

## Sport & Fitness

Date : 12. November 2013

### Sport und Fitness



Bewegung hat essenzielle Auswirkungen auf unseren Körper und unsere Psyche. So bedeutet Fitness körperliches und geistiges Wohlbefinden. Wer sich regelmäßig sportlich betätigt, lebt im Allgemeinen nicht nur gesünder, sondern auch länger. Ob [Fitnessstudio](#), Sportverein oder privat für sich – Deutschland ist in Bewegung. Und das ist gut so, denn Sport und Fitness helfen, Zivilisationskrankheiten wie Fettleibigkeit, Herzinfarkt und Rückenschmerzen vorzubeugen. Auch gegen Depressionen ist Bewegung ein probates Mittel.

Doch Sportler sind nicht nur gesünder, sie sind auch glücklicher. So ist es wissenschaftlich erwiesen, dass Menschen, die mehr Sport treiben, glücklicher sind als Bewegungsmuffel. Der Körper schüttet bei sportlicher Betätigung Glückshormone aus, die sogenannten Endorphine. Diese führen zu guter Laune und verbessern die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Auch Botenstoffe wie Dopamin und Serotonin werden bei sportlichen Aktivitäten freigesetzt. Während Dopamin das Belohnungssystem im Gehirn anregt, steigert Serotonin die Zufriedenheit und Ausgeglichenheit. Gönnen Sie sich also Ihren täglichen Kick Glück und Zufriedenheit.

Die Auswahl an Sportarten ist groß. Im Bereich Fitness können Sie mit Hanteln und Geräten beim Bodybuilding trainieren oder lieber in [Aerobic](#)-Stunden, Bauch-Beine-Po-Klassen oder einem der zahllosen anderen Kurse schwitzen. Wem das Studio nicht zusagt, der kann beim [Fahrradfahren](#), [Joggen](#) oder Nordic [Walking](#) die frische Luft genießen oder sich beim Schwimmen ordentlich auspowern. Entscheiden Sie selbst, was Sie bewegt. Wir stellen Ihnen die Möglichkeiten im Fitnessstudio und darüber hinaus vor. Erfahren Sie mehr über die Vorteile und Nachteile verschiedener Sportarten. Finden Sie mit uns Ihren Lieblingssport und erfahren Sie mehr über Trainingssysteme, Fitness Trends und viele weitere Themen rund um den Sport. Schauen Sie regelmäßig vorbei und lesen Sie immer neue spannende Themen, die auch Sie mit Sicherheit bewegen!