



## TEIL 2

### Meine Vorlieben

Ich hätte gern viel Auswahl, damit ich nach Lust und Laune starten kann. **C**

Ich bin ziemlich ehrgeizig, möchte immer besser werden. **B D**

Ich möchte mich nach einem ausgefeilten Trainingsplan richten. **A C**

Am liebsten bewege ich mich nach Musik. Tanzen finde ich auch super. **C D**

Auch bei schlechtem Wetter bin ich gern draußen in der Natur. **B**

Ich bin der gesellige Typ. **D**

Ich möchte mich austauschen, auch um Rat fragen können. **A C**

Wenn ich spielerisch aktiv bin, merke ich kaum, wie die Zeit vergeht. **D**

Ich bleibe gern für mich allein. **B**

Weil ich nicht ganz gesund bin, lege ich Wert auf fachgerechte Betreuung. **A**

Mir gefällt der Wettbewerb. **D**



**Simon Eberhardt-Alten** ist Sportwissenschaftler und Trainingsberater bei Sport-Tiedje in Schleswig. Unser Experte hat sich für zu Hause einen Crosstrainer zugelegt und geht regelmäßig laufen

## TEIL 3

### Hindernisse erkennen

Aus Angst vor Schmerzen (z. B. Rücken, Gelenke) vermeide ich Bewegung. **A**

Nur wenn ich einen festen Termin habe, schaffe ich es, mir die Zeit wirklich frei zu halten. **A C D**

Die monatlichen Mitgliedsbeiträge in einem Sport- oder Fitnessclub kann ich mir nicht leisten. **A D**

Weil ich gesundheitlich vorbelastet bin, befürchte ich, mich zu überanstrengen. **A**

Mit meiner Figur fühle ich mich zwischen fitten Menschen einfach unwohl. **A B**

Wenn ich mit jemandem verabredet bin, raffe ich mich eher auf. **D**

Wegen der Kinder kann ich am Feierabend nicht weg. Viele Sportangebote fallen da flach. **B**

Mich plagen Rückenbeschwerden. **A**

Starre Trainingszeiten kann ich im Alltag nicht immer einhalten, z. B. wegen Schichtdienst. **B C**

Ich möchte nicht mit einem Vertrag gebunden sein. **B**

Ich habe nie Sport getrieben und die Vorstellung, jetzt noch damit anzufangen, fällt mir schwer. **A C**

Eigentlich habe ich überhaupt keine Zeit für Sport. **B**

