

Welcher Fitness-Typ bist du?

Musst du erst einmal deinen inneren Schweinehund überwinden, um dich sportlich zu betätigen, oder fühlst du dich wohl, wenn du dich beim Spinning – berauscht durch schnelle Beats und wummernde Bässe – so richtig ausgepowert hast? Oder bist du eher ein ruhiger Typ, der sich mit Meditation und Konzentration in Form bringen will? Vielleicht bist du eher ballverliebt und schätzt den Teamgeist im Mannschafts- und Sportport?

Finde mit dem folgenden Test heraus, welche Gruppe von Sportarten dir zusagt!

- C Spiel- und wettkampforientierter Sport motiviert mich am meisten.
- B Besonders reizt mich beim Sport der Umgang mit der Natur.
- A Mein Terminplan lässt es nicht zu, feste Zeiten für den Sport zu reservieren.
- F Ich möchte meine Reaktionsfähigkeit verbessern.
- D Ich betreibe meinen Sport am liebsten in der Gruppe mit Anleitung.
- B Sport sollte Nervenkitzel und Abenteuer mit sich bringen.
- E Für mich sollten Anspannung und Entspannung im Einklang sein.
- D Mich motiviert rhythmische Musik beim Sport.
- A Ich möchte sportliche Aktivitäten auch allein durchführen können.
- F Ich möchte mich im direkten Vergleich gegen andere durchsetzen.
- C Sobald ein Ball im Spiel ist, möchte ich loslegen.
- D Ich bewege mich gerne tänzerisch.
- E Mein Sportverständnis prägen Körperkontrolle und Konzentration.
- C Ich treibe gerne zusammen mit einem Partner oder in der Gruppe Sport.
- B Ich möchte mich gerne draußen bewegen.
- F Ich möchte Sport bewusst erleben und dabei auch meinen Geist einsetzen.
- E Für mich gehört fairer Körperkontakt beim Sport dazu.
- A Ich möchte meinen Leistungsfortschritt kontinuierlich dokumentieren und verbessern können.

Kreuze alle auf dich zusagenden Aussagen an. Die Auflösung findest du auf der nächsten Seite.

Ergebnis – Welcher Fitness-Typ bist du?

Die Buchstaben, die du am häufigsten markiert hast, zeigen dir, in welcher Sportart du dich wohl fühlen wirst.

			Beispiele
A	Ausdauersport: 	<ul style="list-style-type: none"> • trainiert das Herz-Kreislauf-System • optimal zur Gesundheitsförderung • erleichtert das Erlernen neuer Sportarten • ideal als Trainingsgrundlage für alle anderen Sportarten • hoher Energieverbrauch • günstig für Übergewichtige, wenn gelenkschonende Sportarten ausgewählt werden 	Fitness-Training Inlineskaten Jogging/Laufen Rennrad fahren Rudern Schwimmen Triathlon
B	Erlebnis- und Natursport: 	<ul style="list-style-type: none"> • relativ aufwändige Grundausstattung und viel Zeit erforderlich, also nichts für Gestresste • relativ geringer Energieverbrauch • gutes Training der Koordination und somit geistiger Prozesse 	Kanu Klettern Reiten Ski fahren Tauchen Windsurfen
C	Mannschaftssport: 	<ul style="list-style-type: none"> • mittlerer Energieverbrauch • gutes Training der Koordination und somit geistiger Prozesse • fördert den Teamgeist und soziale Kontakte 	Badminton Basketball Fußball Handball Tennis Squash Volleyball
D	Musikorientierter Sport: 	<ul style="list-style-type: none"> • gutes Training der Koordination und somit geistiger Prozesse • verbessert die Beweglichkeit 	Aerobic Eislaufen Jazzdance Step Tanzen
E	Meditativer Sport: 	<ul style="list-style-type: none"> • günstig für Koordination und Beweglichkeit • niedriger Energieverbrauch • gut geeignet für Einsteiger 	Joga Qigong Tai Chi
F	Kampfsport: 	<ul style="list-style-type: none"> • hoher Energieverbrauch • gutes Training der Koordination und somit geistiger Prozesse • verbessert die Beweglichkeit 	Aikido Boxen Fechten Judo Karate/Taekwondo Ringen Thai Bo