



Sport im Lockdown

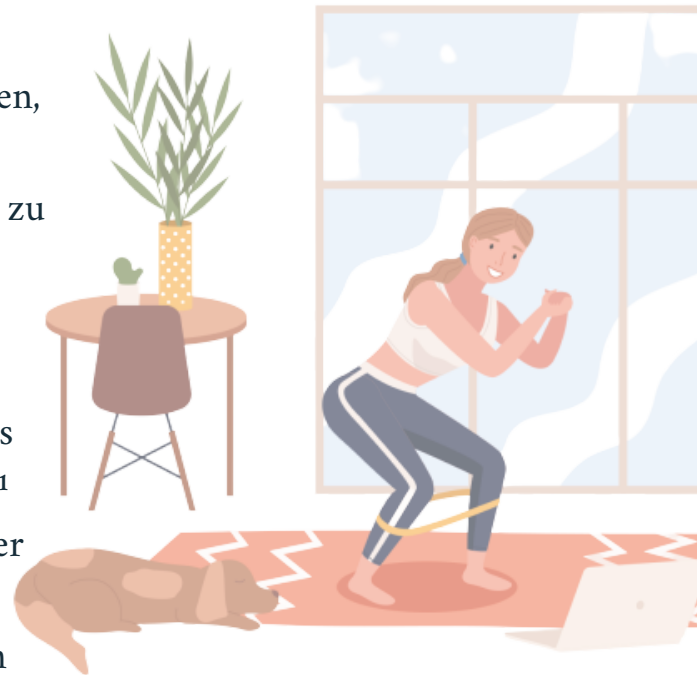
Sporttreibende trotzen der Pandemie mit Sport zu Hause

Eine Umfrage des TeamShirts-Magazins

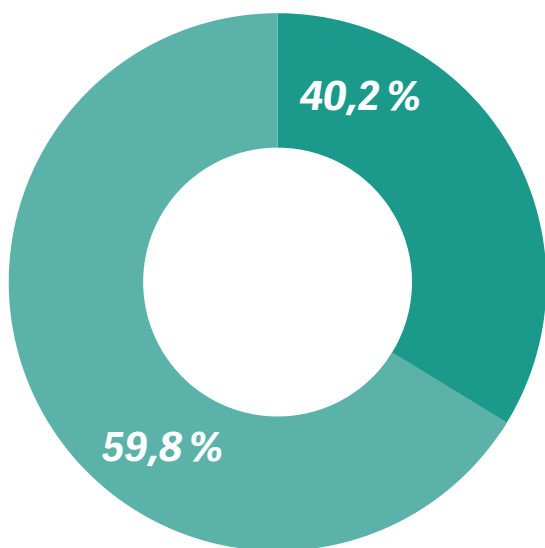
// Umfrage „Machst Du Sport zu Hause?“

Sport in Corona-Zeiten: Das neue Fitnessstudio ist zu Hause

Aufgrund des Corona-Lockdowns waren in den letzten beiden Jahren immer wieder Fitnesszentren, Schwimmhallen und Sportvereine geschlossen. Diverse Studien legen nahe, dass viele Menschen zu viel sitzen und sich zu wenig bewegen – in Deutschland etwa erreichen mehr als die Hälfte nicht die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO), mindestens 2,5 Stunden pro Woche körperlich aktiv zu sein.¹ Doch unsere Umfrage birgt gute Nachrichten: Der Sport in den eigenen vier Wänden scheint im letzten Jahr zu einem festen Bestandteil im durch die Pandemie eingeschränkten Alltag geworden zu sein.



Befragte haben sich nicht weniger als vor der Corona-Pandemie bewegt



- haben sich weniger bewegt
- haben sich nicht weniger bewegt

In unserer Umfrage geben 59,8 Prozent der Befragten an, im zweiten Corona-Jahr nicht weniger Sport gemacht zu haben als vor Beginn der Covid-19-Pandemie. Das bestätigten auch die weiteren Ergebnisse: **Von unseren Befragten trainiert fast jede*r Zweite (44 %) zwei- bis dreimal pro Woche, fast jede*r Dritte (36 %) 30 bis 60 Minuten lang.** Mehr über Lieblingssportarten, Trainingsgewohnheiten und die Bedeutung von Fitness-Influencern, die interessante Prognosen für die Zukunft des Sports erlauben, erfährst Du auf den nächsten Seiten.

// Sportarten für zu Hause

Lieblingssportart für zu Hause ist eine Frage des Alters

Bei mehr als der Hälfte der Befragten (52 %*) sind **Fitness-Workouts zu Hause beliebt**. Doch entscheidet auch das Alter über die Lieblingssportart: Während 69 Prozent der 16- bis 29-Jährigen am liebsten Fitness-Workouts ausüben, gehen dieser Leidenschaft in der Altersgruppe „50 Jahre und älter“ nur noch etwas mehr als ein Drittel (36 %) nach.

Mit zunehmendem Alter nimmt auch das Interesse an Kraft- und Muskeltraining sowie Bodyweight Training ab. Dagegen zeigt sich Yoga als beliebte Sportart: 37 Prozent der Generation 50 Plus macht Yoga und wählt damit ein rücken- und gelenkschonenderes Training.

*In der Umfrage waren Mehrfachnennungen möglich.



Fitness-Workouts

geben 52 % der Befragten als Lieblingssportart an

Yoga

ist in allen Altersgruppen eine beliebte Sportart für zu Hause

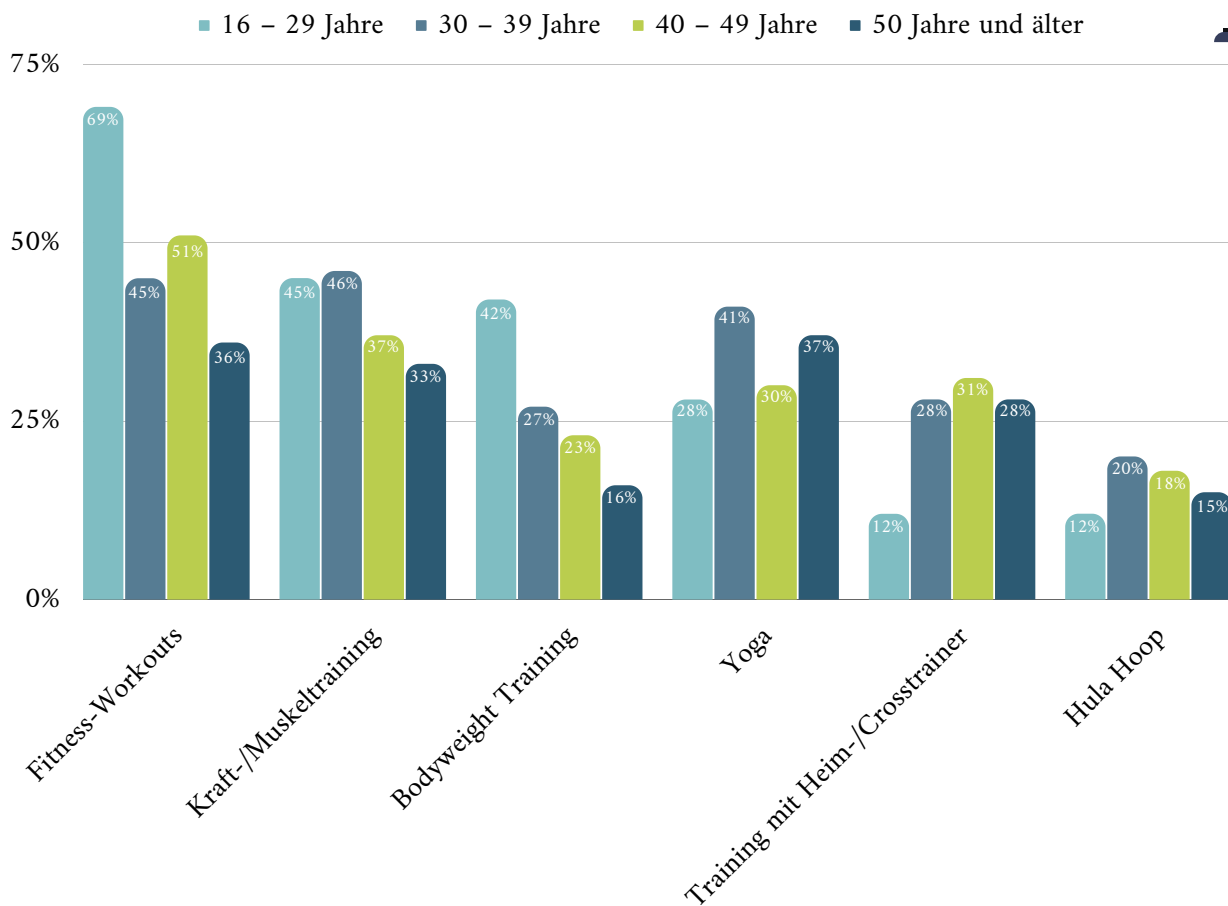


Kraft- und Muskeltraining

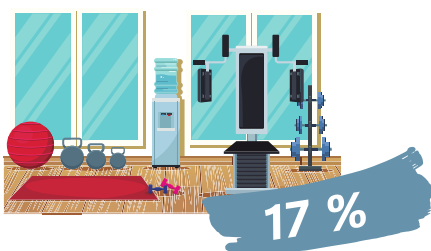
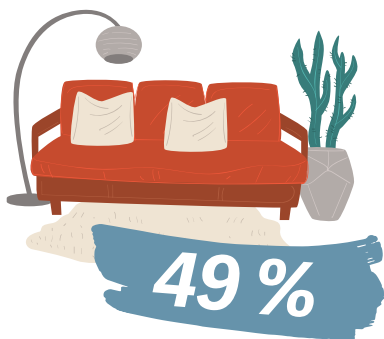
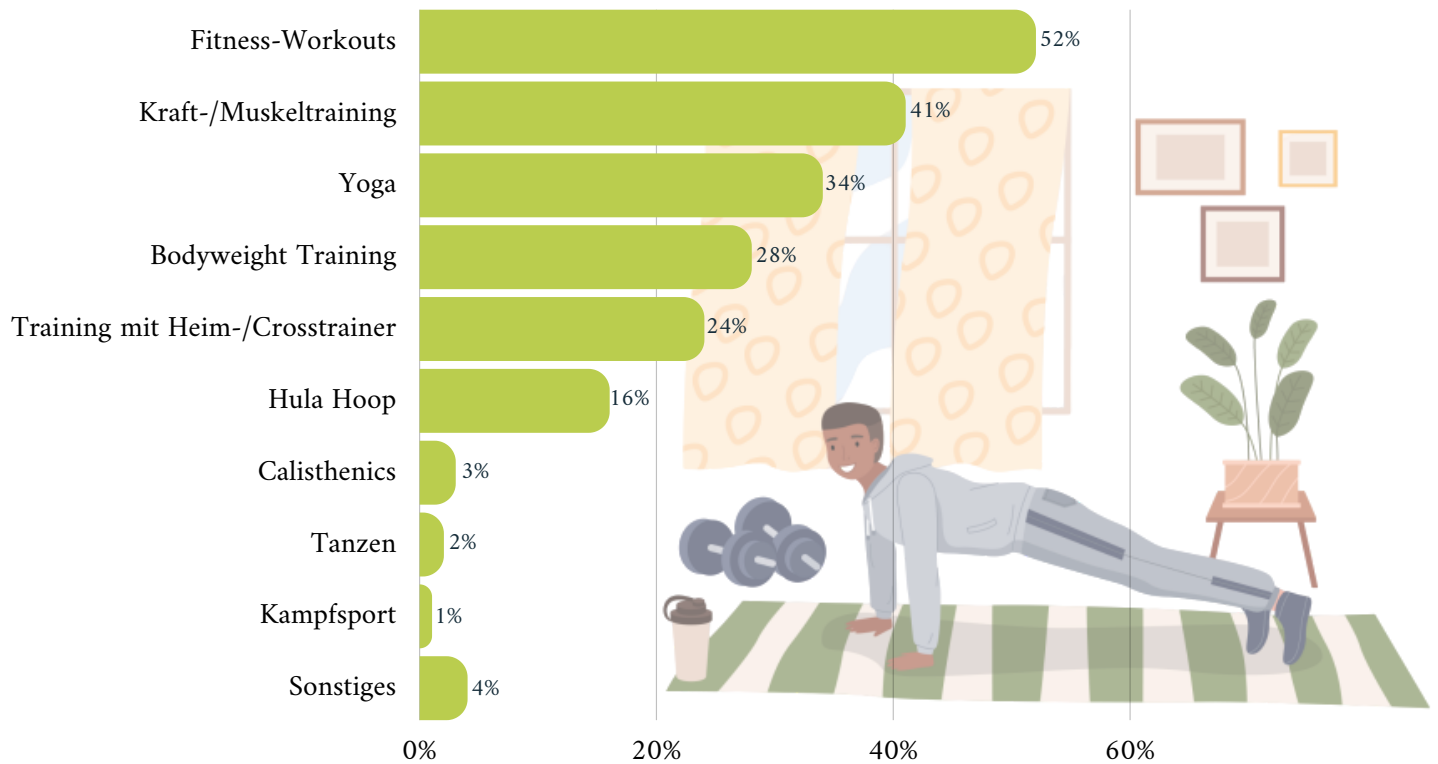
ist vor allem bei 16-29- und 30-39-Jährigen beliebt

Heim-/Crosstrainer

beflügel den Fitness-Trend im heimischen Fitnessstudio



Alle Heimsportarten im Überblick



Die Hälfte der Befragten trainiert im Wohnzimmer

Wohn- und Schlafzimmer sind die beliebtesten Orte für das Home-Workout: **Fast die Hälfte der Befragten nutzt das Wohnzimmer als alternatives Fitnessstudio**, 21 Prozent ziehen sich ins Schlafzimmer zurück. Doch es gibt auch eine Überraschung:

17 Prozent der Befragten haben einen eigenen Trainingsraum für ihr Workout.

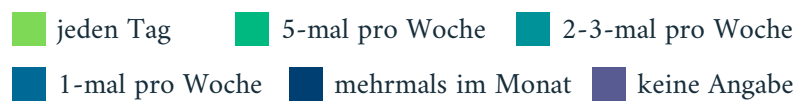
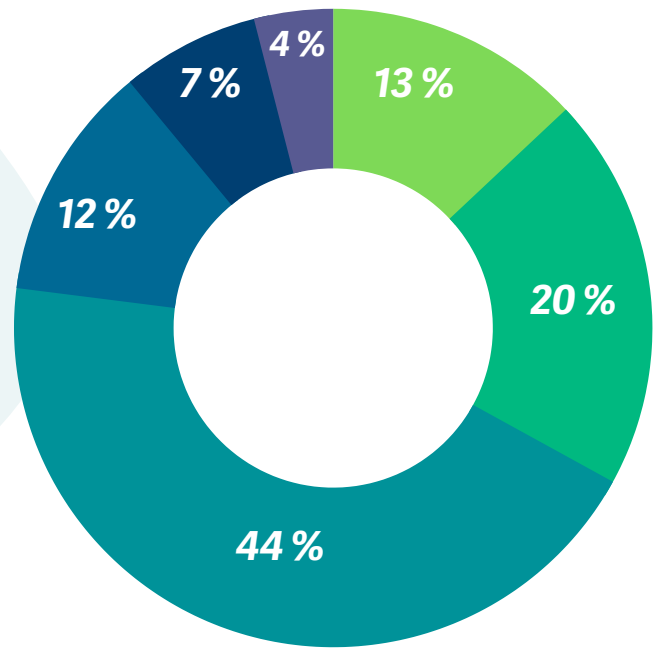
Weitere 6 Prozent der Befragten geben außerdem Balkon, Garten und Terrasse (2 %), Keller (2 %), Küche (1 %) sowie Arbeitszimmer (1 %) sowie sonstige Orte (7 %) an.

Wie oft?

Unabhängig vom Alter trainiert fast jede*r Zweite (44 %) unserer Befragten

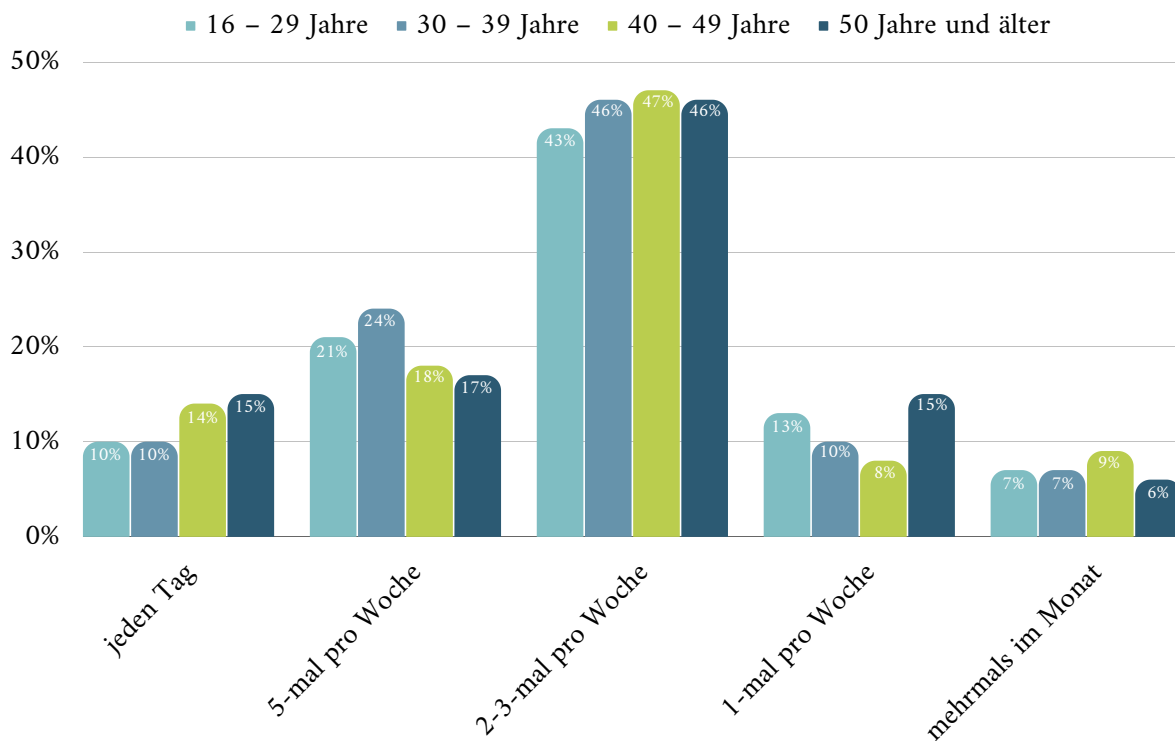
2- bis 3-mal pro Woche.

Jede*r Fünfte (20 %) treibt 5-mal pro Woche Sport. 13 Prozent geben an, dass sie sich jeden Tag sportlich betätigen.

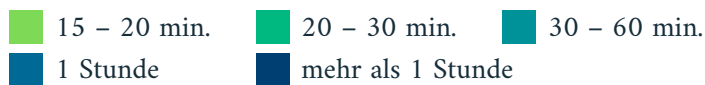
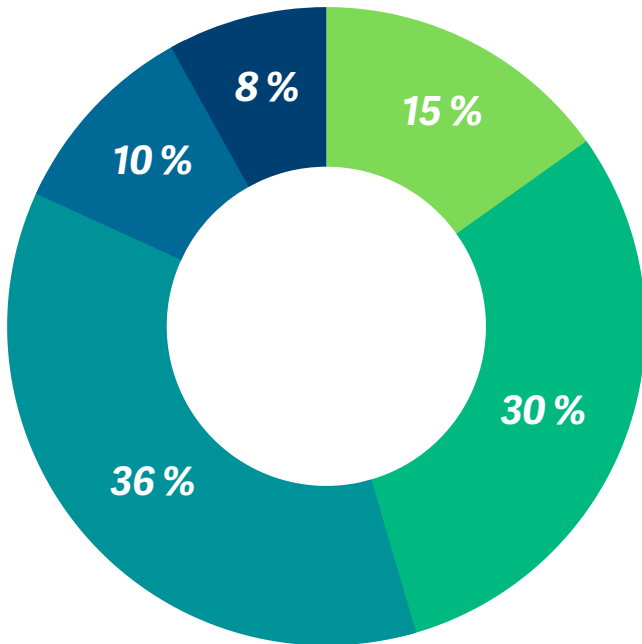


Körperliche Aktivität spielt im Alter zur Erhaltung der Gesundheit

eine wichtige Rolle: Bei den täglichen Trainings verzeichnet die Generation 50 Plus den höchsten Wert (15 %). Dagegen sticht die Altersgruppe 30 bis 39 bei „5 mal pro Woche“ hervor (24 %).



// Trainingsgewohnheiten zu Hause



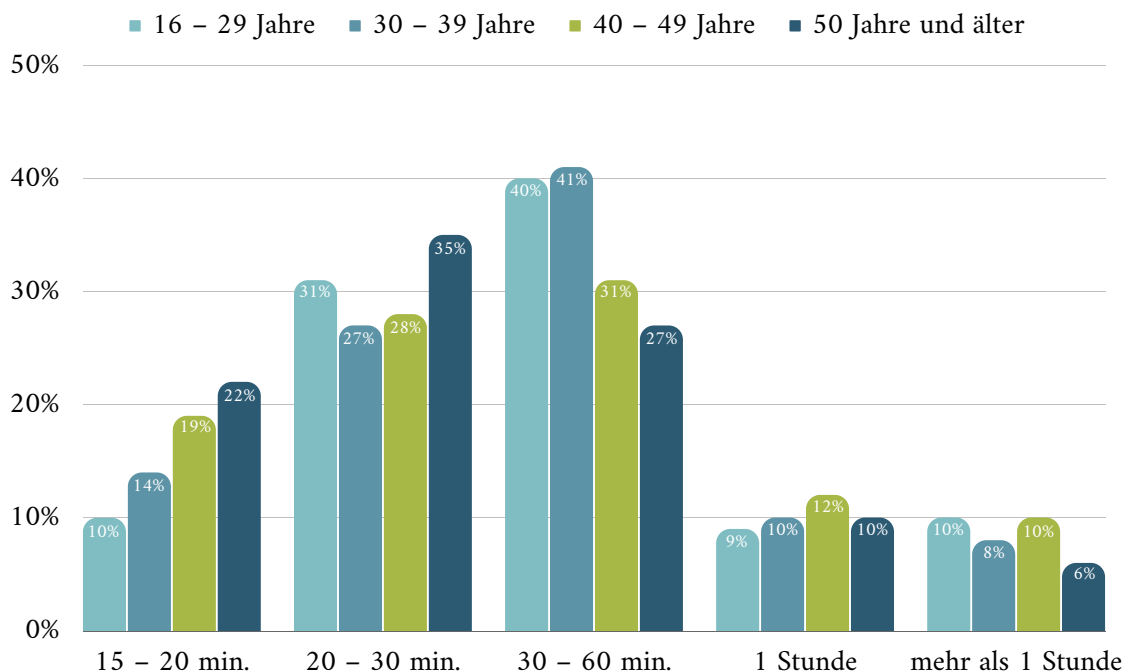
Wie lange?

Fast jede*r Dritte unserer Befragten (36 %) gibt eine Trainingsdauer von

30 bis 60 Minuten

an. Die Zeitspanne von 20 bis 30 Minuten belegt den zweiten Platz (30 %). Jede*r Zehnte (10 %) nimmt sich für das Workout zu Hause sogar eine Stunde Zeit.

In den Altersgruppen 16 bis 29 und 30 bis 39 ist „30 bis 60 Minuten“ das bevorzugte Intervall. **In der Generation 50 Plus verkürzen sich die Trainingseinheiten:** Die meisten der Befragten (35 %) geben an, dass sie 20 bis 30 Minuten trainieren.

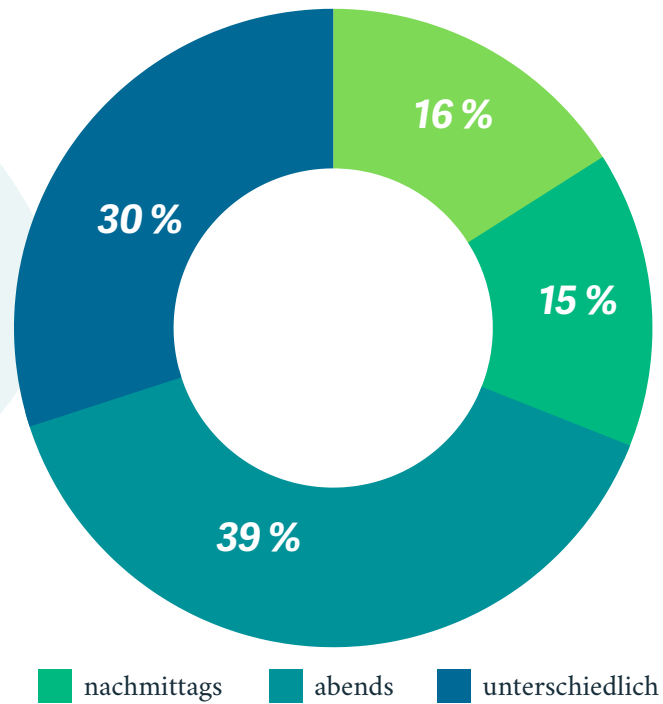


Wann?

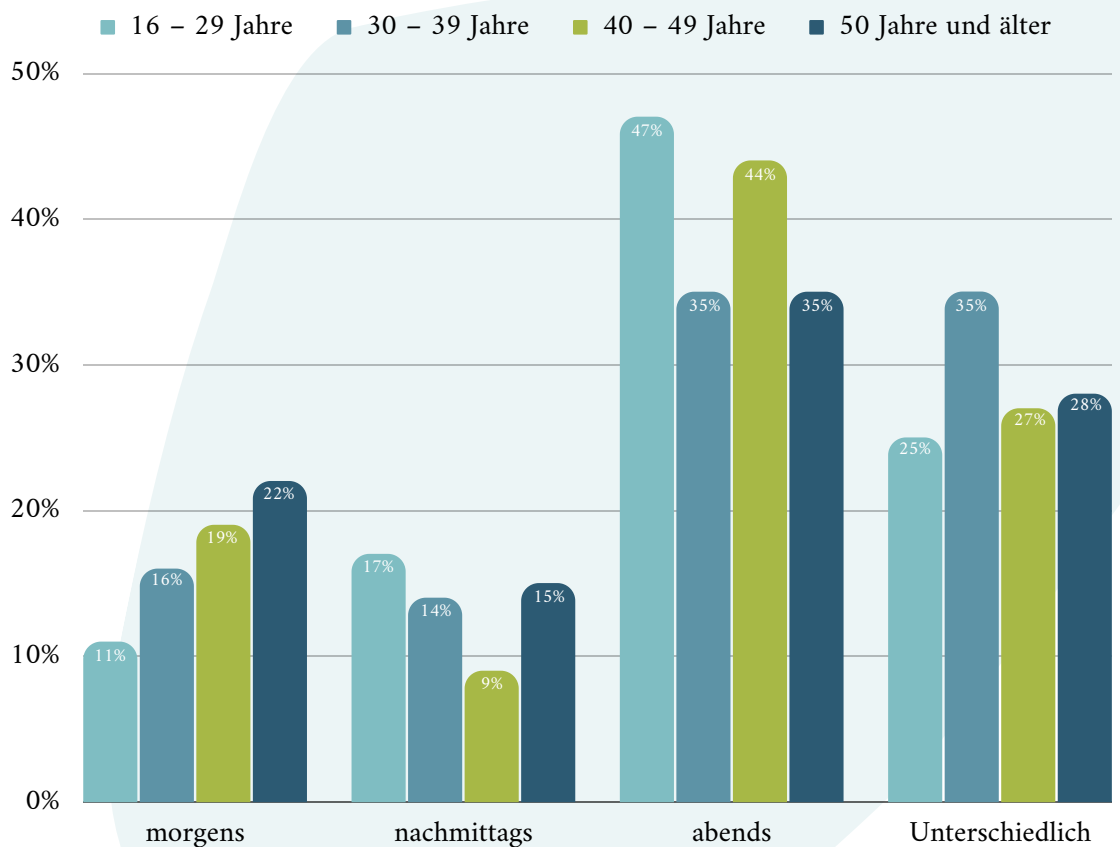
Unabhängig vom Alter ist die beliebteste Trainingszeit für das Home-Workout

abends.

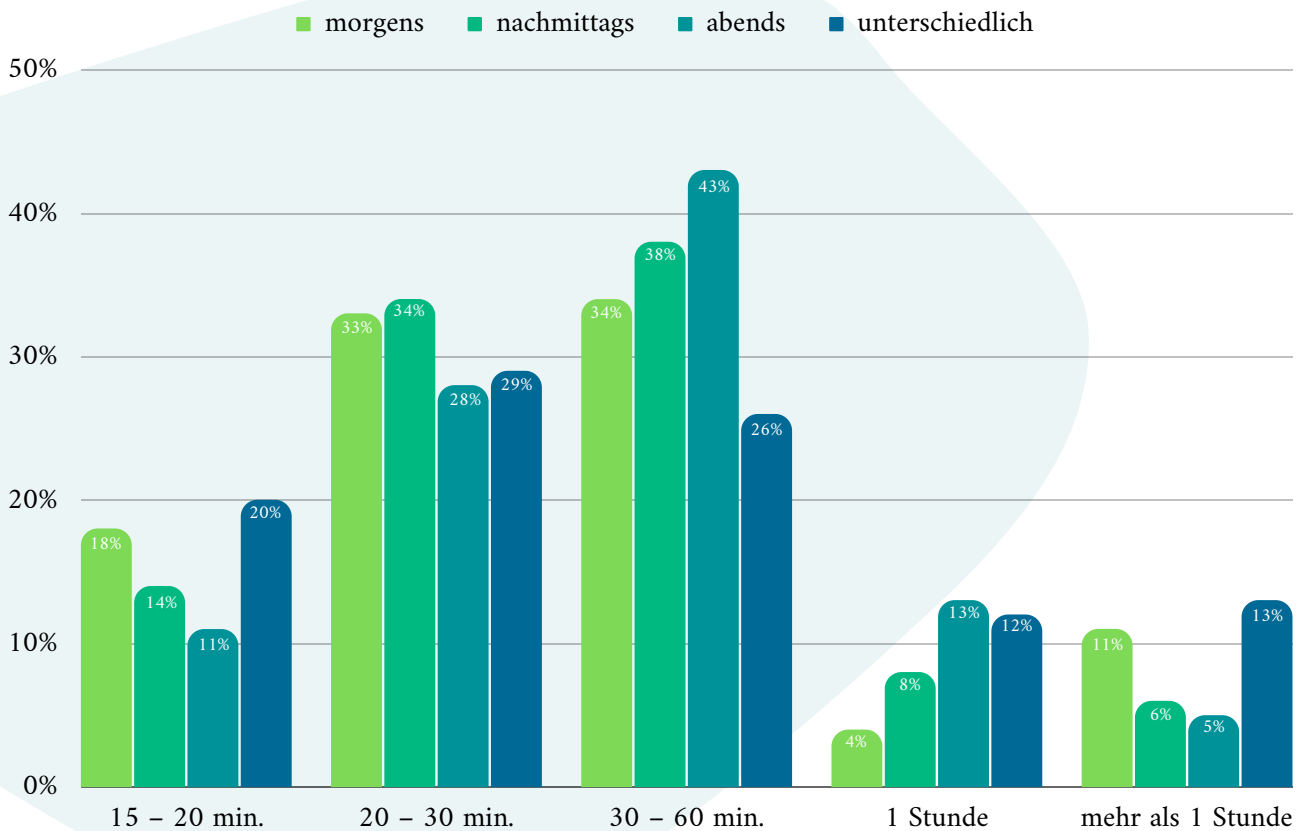
Die wenigsten trainieren morgens und nachmittags. Am zweithäufigsten werden unterschiedliche Zeiten angegeben.



Im Vergleich ist die Altersgruppe „50 Jahre und älter“ in den Morgenstunden am aktivsten: Jede*r Fünfte (22 %) trainiert morgens, während von den 16- bis 29-Jährigen nur noch jede*r Neunte (11 %) in den Morgenstunden Sport macht. **So gern die 30- bis 39-Jährigen abends Sport treiben, variieren auch ihre Trainingszeiten** – vermutlich bedingt durch die Arbeit im Homeoffice.



Tageszeiten entscheiden mit über Trainingsdauer



Tageszeiten haben Einfluss auf die Dauer der Workouts: Während es sich bei den morgendlichen Sessions die Waage hält, 20 bis 30 oder 30 bis 60 Minuten zu trainieren, ist das letztgenannte Intervall für abends die beliebtere Wahl.

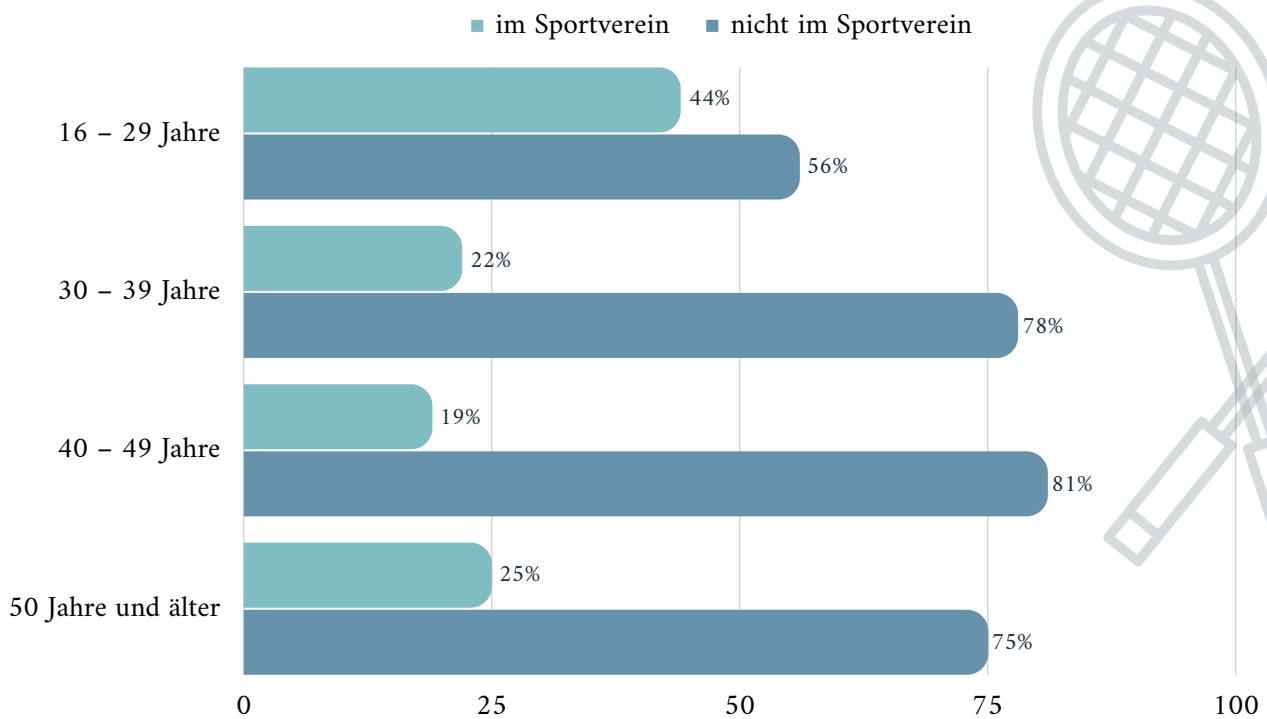
Befragte trainieren regelmäßiger und länger



Wie sportlich die Befragten unserer Umfrage sind, zeigt sich in ihrer Trainingsdauer und -häufigkeit: **Von denjenigen, die angeben 30 bis 60 Minuten zu trainieren (36 %), ist jede*r Zweite zwei- bis dreimal pro Woche sportlich aktiv.** 13 Prozent der Befragten machen sogar jeden Tag Sport zu Hause – davon ein Drittel mehr als eine Stunde.

Vereinssport bei Jüngeren hoch im Kurs

Ein Drittel der Befragten (30 %) gibt an, normalerweise in einem Sportverein aktiv zu sein. Dabei zeigt sich, dass der **Vereinssport in der jüngeren Generation beliebt** ist, denn von den 16- bis 29-Jährigen sind 44 Prozent in einem Verein aktiv. In allen anderen Altersgruppen spielt die Vereinszugehörigkeit eher eine untergeordnete Rolle.



Wissenswertes über Vereinssportler*innen

1

Wer im Sportverein aktiv ist, macht **zwei- bis dreimal pro Woche Sport zu Hause** (49 %). Damit bleiben die meisten Vereinssportler*innen bei ihrem gewohnten Trainingsrhythmus und kompensieren den Ausfall mit Heimsport.

2

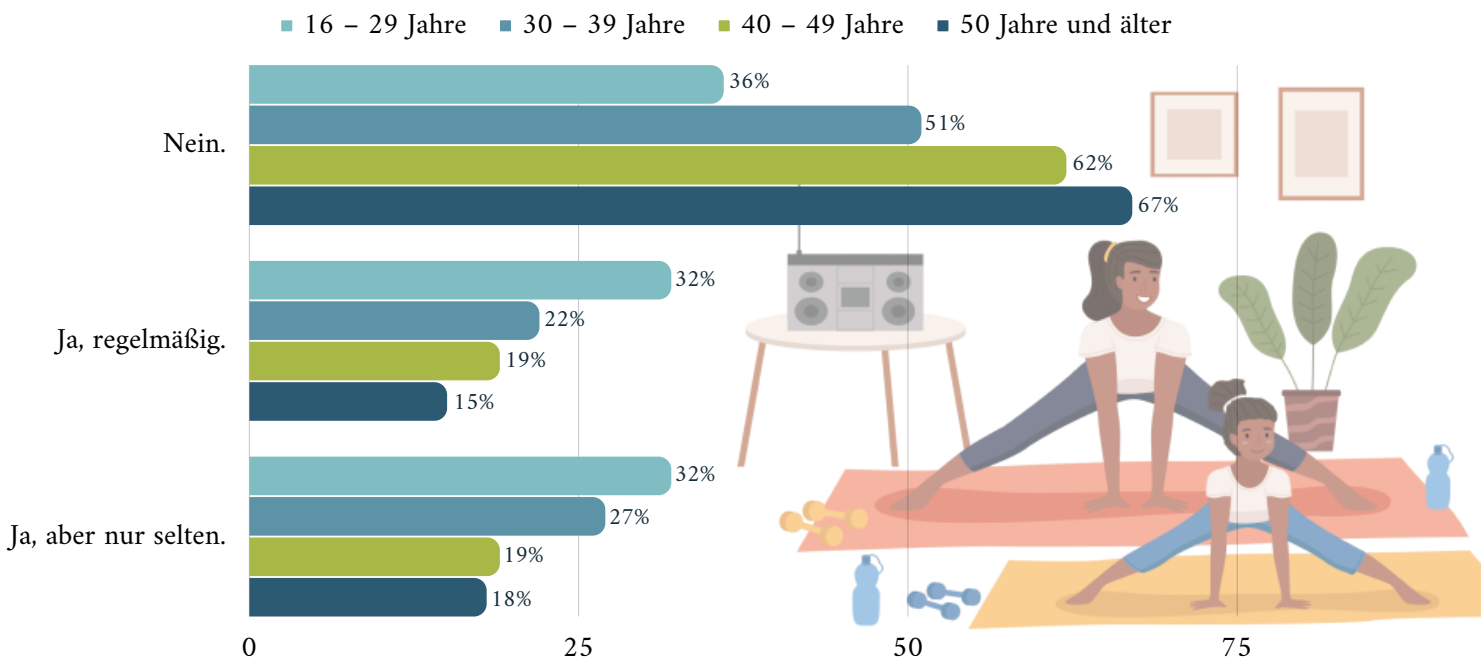
70 Prozent der Vereinssportler*innen **vermissen den Vereins- bzw. Teamsport „sehr“ bzw. „extrem“** (auf einer Skala von 1 bis 5). Nur 6 Prozent vermissen es „gar nicht“.

3

Vereinssportler*innen **legen besonderen Wert auf professionelle Sportbekleidung**, denn 71 Prozent finden, dass ein geeignetes Outfit beim Trainieren „wichtig“ bis „sehr wichtig“ ist.

Hype um virtuelle Fitnesskurse

Online-Fitnessangebote sind beliebt: **48 Prozent unserer Befragten geben an, regelmäßig (23 %) oder selten (25 %) an Online-Fitness-Kursen teilzunehmen.** Genutzt werden die virtuellen Fitnesskurse vor allem von 16- bis 29-Jährigen, von denen jede*r Dritte zu Hause mit Online-Kursen, Apps oder Live-Streams trainiert. In der Generation 50 Plus ist es nur noch jede*r Siebente (15 %).



Bekannte Influencer*innen sorgen für Motivation

Fitness-Influencer*innen auf Instagram, YouTube & Co. sind aus dem Sportalltag nicht mehr wegzudenken. Die **Top 5 unserer Befragten** sind Pamela Reif (11 %), Mady Morrisson (9 %), Sascha Huber (4 %), Paulina Wallner (3 %) sowie Coach Stef (2 %).

Mady Morrisson
Caroline Girvan

Pamela Reif

Sophia Thiel

Paulina Wallner Sjard Roscher

Coach Stef
Mareike Spaleck

growingannanas

fitness_kaykay

Sascha Huber

Wissenwertes

Besonders Vereinssportler*innen lassen sich von Fitness-Influencer*innen anleiten – **vielleicht als Coach-Ersatz?** Jede*r Dritte (31 %) trainiert regelmäßig mit virtuellen Fitnesskursen. Im Vergleich zu denjenigen, die nicht im Sportverein sind: Hier ist es nur jede*r Fünfte (20 %).

Home-Workout als sportliches Pendant zum Home-Office

Home-Workouts sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken: Millionen Menschen haben ihr **Training von Fitnessstudios, Sportplätzen und Vereinssporthallen in die eigenen vier Wände verlagert**. Nicht nur Yogamatten, Hanteln und Crosstrainer zogen in Wohn- und Schlafzimmer ein, sondern auch Fitness-Influencer mit kostenlosen Online-Kursen, Live-Streams und Fitness-Challenges.

Während andere Studien nahelegen, dass Menschen im ersten Lockdown träger waren und sich deutlich weniger bewegten², zeichnet unsere Umfrage ein anderes Bild für das zweite Jahr der Pandemie: **Die Mehrheit der Befragten (60,3 %) gibt an, im zweiten Coronajahr nicht weniger sportlich aktiv gewesen zu sein**. Befragt wurden die Lesenden des TeamShirts-Magazins: 587 Personen im Alter von 16 bis 50 Jahren und älter aus Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Wer nicht wie gewohnt im Sportverein oder im Fitnessstudio trainieren konnte, hat **Alternativen für zu Hause gefunden – etwa Fitness-Workouts, Yoga oder Trainings mit Heim- und Crosstrainern**. Dennoch hat sich auch gezeigt, dass die Befragten, die in einem Sportverein aktiv sind (30 %), den Vereins- und Teamsport sehr vermissen.

Ein Blick in die Zukunft

Der Sport ist im Wandel: Ähnlich wie sich zukünftig Arbeitsgewohnheiten im Home-Office finden müssen, deutet sich eine **Hybridlösung auch im Sport** an. Einerseits hat unsere Umfrage ergeben, dass sich die Sporttreibenden zu Hause mit neuen Trainingsrhythmen und Equipment arrangiert haben. Andererseits ist davon auszugehen, dass das Training außerhalb der heimischen Umgebung wieder an Bedeutung gewinnt – nicht zuletzt aufgrund der **Sehnsucht nach sozialen Kontakten** mit anderen Sporttreibern, die darüber hinaus zur Sportmotivation beitragen.



Wen haben wir befragt?



587 Personen



16 bis 50+



aus DACH

Impressum

Kontakt

Anna Stumpe
sprd.net AG
TeamShirts
Gießerstraße 27
04229 Leipzig
E-Mail: magazin@teamshirts.de



www.teamshirts.de/magazin



Folge uns auf Instagram:
[instagram.com/teamshirts_magazin](https://www.instagram.com/teamshirts_magazin)



Folge uns auf Facebook:
[facebook.com/TeamMagazin](https://www.facebook.com/TeamMagazin)



Folge uns auf Pinterest:
[pinterest.de/teamshirts_magazin](https://www.pinterest.de/teamshirts_magazin)

Text und Gestaltung

Anna Stumpe, Tatjana Zielke

Quellen

¹ Froböse, Ingo, Wallmann-Sperrlich: Der DKV-Report 2021: Wie gesund lebt Deutschland?, URL: <https://www.ergo.com/de/Newsroom/Reports-Studien/DKV-Report>, zuletzt aufgerufen am 22.03.2022.

² YouGov: Sport zu Hause? Nur knapp jeder Dritte ist während des Lockdowns motiviert, Januar 2021, URL: <https://yougov.de/news/2021/01/20/sport-zu-hause-nur-knapp-jeder-dritte-ist-waehrend-/>, zuletzt aufgerufen am 22.03.2022.