

Die besten Sportarten für jede Motivation: Spaß erleben und fit bleiben!

Entdecken Sie, welche Sportarten laut Studien am meisten Spaß machen und die Dopaminausschüttung ankurbeln.
Tipps für motivierendes Training!



Turku, Finnland - Sport kann nicht nur die Gesundheit fördern, sondern auch eine immense Freude bereiten! Eine aktuelle finnische Studie von der Universität Turku zeigt, dass die Wahl der richtigen Sportart entscheidend ist. Insbesondere die ersten Trainingswochen sind entscheidend: Wer durchhält, hat gute Chancen, langfristig Spaß an Bewegung zu entwickeln. Laut der Studie verändert sich der Gehirnstoffwechsel, was eine bessere Verarbeitung von stimmungsverändernden Hormonen wie Dopamin ermöglicht. Aber welche Sportarten sind nun die besten Spaßmacher?

Die Spitzenreiter im Spaßfaktor

Eindeutig im Trend liegt Pilates. Diese Form des Trainings erlebt einen Boom und hat laut **oe24.at** eine Wachstumsrate von 269 Prozent erzielt. Pilates fördert nicht nur die körperliche Fitness, sondern steigert auch das allgemeine Wohlbefinden. Der Grund dafür liegt in der Kombination aus kontrollierten Bewegungen und bewusster Atmung, die die Ausschüttung von Glückshormonen begünstigt.

Tanzen ist ein weiterer Garant für gute Laune. Ob Zumba, Salsa oder Standardtanz – Studien im „Frontiers in Psychology“ belegen, dass Dance-Workouts die Stimmung heben und eine massive Freisetzung von Dopamin zur Folge haben. Die musikalische Begleitung stimuliert das Belohnungssystem des Körpers, während man gleichzeitig Kalorien verbrennt und Spaß hat.

Die Beliebtheit des Laufens

Laufen bleibt die Königsklasse im Sport. Eine Umfrage der KKH Kaufmännische Krankenkasse zeigt, dass über 60 Prozent der Deutschen gerne joggen oder walken. Der Vorteil? Es ist unabhängig von Orten und Zeiten durchführbar. Wer durchhält, kann das begehrte „Runner’s High“ genießen, bei dem Dopamin und Endorphine freigesetzt werden und ein euphorisches Gefühl erzeugen. So wird Laufen nicht nur zum Fitnessprogramm, sondern auch zum emotionalen Erlebnis, wie **rtl.de** berichtet.

Die Erkenntnis ist klar: Egal, ob Pilates, Tanz oder Laufen – Freude beim Sport ist primär. Wichtig ist, eine Sportart zu finden, die zu einem passt und langfristig begeistert. Wer gerne experimentiert, könnte schon bald seinen neuen Lieblingssport entdecken!

Details	
Ort	Turku, Finnland
Quellen	• www.oe24.at • www.rtl.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at