



## Die besten Sportarten im Überblick: Welche Sportart passt zu mir?

Mit einer allgemeinen Sportarten-Liste von A (wie Aquajogging) bis Z (wie Zumba) kann nicht jeder gleich viel anfangen.

Denn um herauszufinden, welche Sportart am besten für Sie geeignet ist, sollten Sie sich zunächst fragen, welche der folgenden Kriterien für Sie beim Sport besonders wichtig sind:

- Suchen Sie in erster Linie einen Sport zum Kalorien verbrennen und Abnehmen?
- Möchten Sie Ihre Muskeln aufbauen und Ihre Figur definieren?
- Wollen Sie vor allem Ihre Kondition stärken?
- Haben Sie schon länger keinen Sport gemacht und suchen einen guten Sport für Anfänger?
- Oder suchen Sie vor allem eine Sportart mit Fun-Faktor?

Je nachdem, welche Kriterien für Sie persönlich im Vordergrund stehen, ergibt sich für Sie eine ganz individuelle Sportarten-Liste.

Bei allem Kopfzerbrechen sollten Sie eines niemals vergessen: Ganz egal, für welchen Sport Sie sich am Ende entscheiden – jede Form der

Bewegung regt prinzipiell Fettverbrennung und Muskelaufbau an, trainiert Ihre Kondition und ist um Welten besser als zum Beispiel, naja: keine Bewegung. Das Wichtigste ist: dass Sie damit anfangen!

### **Sportarten-Liste: Die besten Sportarten im Überblick**

Ich möchte abnehmen:  
Welche Sportart ist geeignet?

- Joggen
- Walking
- Nordic Walking
- Schwimmen
- Inline-Skating
- Zumba
- Trampolin-Hüpfen
- Fitness-Studio (Nicht vergessen!  
Zum Abnehmen gehört unbedingt  
der gezielte Muskelaufbau!)



### Sportarten zum Entspannen und Stress abbauen

- Yoga, Pilates, Qi Gong & Co
- Tai-Chi
- Mannschaftssportarten
- Rhythmische Sportarten wie Laufen, Walking, Schwimmen oder Radfahren
- Body Balance

### Herz, Kreislauf und Ausdauer: Wie trainiere ich am besten meine Kondition?

- Joggen
- Fahrradfahren oder Spinning
- Step-Aerobic
- Rudern
- Inline-Skaten
- Thai-Bo, Taekwondo etc.
- Bergwandern
- Tanzen

### Sport für Anfänger: Mit diesen Sportarten gelingt der Wiedereinstieg leicht

- Walking
- Nordic Walking
- Schwimmen
- Pilates

### Welcher Sport macht mir Spaß?

Da nützt kein falscher Ehrgeiz: Wenn der jeweilige Sport Ihnen keinen Spaß macht, ist über kurz oder lang die ehrgeizigste Sportarten-Liste vergebens! Deshalb gilt nicht nur für Sportmuffel: Damit Sie langfristig dranbleiben, sollten sie immer auch darauf achten, dass der Sport Ihrer Wahl für Sie mit Freude und Spaß verbunden ist. Welche Sportarten das dann genau sind, entscheiden nur Sie selbst.