

Wer mag was? Das sind die beliebtesten Sportarten der Generationen

- Die Jungen trainieren die Muskelkraft, die Älteren sind gelenkschonend sportlich aktiv.







Fotoquelle: CosmosDirekt/Adobe Stock

Saarbrücken – Ob für die grundsätzliche Beweglichkeit, den Muskelaufbau oder die Kondition: Gute Gründe sportlich aktiv zu sein, gibt es viele – und mindestens ebenso viele Sportarten, mit denen die unterschiedlichen Trainingsziele erreicht werden können. Eine aktuelle forsa-Umfrage¹ im Auftrag von CosmosDirekt, dem Direktversicherer der Generali in Deutschland, zeigt, welche Sportarten bei den verschiedenen Altersgruppen am populärsten sind: So suchen unter den 74 Prozent der Menschen in Deutschland, die regelmäßig Sport machen, junge Erwachsene häufiger sportliche Herausforderungen, die Kraft und Adrenalin fordern. Mit zunehmendem Alter stehen hingegen Ausdauersportarten und gelenkschonende Trainings auf dem Programm.

Pressekontakt

Jörg Linder, Head of Media Relations, T +49 (0) 241 456 5664
Sabine Gemballa, Media Relations CosmosDirekt, T +49 (0) 681 966 7560

presse.de@generali.com

 CosmosDirekt
 @CosmosDirekt
 Generali Deutschland AG
 @GeneraliDE

www.cosmosdirekt.de
www.generali.de

Generali Deutschland AG
Adenauerring 7
D-81737 München

UNTER 30-JÄHRIGE SETZEN AUF FITNESS UND KRAFT BEIM SPORT

Sie sorgen nicht nur dafür, dass wir uns bewegen und körperlich aktiv sein können, sondern sind oftmals auch ein Schönheitsideal: die Muskeln. Für deren Aufbau und Erhalt machen 15 Prozent der 18- bis 29-Jährigen regelmäßiges Krafttraining. Damit liegen sie deutlich über dem Gesamtbevölkerungsdurchschnitt (sechs Prozent). So landet das Krafttraining auf Platz drei der beliebtesten Sportarten bei den 18- bis 29-Jährigen – nach dem Wintersport (17 Prozent) und Fahrradfahren (28 Prozent).

MENSCHEN AB 30 TRAINIEREN VERSTÄRKT IHRE KONDITION

Ob im Fitnessstudio, im Freien oder vor dem heimischen Bildschirm: 14 Prozent der 30- bis 44-Jährigen besuchen regelmäßig Fitnessstrainings und Fitnesskurse. Mit Fahrradfahren (28 Prozent), Laufen und Joggen (17 Prozent) sind sie zudem verstärkt im Ausdauersport aktiv. Diese Tendenz nimmt mit dem Alter zu. So zahlen die Top drei der beliebtesten Sportarten der 45- bis 59-Jährigen ebenfalls auf die Kondition ein. Diese Altersgruppe trainiert regelmäßig durch Radeln (33 Prozent), Laufen und Joggen (15 Prozent) sowie Wandern (14 Prozent).

AB 60 JAHREN STEHT GELENKSCHONENDER SPORT AUF DEM PROGRAMM

Ein aktiver Lebensstil und regelmäßige körperliche Bewegung sind in jedem Alter wichtig, um die Gesundheit zu fördern. Mit zunehmendem Alter ist es jedoch besonders wichtig, Sport zu treiben, der die Gelenke und Knochen nicht zu stark belastet. Denn im Laufe des Lebens nimmt die Knochen- und Muskelmasse ab, wodurch die Verletzungsgefahr steigt, weil beispielsweise die gewohnte Körperkraft nachlässt, Gelenke weniger belastbar sind und Knochen leichter brechen. Dementsprechend sind bei den über 60-Jährigen vor allem gelenk- und knochenschonende Sportarten gefragt: 24 Prozent der Generation 60 plus fahren regelmäßig Fahrrad, 13 Prozent gehen wandern und 12 Prozent halten sich mit Walken oder Nordic Walking fit.

BELIEBTESTE SPORTARTEN DER VERSCHIEDENEN ALTERSGRUPPEN (AUSZUG*, IN %)

| Es üben regelmäßig folgende sportliche Aktivitäten aus: | Insgesamt | 18- bis 29-Jährige | 30- bis 44-Jährige | 45- bis 59-Jährige | 60 Jahre und älter |
|---|-----------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Fahrrad fahren | 28 | 28 | 28 | 33 | 24 |
| Wandern | 12 | 4 | 13 | 14 | 13 |
| Laufen, Joggen | 12 | 11 | 17 | 15 | 7 |
| Schwimmen | 10 | 11 | 13 | 12 | 8 |
| Fitnesstraining, -kurse | 9 | 10 | 14 | 8 | 4 |
| Walken, Nordic Walking | 7 | 1 | 2 | 8 | 12 |
| Fitnessstudio allgemein | 7 | 13 | 8 | 4 | 6 |
| Gymnastik | 7 | 2 | 5 | 5 | 11 |
| Pilates, Yoga | 7 | 7 | 10 | 6 | 5 |
| Wintersport | 6 | 17 | 4 | 6 | 2 |
| Krafttraining | 6 | 15 | 7 | 5 | 3 |
| Mache keinen Sport | 26 | 21 | 22 | 24 | 33 |

*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennung möglich

forsa-Umfrage „Sportarten“ im Auftrag von CosmosDirekt im März 2023.

Fahrradfahren ist unabhängig vom Alter die beliebteste Sportart.

¹ Repräsentative Befragung „Sportarten“ des Meinungsforschungsinstituts forsa im Auftrag von CosmosDirekt, dem Direktversicherer der Generali in Deutschland. Im März 2023 wurden in Deutschland 1.507 Bürgerinnen und Bürger ab 18 Jahren befragt. Die Fehlertoleranz der ermittelten Ergebnisse liegt bei +/- 2,5 Prozentpunkten.



COSMOSDIREKT

CosmosDirekt ist Deutschlands führender Online-Versicherer und der Direktversicherer der Generali in Deutschland. 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. Rund 1,7 Millionen Kunden vertrauen auf CosmosDirekt.

GENERALI IN DEUTSCHLAND

Die Generali ist eine der führenden Erstversicherungsgruppen im deutschen Markt mit Beitragseinnahmen von rund 14,9 Mrd. € und mehr als 9 Mio. Kunden. Als Teil der internationalen Generali Group ist die Generali in Deutschland mit den Marken Generali, CosmosDirekt und Dialog in den Segmenten Leben, Kranken und Schaden/Unfall tätig. Ziel der Generali ist es, für ihre Kunden ein lebenslanger Partner zu sein, der dank eines hervorragenden Vertriebsnetzes im Exklusiv- und Direktvertrieb sowie im Maklerkanal innovative, individuelle Lösungen und Dienstleistungen anbietet. Generali Deutschland gehört zu der im Jahr 2022 neu geschaffenen Business Unit „Deutschland, Österreich und Schweiz“ (DACH). Mit rund 19,6 Mrd. € Beitragseinnahmen und 12,2 Mio. Kunden ist die neue Business Unit der Generali Group eine der führenden Erstversicherungsgruppen in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Die Sicherheit Ihrer persönlichen Daten ist uns sehr wichtig. Bitte teilen Sie uns mit, wenn Sie keine weiteren Informationen mehr von uns wünschen. Wir werden Ihre Daten dann aus unserem Verteiler löschen.