

SPORTART	GEEIGNET FÜR SPORTANFÄNGER	KALORIENVERBRAUCH/ ABNEHMPOTENZIAL	GEEIGNET ZUR ENTSPANNUNG	MUSKELAUFBAU	AUSDAUER/HERZ UND KREISLAUF	SPASS	FÜR KINDER GEEIGNET AB	FÜR DIE GANZE FAMILIE
FITNESS-SPORT								
Aerobic	🟡🟡	🍔🍔	🟡🟡	🟡🟡	❤️❤️❤️	😊😊	12 Jahren	Nein
Aqua-Jogging	🟡🟡🟡	🍔🍔	🟡	🟡🟡	❤️❤️	😊😊	12 Jahren	Nein
Indoor Cycling (Spinning)	🟡🟡🟡	🍔🍔	🟡	🟡🟡	❤️❤️❤️	😊😊😊	11 Jahren	Nein
Muskeltraining (an Geräten)	🟡🟡🟡	🍔	🟡	🟡🟡	❤️❤️❤️	😊	14 Jahren	Nein
Rückenschule	🟡🟡🟡		🟡	🟡🟡	❤️	😊	14 Jahren	Nein
Tae Bo	🟡🟡	🍔🍔	🟡	🟡	❤️❤️❤️	😊😊😊	10 Jahren	Nein
Tanzen	🟡🟡🟡	🍔🍔	🟡🟡	🟡	❤️❤️	😊😊😊	4 Jahren	Nein
TREND-/ERLEBNISSPORT								
Angeln	🟡🟡		🟡🟡🟡			😊😊	4 Jahren	Ja
Bogenschießen	🟡		🟡	🟡		😊😊	6 Jahren	Ja
Golf	🟡	🍔			❤️❤️	😊😊	8 Jahren	Ja
Inlineskaten	🟡	🍔🍔	🟡🟡	🟡🟡	❤️❤️	😊😊😊	7 Jahren	Ja
Jogging/Laufen	🟡	🍔🍔	🟡🟡🟡	🟡	❤️❤️❤️	😊😊	10 Jahren	Ja
Kanu	🟡🟡	🍔🍔	🟡	🟡	❤️❤️	😊😊	6 Jahren	Ja
Klettern	🟡🟡	🍔🍔	🟡🟡	🟡🟡	❤️❤️	😊😊	6 Jahren	Nein
Mountainbiken	🟡🟡	🍔🍔	🟡🟡	🟡🟡	❤️❤️❤️	😊😊😊	5 Jahren	Nein
Radfahren	🟡🟡🟡	🍔🍔	🟡🟡	🟡	❤️❤️	😊😊😊	4 Jahren	Ja
Reiten		🍔	🟡🟡	🟡	❤️❤️❤️	😊😊😊	4 Jahren	Nein
Rudern	🟡🟡	🍔🍔	🟡🟡	🟡🟡	❤️❤️❤️	😊😊	6 Jahren	Ja
Schwimmen	🟡🟡🟡	🍔🍔	🟡🟡	🟡	❤️❤️	😊😊	3 Jahren	Ja
Skateboarden	🟡		🟡🟡		❤️	😊😊	6 Jahren	Nein
Tauchen		🍔	🟡🟡		❤️	😊😊😊	8 Jahren	Ja
Turnen	🟡	🍔🍔	🟡	🟡🟡	❤️❤️	😊😊	3 Jahren	Nein
Walking	🟡🟡🟡	🍔🍔	🟡🟡	🟡	❤️❤️	😊😊	12 Jahren	Ja
Wandern	🟡🟡🟡	🍔	🟡🟡🟡	🟡	❤️	😊😊	6 Jahren	Ja
Windsurfen	🟡	🍔	🟡🟡	🟡	❤️	😊😊😊	8 Jahren	Nein
WINTERSPORT								
Alpines Skifahren	🟡🟡	🍔🍔	🟡🟡	🟡🟡	❤️❤️	😊😊	3 Jahren	Ja
Langlauf	🟡🟡🟡	🍔🍔	🟡🟡🟡	🟡	❤️❤️❤️	😊😊	8 Jahren	Nein
Schlittenfahren	🟡🟡🟡	🍔	🟡🟡			😊😊😊	2 Jahren	Ja
Schlittschuhlaufen	🟡	🍔🍔	🟡🟡	🟡🟡	❤️❤️❤️	😊😊	7 Jahren	Ja
Snowboarden	🟡🟡	🍔🍔	🟡🟡	🟡🟡	❤️❤️	😊😊	6 Jahren	Nein
Snowtube	🟡🟡🟡	🍔			❤️❤️	😊😊	5 Jahren	Ja
MEDITATIVER SPORT								
Pilates	🟡🟡	🍔	🟡🟡	🟡🟡	❤️	😊😊😊	12 Jahren	Nein
Tai-Chi/Qigong	🟡	🍔	🟡🟡🟡	🟡	❤️❤️	😊😊	8 Jahren	Nein
Yoga	🟡🟡	🍔	🟡🟡🟡	🟡	❤️❤️	😊😊	10 Jahren	Nein
KAMPFSPORT								
Aikido	🟡	🍔🍔	🟡🟡	🟡	❤️❤️	😊😊	9 Jahren	Nein
Boxen	🟡	🍔🍔	🟡🟡	🟡🟡	❤️❤️❤️	😊😊	11 Jahren	Nein
Fechten		🍔🍔	🟡🟡	🟡	❤️❤️	😊😊	8 Jahren	Nein
Judo		🍔🍔	🟡🟡	🟡	❤️	😊😊	4 Jahren	Nein
Ringen	🟡	🍔🍔	🟡🟡	🟡	❤️	😊😊	5 Jahren	Nein
Taekwondo/Karate		🍔🍔	🟡🟡	🟡	❤️❤️❤️	😊😊	6 Jahren	Nein
SPORTSPIELE								
Badminton/Federball	🟡🟡	🍔🍔	🟡🟡	🟡	❤️❤️	😊😊😊	6 Jahren	Ja
Baseball	🟡	🍔🍔	🟡🟡	🟡	❤️❤️	😊😊	8 Jahren	Nein
Basketball	🟡	🍔🍔	🟡🟡	🟡	❤️❤️	😊😊	10 Jahren	Nein
Fußball	🟡🟡	🍔🍔	🟡🟡	🟡	❤️❤️❤️	😊😊	4 Jahren	Nein
Hockey	🟡	🍔🍔	🟡🟡	🟡	❤️❤️	😊😊	6 Jahren	Nein
Squash	🟡	🍔🍔	🟡🟡	🟡	❤️❤️❤️	😊😊	10 Jahren	Nein
Tennis	🟡	🍔🍔	🟡🟡	🟡	❤️❤️	😊😊	6 Jahren	Ja
Tischtennis	🟡	🍔🍔	🟡	🟡	❤️❤️	😊😊	8 Jahren	Ja
Volleyball	🟡	🍔	🟡	🟡	❤️	😊😊	12 Jahren	Nein
Wasserball	🟡	🍔🍔	🟡	🟡	❤️❤️	😊😊	14 Jahren	Nein