

04.01.2018

FAKTENCHECK

Fitness-Check: So sportlich sind die Deutschen

Saarbrücken – Fahrradfahren, Joggen, Schwimmen: Für diese Sportarten kommen Bundesbürger am liebsten in Bewegung. Wie lange, wie oft und zu welcher Tageszeit sie vorzugsweise ins Schwitzen kommen, zeigt eine aktuelle forsa-Umfrage¹ im Auftrag von CosmosDirekt, dem Direktversicherer der Generali in Deutschland. Die wichtigsten Ergebnisse im Überblick:

Pressekontakt

Stefan Göbel
Leiter Externe Kommunikation
T +49 (0) 89 5121-6100

Sabine Gemballa
Externe Kommunikation CosmosDirekt
T +49 (0) 681 966-7560
sabine.gemballa@generali.com

presse@cosmosdirekt.de

Generali Deutschland AG
Adenauerring 7
81737 München

www.cosmosdirekt.de

LIEBLINGSPORTARTEN: FAHRRADFAHREN, JOGGEN UND SCHWIMMEN

Der für die Deutschen interessanteste Sport ist Fußball.² Für die eigene Sportlichkeit spielt er dagegen kaum eine Rolle, nur 4 Prozent der Deutschen spielen selbst regelmäßig Fußball. Deutlich lieber als Bälle treten die Befragten in die Pedale: Fahrradfahren belegt Platz eins der Lieblingssportarten mit 27 Prozent, gefolgt von Joggen (17 Prozent) und Schwimmen (16 Prozent). Der eigentliche Sieger scheidet dagegen wegen Unsportlichkeit aus: 29 Prozent der Deutschen geben an, keine Sportart regelmäßig auszuüben.

DURCHSCHNITTS-PENSUM: MEHR ALS VIER STUNDEN PRO WOCHE

Sportlichkeit zählt zu den Attributen, mit denen sich Menschen besonders gerne schmücken – aber ohne Fleiß kein Preis. Wer sich hierzulande „sportlich“ nennt, trainiert laut Umfrage durchschnittlich mehr als 4 Stunden pro Woche. Männer sind mit 4,5 Stunden Trainingszeit etwas aktiver als Frauen (3,9 Stunden). Dabei ist die Bewegungs-Bereitschaft nicht immer nur eine Frage der Willensstärke, sondern auch der zeitlichen Kapazitäten. Wartet etwa der Nachwuchs zu Hause, sinkt die Fitnesszeit. So sind Eltern mit 3,5 Stunden pro Woche im Schnitt weniger aktiv als Erwachsene ohne Kinder (4,4 Stunden).

BELIBTESTE SPORT-FREQUENZ: ZWEI TRAININGSTAGE PRO WOCHE

Abendessen mit der Familie, ein gemeinsamer Kinobesuch mit Freunden oder einfach mal wieder auf der Couch entspannen: Ein langer Tag verdient einen schönen Ausklang. Das sehen auch die Deutschen so, zumindest an fünf

¹ Repräsentative Umfrage „Vitality 2017“ des Meinungsforschungsinstituts forsa im Auftrag von CosmosDirekt. Im Juli 2017 wurden in Deutschland 1.505 Bundesbürger ab 18 Jahren befragt, darunter 1.067 Personen, die regelmäßig Sport treiben.

² [Statista](#)

Tagen in der Woche. An den zwei verbleibenden Tagen rafft sich fast jeder dritte Sportaktive (30 Prozent) zu Joggingrunden, Fitnesskursen und Co. auf – ob am Wochenende oder werktags. Vielen ist das nicht genug. Einen dritten Aktiv-Tag legt mehr als jeder fünfte Sportler (22 Prozent) ein, während 11 Prozent auf vier Trainingstage kommen und 13 Prozent sogar auf mehr als vier. Nur 4 Prozent der Fitnessfans geben an, seltener als einmal pro Woche zu trainieren.

TRAININGSZEITPUNKT: MÜBIGGANG AM MITTAG, VOLLGAS AM ABEND

Der frühe Vogel fängt nicht nur den Wurm, er tut auch etwas für den Körper. Jeder vierte sportlich aktive Bundesbürger (25 Prozent) wird dem Ruf des deutschen Frühaufstehers gerecht und absolviert sein Training werktags noch am Morgen. Das gilt besonders für Befragte über 60 Jahren und sehr aktive Sportler. Noch beliebter (41 Prozent) ist allerdings der Feierabend zum Auspowern. Zur Mittagszeit dagegen bleibt die Sporttasche meist im Schrank: Nur fünf Prozent nutzen ihre Mittagspause für ein Duell mit dem inneren Schweinehund.

SPORT GEGEN BARES: MIT BEWEGUNG VERSICHERUNGSBEITRÄGE SENKEN

Für die Gesundheit, den Astralkörper oder zum Abbau von Stress: Fitness-Motive gibt es viele. Jetzt kommt ein weiteres Argument hinzu. Sportaktive haben die Möglichkeit, sich ihren Einsatz vergüten zu lassen. **Damaris Kleist, Vitality-Expertin bei CosmosDirekt**, sagt: *„Immer mehr Versicherer belohnen Sportaktive für ihren Einsatz – etwa in Form von Bonussystemen oder gesundheitsfördernden Angeboten.“* So bietet etwa CosmosDirekt mit dem Generali-Vitality-Programm erstmalig seinen Kunden die Möglichkeit an, bei gesundheitsbewusstem Verhalten eine Rückerstattung von Risikolebensversicherungsbeiträgen zu erhalten. Zusätzlich können Preisvorteile bei Kooperationspartnern erworben werden.

COSMOSDIREKT

CosmosDirekt ist Deutschlands führender Online-Versicherer. Mit einfachen und flexiblen Online-Angeboten und kompetenter persönlicher Beratung rund um die Uhr setzt das Unternehmen neue Maßstäbe in der Versicherungsbranche. Zum Angebot zählen private Absicherung, Vorsorge und Geldanlage. Mehr als 1,8 Millionen Kunden vertrauen auf CosmosDirekt, den Direktversicherer der Generali in Deutschland. www.cosmosdirekt.de

GENERALI IN DEUTSCHLAND

Die Generali in Deutschland ist mit 16,2 Milliarden Euro Beitragseinnahmen sowie mehr als 13,5 Millionen Kunden der zweitgrößte Erstversicherungskonzern auf dem deutschen Markt. Zum deutschen Teil der Generali gehören die Generali Versicherungen, AachenMünchener, CosmosDirekt, Central Krankenversicherung, Advocard Rechtsschutzversicherung, Badenia Bausparkasse und Dialog.