

Zahl des Tages

Sport als Ausgleich: So häufig trainieren die Deutschen



Drei Stunden Sport treiben die Deutschen im Durchschnitt pro Woche.

Saarbrücken, 14. November 2017 – Fitness statt Fernsehen: Viele Bundesbürger ziehen in ihrer Freizeit ein sportliches Workout der Entspannung auf der Couch vor. Laut einer aktuellen forsa-Umfrage¹ im Auftrag von CosmosDirekt, dem Direktversicherer der Generali in Deutschland, treiben die Deutschen im Schnitt drei Stunden Sport pro Woche. Sogar fast jeder achte Deutsche kann laut Umfrage als „sportbegeistert“ bezeichnet werden: So gaben zwölf Prozent der Befragten an, sieben Stunden und mehr wöchentlich zu trainieren. Damaris Kleist, Vitality-Expertin bei CosmosDirekt weiß, wie Versicherungsnehmer zusätzlich von ihrer Fitnessbegeisterung profitieren können: **„Wer sportlich aktiv ist, kann an sogenannten Gesundheits-Programmen teilnehmen. Einige Versicherer belohnen eine gesunde und aktive Lebensweise mit niedrigeren Versicherungsbeiträgen und Preisvorteilen bei verschiedenen Kooperationspartnern. Es spielt keine Rolle, wie fit die Teilnehmer beim Einstieg sind – jeder kann sein persönliches Fitnessniveau ermitteln und individuelle Gesundheitsziele festlegen.“**

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.

Ergebnisse der forsa-Umfrage im Detail (Auszug)

Es treiben im Durchschnitt pro Woche:

	Gesamt	Männer	Frauen	18- bis 29-Jährige	30- bis 44-Jährige	45- bis 59-Jährige	60 Jahre und älter
0 bis unter 60 Minuten	5%	4%	6%	4%	9%	4%	4%
60 bis 120 Minuten	7%	6%	8%	9%	9%	7%	6%
120 bis 180 Minuten	14%	12%	16%	16%	19%	12%	11%
180 bis 240 Minuten	12%	10%	15%	17%	9%	11%	13%
240 bis 300 Minuten	10%	11%	9%	11%	10%	9%	10%
300 bis 420 Minuten	11%	11%	10%	12%	10%	11%	10%
420 und mehr Minuten	12%	13%	11%	12%	9%	11%	14%
treibe keinen Sport	29%	33%	25%	20%	25%	35%	32%
Durchschnitt in Minuten	179	182	176	199	164	167	187

Wir verfügen über weitere interessante Daten und Fakten zu diesem Thema. Sprechen Sie uns gerne an, wenn wir Sie diesbezüglich unterstützen können.

Weitere Inhalte zum Thema finden Sie [hier](#).

Sabine Gemballa

Externe Kommunikation CosmosDirekt

Generali Deutschland AG

Telefon: 0681 966-7560

E-Mail: sabine.gemballa@generali.com

Bei Übernahme des Originaltextes im Web bitten wir um Quellenangabe:

www.cosmosdirekt.de/zdt-sport-zeit