

"Sind Sie mehr der Gruppentyp und möchten sich so richtig verausgaben - oder lieber bei lockerer Bewegung die Natur genießen? Zieht es Sie bei jedem Winter zur Bewegung ins Freie, oder bevorzugen Sie den geschützten Rahmen? Testen Sie, welche von 15 ausgewählten Sportarten am besten zu Ihnen passt." (Naturarzt 7/2014, S. 31)

	Aquajogging/ Auaerfitness	Asiatischer Kampfsport	Ballsport	Fahrradfahren	Fitnesskurse	Geräte- Fitnessstraining	Klettern	Laufen (Joggen) (Nordic) Walking, Skilanglauf	Reiten	Rudern, Paddeln	Schwimmen	Tanzen	Wandern	Yoga	
Kriterium /Sportart	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
<b>a) Sie möchten im Rahmen Ihres Sports vorwiegend ...</b>															
1 abnehmen				1				1						1	
2 sich im Freien bewegen				1				1	1	1	1			1	
3 sich im Innenraum bewegen (z.B. Halle, Studio)	1	1	1	1	1	1	1				1	1		1	
4 Ihre Ausdauer auf sportliche Weise trainieren				1				1			1	1			
5 Ihre Beweglichkeit steigern		1			1	1	1				1	1		1	
6 sich nicht intensiv, sondern eher locker bewegen		1			1	1	1				1	1		1	
7 ständig neue Bewegungsabläufe erlernen		1	1				1					1		1	
8 Ihre Koordination fordern und steigern		1					1					1		1	
9 Ihre Muskulatur athletisch aufbauen		1			1	1	1			1					
10 in einer Gruppe bzw. Mannschaft Sport treiben		1	1		1					1	1		1	1	
11 kreativ sein		1					1					1			
12 Kurzweiligkeit und Spaß erleben			1				1			1	1		1		
13 ohne Anleitung trainieren				1		1		1	1	1		1		1	
14 richtig aktiv sein und sich austoben		1	1		1						1				
15 Ruhe oder meditativen Ausgleich finden		1		1				1	1	1				1	1
16 Schnelligkeit und Geschicklichkeit trainieren		1	1	1	1							1			
17 auf Wettkämpfe hinarbeiten und daran teilnehmen		1	1					1			1				
18 sich aufgrund von Bewegungseinschränkungen besonders gelenkschonend bewegen	1										1			1	1
19 die Natur erleben				1				1	1	1	1			1	
20 sich im oder auf dem Wasser bewegen	1										1	1			
21 schnell laufen			1					1							
22 Abenteuer erleben			1				1			1	1	1			
23 allein sein				1				1	1					1	
24 Kontakt mit Tieren pflegen										1					
25 an Ihre Grenzen gehen und diese erweitern		1	1	1		1	1				1				
26 sich gemeinsam mit ihrem Hund bewegen								1	1					1	
27 auf längere Sporteinheiten hinarbeiten				1				1			1	1			
28 ohne eigenes Zubehör trainieren					1	1					1	1	1	1	1
29 ohne laufende Kosten auskommen				1				1	1					1	
30 zu jeder Zeit direkt von der Haustür aus starten				1				1	1					1	
<b>b) Sie haben ...</b>															
31 deutliches Übergewicht	1					1					1				1
32 Einschränkungen des Herz-Kreislauf-Systems (z.B. Bluthochdruck oder Koronare Herzkrankheit)	1			1					1		1			1	1
33 Schmerzen bei Bewegung	1										1				
34 in den letzten Jahren keinen oder kaum Sport getrieben	1			1	1				1		1	1	1	1	1
Summe der Treffermöglichkeiten:	7	13	10	15	9	8	10	13	10	8	12	14	12	13	12