

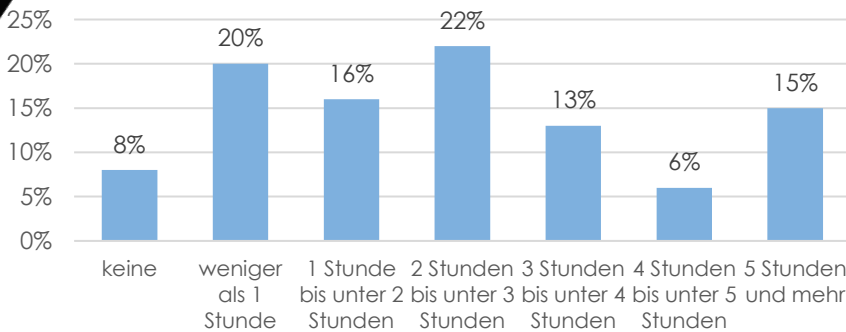
# im Fokus

# Sport und Bewegung

Unsere Im Fokus Umfrage beschäftigte sich im Februar 2026 mit dem Thema **Sport und Bewegung**.

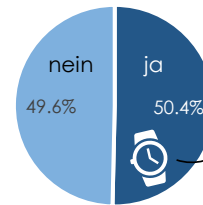
Wir wollten von unseren Teilnehmenden wissen, wie viel Sport sie wöchentlich betreiben und welche Sportarten sie regelmäßig ausüben. Außerdem wollten wir wissen, wo sie Sport üblicherweise betreiben.

## Wie viel Zeit verbringen Sie in einer typischen Woche mit Sport, Fitness oder körperlicher Aktivität in der Freizeit?



Nutzen Sie zur Unterstützung Ihrer sportlichen **Aktivitäten digitale Anwendungen oder Geräte** (z.B. entsprechende Apps am Smartphone, Smartwatches, Smartrings)?

Nur Personen, die Sport betreiben: n = 282



**54%** derjenigen, die Sport betreiben und dabei digitale Unterstützung erhalten, benutzen dazu eine Smartwatch.

**92%** unserer Teilnehmenden machen in einer typischen Woche Sport, dabei gibt es **keinen signifikanten Unterschied zwischen den Geschlechtern** und **keinen Zusammenhang mit dem Alter**. Im Durchschnitt **denken unsere Teilnehmenden**, dass sie in einer typischen Woche **signifikant mehr** (Median = 2 bis unter 3 Stunden) Sport machen **als andere Personen** ihres Alters und Geschlechts (Median = 1 bis unter 2 Stunden,  $U = 11864$ ,  $p < 0,01$ ).

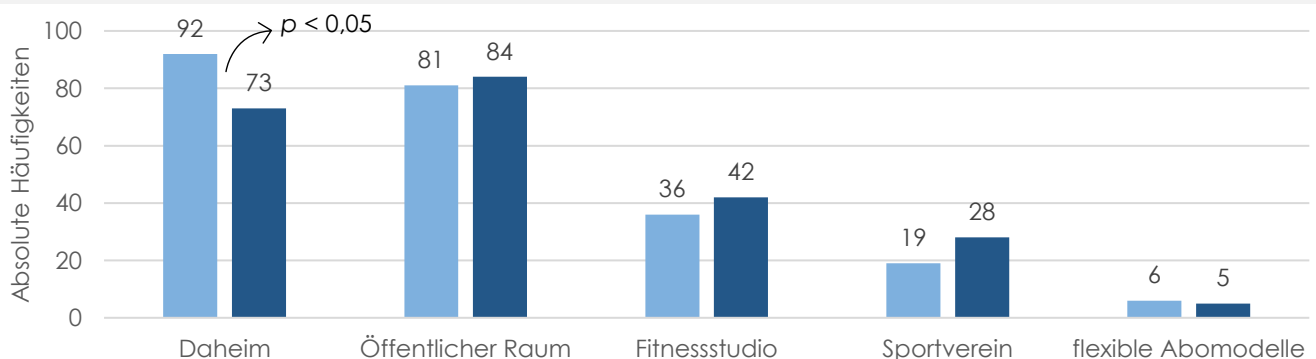
## Welche Sportarten betreiben Sie regelmäßig?

Offene Frage, bis zu 5 Nennungen möglich, je größer der Begriff, desto häufiger wurde er genannt, nur Personen, die Sport betreiben: n = 282.



## Welche Örtlichkeiten beziehungsweise Angebote nutzen Sie üblicherweise, um Sport zu betreiben?

Mehrfachauswahl möglich, nur Personen, die Sport betreiben: n = 282, weibliche Teilnehmerinnen, männliche Teilnehmer



Unsere **weiblichen Teilnehmerinnen (55,8%)** machen signifikant **öfter zu Hause** Sport als unsere männlichen Teilnehmer (44,2 %,  $\chi^2 (1) = 5,27$ ,  $p < 0,05$ ). Ansonsten gab es keine signifikanten Unterschiede.

307 Teilnehmer\*innen (48,9 % weiblich, 50,8 % männlich 0,3 % divers, durchschnittliches Alter 43,59 Jahre (SD 14,76)).