

Welche Sportart passt zu mir?

Nicht jede Sportart ist für jeden Menschen gleichgut geeignet. Neben gesundheitlichen Voraussetzungen spielen auch Interessen, Motivations- und Kostengründe eine große Rolle.

Mögen Sie lieber den Mannschaftssport oder brauchen Sie eher Zeit für sich alleine? Möchten Sie die Bewegung mit gesellschaftlichem Beisammensein verbinden oder möchten Sie die Zeit allein für sich nutzen?

Sind Sie der Typ, der sich gut alleine motivieren kann oder brauchen Sie etwas „Druck“ von außen? Sind Sie lieber an der frischen Luft oder sind Ihnen geschlossenen Räume angenehmer? Wollen Sie sich auf irgendein spezielles Ereignis vorbereiten?

Das sind Fragen, die Sie zunächst für sich klären sollten.

Es macht keinen Sinn, eine Individualsportart wie Jogging oder Walking zu wählen, wenn es Ihnen sehr schwer fällt, sich alleine zu motivieren oder Sie bei schlechterem Wetter keinen Fuß vor die Tür setzen möchten.

Wer eine neue Sportart anfängt, sollte sich schon im Vorfeld über die Anforderungen informieren. Sei es die richtige Ausrüstung, die körperlichen Voraussetzungen dafür, die körperlichen Auswirkungen, den Spaß- oder den Fitnessfaktor.

Dann folgt idealerweise der Einstieg mit einem Experten (Trainer), der die ausgewählte Sportart richtig vermittelt und den Bewegungsablauf genau erklärt und korrigiert. So lernen Sie rasch Neues dazu und bleiben hoch motiviert.

Individuelle Beratung bei Mag. Heinz Bédé-Kraut, unter 0676 / 40 98 393
oder auf www.bede-kraut.at