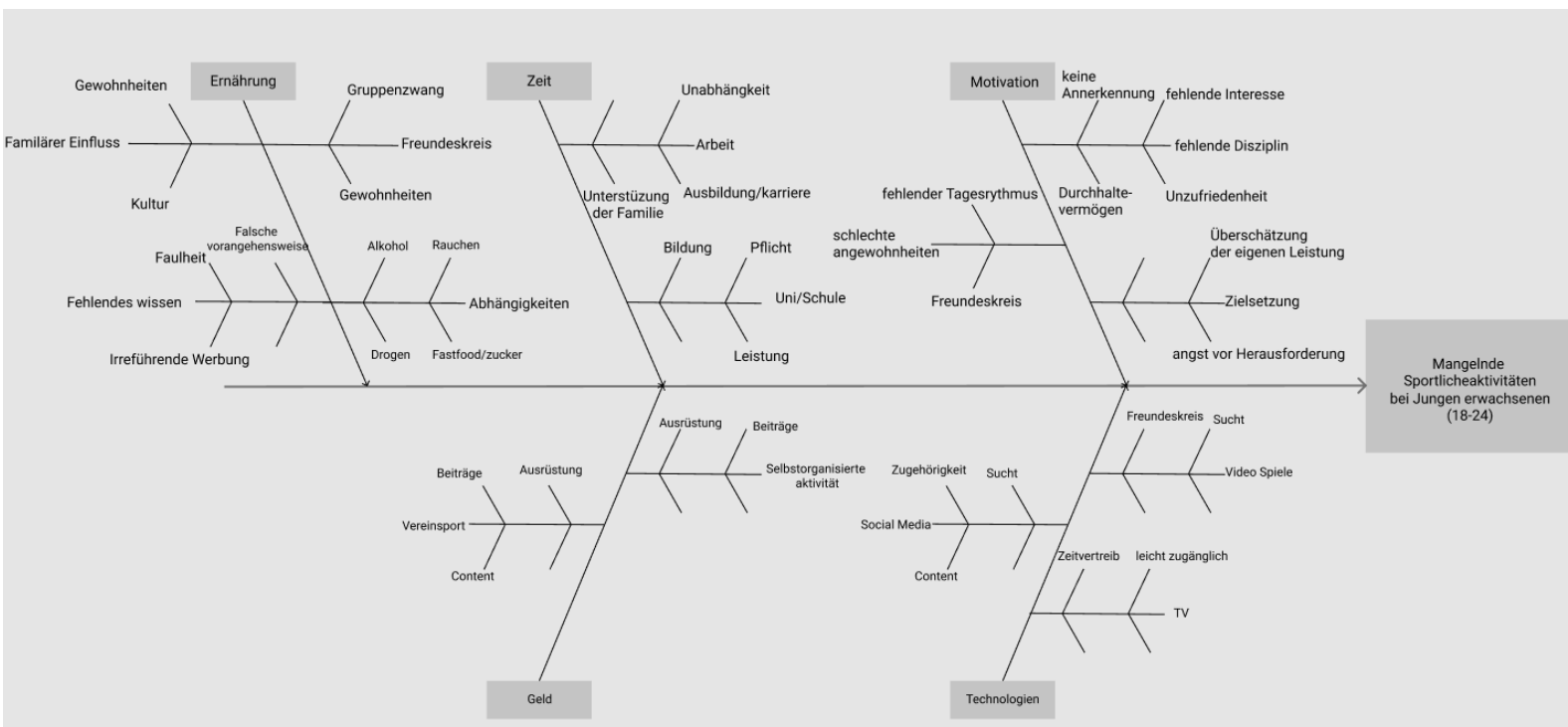


## Problembeschreibung

Jungen Erwachsenen im Alter von 18-24 Jahren fällt es meistens schwerer sportlich aktiv zu werden oder dies zu bleiben. Gründe hierfür sind unter anderem die fehlende Motivation, falsche Ernährung und der Mangel an Zeit. Besonders junge Menschen lassen sich oft gehen und tun nichts für ihre Gesundheit. Dies trägt dazu bei, dass es schwieriger wird sich für Sport zu motivieren und überhaupt erst anzufangen. Besonders schwer fällt es Menschen, wenn sie Sport allein machen müssen und niemanden haben mit dem sie sich motivieren können, egal ob Vereinssport, Joggen oder allgemein der Gang in ein Fitnessstudio. Wie auch schon ein Bericht von 2017 in der „Welt“<sup>1</sup> zeigte, birgt das Trainieren mit anderen Menschen viele Vorteile. Es zeichnet sich nicht nur positiv auf die Psyche aus, sondern sorgt auch dafür, dass man seine Leistung im Sport verbessert und somit seine Motivation steigt.



<sup>1</sup> <https://www.welt.de/kmpkt/article170433384/Warum-du-nicht-mehr-alleine-ins-Fitnessstudio-gehen-solltest.html>