

FRISCHLUFTFAN

Bewegungstyp

A

Sie sind am liebsten draußen, lieben schöne Landschaften, die Berge und den Wald.

Ganz klar: Die Natur ist ihr Fitnessstudio!

Das passt perfekt:



DIE KLASSISCHEN OUTDOOR-SPORTARTEN

Joggen, Walken oder Radeln sind Freiluft-Klassiker, trainieren Kraft und Ausdauer und durch die Bewegung an der frischen Luft das Immunsystem. Das Beste daran: man kann einfach loslegen. Jetzt, sofort oder gleich. Wer sich alleine den Einstieg ins Laufen, Radeln und Walken nicht zutraut, schließt sich einfach einer örtlichen Lauf-, Walking- oder Radgruppe an.



STAND-UP-PADDLING

Einfach herrlich: Stehend auf einem Board gleitet man beim Stand-Up-Paddling durch's Wasser, trainiert Balance, Kraft und Ausdauer und genießt dabei die Umgebung.

Viele Städte mit Flüssen bieten Schnupperkurse und Gruppentouren an.



SLACKLINING

Alles, was man für diese urbane Sportart braucht, sind zwei sich gegenüberliegende Bäume und ein Gurtband (Slackline), das zwischen die Bäume gespannt wird. Dann geht es ab auf's Seil und der Balanceakt beginnt. Slacklining erfordert keine Vorkenntnisse und trainiert durch das permanente Ausbalancieren den gesamten Körper und steigert die Konzentrationsfähigkeit. In vielen städtischen Parks finden sich bereits spezielle Vorrichtungen an Bäumen, an denen man die Slackline befestigen kann.

EINZELKÄMPFER

Bewegungstyp

B

Feste Termine in Ihrer Freizeit sind nicht Ihre Sache. Sie wollen spontan bleiben und selbst entscheiden, was Ihnen guttut.

Dann mal los:



DIE KLASSISCHEN OUTDOOR-SPORTARTEN

Rein in die Trainingsklamotten und raus ins Freie: **Joggen, Radeln, Walken** gehören zu den wahrscheinlich unkompliziertesten Sportarten überhaupt, die ohne Termine, ohne Öffnungszeiten und bei fast jedem Wetter möglich sind. Neben Kraft und Ausdauer stärken diese Freiluft-Klassiker auch Herz, Kreislauf und das Immunsystem. Wer lieber sanft einsteigen will oder unter starkem Übergewicht oder Gelenkproblemen leidet, beginnt mit strammen Spaziergängen - eine halbe Stunde täglich. Einfache Schrittzähler, die heute in jedem Smartphone stecken, wirken dabei unterstützend.



SEILSPRINGEN

Für Einzelkämpfer ist das Springseil der ideale Partner: Jederzeit verfügbar und nicht besonders zeitraubend. Schon 10-20 Minuten täglich reichen, um die allgemeine Fitness zu verbessern, Herz und Kreislauf zu trainieren und Muskeln aufzubauen.

SPASSSPORTLER

Bewegungstyp

C

Sport ist für Sie O.K., aber bitte mit Spaß, so dass man nicht merkt, wie anstrengend es ist. Am besten mit Musik, Choreographie und vielen netten Leuten.

Wir dürfen bitten:



TANZEN IN ALLEN VARIATIONEN

Tanzen macht nicht nur riesigen Spaß und lässt im Nu jede Anstrengung vergessen – es ist auch das perfekte Ganzkörpertraining, kräftigt die Muskeln, schmiert die Gelenke, bringt den Kreislauf in Schwung und sorgt für soziale Kontakte. Und: es ist nicht nur altersunabhängig, sondern hält, neurowissenschaftlichen Studien zufolge, sogar länger jung, da es Koordination, Konzentration, Reaktionsvermögen und Orientierungssinn beansprucht.

Tanzschulen und Fitnessstudios bieten eine Vielzahl an Kursen an, wie Tango, Salsa, Contemporary Dance, Zumba, Step-Aerobic, Hula-Hoop, Ballett oder Jazzdance.



TEAMPLAYER

Bewegungstyp

D

Sie fühlen sich in Gruppen am wohlsten, lassen sich gerne von Gleichgesinnten motivieren und zu Höchstleistungen anspornen.

Hier machen Sie mit:



GRUPPENSPORT

Es kommen nahezu alle Gruppenkurse und Mannschaftsportarten in Frage, von **Walken und Joggen in Laufgruppen über Yoga, Pilates und Fitnesskurse**, bis hin zu **Ballsportarten, Golfen, Tennis, Squash, Badminton und Schwimmen**. Miteinander hilft dranzubleiben: Wer neu oder wieder in den Sport einsteigt, dem helfen feste Termine und Verabredungen, um die Motivation aufrecht zu erhalten. Suchen Sie sich einen „Sportbuddy“ mit dem Sie gemeinsam zum (Gruppen) Training gehen!



PLOGGING

Der neue Trend aus Skandinavien verbindet Joggen mit – Müllsammeln. In ganz Deutschland treffen sich Laufgruppen, um gemeinsam zu laufen und Müll zu sammeln. Frische Luft, Bewegung, soziale Kontakte und Umweltschutz in einem – mehr Fairplay im Team geht nicht!



SPORTMUFFEL

Bewegungstyp

E

Sie haben einfach keine Lust auf sportliche Aktivitäten oder zu wenig Zeit, zu viel Stress, das Wetter passt gerade nicht ... Sportmuffel finden immer Gründe für ihre Abstinenz.

Die gute Nachricht: Echte Anti-Sportler gibt es nicht – der Mensch ist für Bewegung gemacht. So kommen Sie wieder rein:



EINEN PLAN MACHEN

Egal wie stressig das Leben auch ist: jeder, wirklich jeder Mensch besitzt diverse Zeitfenster! **Legen Sie bestimmte Zeiten für den Sport fest** und tragen Sie sich die Uhrzeit als Termin im Kalender ein. Das macht Ihr Vorhaben so verbindlich wie einen Geschäftstermin.



KLEIN ANFANGEN

Viele Sportmuffel übertreiben es beim Wiedereinstieg und erreichen, untrainiert wie sie sind, ihre Ziele nicht – und geben auf. Zügiges Gehen und Walken sind optimale Bewegungsformen für Einsteiger. Bauen Sie auch mehr Bewegung in Ihren Alltag ein: Fahren Sie mit dem Rad zur Arbeit, nutzen Sie Treppe statt Lift, gehen Sie in Ihrer Mittagspause spazieren. Aktivieren Sie Ihren Schrittzähler im Smartphone, fangen Sie langsam an und steigern Sie allmählich Ihre Frequenz. Tipp: Schaffen Sie sich ein Wearable an: Fitness-Uhren und Armbänder fürs Handgelenk, die sich mit Apps im Smartphone koppeln lassen und die helfen individuelle Fitnessziele umzusetzen.



DURCHHALTEN

Geduld: Nach zwei bis drei Wochen werden Sie die ersten Veränderungen bemerken – gesundheitlich, körperlich und mental. Werfen Sie einen Blick in den Spiegel – einen größeren Motivationsschub gibt es kaum!

BELOHNEN

Sie fühlen sich wieder einigermaßen fit und haben Lust auf mehr? Belohnen Sie sich. Zum Beispiel mit einem Sporterlebnis, von dem Sie schon immer geträumt haben: Rafting, Kanu paddeln, Klettern oder Trampolin springen.