

## Wie fit ist Deutschland?

### Freeletics Studie zeigt: Über ein Viertel der Deutschen treibt keinen Sport

---

**München, 22. Mai 2018** - Wie sportlich ist Deutschland? Dieser Frage geht das Münchner Startup-Unternehmen [Freeletics](#) mit einer aktuellen, bundesweiten Umfrage auf den Grund. Der erfolgreiche Fitness-App-Anbieter deckt auf, wie viel Sport die Deutschen treiben, was sie zum Sport motiviert und welche Hürden sie davon abhalten.

#### Wie fit ist Deutschland?

Den Ergebnissen der Studie zufolge macht knapp über die Hälfte der 18-50-jährigen Deutschen häufiger als einmal pro Woche aktiv Sport. Gleichzeitig nehmen sich 69% der 1024 Befragten vor, sich noch mehr zu bewegen. Auf den ersten Blick positive Zahlen, allerdings zeigt ein Ländervergleich, dass durchaus Luft nach oben bleibt. Laut einer weiteren Studie von Freeletics in den USA treiben 82% der Amerikaner mindestens zweimal wöchentlich Sport. Nur 7% geben an, in der Regel kein einziges Workout pro Woche zu absolvieren.

In Deutschland hingegen macht knapp über ein Viertel der 18-50-Jährigen überhaupt keinen Sport aktiv. Diese Zahlen stimmen mit den Befunden des Eurobarometers aus dem Jahr 2018 überein. Besorgniserregend ist hierbei: Die Zahl der Personen, welche keinen Sport treiben, nimmt zu. Ein ernüchterndes Ergebnis. *„Unser Ziel bei Freeletics ist es, das zu ändern.“*, so **Freeletics Training Specialist John-Francis Kennedy**. *„Bewegung ist essentiell für unsere Gesundheit - körperlich wie auch mental. Wir verhindern Herz-Kreislauf-Erkrankungen, haben mehr Energie auf der Arbeit und sind allgemein leistungsfähiger. Es sollte darum gehen, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren. Jeder Mensch hat seine eigenen Motive für Sport. Das Ziel eines jeden sollte es sein, die intrinsische - also persönliche innere Motivation - für sich zu identifizieren.“*

Wenig überraschend war der häufigste Grund für Sport: die Verbesserung der allgemeinen Gesundheit. Als weiteres Argument für ein aktives Leben nennen 58% der Befragten den Wunsch, ihre mentale Gesundheit durch Sport zu verbessern. 48% geben an, sich zu bewegen, weil sie Spaß daran haben und knapp die Hälfte erhofft sich, dadurch besser auszusehen. Eine Taktik, die funktioniert: Wie die Analyse zeigt, fühlen sich Studienteilnehmer, welche aktiv Sport treiben, tendenziell wohler in ihrem Körper, als Personen, die sich nur selten bewegen.

#### Glücksrezept, aber nicht ohne Hürden

Wie die Ergebnisse der Studie zeigen, hat Sport ebenfalls eine positive Auswirkung auf die Psyche und bietet für viele einen Ausgleich zum stressigen Alltag: 44% der Befragten

geben an, Sport zu treiben um Stress abzubauen. Die Mehrheit der Studienteilnehmer fühlt sich nach einem Workout entspannt. 63% sind nach dem Sport glücklich und die Hälfte fühlt sich dadurch erfüllt.

Viele gute Gründe, um in Sachen Workout-Routine am Ball zu bleiben. Allerdings gibt es zahlreiche Hürden, die den persönlichen Fitness-Zielen oft im Weg stehen. In 61% der Fälle ist es der innere, schwer überwindbare Schweinehund, dicht gefolgt von fehlender Motivation (44%) und zu wenig Zeit (46%). Laut Umfrage treiben 63% der deutschen 18-50-Jährigen nach eigener Einschätzung in stressigen Zeiten weniger Sport und ernähren sich ungesünder. *“Dabei gilt zu wenig Zeit nicht als Ausrede. Jeder von uns hat 24 Stunden am Tag. Wie wir sie nutzen liegt in unserer Hand. Keine Zeit sollte kein Grund sein. Im Gegenteil: Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass mehr Bewegung langfristig mehr Lebensjahre und somit mehr Zeit gibt.”*, so **Kennedy**.

### **Der Fitness-Irrtum**

Doch warum fallen ausgerechnet unsere Fitnesspläne einem übervollen Terminkalender zum Opfer? Eine mögliche Erklärung: Jeder Fünfte Befragte ist der Meinung, bis zu eineinhalb Stunden seien für ein effektives Training nötig. Weitere 37% gehen davon aus, sie müssten pro Sporteinheit zwischen 45 und 60 Minuten aufwenden, um fit zu bleiben. Verständlich, dass sich mehrere Stunden Sport pro Woche in stressigen Zeiten nur schwer unterbringen lassen.

Die gute Nachricht: Eine Sport-Session muss nicht mal über 30 Minuten gehen, um effizient zu sein. Wer HIIT (High Intensity Interval Training) in seine Routine einbaut, muss nicht viele Stunden im Fitnessstudio verbringen. Oft reichen 20 Minuten im eigenen Wohnzimmer - ganz ohne Geräte oder Gewichte. Praktisch für die 77% der 18-50-Jährigen, die keine Fitnessstudio-Mitgliedschaft haben, oder diejenigen, denen nur wenig Zeit für Sport bleibt.

HIIT ist ein extrem effektives Trainingskonzept, auf welchem unter anderem Freeletics-Workouts basieren. Sie sind aufgebaut auf kurzen und intensiven Intervall-Einheiten mit dem eigenen Körpergewicht - dabei zählt primär wie man trainiert und nicht wie lange. Durch eine Mischung aus Belastungs- und Erholungsphasen werden mit HIIT auch bei kurzer Trainingszeit gewünschte Resultate erzielt.

*„Studien aus Kanada belegen dieselbe Verbesserung von Ausdauer und Muskelapparat bei drei kurzen HIIT-Workouts, wie bei drei 60-minütigen Cardio-Einheiten pro Woche. Auch der Kalorienverbrauch ist vergleichbar. Eine HIIT-Gruppe absolvierte drei Mal pro Woche ein 30-sekündiges HIIT-Training gefolgt von vier Minuten aktiver Pause mit insgesamt vier bis sechs Wiederholungen. Im Vergleich machte eine weitere Gruppe drei Mal wöchentlich 90-120 Minuten traditionelles Ausdauertraining. Das Ergebnis: Bei 6-9 Minuten intensiven Trainings wurde der gleiche Effekt hinsichtlich Kondition und Muskelapparat erzielt, als bei mehr als eineinhalb Stunden Ausdauertraining.”*, so **Kennedy**.

Vorteile, die überzeugen, wie der Erfolg von Fitness-Apps wie Freeletics – mit inzwischen über 25 Millionen registrierten Usern – zeigt. HIIT-Programme werden den modernen

Bedürfnissen und Erwartungen an Sport gerecht und bilden einen Trend, der sich auch die nächsten Jahre über halten wird.

Zusammenfassend überwiegen in Deutschland Fitness-Fans über Couch Potatoes. Die meisten 18-50-jährigen Deutschen haben ihren Schweinehund ganz gut im Griff und mit dem richtigen Workout lassen sich auch für die letzten Sportmuffel keine Ausreden mehr finden. Hürden wie Zeit und Motivation sind keine Gründe mehr und einem bewussten und aktiven Leben steht damit nichts im Weg.

**- ENDE -**

**Quellen**

Special Eurobarometer Sports and Physical Activity, 03/2018

Short-term sprint interval *versus* traditional endurance training: similar initial adaptations in human skeletal muscle and exercise performance, 2006

Die Freeletics Bodyweight, Running, Gym and Nutrition Apps können kostenlos im [App Store](#) und [Google Play Store](#) heruntergeladen werden. Für weitere Informationen besuchen Sie [www.press.freeletics.com](http://www.press.freeletics.com).

**Über Freeletics**

Freeletics verfolgt seit seiner Gründung ein Ziel: Allen Menschen in der Welt dazu zu verhelfen, ihr volles körperliches und mentales Potential zu entfalten und die beste Version ihrer selbst zu werden. Freeletics fördert und steigert die körperliche Fitness sowie mentale Stärke, Willenskraft und Selbstbewusstsein. Dies alles sind wichtige Instrumente, um das Leben so gestalten zu können, dass es den eigenen Wünschen und Zielen entspricht. Das Unternehmen wurde im Juni 2013 gegründet und hat schon jetzt mit mehr als 25 Millionen Usern in über 160 Ländern eine der weltweit erfolgreichsten Fitnessbewegungen kreiert.

**Freeletics Social Media Kanäle**

Instagram: [www.instagram.com/freeletics](http://www.instagram.com/freeletics)

Facebook: [www.facebook.com/freeletics](http://www.facebook.com/freeletics)

YouTube: [www.youtube.com/freeletics](http://www.youtube.com/freeletics)

**Kontakt**

Ellie Hughes

Senior PR Manager

E-Mail: [presse@freeletics.com](mailto:presse@freeletics.com)

Tel: +49 (0) 162 164 5036

Lothstraße 5

80335 München

Deutschland