

## **Umfrage zeigt: Mehrheit der Deutschen will 2019 aktiver und gesünder leben. Eine gute Gelegenheit für Arbeitgeber.**

---

**München, 3. Januar 2019** – Eine aufschlussreiche Umfrage des erfolgreichen Fitness-Startups [Freeletics](#) unter mehr als 1.200 Berufstätigen ergibt, dass 80% der Deutschen 2019 mehr Sport treiben wollen. Allerdings empfindet die Mehrheit (78%) ihren Arbeitsalltag dabei als hinderlich. Jedoch würden 68% der Befragten häufiger sportlich aktiv sein, wenn ihr Arbeitgeber dieses Vorhaben unterstützt. Eine gute Gelegenheit für Unternehmen: Die Befragten geben an sich mit regelmäßigem Sport vor allem energievoller, motivierter, produktiver und konzentrierter zu fühlen. Passend zu diesen Erkenntnissen präsentiert Freeletics im Januar 2019 die Freeletics CEO Challenge.

### **Die Mehrheit der Deutschen strebt im neuen Jahr nach einem aktiveren und gesünderen Leben, das ihre Lebenserwartung steigert.**

Seit 2013 hat Freeletics einige der führenden Fitness-Apps Europas auf den Markt gebracht. Pünktlich zum Jahreswechsel ergibt nun eine Umfrage des Fitness-Unternehmens, dass ganze 60% der Deutschen im neuen Jahr aktiver und gesünder leben wollen. Dazu würden 80% der Befragten 2019 gerne mehr Sport machen. Ein Großteil der Deutschen gibt an, sich durch regelmäßigen Sport ausgeglichener, entspannter und sogar glücklicher zu fühlen. 9 von 10 Berufstätigen sind der Überzeugung, dass ein gesünderer, aktiverer Lebensstil ihre Lebenserwartung steigert.

### **22% der deutschen Berufstätigen empfinden jeden zweiten Tag als stressig. Regelmäßiger Sport, der sie motivierter und produktiver macht, bleibt deshalb oft auf der Strecke.**

Die Deutschen sind ein gestresstes Volk. Das hat Auswirkungen auf die Unternehmen: 81% der Berufstätigen geben an, dass sie an stressigen Tagen ein wenig oder durchaus unkonzentrierter arbeiten. Über die Hälfte der Befragten gesteht, bei Stress weniger Sport als normalerweise zu treiben. Und das, obwohl sie mehrheitlich davon überzeugt sind, dass sie durch regelmäßigen Sport mehr Energie haben, motivierter, produktiver und konzentrierter im Alltag sind.

Die Top 3 Ausreden, warum die Deutschen keinen Sport treiben, sind:

1. Ich habe keine Zeit
2. Mir fehlt die Motivation
3. Meine Arbeit steht mir im Weg

### **Acht von zehn Arbeitnehmern geben an, dass sie ihr Arbeitsalltag oft oder manchmal daran hindert, regelmäßig Sport zu treiben. Dabei erfährt die Mehrheit keinerlei Unterstützung des Arbeitgebers in Form von Angeboten oder Möglichkeiten für sportlichen Ausgleich.**

62% der Befragten in der Freeletics Umfrage sagen, dass ihnen ihr Arbeitgeber keinerlei Mitarbeiter Vorteile und/oder Möglichkeiten für sportlichen Ausgleich anbietet. Dabei

denken gut 68% der Befragten, dass sie mit solchen Angeboten aktiver und gesünder leben würden.

Die folgenden fünf Maßnahmen wurden von den Befragten auf die Frage, was ihnen helfen würde, um mehr Sport zu treiben, am meisten genannt:

1. Trainingspläne, die ich auch zuhause verfolgen kann
2. Ein Sportangebot und Mitarbeitervorteile vom Arbeitgeber
3. Kurse mit Freunden, der Familie und Kollegen
4. Workouts, die ich immer und überall durchführen kann
5. Günstigere Alternativen zum Fitnessstudio

Mindestens drei dieser Maßnahmen können direkt vom Arbeitgeber beeinflusst werden. Die Freeletics App wäre sogar der Problemlöser für alle fünf Aufgaben. Eine gute Gelegenheit zur Tat zu schreiten, findet auch **Daniel Sobhani, CEO von Freeletics**. Aus diesem Grund hat er im Januar 2019 die Freeletics CEO Challenge ins Leben gerufen: *"Führungskräfte sollten Vorbilder sein. Es ist unsere Aufgabe, unsere Unternehmenskultur zu fördern und Mitarbeiter dazu zu motivieren, das Beste aus sich heraus zu holen. Wenn die Deutschen nach einem aktiveren Lebensstil streben, sollten wir Arbeitgeber sie dabei nachhaltig unterstützen. Die Freeletics CEO Challenge motiviert Geschäftsführer weltweit dazu, selbst fitter zu werden und gleichzeitig ihren Mitarbeitern einen Zugang zu Freeletics und flexiblem Training zu ermöglichen. Ich freue mich auf die kommenden vier Wochen."*

### **Freeletics CEO Challenge**

Unabhängig von der Unternehmensgröße fordert Freeletics bei der im Januar 2019 stattfindenden CEO Challenge Geschäftsführer aus allen Branchen auf, mindestens vier Wochen eine "Training Journey" in der Freeletics App zu absolvieren und so ihre Mitarbeiter für das neue Jahr zu inspirieren und motivieren. Alle CEOs, die vier Wochen erfolgreich an der Challenge teilnehmen, bekommen automatisch für all ihre Mitarbeiter 50% Rabatt auf den Freeletics Training Coach freigeschaltet. Die erfolgreichsten CEOs können außerdem attraktive Hauptpreise, wie kostenlose Freeletics Training Coach Abos für alle Mitarbeiter oder einen Mitarbeiter-Workshop zum Thema Training und Ernährung gewinnen. Noch bis zum 7. Januar können sich Geschäftsführer [hier](#) für die Challenge anmelden. Alle Informationen dazu gibt es [hier](#).

### **Fakten zur Freeletics Umfrage (durchgeführt von Survey Monkey)**

- 1202 Befragte
- 51% Männer, 49 % Frauen
- 34% zwischen 18 und 29 Jahren alt, 36% zwischen 30 und 44 und 29% zwischen 45 und 60. Nur 1% der Befragten ist über 60 Jahre alt.
- Ausnahmslos alle Befragten sind berufstätig.
- Unter den Befragten geben 29% an, gar keinen Sport zu treiben. Einmal pro Woche sind 14%, zweimal pro Woche 15%, dreimal pro Woche 25% der Befragten aktiv. 17% geben an, viermal oder öfter in der Woche Sport zu treiben.

**- ENDE -**

Bildmaterial zur redaktionellen Nutzung steht [hier](#) zur Verfügung. Weitere Informationen und Ergebnisse zur Umfrage sowie Testzugänge für die Freeletics App stellen wir gerne auf Anfrage zur Verfügung.

Die Freeletics App steht im [App Store](#) und [Google Play Store](#) kostenlos zum Download bereit. Weitere Informationen über Freeletics finden Sie auf [www.freeletics.com](http://www.freeletics.com).

### **Über Freeletics**

Freeletics wurde vom ersten Tag an auf einer einzigen Vision aufgebaut: Jeden Einzelnen herauszufordern und zu inspirieren, die beste Version seiner selbst zu werden. Freeletics kreierte einige der führenden Fitnessapps Europas, die die körperliche Fitness und gleichzeitig auch mentale Stärke, Willenskraft und Selbstvertrauen steigern - alles wichtige Eigenschaften, die einem dabei helfen, seine Wünsche und Ziele im Leben zu verwirklichen. Dank AI können das Fitness-Level eines jeden Users beurteilt, Feedback berücksichtigt und von Millionen anderen Nutzern gelernt werden, um kontinuierlich intelligente und maßgeschneiderte "Training Journeys" für jeden Benutzer zu erstellen. Im Juni 2013 gegründet, rief das Unternehmen eine der erfolgreichsten Fitnessbewegungen weltweit mit mehr als 32 Millionen Nutzern in über 160 Ländern ins Leben.

### **Freeletics Medienkanäle**

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)

Twitter - [www.twitter.com/freeletics](http://www.twitter.com/freeletics)

[Unsere Unternehmenswerte](#)

### **Kontakt**

Ellie Hughes

Senior PR Manager

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

Tel: +49 (0) 162 164 5036

Freeletics GmbH

Lothstraße 5

80335 München

Deutschland