.338,00
Insgesamt	13.154,00	17.814,00	18.969,00

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	37,8	45,8	57,6
35-49 Jahre	41,8	79,4	83,3
50-64 Jahre	62,1	71,0	71,0
ab 65 Jahre	68,5	86,1	88,2
Insgesamt	52	70,4	75

VR 81: Rheintal-Bregenzerwald

Bezirke: Bregenz, Dornbirn

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	13.912,00	21.733,00	23.610,00
35-49 Jahre	23.983,00	46.682,00	48.348,00
50-64 Jahre	13.212,00	26.293,00	28.643,00
ab 65 Jahre	14.213,00	24.855,00	26.681,00
Insgesamt	65.320,00	119.563,00	127.282,00

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	42,0	65,6	71,2
35-49 Jahre	40,8	79,4	82,2
50-64 Jahre	34,2	68,1	74,2
ab 65 Jahre	43,1	75,4	80,9
Insgesamt	39,9	73,1	77,8

VR 81: Rheintal-Bregenzerwald

Bezirke: Bregenz, Dornbirn

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	7.018,00	11.220,00	11.770,00
35-49 Jahre	12.004,00	24.132,00	24.389,00
50-64 Jahre	6.515,00	14.658,00	16.412,00
ab 65 Jahre	9.384,00	16.103,00	16.872,00
Insgesamt	34.921,00	66.113,00	69.443,00

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	46,6	74,5	78,2
35-49 Jahre	43,6	87,6	88,5
50-64 Jahre	28,7	64,5	72,2
ab 65 Jahre	50,2	86,1	90,2
Insgesamt	41,6	78,7	82,6

VR 81: Rheintal-Bregenzerwald

Bezirke: Bregenz, Dornbirn

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	6.895,00	10.514,00	11.840,00
35-49 Jahre	11.979,00	22.550,00	23.959,00
50-64 Jahre	6.697,00	11.635,00	12.231,00
ab 65 Jahre	4.829,00	8.751,00	9.809,00
Insgesamt	30.400,00	53.450,00	57.839,00

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	38,1	58,1	65,4
35-49 Jahre	38,3	72,1	76,6
50-64 Jahre	42,2	73,3	77,0
ab 65 Jahre	33,9	61,4	68,8
Insgesamt	38,2	67,2	72,7

VR 82: Vorarlberg-Süd

Bezirke: Bludenz, Feldkirch

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	14.434,00	18.140,00	20.715,00
35-49 Jahre	16.750,00	24.816,00	28.910,00
50-64 Jahre	13.166,00	24.138,00	25.409,00
ab 65 Jahre	12.735,00	21.358,00	24.021,00
Insgesamt	57.085,00	88.452,00	99.055,00

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	49,7	62,5	71,4
35-49 Jahre	39,2	58,1	67,7
50-64 Jahre	42,7	78,2	82,4
ab 65 Jahre	40,8	68,5	77,0
Insgesamt	42,7	66,1	74,1

VR 82: Vorarlberg-Süd

Bezirke: Bludenz, Feldkirch

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	8.239,00	9.207,00	11.559,00
35-49 Jahre	8.097,00	13.093,00	16.009,00
50-64 Jahre	8.285,00	13.927,00	14.863,00
ab 65 Jahre	5.811,00	12.168,00	13.287,00
Insgesamt	30.432,00	48.395,00	55.718,00

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	61,7	68,9	86,5
35-49 Jahre	36,3	58,7	71,8
50-64 Jahre	47,4	79,7	85,0
ab 65 Jahre	37,1	77,7	84,8
Insgesamt	44,2	70,3	81

VR 82: Vorarlberg-Süd

Bezirke: Bludenz, Feldkirch

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	6.194,00	8.932,00	9.156,00
35-49 Jahre	8.653,00	11.723,00	12.901,00
50-64 Jahre	4.881,00	10.211,00	10.545,00
ab 65 Jahre	6.924,00	9.191,00	10.734,00
Insgesamt	26.652,00	40.057,00	43.336,00

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	39,6	57,0	58,5
35-49 Jahre	42,4	57,5	63,3
50-64 Jahre	36,5	76,4	78,9
ab 65 Jahre	44,6	59,2	69,1
Insgesamt	41	61,7	66,7

VR 91: Wien-Mitte-Südost

Bezirke: Innere Stadt (1), Leopoldstadt (2), Landstraße (3), Wieden (4), Margareten (5), Mariahilf (6), Neubau (7), Josefstadt (8), Alsergrund (9), Favoriten (10), Simmering (11), Brigittenau (20)

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	117.173,00	145.073,00	169.489,00
35-49 Jahre	104.932,00	114.140,00	141.915,00
50-64 Jahre	52.068,00	77.289,00	88.733,00
ab 65 Jahre	60.260,00	76.030,00	81.409,00
Insgesamt	334.433,00	412.532,00	481.546,00

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	49,4	61,1	71,4
35-49 Jahre	60,2	65,4	81,4
50-64 Jahre	41,3	61,4	70,4
ab 65 Jahre	55,0	69,4	74,3
Insgesamt	51,7	63,7	74,4

VR 91: Wien-Mitte-Südost

Bezirke: Innere Stadt (1), Leopoldstadt (2), Landstraße (3), Wieden (4), Margareten (5), Mariahilf (6), Neubau (7), Josefstadt (8), Alsergrund (9), Favoriten (10), Simmering (11), Brigittenau (20)

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	67.634,00	92.685,00	98.611,00
35-49 Jahre	45.615,00	55.980,00	63.434,00
50-64 Jahre	22.606,00	37.570,00	45.479,00
ab 65 Jahre	35.395,00	43.783,00	48.213,00
Insgesamt	171.250,00	230.018,00	255.737,00

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	54,2	74,3	79,0
35-49 Jahre	61,2	75,1	85,1
50-64 Jahre	34,3	57,0	68,9
ab 65 Jahre	51,6	63,8	70,2
Insgesamt	51,3	68,9	76,6

VR 91: Wien-Mitte-Südost

Bezirke: Innere Stadt (1), Leopoldstadt (2), Landstraße (3), Wieden (4), Margareten (5), Mariahilf (6), Neubau (7), Josefstadt (8), Alsergrund (9), Favoriten (10), Simmering (11), Brigittenau (20)

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	49.539,00	52.388,00	70.878,00
35-49 Jahre	59.317,00	58.159,00	78.482,00
50-64 Jahre	29.461,00	39.719,00	43.254,00
ab 65 Jahre	24.865,00	32.247,00	33.196,00
Insgesamt	163.182,00	182.513,00	225.810,00

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	44,0	46,5	63,0
35-49 Jahre	59,4	58,2	78,6
50-64 Jahre	49,1	66,2	72,1
ab 65 Jahre	60,7	78,7	81,1
Insgesamt	52,1	58,2	72,1

VR 92: Wien-West

Bezirke: Meidling (12), Hietzing (13), Penzing (14), Rudolfsheim-Fünfhaus (15), Ottakring (16), Hernals (17), Währing (18), Döbling (19), Liesing (23)

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	96.519,00	113.919,00	131.445,00
35-49 Jahre	95.433,00	108.899,00	117.699,00
50-64 Jahre	55.240,00	68.236,00	78.508,00
ab 65 Jahre	94.670,00	84.914,00	110.923,00
Insgesamt	341.862,00	375.968,00	438.575,00

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	53,8	63,5	73,2
35-49 Jahre	68,7	78,4	84,7
50-64 Jahre	56,9	70,3	80,9
ab 65 Jahre	74,3	66,6	87,0
Insgesamt	63	69,2	80,8

VR 92: Wien-West

Bezirke: Meidling (12), Hietzing (13), Penzing (14), Rudolfsheim-Fünfhaus (15), Ottakring (16), Hernals (17), Währing (18), Döbling (19), Liesing (23)

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	65.010,00	73.288,00	83.362,00
35-49 Jahre	44.232,00	53.089,00	57.316,00
50-64 Jahre	30.990,00	36.408,00	41.460,00
ab 65 Jahre	55.824,00	48.404,00	64.847,00
Insgesamt	196.056,00	211.189,00	246.985,00

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	67,8	76,4	86,9
35-49 Jahre	67,7	81,3	87,7
50-64 Jahre	60,8	71,4	81,3
ab 65 Jahre	74,8	64,9	86,9
Insgesamt	68,3	73,6	86,1

VR 92: Wien-West

Bezirke: Meidling (12), Hietzing (13), Penzing (14), Rudolfsheim-Fünfhaus (15), Ottakring (16), Hernals (17), Währing (18), Döbling (19), Liesing (23)

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	31.509,00	40.631,00	48.083,00
35-49 Jahre	51.201,00	55.811,00	60.384,00
50-64 Jahre	24.250,00	31.828,00	37.048,00
ab 65 Jahre	38.846,00	36.510,00	46.077,00
Insgesamt	145.806,00	164.780,00	191.592,00

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	37,7	48,6	57,5
35-49 Jahre	69,6	75,8	82,0
50-64 Jahre	52,6	69,1	80,4
ab 65 Jahre	73,5	69,1	87,2
Insgesamt	56,9	64,3	74,8

VR 93: Wien-Nordost

Bezirke: Floridsdorf (21), Donaustadt (22)

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	32.546,00	35.929,00	42.466,00
35-49 Jahre	33.900,00	43.169,00	52.267,00
50-64 Jahre	31.338,00	41.230,00	45.150,00
ab 65 Jahre	26.387,00	33.541,00	37.281,00
Insgesamt	124.171,00	153.869,00	177.164,00

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	52,9	58,4	69,0
35-49 Jahre	51,2	65,2	78,9
50-64 Jahre	53,4	70,2	76,9
ab 65 Jahre	56,0	71,2	79,2
Insgesamt	53,1	65,9	75,8

VR 93: Wien-Nordost

Bezirke: Floridsdorf (21), Donaustadt (22)

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	16.296,00	18.761,00	21.302,00
35-49 Jahre	21.391,00	24.994,00	31.356,00
50-64 Jahre	18.033,00	21.242,00	24.442,00
ab 65 Jahre	17.369,00	23.025,00	24.758,00
Insgesamt	73.089,00	88.022,00	101.858,00

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	59,4	68,4	77,7
35-49 Jahre	52,0	60,8	76,3
50-64 Jahre	58,2	68,6	78,9
ab 65 Jahre	60,1	79,7	85,7
Insgesamt	56,9	68,6	79,3

VR 93: Wien-Nordost

Bezirke: Floridsdorf (21), Donaustadt (22)

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	16.249,00	17.168,00	21.164,00
35-49 Jahre	12.509,00	18.175,00	20.911,00
50-64 Jahre	13.305,00	19.988,00	20.709,00
ab 65 Jahre	9.018,00	10.516,00	12.523,00
Insgesamt	51.081,00	65.847,00	75.307,00

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	47,6	50,3	62,0
35-49 Jahre	49,8	72,3	83,2
50-64 Jahre	47,9	72,0	74,6
ab 65 Jahre	49,5	57,8	68,8
Insgesamt	48,5	62,6	71,6