

Sportfreak oder Bewegungsmuffel

Wer heute erfolgreich sein will muss auch sportlich sein. Fit sein, schlank sein sind heute Erfolgskriterien im Beruf und Freizeit. Doch nicht jedem ist der **Sport** in die Wiege gelegt und hat Spaß an der Bewegung.

Fitness für Frauen dient meist der Figurverbesserung während Männer meist den Wettkampf lieben.

Pro Sport – kontra Bewegung:

- Sport trainiert das Herz-Kreislaufsystem
- Sport trainiert die Ausdauer
- Das Selbstbewusstsein steigt durch sportlichen Erfolg
- Sport verringert 80 % der Rückenschmerzen
- Sport macht schlank und ist gut für die Figur
- Sport macht Spaß
- Sport schafft soziale Kontakte
- Sport fördert den Schlaf

Pro Bewegungsmuffel – kontra Sport:

- Sport kostet Zeit
- Wer keinen Sport treibt kann, sich mehr mit geistigen Themen beschäftigen
- Ohne Sport gibt es keine Sportverletzungen
- Sport kostet Geld
- Sport kann zur Sucht werden

Fazit:

Sport ist auf jeden Fall gut für die Gesundheit wenn es in einem moderaten Umgang betrieben wird. Wie bei vielen Dingen im Leben ist es immer die Übertreibung, die positive Aspekte ins Negative kehrt. Wer als Freizeitsportler viele Stunden täglich trainiert, kann seinen Körper überlasten und süchtig nach Sport werden. Die Fitness zu stärken ist in vielen Bereichen des Lebens positiv. Der Zeitaufwand hält sich dafür in Grenzen. Wenn man Fitnesstraining betreibt, reichen drei mal in der Woche 1 Stunde Zeit für das Training aus. Auch Laufen ist ein schöner Sport, der mit ganz unterschiedlicher Intensität betrieben werden kann. Die Läufer sagen, wer läuft bleibt 20 Jahre lang 40. Ist das nicht ein Ansporn?