

Sport in unserem Leben

Muskeln, Fitness und eine gesunde Lebensweise sind heute populär. Darum treiben viele Menschen Sport. Sport macht Spaß, hält uns fit, verbessert die Laune und gibt uns Kraft und Energie. Man kann nicht fit und gesund sein, ohne Sport zu treiben.

Es gibt viele Möglichkeiten, Sport zu treiben. In jeder Stadt gibt es Fitnessstudios, Schwimmbäder und Sportplätze. Oder: Anstatt in ein Fitnessstudio zu gehen, kann man auch einfach durch die Parks und Straßen der Stadt joggen.

Es gibt Sommer- und Wintersportarten. Zu den Sommersportarten gehören Tennis, Schwimmen, Fußball, Volleyball und andere. Zu den Wintersportarten gehören Ski- und Schlittschuhlaufen, Biathlon, Eishockey, Eiskunstlauf und so weiter.

Der Sport ist die beliebteste Freizeitbeschäftigung in Deutschland. Jeder vierte Deutsche treibt Sport in einem Sportverein. Millionen Menschen treiben auch Sport, ohne Mitglied in einem Verein zu sein. Deutsche Sportler nehmen an verschiedenen Meisterschaften und auch an den Olympischen Spielen teil. Viele von ihnen gewinnen Gold-, Silber- und Bronzemedailles. Die Sieger dieser Meisterschaften sind Superstars.

Die beliebteste Sportart in Deutschland ist der Fußball. Sehr populär sind auch Fahrradfahren, Schwimmen, Fitness, Handball und Tennis.

Was mich betrifft, bin ich nicht besonders sportlich. Um mich fit zu halten, gehe ich manchmal ins Fitnessstudio. Aber das ist keine schnelle Sache. Ich gehe ins Fitnessstudio und muss mich zuerst umziehen. Dann muss ich mich auf dem Laufband 20 Minuten warmlaufen. Dann mache ich eine Stunde Kraftübungen mit Hanteln und Fitnessgeräten. Nach dem Training muss ich natürlich auch duschen, mich abtrocknen und mich anziehen. Das dauert alles zu lange. Darum sehe ich oft, anstatt Sport zu treiben, einfach Fußball im Fernsehen. Ist doch auch Sport!