

Sportfreak oder Bewegungsmuffel¹

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

¹ Muffel: mrzout, bručoun