„Beweg dich, Deutschland!“ – TK-Bewegungsstudie 2022

Pressekonferenz am 30. November 2022

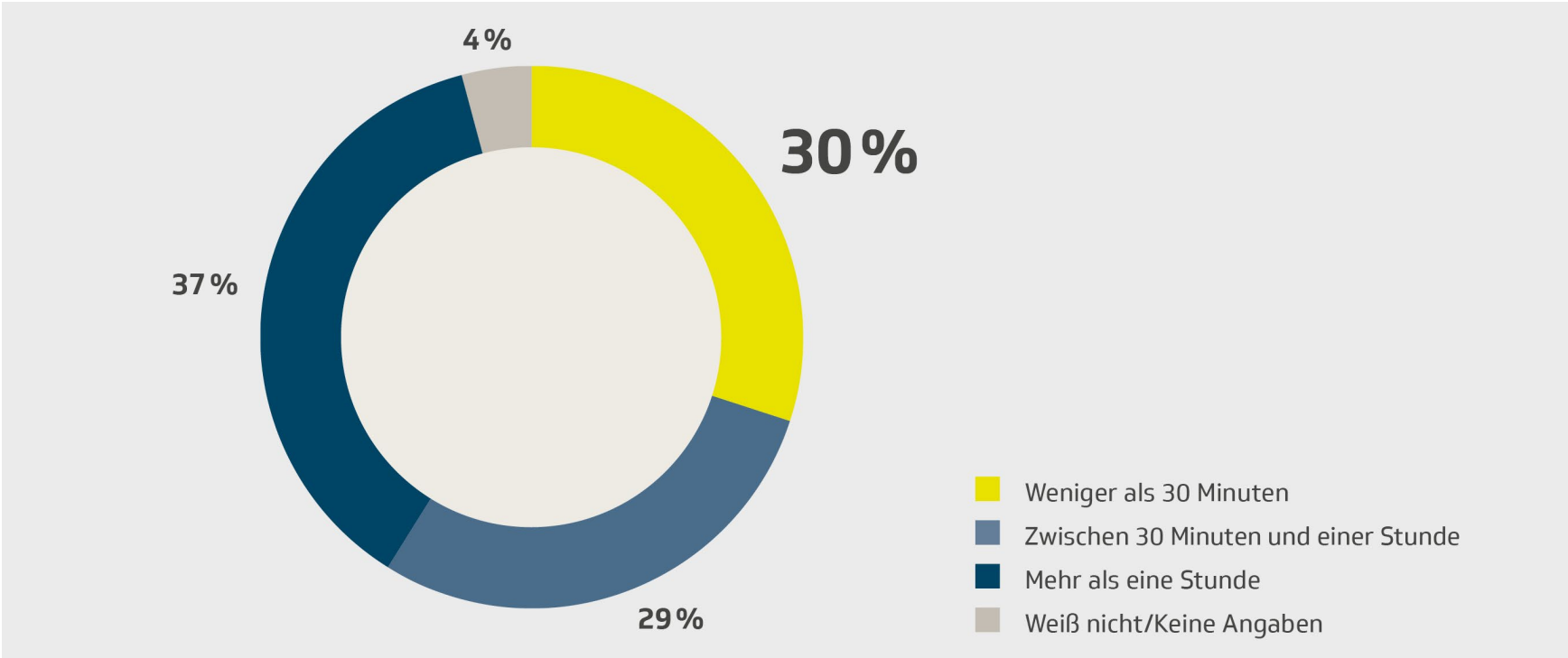
Befragung zu Bewegung und Sport in Zeiten von Corona

TK-Bewegungsstudie 2022

- **Untersuchungszeitraum:** 4. bis 20. Mai 2022
- **Grundgesamtheit der Befragten:** In Privathaushalten lebende deutschsprachige Personen ab 18 Jahren
- **Stichprobengröße:** Je mindestens 200 Befragte repräsentativ pro TK Ländergebiet (7x200) plus Aufstockung in Baden-Württemberg auf 500 Befragte repräsentativ; insgesamt damit 1.706 Befragte
- **Erhebungsmethode:** Computergestützte Telefoninterviews anhand eines strukturierten Fragebogens.

Fast jede und jeder Dritte bewegt sich weniger als eine halbe Stunde am Tag

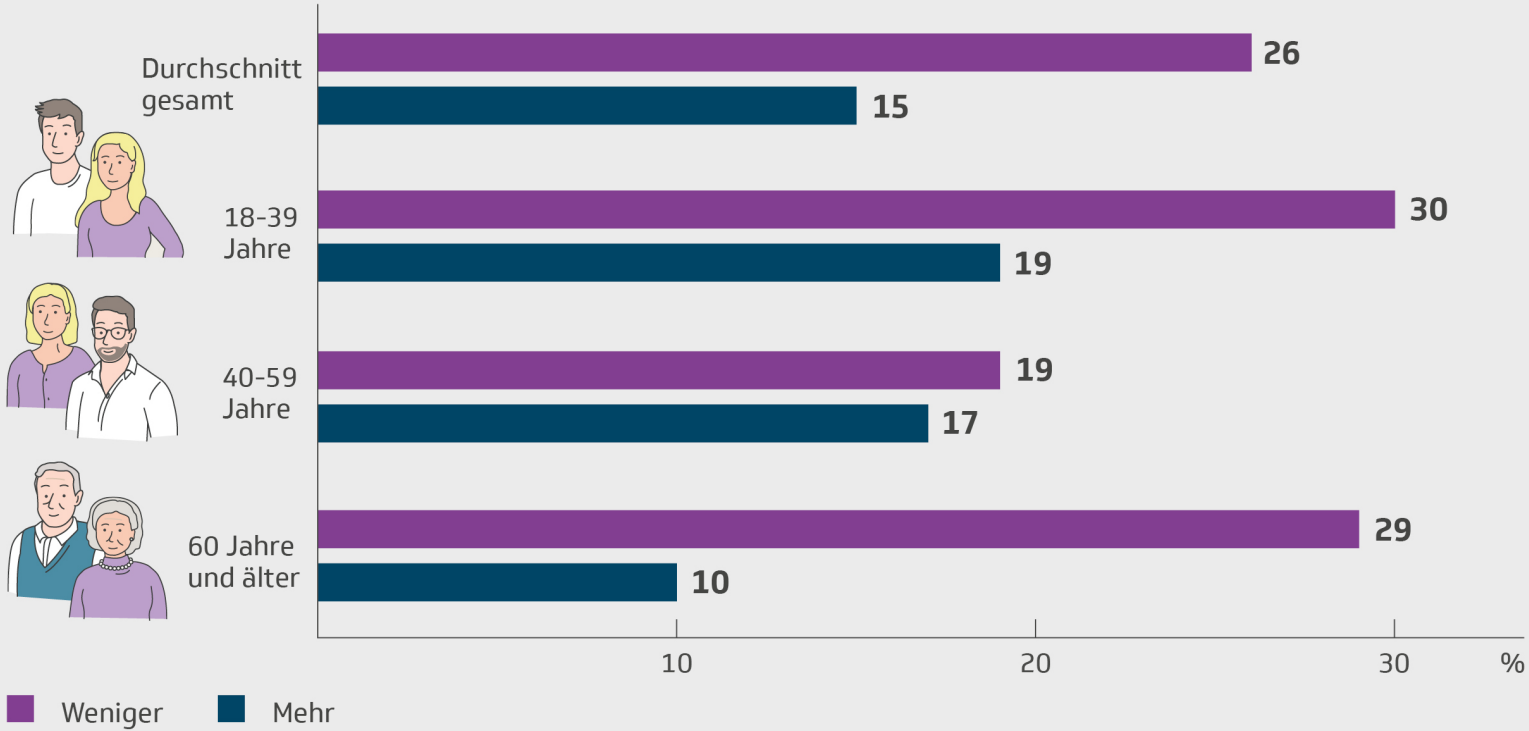
Geschätzte Dauer der alltäglichen Wege per Rad oder zu Fuß



Rundungsdifferenzen möglich

Corona – die Sitzpandemie?

Mehr als ein Viertel hat sich während der Coronapandemie weniger bewegt

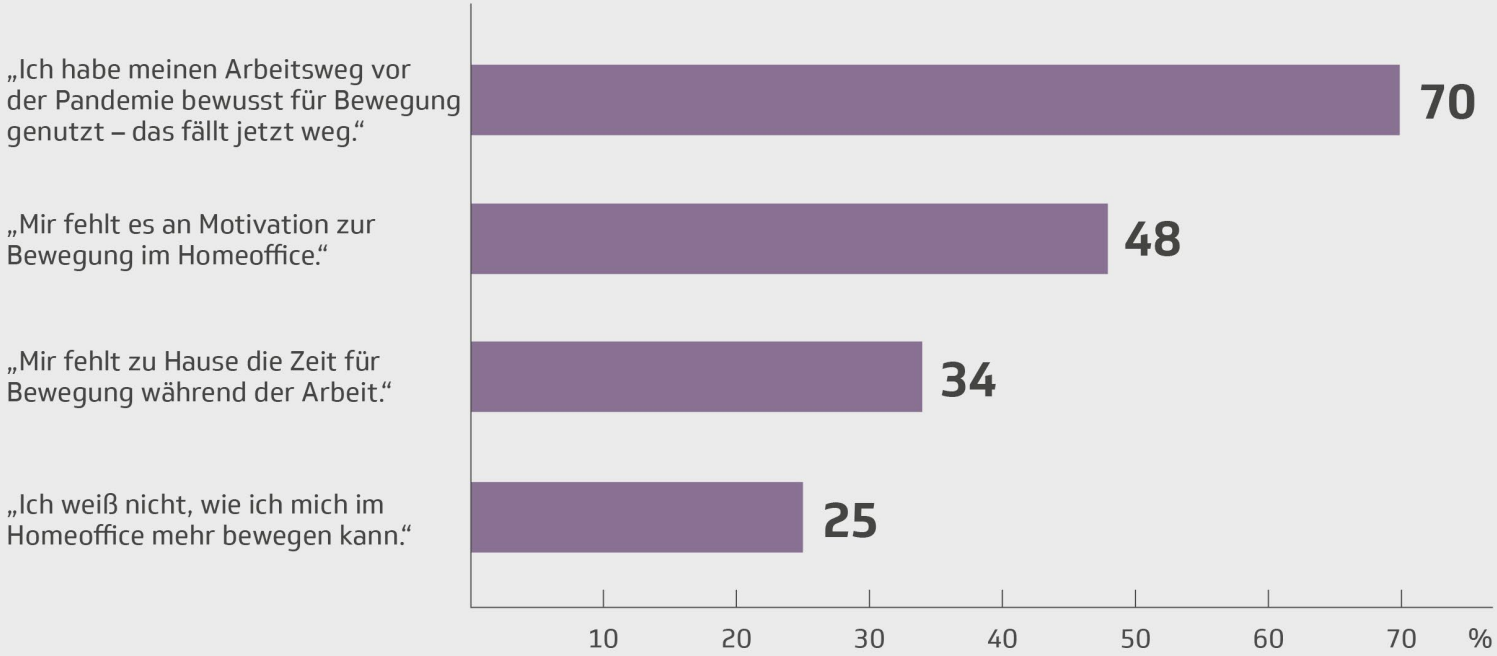


Grafik/Quelle: TK-Studie „Beweg dich, Deutschland!" 2022, 30.11.2022

Rundungsdifferenzen möglich

Weniger Wege, mangelnde Motivation

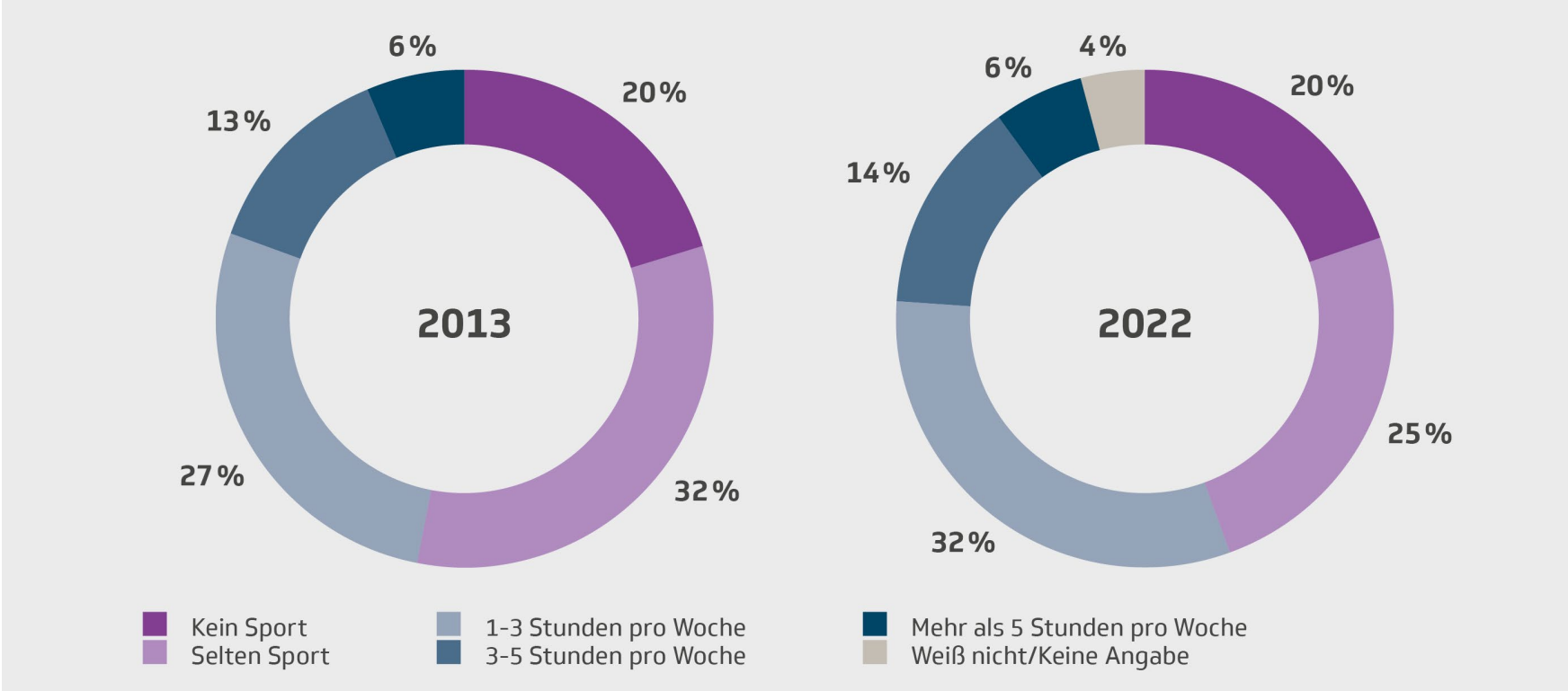
Gründe für weniger Bewegung im Homeoffice



Mehrfachnennungen möglich, Filter: Berufstätige, die an einem typischen Homeoffice-Tag weniger Bewegung als vor Corona haben

Fast jede und jeder Zweite treibt kaum Sport

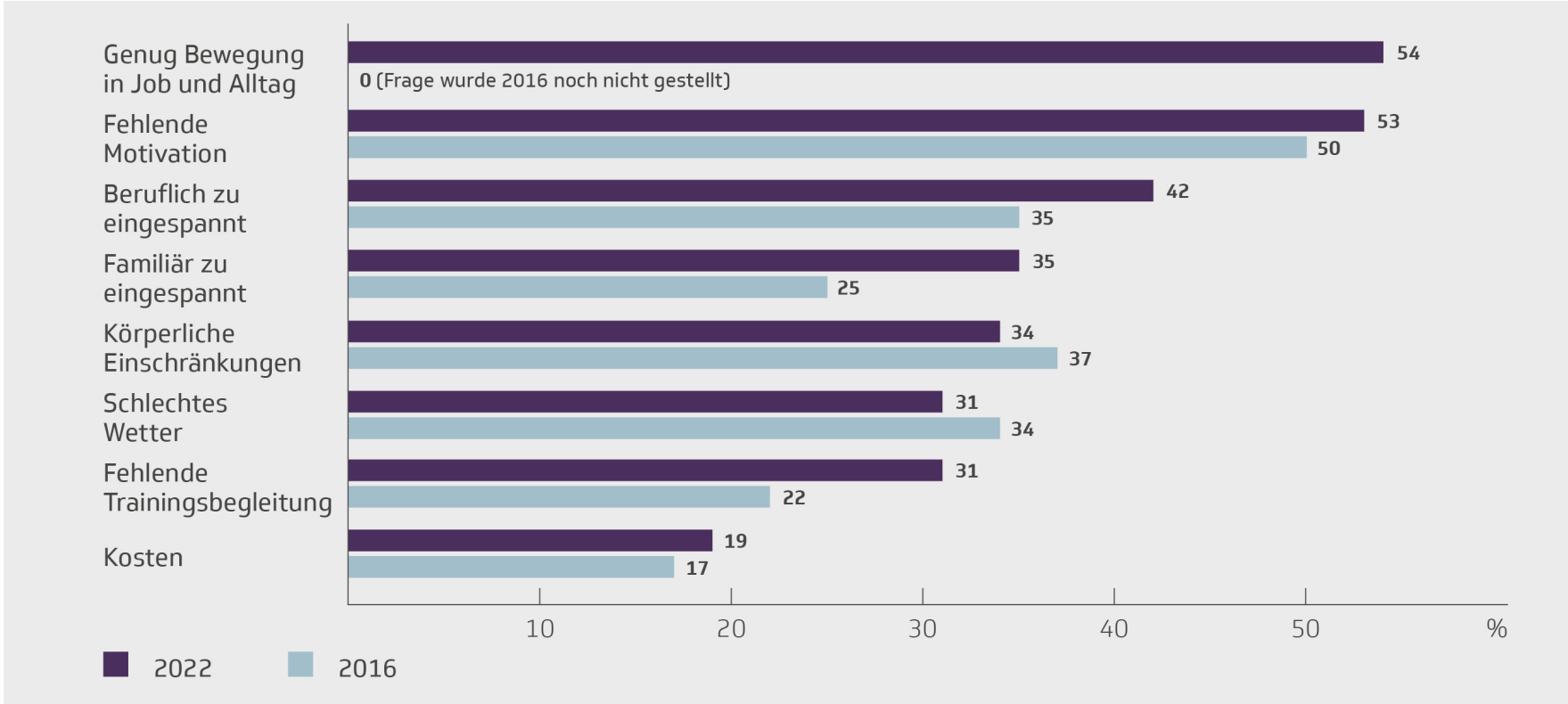
Sportpensum in Deutschland heute und vor neun Jahren



Rundungsdifferenzen möglich

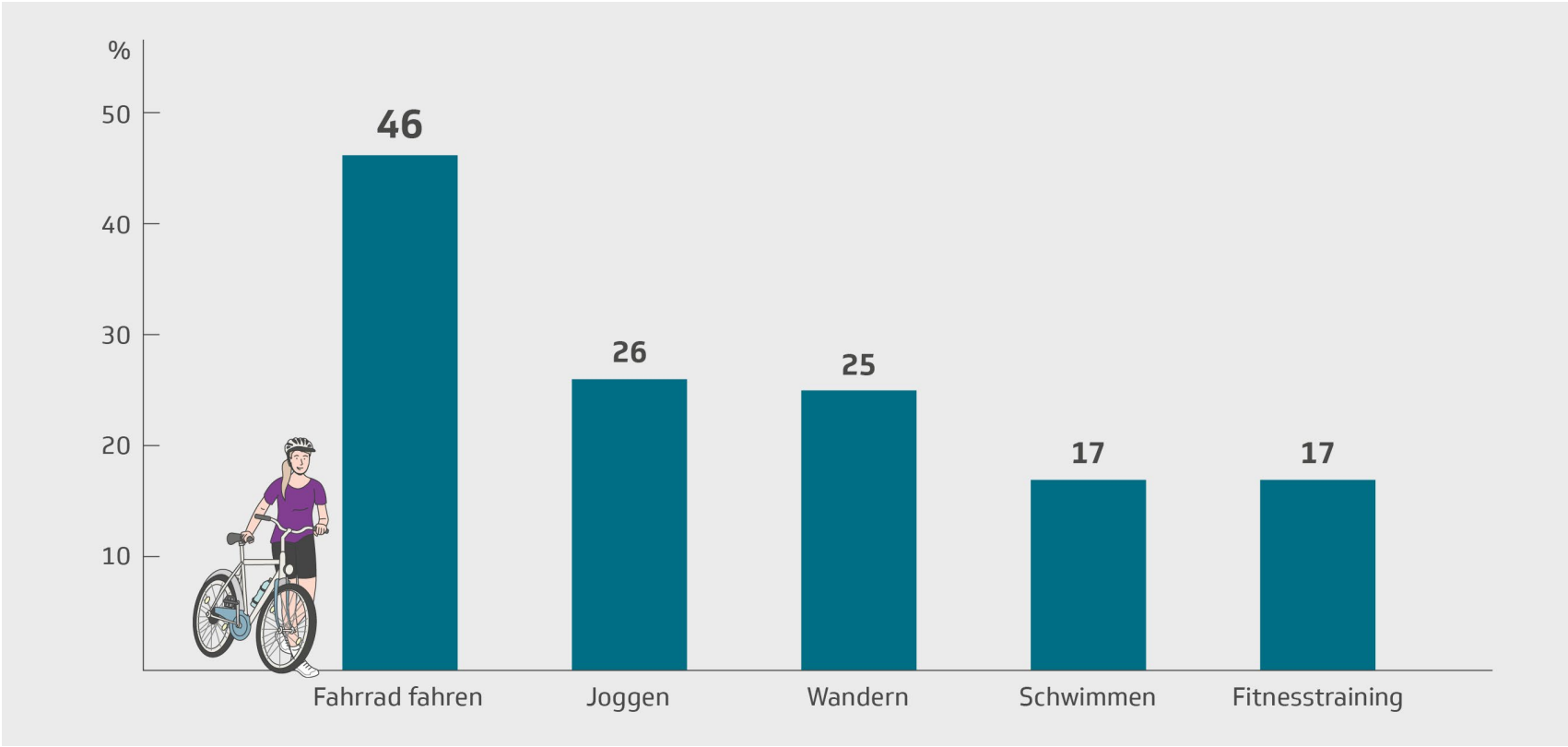
Immer die gleichen Ausreden...?

Top-8-Gründe, die vom Sport abhalten



Mehrfachnennungen möglich, Filter: Befragte, die weniger als eine Stunde Sport pro Woche treiben

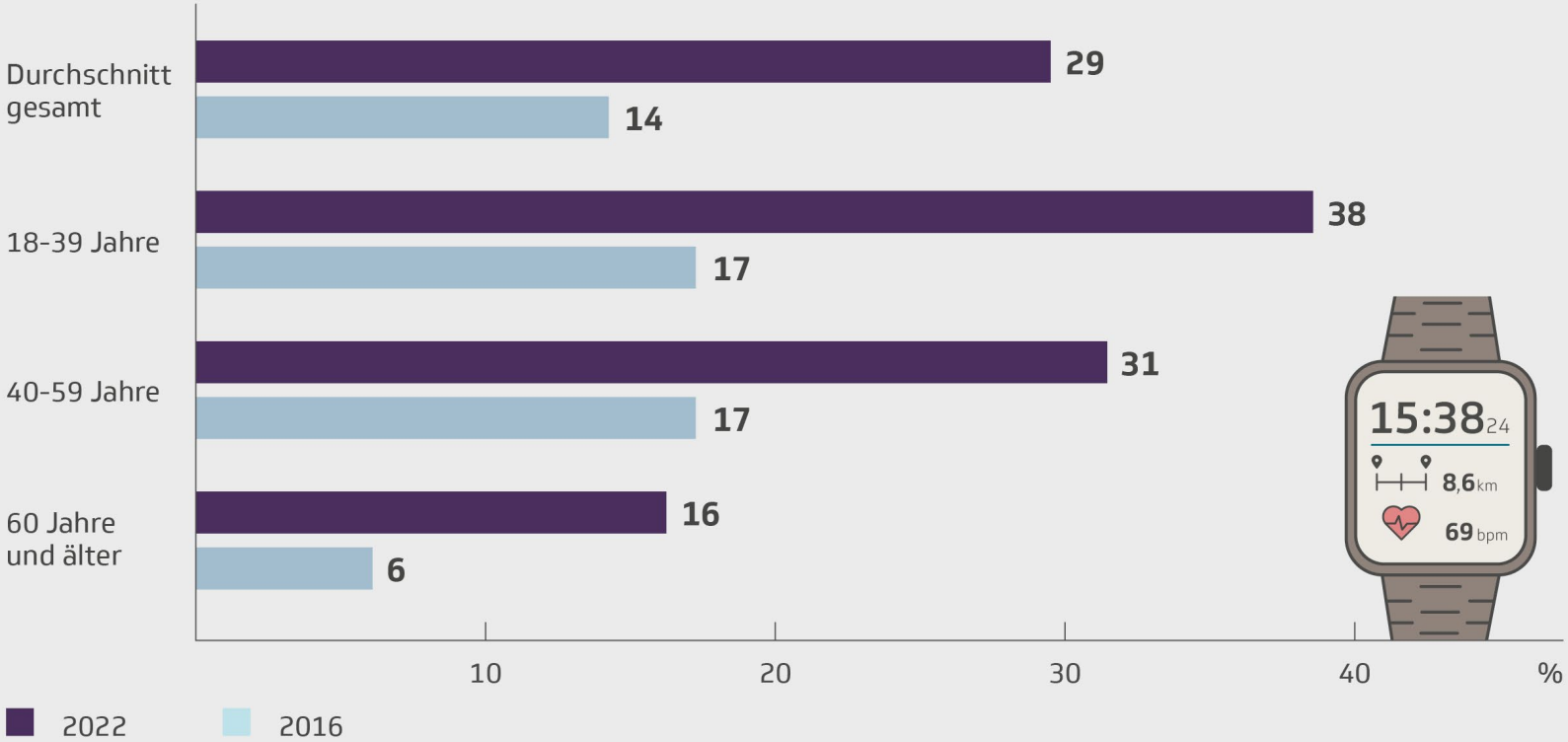
Top 5 der beliebtesten Sportarten



Mehrfachnennungen möglich, Filter: Befragte, die mindestens gelegentlich Sport treiben

Nicht ohne meine Smartwatch!

Nutzen Sie Smartwatch, Fitnessarmband oder Apps beim Sport?

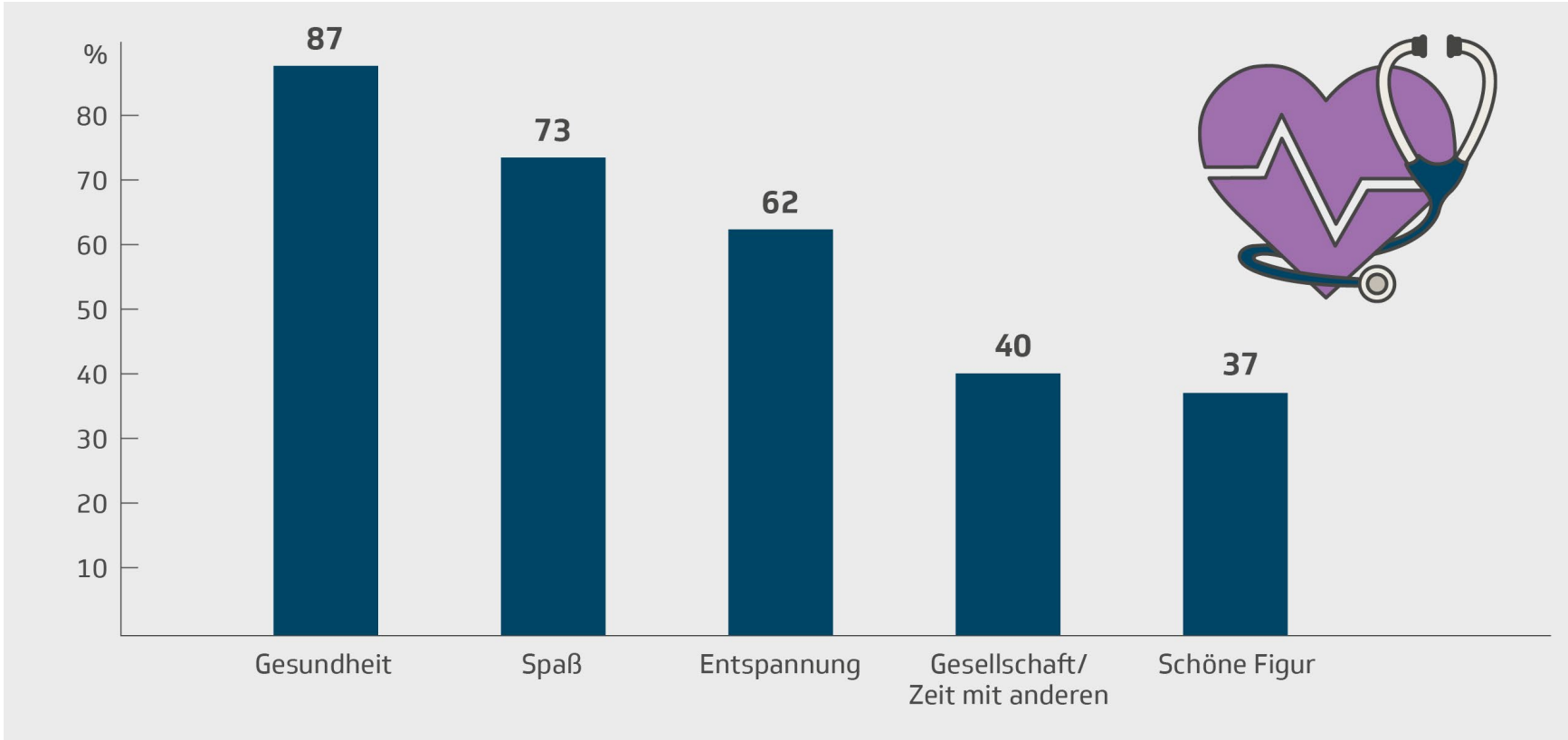


 | Grafik/Quelle: TK-Studie „Beweg dich, Deutschland!" 2022, 30.11.2022

Filter: Befragte, die mindestens gelegentlich Sport treiben

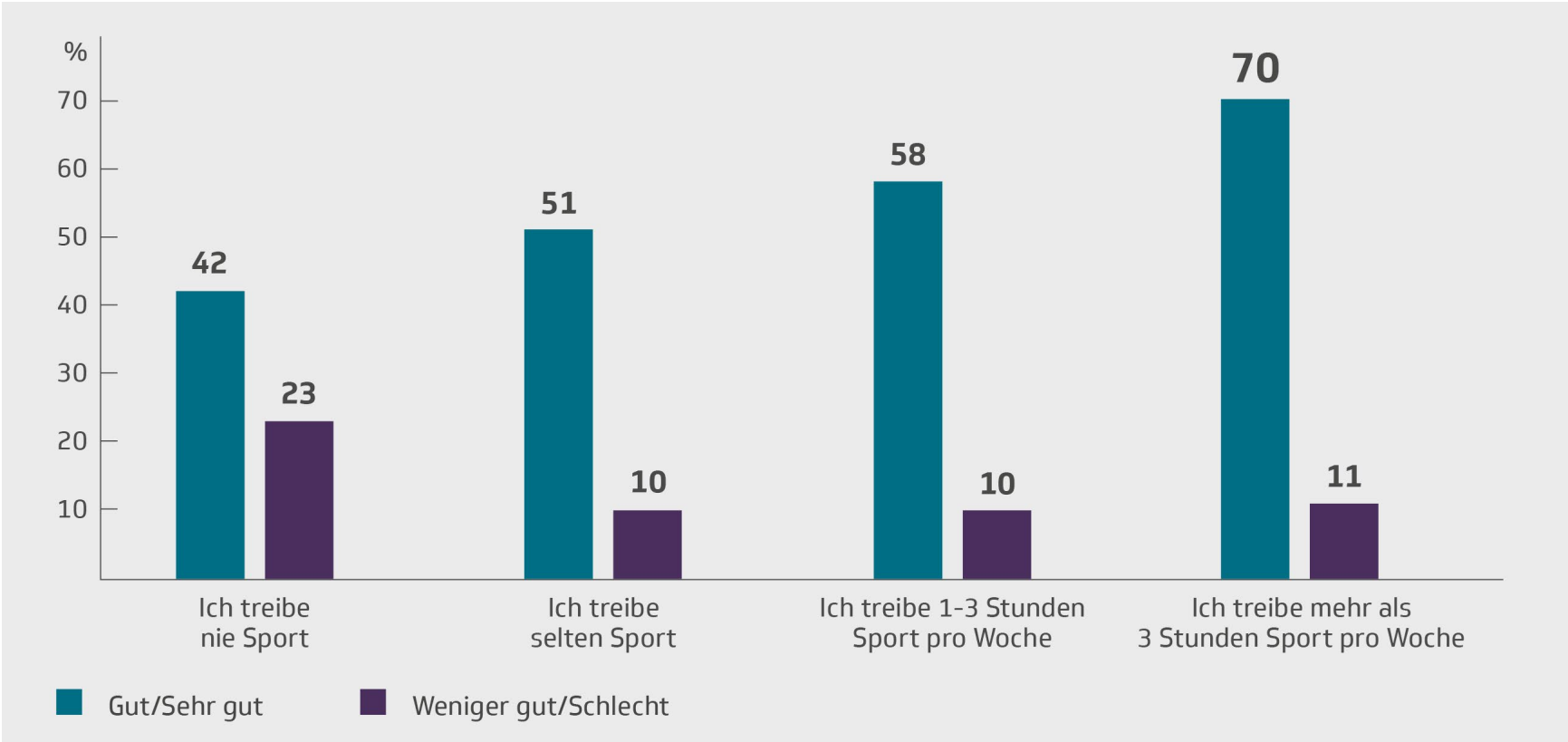
Gute Gründe für Sport

Was treibt Sie an, Sport zu machen?



Sportlern geht’s besser als Nichtsportlern

Gesundheitszustand nach Sportlertyp



Wenn Sie noch Fragen haben ...

… stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Techniker Krankenkasse

Pressestelle
Nicole Ramcke und Silvia Wirth

Tel. 040 - 69 09-17 83

pressestelle@tk.de