

Welcher Sporttyp sind Sie?

Lesen Sie sich bitte die folgenden Aussagen durch und kreuzen Sie diejenigen an, die auf Sie zutreffen. Anschließend notieren Sie die Buchstaben, die hinter den von Ihnen angekreuzten Aussagen stehen. Jeder Buchstabe steht für einen bestimmten Sporttyp. In der Auswertung erfahren Sie dann, welcher Sporttyp Sie tendenziell sind und welche Sportarten Ihnen besonders viel Freude machen können. Wenn Sie bei mehreren Buchstaben einen „Gleichstand“ erzielt haben, umso besser: Dann liegt Ihnen ein breites Spektrum an Sport- und Bewegungsarten. Seien Sie mutig und probieren es einfach aus!

- | | |
|--|--|
| Teamgeist ist das A und O für mich beim Sport. | <input type="checkbox"/> A |
| Beim Sport möchte ich so richtig ins Schwitzen kommen. | <input type="checkbox"/> A, C |
| Ich bewege mich gerne nach Musik. | <input type="checkbox"/> C, E |
| Es ist mir wichtig, gezielt Muskeln aufzubauen. | <input type="checkbox"/> B, D |
| Ich möchte langsam in den Sport einsteigen und mich nicht überfordern. | <input type="checkbox"/> B, E |
| Wenn ich mich bewege, möchte ich vorrangig dadurch entspannen. | <input type="checkbox"/> E |
| Ich will aktiv etwas für meine Gesundheit tun. | <input type="checkbox"/> A, B, C, D, E |
| Gemeinsam mit anderen fällt es mir leichter, körperlich aktiv zu sein. | <input type="checkbox"/> A |
| Ich möchte gerne Übergewicht abbauen. | <input type="checkbox"/> B, C, D |
| Ich möchte gezielt etwas für meine Figur tun. | <input type="checkbox"/> C, D, E |
| Es macht mir Spaß, die Grenzen meiner Leistungsfähigkeit zu testen. | <input type="checkbox"/> C, D |
| Ich schätze es, mich in der Natur zu bewegen. | <input type="checkbox"/> B, D, E |
| Feste Spielregeln sind mir wichtig. | <input type="checkbox"/> A |
| Ich will etwas für meinen Rücken tun, da ich vorwiegend sitzend tätig bin. | <input type="checkbox"/> B, D, E |
| Wenn ich Treppen steige, bin ich schnell außer Atem. Das will ich ändern. | <input type="checkbox"/> A, B, D |
| Ich möchte meine Knochen stärken und Osteoporose vorbeugen. | <input type="checkbox"/> B, D, E |
| Auch beim Sport ist es mir wichtig, immer wieder neue Ziele zu erreichen. | <input type="checkbox"/> A, C, D |
| Ich bin in meiner Freizeit gerne mit anderen Menschen zusammen. | <input type="checkbox"/> A |
| Bewegung soll meine Körperkoordination verbessern. | <input type="checkbox"/> B, E |
| Wenn ich Sport treibe, möchte ich dies spontan und unabhängig tun. | <input type="checkbox"/> A, D, E |

Auswertung:

Haben Sie **A** am häufigsten angekreuzt, dann sind Sie ein „Teamplayer-Sporttyp“.

Haben Sie **B** am häufigsten angekreuzt, dann sind Sie ein „Gesundheitssportler-Sporttyp“.

Haben Sie **C** am häufigsten angekreuzt, dann sind Sie ein „Power-Sporttyp“.

Haben Sie **D** am häufigsten angekreuzt, dann sind Sie ein „Ausdauer-Sporttyp“.

Haben Sie **E** am häufigsten angekreuzt, dann sind Sie ein „harmonischer-Sporttyp“.

Hier stellen wir Ihnen verschiedene Sporttypen mit den passenden Sportarten vor.

A

Der Teamplayer

Sie möchten Sport machen, um sich mit Freunden zu treffen, Kontakte zu knüpfen und gemeinsam mit anderen Menschen Spaß an der Bewegung zu haben. So fällt es Ihnen eventuell auch leichter, sich zu motivieren.

Versuchen Sie es mit einer Mannschaftssportart, beispielsweise Basketball, Volleyball oder Fußball. Hier lernen Sie schnell viele Leute kennen. Kurse in Sportvereinen und Fitness-Studios, wie Zumba oder Aerobic, sind ideal für Personen, die eigenständig trainieren, aber dennoch den gemeinsamen Trainingsspaß genießen möchten. Auch Einzelsportarten wie Joggen oder Radfahren können Sie sehr gut mit anderen ausführen.

B

Der Gesundheitssportler

Ein gesunder Lebensstil ist für Sie die Antriebsfeder, um sich zu bewegen. Fit zu sein und Abnehmen sind für Sie wichtige Ziele.

Muskelkater und Leistungsdruck spielen keine Rolle, und Sie haben nicht die Absicht, an Wettkämpfen teilzunehmen.

Für Sie sind Sportarten gut geeignet, die die Ausdauer und Muskulatur stärken, ohne die Gelenke und Bänder zu stark zu belasten.

Moderate Aktivitäten in freier Natur, wie Radfahren, Joggen, Ski-Langlauf oder Wandern, aber auch rücken- und gelenkschonende Disziplinen wie Pilates oder Yoga sind für Sie ideal.

C

Der Power-Typ

Beim Sport brauchen Sie das Gefühl, sich richtig verausgabt zu haben, und Sie möchten sich gerne in Wettkämpfen beweisen.

Sportarten, bei denen man kraftvolle, schnelle und abwechslungsreiche Bewegungen ausführt sind hierfür sehr gut geeignet, wie etwa beim Squash, Badminton, Boxen oder Klettern. Bei Individualsportarten wie Laufen, Radfahren oder Triathlon können Sie sich selbst beweisen; bei Mannschaftssportarten wie Fußball, Handball oder Basketball können Sie sich voll auspowern und sich gleichzeitig mit anderen messen.

D

Der Ausdauer-Typ

Sie sind gerne und lange an der frischen Luft und möchten sich nicht nach Terminplänen und Öffnungszeiten richten. Dann sind Ausdauersportarten wie Wandern, Laufen, Nordic Walking, Radfahren oder Klettern genau das Richtige für Sie. Diese können Sie alleine oder in einer Gruppe ausüben.

E

Der harmonische Typ

Sport und Bewegung sollte für Sie nicht unbedingt schweißtreibend sein. Sie möchten sich vielmehr wohlfühlen und entspannen. Bei Sportarten wie Tai Chi, Qi Gong, Yoga oder Pilates können Sie neben dem Körper auch Ihren Geist beanspruchen. Wandern, Joggen, Schwimmen oder Radfahren, also Ausdauersportarten mit immer gleichen Bewegungsabläufen, können auch meditativ wirken.