



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

**Pressekonferenz am  
30. November 2022**

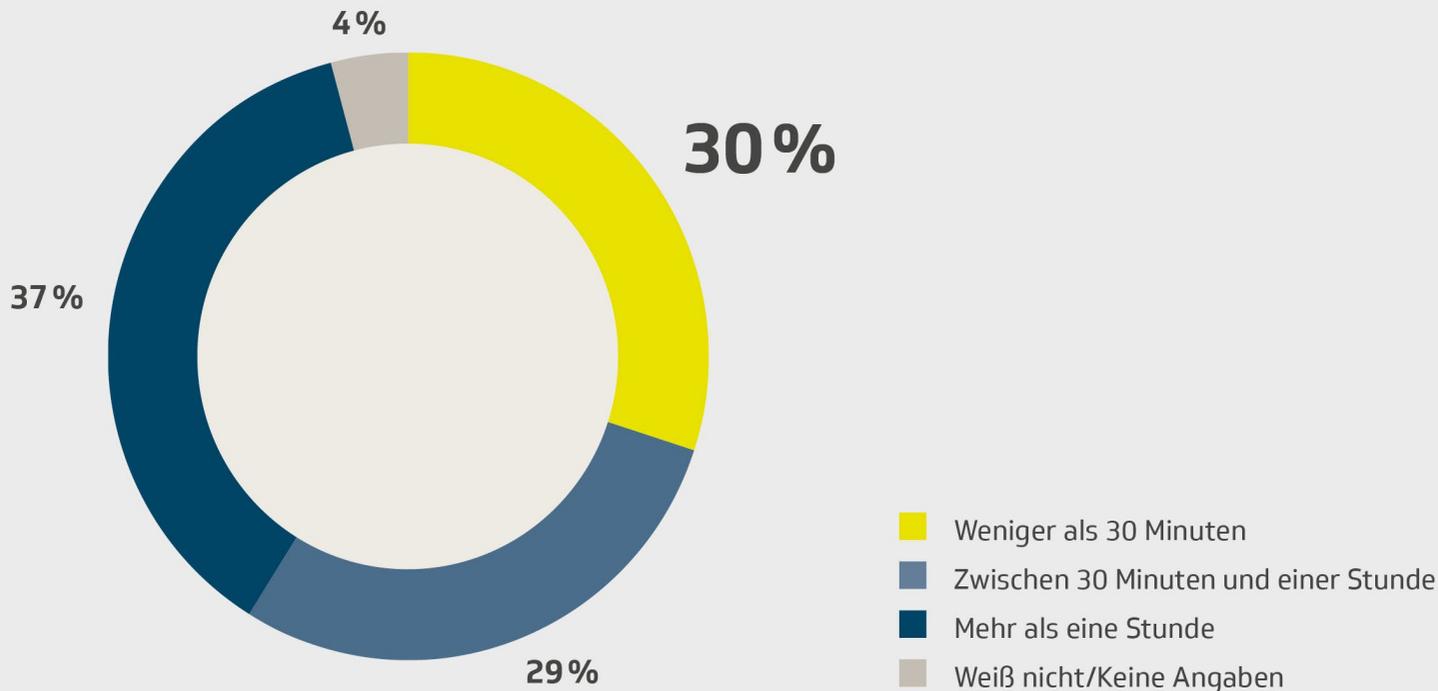
# Befragung zu Bewegung und Sport in Zeiten von Corona

## 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.

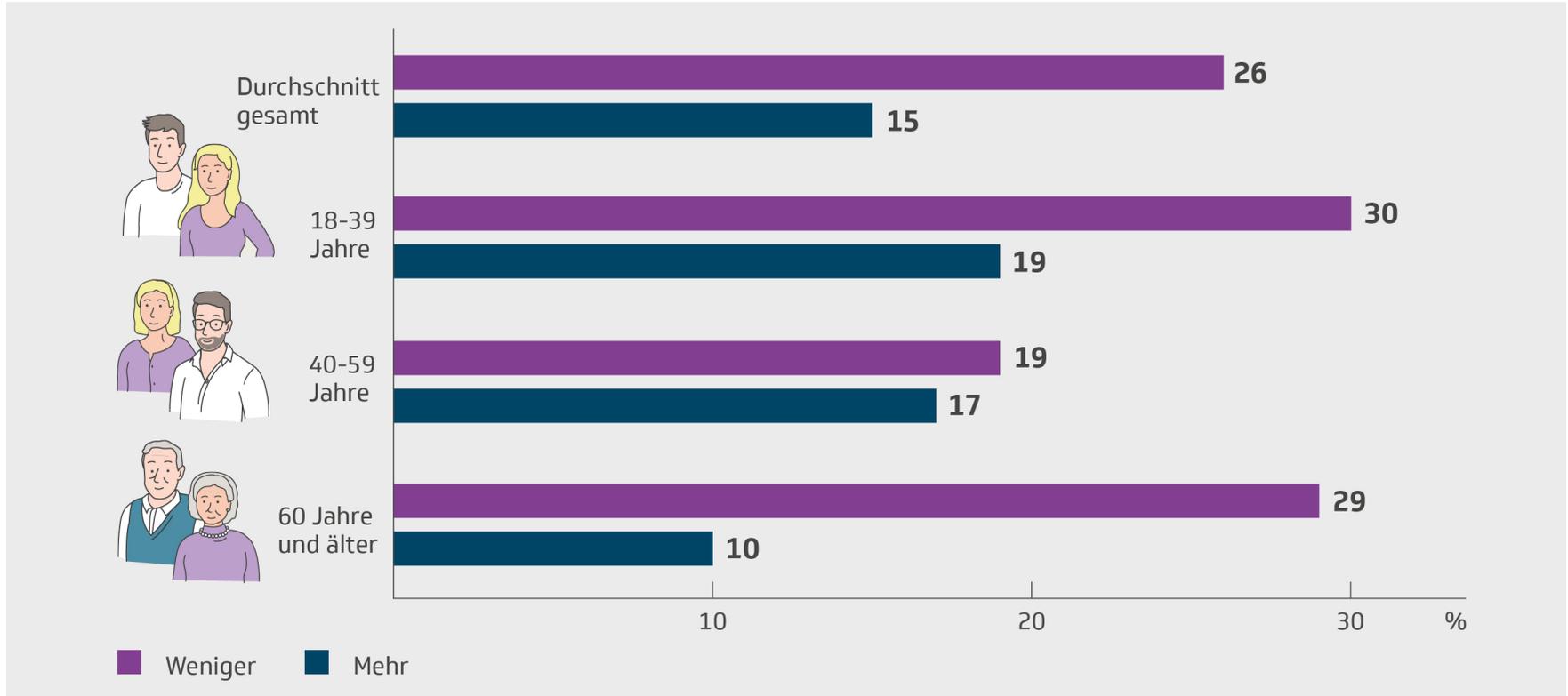
# Fast jede und jeder Dritte bewegt sich weniger als eine halbe Stunde am Tag

Geschätzte Dauer der alltäglichen Wege per Rad oder zu Fuß



# Corona – die Sitzpandemie?

Mehr als ein Viertel hat sich während der Coronapandemie weniger bewegt



# Weniger Wege, mangelnde Motivation

## Gründe für weniger Bewegung im Homeoffice

„Ich habe meinen Arbeitsweg vor der Pandemie bewusst für Bewegung genutzt – das fällt jetzt weg.“

70

„Mir fehlt es an Motivation zur Bewegung im Homeoffice.“

48

„Mir fehlt zu Hause die Zeit für Bewegung während der Arbeit.“

34

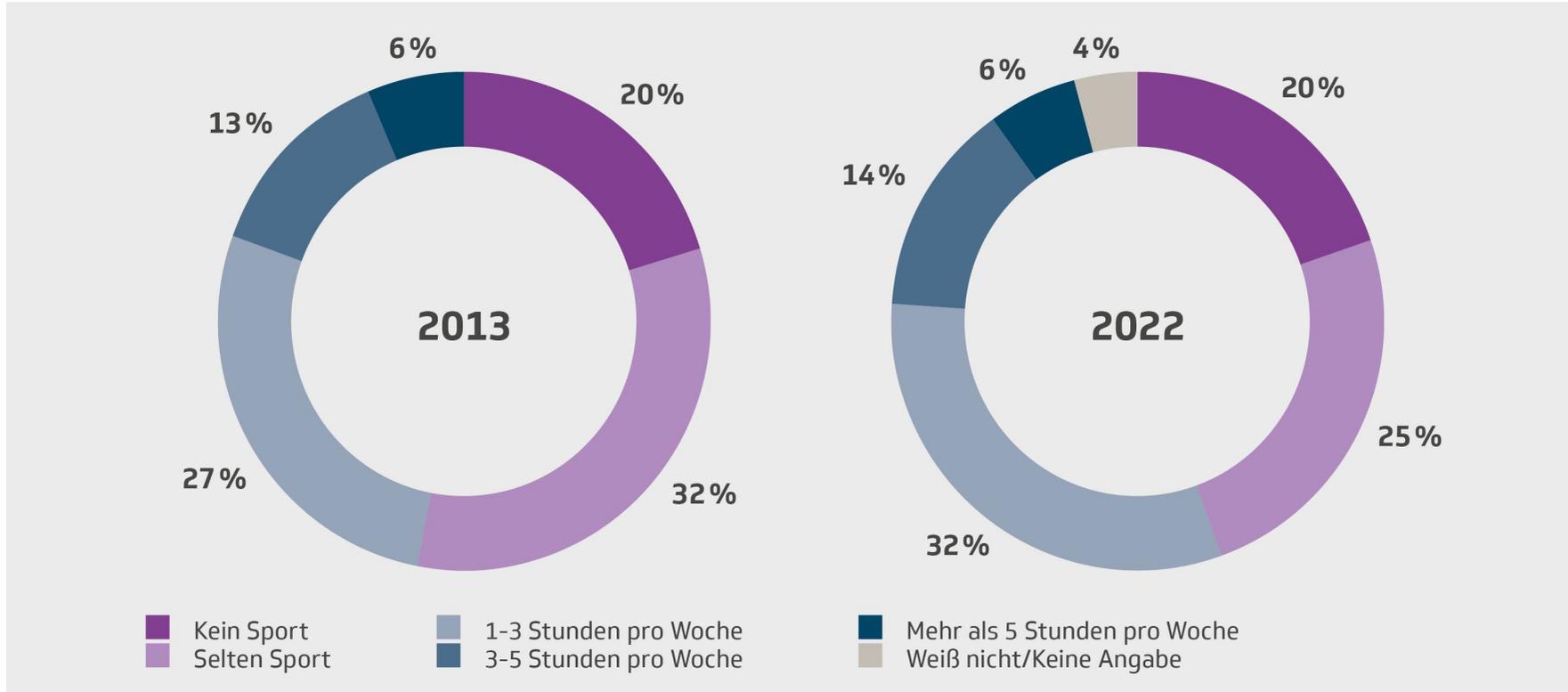
„Ich weiß nicht, wie ich mich im Homeoffice mehr bewegen kann.“

25

10 20 30 40 50 60 70 %

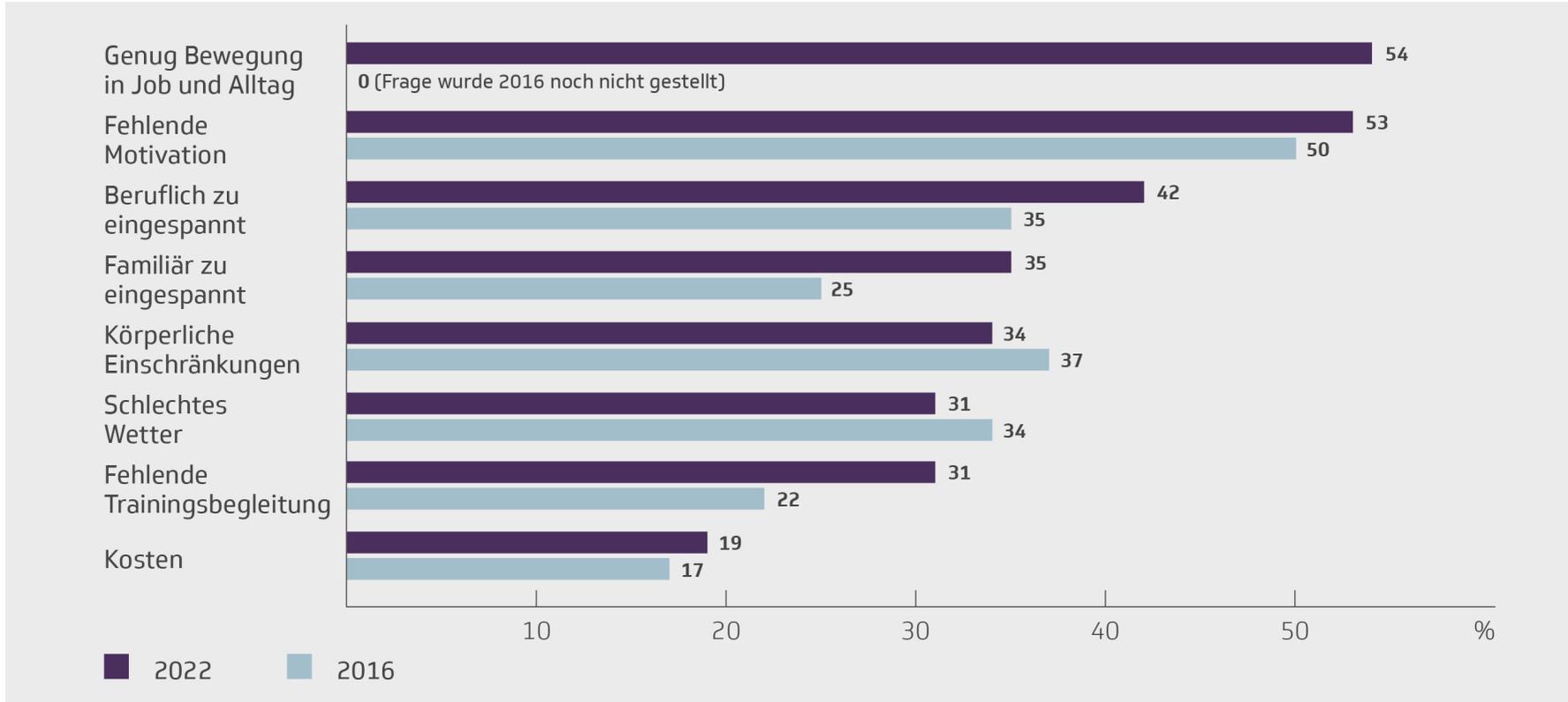
# Fast jede und jeder Zweite treibt kaum Sport

## Sportpensum in Deutschland heute und vor neun Jahren



# Immer die gleichen Ausreden...?

## Top-8-Gründe, die vom Sport abhalten

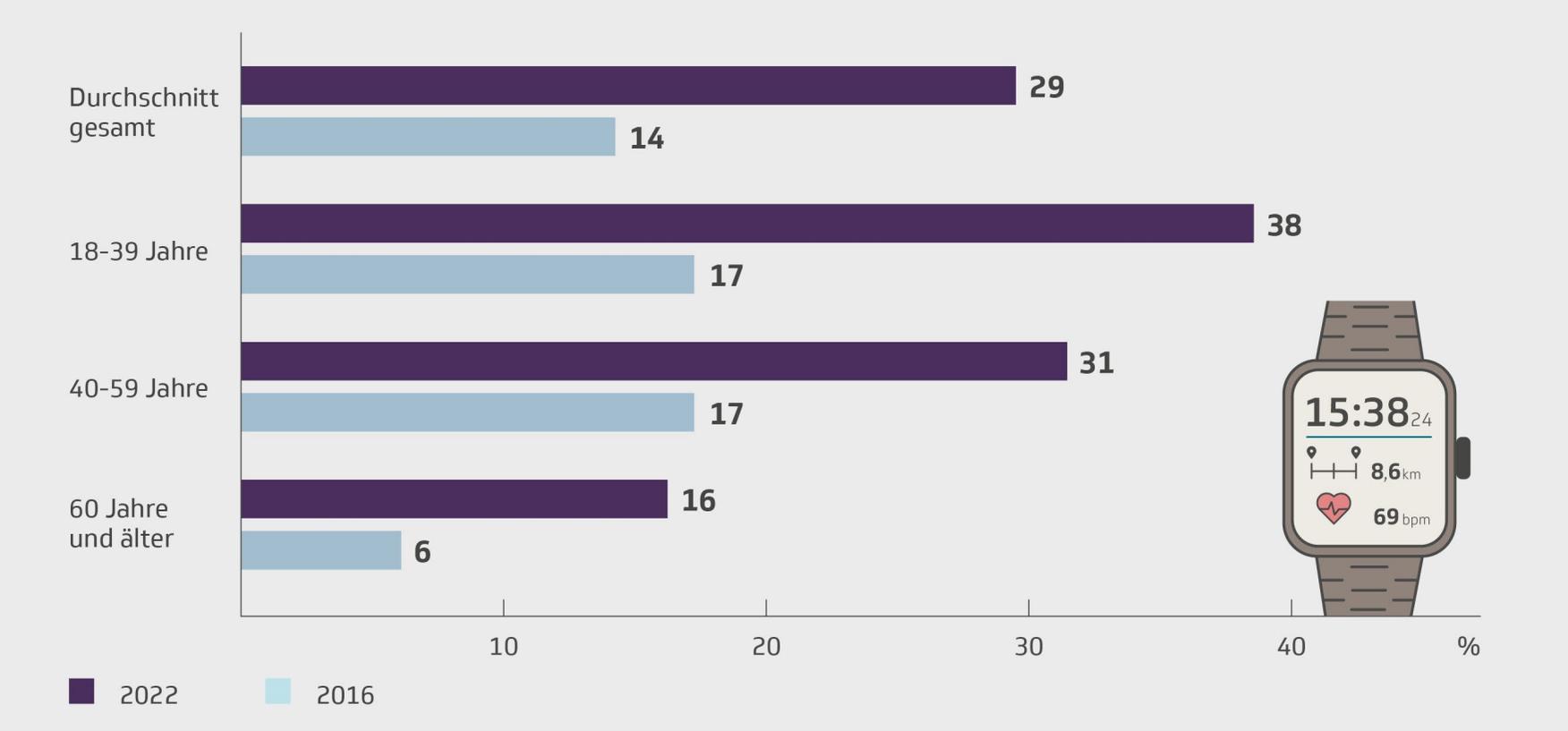


# Top 5 der beliebtesten Sportarten



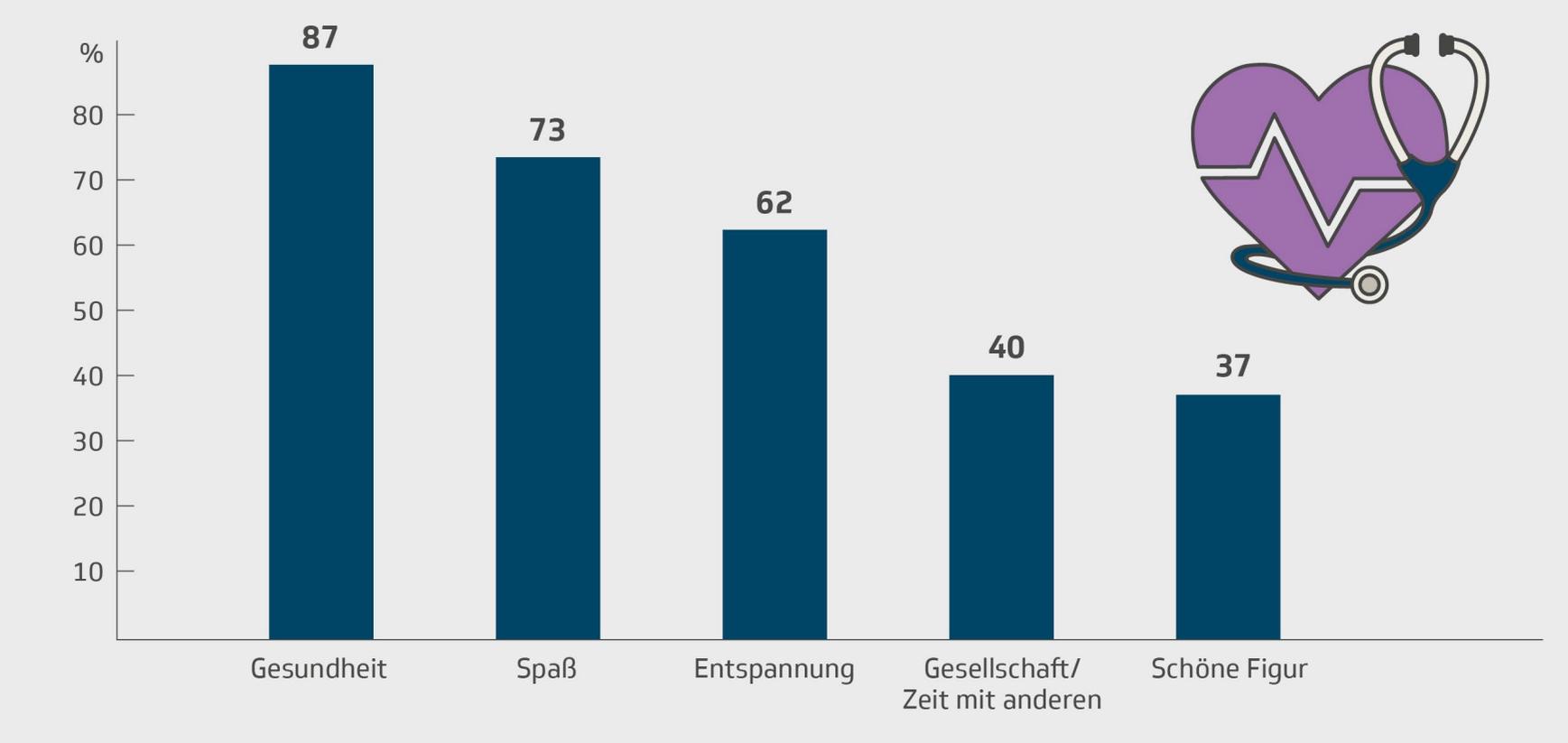
# Nicht ohne meine Smartwatch!

Nutzen Sie Smartwatch, Fitnessarmband oder Apps beim Sport?



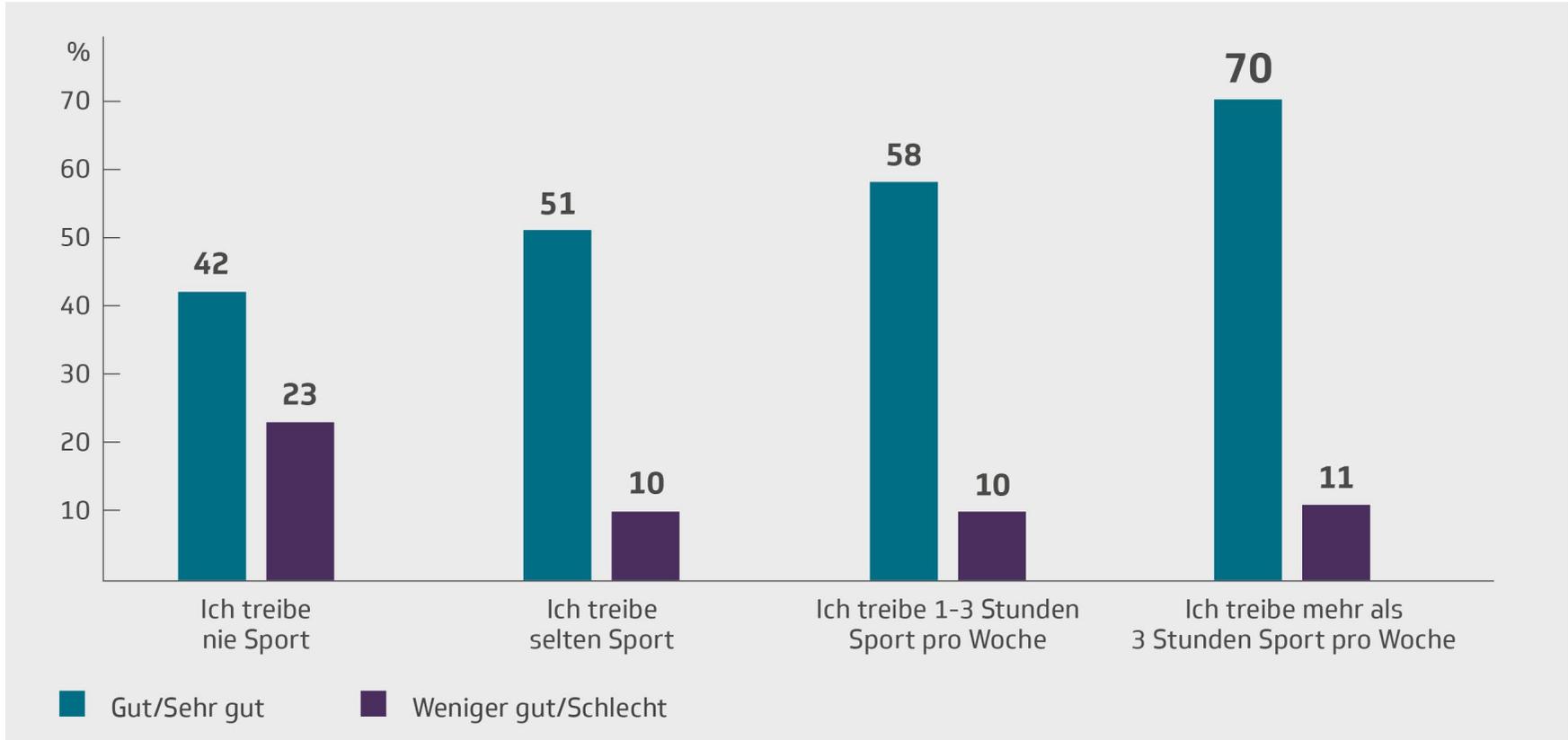
# Gute Gründe für Sport

Was treibt Sie an, Sport zu machen?



# Sportlern geht's besser als Nichtsportlern

## Gesundheitszustand nach Sportlertyp



## **Techniker Krankenkasse**

Pressestelle

Nicole Ramcke und Silvia Wirth

Tel. 040 - 69 09-17 83

[pressestelle@tk.de](mailto:pressestelle@tk.de)

**Wenn Sie noch  
Fragen haben ...**

... stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.