

Rückläufiger Sporttrend

11.03.2014, 15:23 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *München Personal Trainer*

Wie war das nochmal mit den neuen Vorsätzen? Das ist doch jetzt schon wieder zwei Monate her. Ist der Alltag erst einmal wieder eingeleert, sind die neuen Herausforderungen schnell vergessen. Besonders die sportlichen Ziele stehen immer wieder hinten an. Einen besonders kritischen Trend zeigt eine aktuelle Studie der TKK.

Obwohl wir an unserer Figur rummäkeln, schaffen wir es nicht, dem Sport größere Priorität einzuräumen. Dabei würde es unser Leben um einiges erleichtern. Ein wenig unerklärlich ist das Phänomen der zahlreichen Sportverweigerer schon, schließlich nimmt das vielseitige Sportangebot immer mehr zu. Auf den Seiten der Techniker Krankenkasse erfährt man die Details.

Es ist so weit, die Menschen, die gerne Sport treiben und zum Training gehen, sind in der Minderheit. Von den Tausend Probanden haben zwei Drittel der Befragten zugegeben, dass sie nicht mehr als 60 Minuten Sport am Tag machen. Hierbei sind auch alle Einkäufe, Arbeitswege etc. gemeint. Die Zurückbildung der Gesellschaft ist besorgniserregend. Körperstrukturen, die nicht gefördert werden, werden wegrationalisiert. Jeder 5. Darf sich als Breiten- bzw. Leistungssportler bezeichnen, da er ja mit 3 Stunden Training in einer Woche das Anforderungsprofil ausschöpft. Dabei leidet jeder 2. Deutsche an Übergewicht und jeder 3. Sogar an Adipositas.

Menschen im Alter von 36 und 45 Jahren gelten als besonders inaktiv, was den Sport betrifft. Oft wird hierbei die Ausrede der angeblich fehlenden Zeit angesetzt. Interessant nur, dass andere Altersdekaden einen gleichlangen Tag ausfüllen. Oftmals liegen die Gründe in einer falschen Prioritätensetzung. Familie und Beruf werden höher gewertet als Sport. Aber nicht nur in den alten Bundesländern existieren sie, die Sportmuffel. Auch die Bevölkerung der neuen Bundesländer ist nicht besonders sportaffin. Erschreckend ist die Prozentzahl von 63. Denn so viele Ostdeutsche meiden körperliche Aktivität. Ebenso ist ein Unterschied zwischen Männern und Frauen aufzeigbar. Nur 47% der Frauen treiben regelmäßig Sport bei den Männern sind es 55%. Die Unterschiede spiegeln sich auch im Training wieder. Frauen bevorzugen ruhigere und moderate Trainingsprogramme während Männer eher mal ranklotzen und sich auch gerne in Wettkämpfen messen. Die Studie der TKK zeigt ebenso, dass die Begeisterung Sport zu treiben, auch vom sozialen Aspekt abhängt. Mit steigendem Einkommen, steigt auch der Grad der Fitness.

Wie Umfragen ergeben haben, sind die meisten Menschen sehr daran interessiert etwas zu ändern, können die Motivation jedoch nicht lange aufrecht erhalten. 50% der TKK-Probanden wiesen Motivationsprobleme auf. Besonders Übergewichtige schämen sich beim Sport treiben. Da hilft auch der Aspekt nichts, dass in Sportstudios und Vereinen viele Gleichgesinnte zu finden sind. Besonders betroffen von der sportlichen Abnahme sind die ländlichen Regionen. Auch wenn der Sportstudioverband mit einem Wachstum der Mitgliedern von 7,8 auf 12 Millionen rechnet, ist doch zu bezweifeln, ob diese auch regelmäßig und ernsthaft teilnehmen. Oft beruhigt eine Anmeldung nur das eigene Gewissen. Eine höhere Verbindlichkeit zum Training ist in den Vereinen mit ihren Trainingsgruppen oder einem Personal Trainer gegeben. Sport mit einem Partner fällt leichter. Oft kann so die motivationale Ebene länger aufrecht erhalten werden.

Sport und Bewegung sollte nicht in den Hintergrund gestellt werden. Wir benötigen sie, um essentielle Körperfunktionen zu erhalten und zu verbessern. Der technische Fortschritt und die Wandlung in der Gesellschaft zwingen uns jedoch dazu, dass die Beanspruchungen in unserer Dienstleistungsgesellschaft immer geringer werden. Jeder sollte in sich gehen und für sich entscheiden wie viel Risiko er seinem Körper aussetzen möchte. Stellen Sie sich die Frage Sport oder Bewegungsmangel und Folgeerkrankungen!

Portrait

Über Personal Trainer München:

Jeder Mensch ist eine individuelle Persönlichkeit mit verschiedener Historie, unterschiedlichsten Fähigkeiten und Fertigkeiten, Zielen aber auch Problemen. Daher sind individuelle Gesundheitskonzepte der einzig logische und passende Ansatz, Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit langfristig zu erhalten und zu steigern.

Personal Trainer Stuttgart gehört zum Personal Trainer Netzwerk Your Personal Trainer und bildet einen Zusammenschluss verschiedener Einzelpersonen mit unterschiedlichen Schwerpunkten und Aufgaben. Das Netzwerk ist spezialisiert auf individuelle Gesundheitsleistungen und operiert deutschlandweit. In München sind aktuell (Stand Q1, 2013) 10 Personal Trainer mit verschiedenen Spezialgebieten tätig. In Kooperation mit Medizinerinnen und Ökotrophologen wird versucht alle Aspekte für Gesundheit und Wohlbefinden zu vereinen.

News-ID: 782623 • Views: 943 (Stand: 30.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/782623/Ruecklaeufiger-Sporttrend.html>