Ressort: Gesundheit

Joggen und Walken sind beliebt

forsa-Studie im Auftrag der KKH

Hannover, 05.06.2020, 07:22 Uhr

GDN - Im Auftrag der KKH Kaufmännische Krankenkasse hat das forsa-Institut eine Umfrage durchgeführt, um die beliebtesten Sportarten herauszufinden. Den Spitzenplatz belegten Joggen und Walken - und das schon vor der Corona-Krise.

Im Zeitraum vom 27. bis 30. Januar 2020 wurden 1.003 Personen im Alter von 18 bis 70 Jahre befragt. 60 Prozent davon schnüren sich die Schuhe zum Joggen und Walken. Der Vorteil der beiden Ausdauer-Sportarten ist, dass sie überall und zu jeder Zeit ausgeübt werden können. Sie sind anders als viele andere Sportarten nicht an Öffnungszeiten von Sportstätten gebunden. Zu Corona-Zeiten ist es natürlich von Vorteil, dass beide Sportarten im Freien ausgeübt werden können und individuell dem Fitness-Stand angepasst werde können.

Der zweite Rang ging an das Rückentraining, dass ebenfalls wie das Joggen und Walken auch in Krisenzeiten fortgesetzt werden kann. Online-Kurse und Fitness-Apps sind die Alternativen zu Präsenzschulungen.

Sehr beliebt bei den Befragten sind auch die so genannten Wassersportarten. Schwimmen genießt große Anerkennung, da es sehr gelenkschonend ist und Wasser ist zudem sehr gesundheitsfördernd, wie bereits der Wasserdoktor Sebastian Kneipp herausfand. Großes Interesse besteht auch an Tauchen und Rudern. Das Ausüben einer bestimmten Sportart hängt wesentlich vom Alter und dem Geschlecht ab. Das ergab die Studie.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-123220/joggen-und-walken-sind-beliebt.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Hartmut Butt

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Hartmut Butt

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619