



## Sport allein macht fit, Sport zu zweit macht fitter

Vor ein paar Wochen sah es bei vielen Deutschen noch gut aus mit den Neujahrsvorsätzen: Die Anmeldung im Fitnessstudio war noch nicht allzu lange her und die Motivation, etwas für sich und seine Gesundheit zu tun, noch relativ frisch. Aber allmählich stellen viele Menschen fest, dass der Vorsatz allein oft nicht reicht.

Fehlt Ihnen auch der Antrieb, sich mehr zu bewegen? Dann holen Sie sich doch einfach etwas Verstärkung. Denn gemeinsame Sporteinheiten mit dem Partner oder Freunden bieten einen größeren Anreiz zur Bewegung, als sich allein ins Fitnessstudio zu schleppen.

Das hat eine Studie einer großen Fitnessstudiokette ergeben, in deren Rahmen das Marktforschungsunternehmen InnoFact 1.000 Menschen zu ihren Sportvorlieben befragt hat. Aber nicht nur der Vorteil, lange Büro- oder Unitage durch Bewegung auszugleichen und dabei noch Zeit mit den Freunden oder dem Partner zu verbringen, sorgt für mehr Spaß beim gemeinsamen Sport.

### Sportarten, die sich für gemeinsames Training eignen:

Nicht jede Sportart lässt sich zu zweit oder mit mehreren Freunden ausüben. Abgesehen von klassischen Teamsportarten wie Fußball, Volleyball oder Basketball bieten sich Joggen, Yoga, Gerätetraining, Fahrradfahren oder auch weniger offensichtliche Sportarten wie Paartanz, Parcours oder Rudern an.

### Die Vielfalt macht's

Wenn Sie sich zu gemeinsamen Sport-Dates verabreden, fällt es Ihnen direkt leichter, festgefahrene Routinen aufzubrechen und Trainingsabläufe abwechslungsreich zu gestalten. Ob ein Sprint-Wettrennen bei der nächsten Laufrunde im Park oder eine Planking-Challenge mit Abklatschen: Holen Sie sich einen Trainingspartner ins Boot, um nicht nur jede Sportart spaßiger zu machen, sondern Ihre eigenen Grenzen kennenzulernen und sich gegenseitig anzuspornen – natürlich alles im Rahmen Ihrer individuellen Verfassung.

### Workout für den Körper, den Geist und die Beziehung

Ebenso nicht zu vernachlässigen: der zwischenmenschliche Faktor. Statt zu swipen, zu liken oder sich nur über Messengerdienste auszutauschen, bringt das gemeinsame Sporteln Freunde und Partner einander aktiv näher. Durch gegenseitiges Unterstützen und Auspowern werden Beziehung und Bindung gestärkt.

Gerade wenn sich Paare gemeinsam die Sportschuhe anziehen, steigt laut zahlreicher Studien die generelle Zufriedenheit in der eigenen Beziehung – nicht zuletzt, weil je nach Sportart Zusammenarbeit und effektive, auch nonverbale Kommunikation gefördert werden.

### Realistische Ziele führen zum Erfolg

Wichtig dabei: Setzen Sie sich direkt überschaubare Ziele. Planen Sie zuerst kurze Trainingseinheiten, die Sie langsam steigern, legen Sie konkrete Rahmenbedingungen wie bestimmte Uhrzeiten oder Trainingspartner fest und gönnen Sie sich auch mal eine Belohnung für ein gelungenes Training.

Als Startschuss für die Aufstellung eines gemeinsamen Trainingsplans haben wir drei Übungen zusammengestellt, die Ihre Rumpf-, Bauch- und Oberschenkelmuskulatur kräftigen. Und das Beste daran: Sie brauchen dafür keine teure Sportausrüstung, sondern nur Lust an gemeinschaftlicher Bewegung und einen Trainingspartner – also nichts wie auf zu neuen Fitnessufern!