

Diese Tabelle macht Ihrer Familie Beine 50 Sportarten im Fitness- & Family-Check

Prof. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule in Köln hat für 50 Sportarten die Familienfreundlichkeit und den Fitnessfaktor ermittelt. Sie müssen nur noch durchstarten...

Früher war nicht alles besser, aber zumindest waren die Kinder sportlicher. So erreichten sie im Schnitt vor 30 Jahren um 14 Prozent größere Weiten beim Standweitsprung.

Auch das Problem Übergewicht nimmt zu. Schon zum Zeitpunkt der Einschulung sind 10 bis 15 Prozent der Kinder betroffen.

PDF-Download
Die Fitness-Tabelle

Hauptgrund: Bewegungsmangel. Dabei war das Angebot an Sportarten noch nie so groß – für Kinder und Erwachsene. So gibt es in Deutschland 91 000 Sportvereine mit 27,5 Millionen Mitgliedern. Auch außerhalb der Vereine kann Bewegung Spaß machen. Zum Beispiel, wenn die ganze Familie zusammen sportelt. Aber welche Disziplin soll es sein?

Professor Ingo Froböse vom Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule in Köln erleichtert Ihnen die Auswahl – er hat 50 populäre Sportarten für Sie gecheckt (PDF im oberen Kasten links).

Übersicht der Kategorien

Eignung für Sportanfänger

Können sich Menschen, die seit mindestens 5 Jahren keinen Sport mehr gemacht haben, an die Sportart heranwagen?

Eignung für Sportanfänger

Können sich Menschen, die seit mindestens 5 Jahren keinen Sport mehr gemacht haben, an die Sportart heranwagen?

Kalorienverbrauch und Abnehmpotenzial

Eignet sich die Sportart für einen nachhaltigen und natürlichen Abnehmeffekt?

Entspannungs- und Anti-Stress-Potenzial

Wie stark ist die entspannende und harmonisierende Wirkung der Sportart?

Muskelaufbau

Werden viele Muskelgruppen beansprucht und trainiert?

Ausdauer und Herz

Werden Kondition, Herz und Kreislauf gestärkt?

Macht die Sportart Spaß?

Professor Froböse: „Nicht zu unterschätzen, denn wer Spaß hat, bleibt auch dabei.“

Mit Punktwerten von 0 bis 3 wurden sechs Kategorien bewertet (Kasten links darunter). In der vorletzten Tabellenspalte wird eingeschätzt, ab welchem Alter Kinder an dieser Sportart Spaß haben. Und in der letzten Spalte dann, ob die Sportart gut gemeinsam mit der ganzen Familie ausprobiert werden kann.

Froböse: „Dabei geht es nicht um Höchstleistungen, das Erlebnis zählt. Denn wer schon früh in der Familie Freude an gemeinsamer Bewegung lernt, muss später zum Sport nicht lange überredet werden.“

Sportart	Geeignet für Sportanfänger	Kalorienverbrauch/ Abnehmpotenzial	Geeignet zur Entspannung	Muskelaufbau	Ausdauer/ Herz und Kreislauf	Spaß	Für Kinder ab ... Jahren	Für die ganze Familie
FITNESS-SPORT								
Aerobic	😊😊	🍷🍷🍷	😊😊	👤👤👤	❤️❤️❤️	😊😊😊	12	Nein
Aquajogging	😊😊😊	🍷🍷🍷	😊😊	👤👤👤	❤️❤️❤️	😊😊😊	12	Nein
Muskeltraining (an Geräten)	😊😊😊	🍷🍷🍷	😊😊	👤👤👤	❤️❤️❤️	😊😊😊	14	Nein
Indoor Cycling (Spinning)	😊😊	🍷🍷🍷	😊😊	👤👤👤	❤️❤️❤️	😊😊😊	11	Nein
Tae Bo	😊😊	🍷🍷🍷	😊😊	👤👤👤	❤️❤️❤️	😊😊😊	10	Nein
Tanzen	😊😊😊	🍷🍷	😊😊	👤👤	❤️❤️	😊😊😊	4	Nein
Rückenschule	😊😊😊	🍷🍷	😊😊	👤👤	❤️	😊😊	14	Nein
TREND-/ERLEBNISSPORT								
Angeln	😊😊		😊😊😊			😊😊😊	4	Ja
Bogenschießen	😊		😊😊😊	👤		😊😊😊	6	Ja
Inlineskaten		🍷🍷🍷	😊😊😊	👤👤	❤️❤️	😊😊😊	7	Ja
Jogging/Laufen	😊	🍷🍷🍷	😊😊😊	👤	❤️❤️❤️	😊😊😊	10	Ja
Golf	😊😊	🍷🍷🍷	😊😊😊		❤️❤️	😊😊😊	8	Ja
Kanu	😊😊	🍷🍷🍷	😊😊😊	👤	❤️❤️	😊😊😊	6	Ja
Klettern	😊😊	🍷🍷🍷	😊😊😊	👤👤	❤️❤️	😊😊😊	6	Nein
Mountainbiken	😊😊😊	🍷🍷🍷	😊😊😊	👤👤	❤️❤️	😊😊😊	5	Nein
Radfahren	😊😊😊	🍷🍷🍷	😊😊😊	👤👤	❤️❤️	😊😊😊	4	Ja
Reiten		🍷🍷🍷	😊😊😊	👤		😊😊😊	4	Nein
Rudern	😊😊	🍷🍷🍷	😊😊😊	👤	❤️❤️	😊😊😊	6	Ja
Schwimmen	😊😊😊	🍷🍷	😊😊😊	👤	❤️❤️	😊😊😊	3	Ja
Skateboarden	😊😊	🍷🍷	😊😊😊	👤	❤️	😊😊😊	6	Nein
Tauchen		🍷	😊😊😊		❤️	😊😊😊	8	Ja
Turnen	😊	🍷🍷	😊😊😊	👤	❤️❤️	😊😊😊	3	Nein
Walking	😊😊😊	🍷🍷	😊😊😊	👤	❤️❤️	😊😊😊	12	Ja
Wandern	😊😊😊	🍷🍷	😊😊😊	👤	❤️	😊😊😊	6	Ja
Windsurfen	😊😊	🍷	😊😊😊	👤	❤️	😊😊😊	8	Nein
WINTERSPORTARTEN								
Alpines Skifahren	😊😊	🍷🍷🍷	😊😊😊	👤	❤️❤️	😊😊😊	3	Ja
Langlauf	😊😊😊	🍷🍷🍷	😊😊😊	👤	❤️❤️	😊😊😊	8	Nein
Schlittensfahren	😊😊😊	🍷🍷	😊😊😊			😊😊😊	2	Ja
Schlittschuhlaufen	😊😊	🍷🍷	😊😊😊	👤	❤️❤️	😊😊😊	7	Ja
Snowboarden	😊😊😊	🍷🍷	😊😊😊	👤	❤️❤️	😊😊😊	6	Nein
Snowtube	😊😊😊	🍷	😊😊😊			😊😊😊	5	Ja
MEDITATIVE SPORTARTEN								
Tai-Chi/Qigong	😊😊	🍷	😊😊😊	👤	❤️	😊😊😊	8	Nein
Pilates	😊😊😊	🍷	😊😊😊	👤	❤️	😊😊😊	12	Nein
Yoga	😊😊	🍷	😊😊😊	👤	❤️	😊😊😊	10	Nein
KAMPFSPORTARTEN								
Aikido	😊	🍷🍷	😊😊😊	👤	❤️❤️	😊😊😊	9	Nein
Boxen	😊	🍷🍷	😊😊😊	👤	❤️❤️	😊😊😊	11	Nein
Fechten		🍷🍷	😊😊😊	👤	❤️❤️	😊😊😊	8	Nein
Judo		🍷🍷	😊😊😊	👤	❤️❤️	😊😊😊	4	Nein
Ringern	😊	🍷🍷	😊😊😊	👤	❤️❤️	😊😊😊	5	Nein
Taekwondo/Karate		🍷🍷	😊😊😊	👤	❤️❤️	😊😊😊	6	Nein
SPORTSPIELE								
Badminton/Federball	😊😊	🍷🍷	😊😊😊	👤	❤️❤️	😊😊😊	6	Ja
Baseball	😊😊	🍷🍷	😊😊😊	👤	❤️❤️	😊😊😊	8	Nein
Basketball	😊😊	🍷🍷	😊😊😊	👤	❤️❤️	😊😊😊	10	Nein
Hockey	😊😊	🍷🍷	😊😊😊	👤	❤️❤️	😊😊😊	6	Nein
Squash	😊😊	🍷🍷	😊😊😊	👤	❤️❤️	😊😊😊	10	Nein
Tennis	😊😊	🍷🍷	😊😊😊	👤	❤️❤️	😊😊😊	6	Ja
Tischtennis	😊😊	🍷🍷	😊😊😊	👤	❤️❤️	😊😊😊	8	Ja
Fußball	😊😊😊	🍷🍷	😊😊😊	👤	❤️❤️	😊😊😊	4	Nein
Volleyball	😊😊😊	🍷🍷	😊😊😊	👤	❤️❤️	😊😊😊	12	Nein
Wasserball	😊😊	🍷	😊😊😊	👤	❤️❤️	😊😊😊	14	Nein