



## ARAG Trend 2014/2015: Wie fit ist Deutschland?

Wir treiben deutlich mehr Sport als noch vor fünf Jahren!

- Erfreulich: Die Deutschen treiben mehr Sport als vor fünf Jahren
- Unter den Couch-Potatoes befinden sich viele Singles
- Gute Vorsätze: Alle wollen im nächsten Jahr aktiver werden

**Die Zahl der Sportmuffel, Bewegungsverweigerer und Couch-Potatoes nimmt deutlich ab! Diese erfreuliche Nachricht ergab der ARAG Trend 2014/2015, eine Befragung der ARAG zusammen mit dem Meinungsforschungsinstitut TNS Infratest. Die ARAG, als Europas größter Sportversicherer, hatte die Daten zur Fitness der Nation bereits vor fünf Jahren abgefragt und freut sich über den sportlichen Aufwärtstrend.**

### Die Deutschen werden immer sportlicher

„Ich treibe keinen Sport und möchte auch in Zukunft nicht damit anfangen“, sagen zwar 36,1 Prozent aller Befragten. Vor fünf Jahren waren es aber noch 43,8 Prozent. Deutschland ist also sportlicher geworden. Wie schon in der ersten Befragung zeigt sich auch heute: Die Sportbegeisterung ist eine Frage des Alters. Gibt es bei den 14- bis 29-Jährigen nur 19,2 Prozent erklärte Sportmuffel, so sind es bei den über 60-Jährigen 44,2 Prozent. Ein besonders inniges Verhältnis zur heimischen Couch ist nach wie vor bei Singles zu beobachten: 44,6 Prozent aller allein Lebenden sind Sportmuffel. Diese Quote sinkt in Haushalten mit vier oder mehr Personen auf 27,9 Prozent.

### Wie fit fühlen sich die Deutschen?

Nach den Zahlen treiben mehr Deutsche mehr Sport; kurioserweise fühlen sich viele trotzdem nicht fit. Gefragt nach ihrer eigenen momentanen Fitness, meinte jeder Fünfte (21,9 Prozent), mit der eigenen Fitness stünde es eher schlecht oder sogar sehr schlecht. 2009 waren das nur 15,6 Prozent. 41,9 Prozent aller Erwachsenen schätzt den eigenen Fitnesszustand als sehr gut oder eher gut ein, rund sieben Prozent weniger als noch vor fünf Jahren. Wie zu erwarten fühlen sich die 14- bis 29-Jährigen (62,9 Prozent) fitter als ältere Menschen. Von den über 60-Jährigen hat noch gut jeder Dritte (34,0 Prozent) eine gute Meinung zur eigenen Fitness. Fragt man dezidiert Sportler, ob sie sich fit fühlen, empfinden 49,3 Prozent die eigene Fitness als sehr gut oder eher gut. Bei den erklärten Nichtsportlern liegt dieser Wert nur bei 27,4 Prozent, also erwartungsgemäß viel niedriger. Ein Drittel aller Sportmuffel (32,8 Prozent) schätzt dann auch die eigene Fitness als eher schlecht bis sehr schlecht ein. So unzufrieden mit dem körperlichen Status Quo sind demgegenüber nur 15,3 Prozent aller Sporttreibenden.

### Ja, wo laufen sie denn? Und wie oft?

Die ARAG versichert aktuell rund 21 Millionen Sportler und Funktionäre aus Vereinen und Verbänden. Darum wollte Europas größter Sportversicherer wissen, wo und wie oft die Deutschen



am liebsten Sport treiben. Von den aktuell befragten Freizeitsportlern geben 29,3 Prozent an, in einem Sportverein aktiv zu sein. 17,3 Prozent besuchen regelmäßig ein Fitness-Studio. Die große Mehrzahl (45 Prozent) ist ein- bis zweimal pro Woche sportlich aktiv. 30,4 Prozent der Befragten gehen mindestens dreimal pro Woche an den Start. Nur 9,4 Prozent können sich seltener als einmal wöchentlich zum Sport aufraffen.

### Wie geht's weiter? Die guten Vorsätze der Deutschen

Es sprechen viele Gründe für ein bisschen mehr Bewegung. Das hat sich offenbar rumgesprochen. Deshalb wollen im kommenden Jahr 28,1 Prozent aller von der ARAG befragten Studienteilnehmer und 44,3 Prozent der Freizeitsportler mehr Sport treiben.

Mehr zu den Aktivitäten der ARAG als Sportversicherer finden Sie auf <http://www.arag-sport.de/>

### Ihre Ansprechpartnerin

Brigitta Mehring · Konzernkommunikation ARAG SE  
Fachpresse / Kunden PR  
Telefon: 0211 963-2560 · Fax: 0211 963-2025  
E-Mail: [brigitta.mehring@arag.de](mailto:brigitta.mehring@arag.de) · [www.arag.de](http://www.arag.de)

Die ARAG ist das größte Familienunternehmen in der deutschen Assekuranz und versteht sich als vielseitiger Qualitätsversicherer. Neben ihrem Schwerpunkt im Rechtsschutzgeschäft bietet sie ihren Kunden bedarfsoorientierte Produkte und Services aus einer Hand auch über die leistungsstarken Tochterunternehmen im deutschen Komposit-, Kranken- und Lebensversicherungsgeschäft sowie die internationalen Niederlassungen, Gesellschaften und Beteiligungen in 13 weiteren europäischen Ländern und den USA – viele davon auf führenden Positionen in ihrem jeweiligen Rechtsschutzmarkt. Mit 3.600 Mitarbeitern erwirtschaftet der Konzern ein Umsatz- und Beitragsvolumen von mehr als 1,5 Milliarden €.