

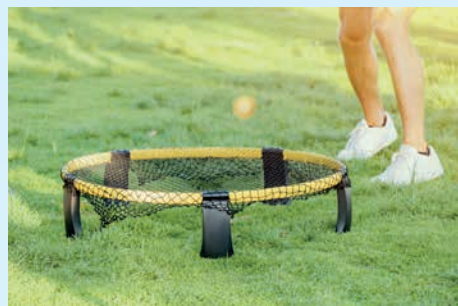
ÖFTER MAL WAS NEUES...

Welche Sportarten wir 2024 unbedingt ausprobieren

Das neue Jahr ist bei vielen mit guten Vorsätzen verknüpft. Ein Großteil möchte gerne mehr Sport treiben. Wem Joggen, Radeln, Fitness und Co aber zu langweilig sind, findet unter diesen Trendsportarten vielleicht etwas, das Freude bringt. Denn Sport soll vor allem eins: Spaß machen!

Zusammengestellt von Elisabeth Koch





PADEL-TENNIS

Padel ist der perfekte Mix aus Tennis und Squash. Im Gegensatz zu den anderen beiden Sportarten wird es ausschließlich im Doppel gespielt, die Kunststoff-Rackets mit kurzem Griff und ohne Bespannung haben anstelle eines Saiten-Bettes eine von Löchern durchdrungene Schlagfläche, die Bälle ähneln Tennisbällen. Schon nach der ersten Trainingsstunde kann man loslegen und sich mal so richtig auspowern.

BADMINTON

Badminton hat in den letzten Jahren einen regelrechten Boom erlebt – besonders bei jungen Menschen. Warum? Badminton ist leicht zu erlernen und erfordert keine besondere körperliche Fitness. Jeder kann sofort loslegen und Spaß haben. Gleichzeitig bietet Badminton eine ideale Möglichkeit, um sich fit zu halten und den Kopf freizubekommen. Das Spiel erfordert Konzentration, Schnelligkeit und Reaktionsvermögen und ist ein perfekter Ausgleich zum stressigen Alltag. Ob in der Halle oder auf der Wiese im Park – wir holen die Badmintonschläger raus!

DISC GOLF

Disc Golf ist eine unterhaltsame Mischung aus Frisbee und Golf. Dabei werfen die Spielerinnen und Spieler eine Frisbee-Scheibe auf eine Reihe von Zielen, ähnlich wie beim Golf. Diese Sportart ist leicht zugänglich, erfordert aber gleichzeitig Geschicklichkeit und Präzision. Sie eignet sich hervorragend für Familien und Gruppen, die gemeinsam Zeit in der Natur verbringen möchten.

PILOXING

Die Trendsportart aus Hollywood, erfunden von der Schwedin Viveca Jensen: Als Profi-Tänzerin, Pilates-Trainerin und Amateur-Boxerin kam sie auf die Idee, die drei Sportarten zu kombinieren: So werden beim Piloxing die kraftvollen, dynamischen Bewegungen des Boxens um achtsame Pilates-Übungen und schwingvolle Tanzelemente ergänzt. Trainiert wird in Studios zu Musik.

SPIKEBALL/ROUNDNET

Für alle, die beim Sport gerne Gesellschaft, Spaß und Spiel haben, ist Spikeball eine tolle Möglichkeit, sich im Team fit zu halten. Beim Ballspiel aus den Achtzigern, das eine gewisse Grundfitness erfordert, spielt man einen kleinen Ball in ein Netz, das Spielfeld ist nicht eingeschränkt, man ist in ständiger Bewegung und am Laufen. Auch Sprünge sollte man problemlos ausführen können. Nicht geeignet für Menschen mit Knieproblemen oder belasteten Gelenken und Rückenschmerzen, weil das Spiel doch einige abrupte Bewegungen fordert.

TEQBALL

Sieht nur auf den ersten Blick aus wie Tischtennis: Statt eines Schlägers kommt ein Fußball zum Einsatz, der mit Fuß, Knie, Kopf oder Brust auf die Seite des Gegners gespielt werden muss – Arme und Hände dürfen nicht genutzt werden. Für einen Punkt muss der gespielte Ball einmal die gegnerische Tischhälfte berühren – und anschließend zurückgespielt werden, ohne den Boden zu berühren.

BARRE-WORKOUT

Barre ist eine der neuen Trendsportarten, die den Körper von oben bis unten beanspruchen und formen. Das intensive Training an der Ballettstange kombiniert Elemente aus dem Ballett mit Pilates und Yoga. Da Barre-Workout vor allem die tieferliegenden Muskelgruppen trainiert, ist eine Einheit sehr anstrengend. Durch die rhythmische Begleitmusik macht Barre-Workout aber viel Spaß und fördert Taktgefühl und Koordination.

