

Frühlingsmotivation: Mehr Sport im Freien und Gruppenaktivitäten geplant

Erfahren Sie, warum der Frühling Menschen dazu motiviert, mehr Sport zu treiben. Umfrageergebnisse von YouGov zeigen Trends und Gründe.

Der Frühling motiviert, mehr Sport zu machen

Eine kürzlich durchgeführte Umfrage von YouGov im Auftrag von Peloton zeigt, dass mit dem Einzug des Frühlings viele Menschen den Wunsch verspüren, sich mehr sportlich zu betätigen. Dieser Drang wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst, die im Frühling eine erhöhte Motivation zum Sport treiben auslösen.

Für fast 40 Prozent der Befragten steht fest: Sie wollen in dieser Jahreszeit mehr Sport betreiben. Ein Teil davon hat sich bereits aktiv dazu entschieden, ihre sportlichen Ziele umzusetzen. Jeder Dritte hingegen plant keine Veränderungen in Bezug auf seine sportlichen Aktivitäten.

Ein entscheidender Aspekt, der die Motivation steigert, ist die Möglichkeit, im Frühling nach draußen zu gehen. Fast die Hälfte der Umfrageteilnehmer gab an, dass ihnen die längeren Tage und das damit verbundene erhöhte Lichtangebot einen zusätzlichen Antrieb zum Sport bieten.

Zudem spielt für einige Befragte die Wiederaufnahme von Gruppenaktivitäten in der hellen Jahreszeit eine wichtige Rolle. Gemeinsame Aktivitäten wie Wandern mit Freunden oder Familie sorgen für zusätzliche Motivation. Auch besondere Anlässe wie eine Hochzeit oder ein Urlaub dienen als Inspiration,

sich durch Sport auf diese Ereignisse vorzubereiten.

Interessanterweise gibt es jedoch auch eine Gruppe von Teilnehmern, bei denen keine äußeren Faktoren die Motivation zum Sport steigern. Für sie ist die persönliche Disziplin ausschlaggebend, um im Frühling aktiv zu sein.

Die Umfrage basiert auf den Antworten von 2054 Personen ab 18 Jahren, die zwischen dem 22. und 25. März 2024 an der Online-Umfrage teilgenommen haben.

Insgesamt zeigt die Umfrage, dass der Frühling eine Zeit ist, in der die Mehrheit der Menschen ihre sportlichen Aktivitäten intensivieren möchte. Die natürlichen Veränderungen dieser Jahreszeit, wie die längeren Tage und das angenehmere Wetter, dienen vielen als Ansporn, sich mehr zu bewegen und gesund zu bleiben. – **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de