



SPORTARTEN KALORIENVERBRAUCH

| Sportart | Kalorienverbrauch pro Stunde (ca.) |
|--------------------------|------------------------------------|
| Laufen (10 km/h) | 600-800 |
| Radfahren (schnell) | 500-700 |
| Schwimmen (intensiv) | 500-700 |
| Seilspringen | 700-900 |
| HIIT (High Intensity) | 600-850 |
| Rudern (intensiv) | 600-800 |
| Boxen | 650-850 |
| Fußball | 500-700 |
| Basketball | 500-650 |
| Skilanglauf (intensiv) | 700-1000 |
| Tennis | 400-600 |
| Klettern | 500-700 |
| Tanzen (z.B. Salsa) | 400-600 |
| Bergsteigen | 600-800 |
| Kampfsport (z.B. Karate) | 700-900 |
| Crossfit | 600-850 |
| Badminton | 450-600 |
| Inline-Skaten (schnell) | 500-700 |
| Handball | 550-750 |
| Rudern (moderat) | 400-600 |
| Wandern (bergauf) | 500-700 |