SPORTBUND Rheinhessen

Trendsport – Was bewegt die Menschen?

Sport lebt davon, sich immer wieder neu zu erfinden. Neben klassischen Disziplinen entstehen ständig neue Formen des Miteinanders, neue Bewegungsformate und neue Szenen. Was heute Trend ist, kann morgen schon etabliert oder wieder verschwunden sein – und genau diese Dynamik macht Trendsport so spannend.
Aktuelle Entwicklungen spiegeln dabei immer auch gesellschaftliche Veränderungen wider: Urbanisierung, Digitalisierung, Nachhaltigkeit und der Wunsch nach flexiblen Freizeitangeboten prägen, welche Sportarten Aufmerksamkeit gewinnen.

Trendsportarten können ganz unterschiedliche Ursprünge haben. Manche entstehen aus kreativen Kombinationen bekannter Bewegungsformen wie **Teqball**, andere aus der Weiterentwicklung klassischer Sportarten wie **Padel**, das derzeit rasant wächst und als eine der wichtigsten neuen Rückschlagsportarten gilt. Auch Bewegungsformen im Wasser oder in der Natur – etwa **SUP?Yoga** oder das wiederentdeckte **Eisbaden** – gewinnen an Bedeutung und sprechen neue Zielgruppen an.

Zugleich bleiben auch langfristige Trends relevant: Sportarten wie **Bouldern**, **Slackline**, **Crossboccia** oder **Aqua?Fitness?Formate** sind inzwischen fest im Vereins- und Freizeitsport verankert und zeigen, dass manche Trends über Jahre hinweg attraktiv bleiben. Viele davon haben sogar den Sprung von der Nische in den Breiten- oder Profisport geschafft.

Unsere Übersicht zeigt, welche Trends aktuell besonders gefragt sind – und welche Sportarten in den letzten Jahren Begeisterung ausgelöst haben. So erhältst du schnell einen Einblick, wo Bewegungs- und Sportentwicklung gerade hingeht.

Aktuelle Sporttrends

Bouldern & Klettern

In- und Outdoor-Sport mit minimalen Aufwand

Klein aber fein! So könnte man den Boom auf Herausforderungen beschreiben, der sich nicht in den gewöhnlichen Kletterregionen abspielt, sondern in der Kletterhalle um die Ecke.

Bouldern eine Form des Sportkletterns mit großer Faszination: Auf kurzer Strecke muss die kreative Fähigkeit eingesetzt werden, um „Boulderprobleme“ zu lösen. Also jene, die sich auch an Kletterwand oder Fels stellen.

Bouldern kann man drinnen wie draußen, an echten wie an künstlichen Felsen in Kletterhallen. Der Boulderer braucht nicht unbedingt einen Kletterpartner zur Absicherung. In Kletterhallen sind spezielle Boulderbereiche ausgelegt, die Stürze abfangen und Fußverletzungen verhindern.

Cornhall

Cornhole – der präzise Wurfspaß mit Kultstatus

Cornhole ist ein aus den USA stammendes Wurfspiel, das sich in den vergangenen Jahren von einem Partyspiel zu einer etablierten Trendsportart entwickelt hat. Ziel ist es, kleine Säckchen – traditionell mit Mais oder heute mit Granulat gefüllt – auf ein schräges Holzbrett zu werfen und idealerweise durch das runde Loch in der oberen Brettseite zu platzieren. Dafür gibt es je nach Treffer ein bis drei Punkte. Das Spiel ist leicht zu erlernen, aber durch die benötigte Präzision und taktische Spielweise überraschend anspruchsvoll. In den USA längst Kult und Teil von professionellen Ligen sowie TV-Übertragungen, gewinnt Cornhole auch in Deutschland immer mehr Anhänger – unterstützt durch Vereine, Turnierserien und eine wachsende Community. Ob auf Vereinsfesten, im Garten oder als Wettkampfform: Cornhole verbindet Geschicklichkeit, Spaß und sportlichen Ehrgeiz auf einzigartige Weise.

Eisbaden

Was ist Eisbaden?

Eisbaden, oder teilweise auch Winterbaden genannt , bezeichnet das bewusste Eintauchen des Körpers bis etwa zur Brusthöhe in sehr kaltes Wasser, oft im Winter in Seen, Flüssen oder Meeren. Typischerweise liegt die Wassertemperatur dabei zwischen etwa 0 und 15 °C.

Eisbaden hat eine lange Tradition, vor allem in Ländern mit kaltem Klima, wie etwa Skandinavien, Russland oder Kanada.

Warum ist Eisbaden für Sportler interessant?

Für Menschen, die regelmäßig trainieren, egal ob Freizeitsport oder Leistungssport, kann Eisbaden aus mehreren Gründen reizvoll sein:

- **Regeneration und Verringerung von Muskelkater**
  Nach intensiven Trainingseinheiten können Kältebäder dabei helfen, die Muskelregeneration zu beschleunigen und Muskelkater zu lindern.
  Die Kälte kann Entzündungsreaktionen im Körper abschwächen, das reduziert Schmerzen und fördert die Erholung.
- **Verbesserung von Durchblutung und Kreislauf**
  Wenn der Körper dem kalten Wasser ausgesetzt ist, ziehen sich Blutgefäße zusammen (Vasokonstriktion). Beim anschließenden Aufwärmen weiten sie sich wieder (Vasodilatation). Das führt zu einer gesteigerten Durchblutung, was für Nährstoffversorgung und den Abtransport von Stoffwechselprodukten hilfreich sein kann.
  Eine mögliche Folge: Verbesserung der Gefäßgesundheit und des Herz-Kreislauf-Systems.

- **Stärkung des Immunsystems und mögliche Abwehr gegen Krankheiten**
  Regelmäßige, kontrollierte Kältereize können das Immunsystem stärken. Vor allem die verbesserte Durchblutung der Schleimhäute könnte helfen, dass Krankheitserreger schlechter eindringen können.
  Eine Metaanalyse mit mehreren Tausend Teilnehmenden zeigte, dass kalt- bzw. eiskaltes Baden das allgemeine Wohlbefinden und die Lebensqualität verbessern kann, inklusive eines niedrigeren Stressniveaus.

- **Mentale Stärke, Stressresistenz und Wohlbefinden**
  Eisbaden kann, ähnlich wie andere Formen der Kältetherapie. das Nervensystem mit einem starken Impuls aktivieren. Der dadurch entstehende „Stress“ für den Körper (positiver Stress) kann helfen, mental widerstandsfähiger zu werden. Zudem kann Eisbaden Glückshormone freisetzen, was sich widerum positiv auf Stimmung, Stressabbau und mentale Erholung auswirken kann.

Quellen:
Eisbaden: Das muss man beachten

Eisbaden im Trend - Natürlich gesund leben mit den 5 Kneipp-Säulen

Flag Football

Flag Football ist die dynamische und kontaktarme Variante des American Football und eignet sich für alle Altersklassen. Anstelle von Tackles wird der ballführende Spieler gestoppt, indem ihm eine der beiden Flaggen vom Gürtel gezogen wird – dadurch entfällt der harte Körperkontakt und das Verletzungsrisiko sinkt deutlich. Gespielt wird in der Regel **5 gegen 5** auf einem verkleinerten Spielfeld von etwa 64 × 23 Metern. Ziel ist es, den Ball durch Pässe oder Läufe in die gegnerische Endzone zu bringen und so Punkte zu erzielen. Jede Offense hat vier Versuche, um zunächst die Mittellinie und anschließend die Endzone zu erreichen.

Trotz des reduzierten Kontakts bleibt Flag Football ein taktisch geprägter, sehr schneller Teamsport: Offense und Defense wechseln sich wie im klassischen American Football ab, Passrouten müssen präzise laufen und die Spieler reagieren in Eins?gegen?Eins?Situationen unmittelbar aufeinander. Die Variante ist inklusiv – oft spielen gemischte Teams –, leicht zugänglich und bietet ein ideales Einstiegsformat für Football?Neulinge. In Deutschland ist Flag Football fest im Verbandssport verankert und wächst rasant: Es gibt bundesweite Ligen, Jugendprogramme und Nationalteams, die an internationalen Wettbewerben teilnehmen und sich Richtung Olympia 2028 qualifizieren.

HYROX / funktionelles Training

HYROX ist ein international standardisiertes Fitness-Wettkampfformat, das acht Laufabschnitte mit acht funktionellen Workouts kombiniert (darunter SkiErg, Schlitten-Schieben und ?Ziehen, Burpee?Weitsprünge, Rudern oder Wall Balls.) und weltweit nach festen Regeln durchgeführt wird. Als eingetragene Marke (HYROX®) ist das gesamte Format lizenziert und wird ausschließlich über offizielle Veranstalter organisiert.

Funktionelles Training, das HYROX zugrunde liegt, verfolgt hingegen einen **offenen, nicht geschützten Trainingsansatz**. Übungen wie Schlittenzüge, Lunges, Rudern, Springen oder Tragen basieren auf natürlichen Bewegungsmustern und können frei, ohne Lizenz oder Vorgaben, in Fitnessstudios und Vereinen eingesetzt werden. Dadurch eignet sich funktionelles Training optimal als **Hyrox?Vorbereitung**, bleibt aber gleichzeitig eine eigenständige, flexibel anpassbare Trainingsmethode, die unabhängig von HYROX genutzt werden kann.

Snowtubing

Der Wintersporttrend für Actionfans und Familie

Snowtubing hat sich in den vergangenen Jahren zum absoluten Trendsport in den Winterregionen entwickelt. Was ursprünglich als Freizeitspaß für Kinder begann, begeistert heute Menschen jeden Alters. Der Mix aus Geschwindigkeit, Spaß und unkompliziertem Einstieg macht Snowtubing zu einer der beliebtesten Aktivitäten im Schnee – ganz ohne Ski oder Snowboard.

Was ist Snowtubing?

Snowtubing bezeichnet das Herunterrutschen einer präparierten Schneepiste in einem großen, luftgefüllten Reifen – dem „Tube“. Die speziell angelegten Bahnen sind häufig sicher eingezäunt und verfügen über unterschiedliche Steigungen, sodass sowohl Einsteiger als auch Adrenalinjunkies auf ihre Kosten kommen.

Die Fahrer sitzen oder liegen im Tube und gleiten, drehen oder wirbeln rasant den Hang hinab. Dank der glatten Unterseite des Reifens erreicht man mühelos hohe Geschwindigkeiten, bleibt aber stets komfortabel gepolstert.

Warum wird Snowtubing immer beliebter?

1. Niedrige Einstiegshürde

Snowtubing erfordert keinerlei Vorkenntnisse oder besondere Ausrüstung. Ein Tube bekommt man direkt vor Ort, und schon kann es losgehen. Das macht den Sport besonders attraktiv für spontane Ausflüge oder Familien mit unterschiedlichen Erfahrungsniveaus.

2. Hoher Fun-Faktor

Die runde Form der Tubes sorgt für ein unkontrollierbares Drehen und Wirbeln – ein echter Spaßgarant. Viele Snowtubing-Anlagen bieten zudem Varianten wie Steilkurven, Wellen oder sogar eigens beleuchtete Night-Tubbing-Bahnen.

3. Sicherheit und Komfort

Da Snowtubing auf abgegrenzten und gesicherten Bahnen stattfindet, ist die Verletzungsgefahr gering. Moderne Anlagen verfügen meist über Förderbänder oder Lifte, sodass auch der Weg nach oben mühelos gelingt.

Snowtubing in Deutschland

Viele Wintersportgebiete in den Alpen und Mittelgebirgen haben inzwischen professionelle Snowtubing-Anlagen. Beliebte Regionen sind:

- Sauerland
- Harz
- Bayerische Alpen
- Schwarzwald

Die meisten Betreiber bieten Tageskarten, Familienangebote und Kombitickets mit anderen Winteraktivitäten.

Der Artikel wurde mit Hilfe von KI bearbeitet.

SUP Yoga

Wasser und Brett statt Halle und Matte

Für Yoga-Begeisterte bieten sich eine interessante Alternative zum klassischen Training auf der Matte an. **SUP-Yoga** findet mitten in der Natur statt, nämlich am Wasser auf einem Stand-up-Paddelboard. Die große Herausforderung an die Teilnehmer/-innen ist es, die Yoga-Übungen auf dem wackligen Board auszuführen und dabei die Balance zu halten. Gleichzeitig vermittelt es ein Gefühl davon, sich treiben zu lassen. SUP-Yoga trainiert besonders die Tiefenmuskulatur, sowie Bauch- und Rückenmuskeln.

Passendes Stundenbeispiel

Teqball

Fußball trifft Tischtennis

Teqball verbindet Elemente aus Fußball, Tischtennis und Volleyball. Die Sportart wurde 2015 in Ungarn erfunden, ist vor allem im asiatischen Raum sehr beliebt und wird auch in Deutschland immer populärer. Gespielt wird sie mit einem herkömmlichen Fußball an einer drei Meter langen gewölbten Platte, in deren Mitte sich ein Netz befindet. Die Ballsportart kann von zwei Einzelspieler*innen, vier Spieler*innen im Doppel oder mehreren Spieler*innen als Rundlauf gespielt werden.

Ziel des Spiels

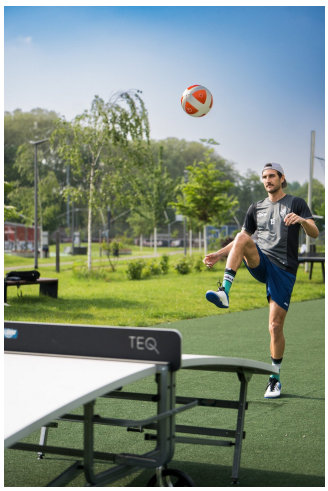
Beim Teqball muss der Fußball nach maximal drei Ballberührungen auf die gegnerische Tischhälfte befördert werden. Dabei dürfen alle Körperteile außer den Armen und Händen verwendet werden – allerdings darf der Ball nacheinander nicht vom gleichen Körperteil berührt werden. Außerdem darf das Spielgerät zwischendurch nicht auf den Boden kommen. Das Ziel ist es, den Ball so zum Gegner zu spielen, dass dieser ihn nicht mehr zurück auf die andere Seite der gebogenen Platte, dem sogenannten Teqboard, spielen kann. Tisch und Gegner dürfen nicht berührt werden. Ein Punkt wird erzielt, wenn der Gegner den Ball auf den Boden fallen lässt oder ihn nicht zurück auf die gegnerische Tischhälfte spielen kann. Ein Satz wird mit zwölf Punkten gewonnen, nach zwei gewonnenen Sätzen ist Schluss.

Technisches Können wird trainiert

Teqball eignet sich hervorragend für geschlechtlich und altersmäßig gemischte Teams. Ballgefühl, Stellungsspiel und technisches Können werden bei der Sportart geschult und sind für den Erfolg ausschlaggebend. Außerdem wird beim Teqball die Koordination trainiert, da die Wölbung des Tisches den Fußball weiter und höher abspringen lässt als bei einer normalen Tischtennisplatte.

Als ideales Technik-Grundlagentraining für Fußballer*innen setzen viele Profivereine Teqball im Training ein. Darüber hinaus gibt es nationale und internationale Turniere, Ligen und eine Weltmeisterschaft. Im Jahr 2023 wurde zudem der Deutsche Teqball Verband gegründet.

Deutscher Teqball Verband | Teqball in Deutschland







Details

Autor:
Landessportbund NRW

Dieser Text ist mit KI-Unterstützung entstanden.

zuletzt aktualisiert/geprüft:
2026