

FITNESS 2022

Ergebnisse einer
repräsentativen
Bevölkerungsbefragung

Februar 2022



INHALTSVERZEICHNIS

1.	Untersuchungsansatz	Seite 3
2.	Management Summary	Seite 5
3.	Ergebnisse	Seite 11
	▪ Persönliche Fitness nach zwei Jahren Pandemie	Seite 12
	▪ Aktivitäten für die Fitness	Seite 23
	▪ Einstellungen zu Online-Formaten	Seite 31
	▪ Betriebliche Gesundheitsförderung	Seite 37
	▪ Statistik	Seite 41
4.	Kontakt und Impressum	Seite 43

1. UNTERSUCHUNGSANSATZ

UNTERSUCHUNGSANSATZ

Inhalt der Studie

- Die Befragung „Fitness 2022“ gibt einen Überblick über Fitnessstand und Fitnessbemühungen der Bevölkerung ab 18 Jahren nach zwei Jahren Pandemie.

Untersuchungsdesign

- Bundesweite Online-Befragung von 1.000 deutschsprachigen Personen ab 18 Jahren mit Hauptwohnsitz in Deutschland, bevölkerungsrepräsentativ nach Geschlecht, Alter und Bundesland

Befragungszeitraum

- Januar 2022

2. MANAGEMENT SUMMARY

MANAGEMENT SUMMARY

Die Corona-Pandemie hat die Möglichkeiten, Sport zu treiben und sich fit zu halten, stark verändert. Viele Angebote in Sportvereinen und Fitnessstudios entfielen oder waren nur unter erschwerten Bedingungen nutzbar. Aber auch die Alltagsbewegung fiel vielfach weg, zum Beispiel weil der Weg zur Arbeit nicht mehr zurückgelegt werden musste. Umgekehrt stiegen viele Menschen auf das Fahrrad um, um den ÖPNV zu meiden, und entdeckten Online-Angebote für Sport- und Fitnessprogramme für sich. Aber wie fit fühlen sich die Deutschen tatsächlich nach zwei Jahren Pandemie? Wie hat sich ihr Sport- und Fitnessprogramm verändert und wie nachhaltig sind diese Veränderungen? Und wie werden Online-Angebote wahrgenommen und bewertet? Die repräsentative Erhebung „Fitness 2022“ unter 1.000 deutschsprachigen Personen ab 18 Jahren gibt Antworten.

Die Deutschen sind weniger fit als vor der Pandemie

Knapp ein Viertel der Deutschen (23 %) hält sich aktuell für (relativ) fit, ähnlich viele (25 %) stufen sich als nicht fit ein.

Rund die Hälfte der Bundesbürgerinnen und Bundesbürger attestiert sich ein mittleres Fitnessniveau (S. 12) und hält sich für ähnlich fit wie vor der Pandemie. Knapp ein Drittel fühlt sich weniger fit als vor Corona (S. 16). Nur knapp ein Fünftel der Deutschen bezeichnet sich als fitter. Insgesamt hat sich der Fitnesslevel der Bundesbürgerinnen und Bundesbürger somit während der Pandemie verschlechtert.

Der Grund für den Fitness-Verlust sind Motivationsschwierigkeiten (52 %) und das Schließen von Sportstätten bzw. das Verbot von Mannschaftssportarten (41 %; S. 20). Umgekehrt haben sich diejenigen, die sich heute fitter als vor zwei Jahren fühlen, regelmäßiger gezielt bewegt, um weggefallene Alltagsbewegung zu kompensieren (59 %). Zudem haben sie in der Pandemie mehr Zeit gefunden, sich sportlich zu betätigen (51 %; S. 19).

MANAGEMENT SUMMARY

Zwei Drittel der Deutschen wurden durch die Corona-Pandemie gesundheitlich beeinträchtigt

Zwei Drittel stellen bei sich gesundheitliche Beeinträchtigungen als Folge der Pandemie fest. Nach Bewegungsmangel (35 %) und Rücken- bzw. Nackenschmerzen (27 %) werden vor allem psychische Probleme (24 %) wahrgenommen (S. 21).

Fitness gilt als Garant für Gesundheit

Unabhängig vom eigenen Fitnesslevel erkennen die Bundesbürgerinnen und Bundesbürger zahlreiche Vorteile für sich aufgrund ihres individuellen Fitnessniveaus: Fitness wird vor allem als Garant für den Erhalt der eigenen Gesundheit (64 %) und die gesundheitliche Vorsorge (52 %), Beschwerdefreiheit (53 %) sowie mehr Kraft und Ausdauer (58 %) angesehen (S. 14).

Vom Fitnessstudio und Hallensport zum Home-Training

Fast jede und jeder Fünfte hat seit der Pandemie zum ersten Mal an angeleitetem Home-Training bzw. Online-Fitnessprogrammen zu Hause teilgenommen, jede und jeder Achte an Online-Kursen qualifizierter Anbieter. Jeder Dritte macht erstmalig auch Fitnessübungen zu Hause ohne Anleitung (32 %; S. 24).

Rund ein Fünftel der Deutschen haben vor der Pandemie regelmäßig im Fitnessstudio, in Fitnesskursen (z.B. Yoga) oder im Verein Sport getrieben und tun dies jetzt nicht mehr. Umgekehrt halten sich seit Pandemiebeginn fast vier von zehn Bundesbürgerinnen und Bundesbürger erstmalig durch regelmäßiges Spazierengehen oder Fahrradfahren fit.

Insgesamt bewegen sich meisten Deutschen derzeit vor allem beim Fahrradfahren oder Spazierengehen (52 %) sowie bei Übungen zu Hause ohne Anleitung (34 %) und Sport im Freien, losgelöst von Vereinen (29 %). Vor allem diese Aktivitäten sind auch für den Rest des Jahres 2022 geplant. Sport in Vereinen und Fitnessstudios planen nur noch elf Prozent – und damit ebenso viele Deutsche wie online angeleitetes Home-Training (S. 23).

MANAGEMENT SUMMARY

Online-Formate punkten mit Unabhängigkeit und Zeitersparnis

Das gesunkene Interesse an „Sport vor Ort“ in Verein und Fitnessstudio dürfte allerdings nicht auf schlechte Rahmenbedingungen zurückzuführen sein. Denn knapp zwei Drittel der Deutschen halten die Erreichbarkeit von Vereinen und Fitnessstudios für gut. Auch die Angebotsvielfalt und die Angebote für verschiedene Leistungslevel werden ebenso wie die Trainings- und Kurszeiten mehrheitlich für gut befunden. Allerdings ist nur ein Drittel mit der Höhe der Mitgliedsbeiträge zufrieden (S. 29).

Online-Kurse punkten vielmehr mit dem Versprechen der zeitlichen und örtlichen Unabhängigkeit (58 % bzw. 46 %) sowie der Zeitersparnis durch wegfallende Anfahrtswege (49 %). Als positiv werden zudem neben den geringeren Kosten (41 %) das fehlende Ansteckungsrisiko (42 %) und die Tatsache, dass man unbeobachtet ist (43 %) erwähnt, so dass man auch leichter mal bei einer Übung „aussteigen“ kann (37 %; S. 33).

Drei Viertel der Deutschen erkennen aber auch Nachteile, primär die fehlende Möglichkeit, mal „rauszukommen“ (30 %), fehlende Eigenmotivation (29 %), fehlende Möglichkeiten bei Rückfragen zu Übungen (27 %) und Platzmangel zu Hause (27 %; S. 34).

Entsprechend legen die Bundesbürgerinnen und Bundesbürgern bei der Wahl eines geeigneten Kanals für Online-Training Wert auf detaillierte Erläuterungen der einzelnen Übungen (64 %), auch und insbesondere sofern sie bei bestimmten Beschwerden nicht gemacht werden könnten (61 %). Dafür wünschen sie sich oftmals nachgewiesenen qualifizierte Trainerinnen und Trainer (46 %) sowie einen qualifizierten Anbieter (43 %), der das Angebot kosten- und werbefrei (59 % bzw. 47 %) zur Verfügung stellt (S. 31).

MANAGEMENT SUMMARY

Für den Sport zu Hause gut ausgerüstet

Ob schon lange zu Hause sportlich aktiv oder erst im Laufe der Pandemie – vor allem Gymnastik- und Yogamatten (57 %) sowie Hanteln (47 %) sind in den Haushalten vorhanden. Diese Ausstattung prägt auch die Auswahl der Online-Fitnessprogramme: Die Deutschen nutzen vor allem Angebote, bei denen nur wenige Geräte oder das eigene Körpergewicht genutzt werden, wie z.B. Pilates und Rückengymnastik (38 %) oder Workouts für einzelne Körperbereiche wie Bauch-Beine-Po (37 %; S. 35).

Hohes Interesse an Online-Angeboten auch am Arbeitsplatz

Nur teilweise Auswirkungen hat die Corona-Pandemie auf Angebot, Nachfrage und Wünsche im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung. Unverändert nutzen Berufstätige in erster Linie die allgemeine Gesundheitsprüfung durch den Betriebsarzt (25 %), wenngleich seltener als unmittelbar vor Ausbruch der Pandemie. Häufiger wird die Ernährungsberatung in Anspruch genommen (11 %). 17 Prozent nutzen keines der abgefragten Angebote, obwohl es Angebote gibt (S. 39). Vier von zehn Erwerbstätigen steht ihres Wissens nach hingegen keines der genannten Angebote zur Verfügung. Immerhin jeweils rund jede und jeder Fünfte könnte Online-Programme für Home-Training oder ein angeleitetes Online-Mittagspausen-Workout in Anspruch nehmen (S. 38).

Auffällig ist, dass das Interesse an fast allen Angeboten zur betrieblichen Gesundheitsförderung während der Pandemie zurückgegangen ist. Ein Viertel der Berufstätigen hat an keinem der aufgeführten Angebot Interesse. Die erstmals abgefragten Online-Formate stoßen immerhin bei 41 Prozent (Home-Training) bzw. 32 % (Online-Mittagspausen-Workout) auf Resonanz (S. 40).

MANAGEMENT SUMMARY

Gesamtfazit: Die Deutschen lassen bei ihrer Fitness nach, federn das aber durch Online-Training ab

Die Fitness der Deutschen hat in der Corona-Pandemie insgesamt gelitten: Knapp ein Fünftel der Deutschen hat die vergangenen zwei Jahre zwar genutzt, um die eigene Fitness zu verbessern. Allerdings fühlt sich knapp ein Drittel weniger fit als vor der Corona-Pandemie.

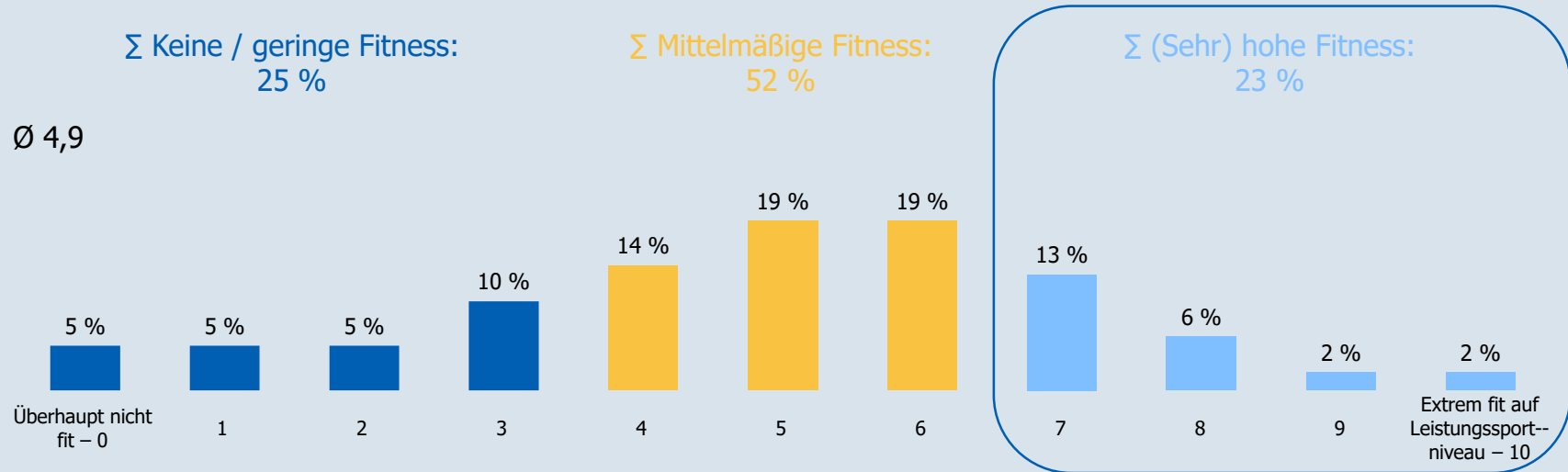
Zum einen nehmen zwei Drittel Bundesbürgerinnen und Bundesbürger physische und psychische Beeinträchtigungen als Folge der Pandemie wahr. Zum anderen hat ein Fünftel den Sport, den sie vor der Pandemie in Vereinen, Fitnesskursen (z.B. Yoga) und Fitnessstudios betrieben haben, bis heute nicht wieder aufgenommen.

Gleichzeitig hat der Sport zu Hause an Attraktivität gewonnen und die Menschen haben in der Pandemie erstmals Home-Training und Online-Fitnessprogramme, seltener auch Online-Kurse qualifizierter Anbieter absolviert. Aufgrund der zeitlichen und örtlichen Unabhängigkeit sowie der Zeitersparnis dürften diese Formate trotz einiger Nachteile auch nach Wegfall aller coronabedingten Beschränkungen beim Vereinssport Zukunft haben – übrigens auch im Rahmen von Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung.

3. ERGEBNISSE

PERSÖNLICHE FITNESS NACH ZWEI JAHREN PANDEMIE

- Knapp ein Viertel der Deutschen stuft die eigene Fitness als (sehr) hoch ein.

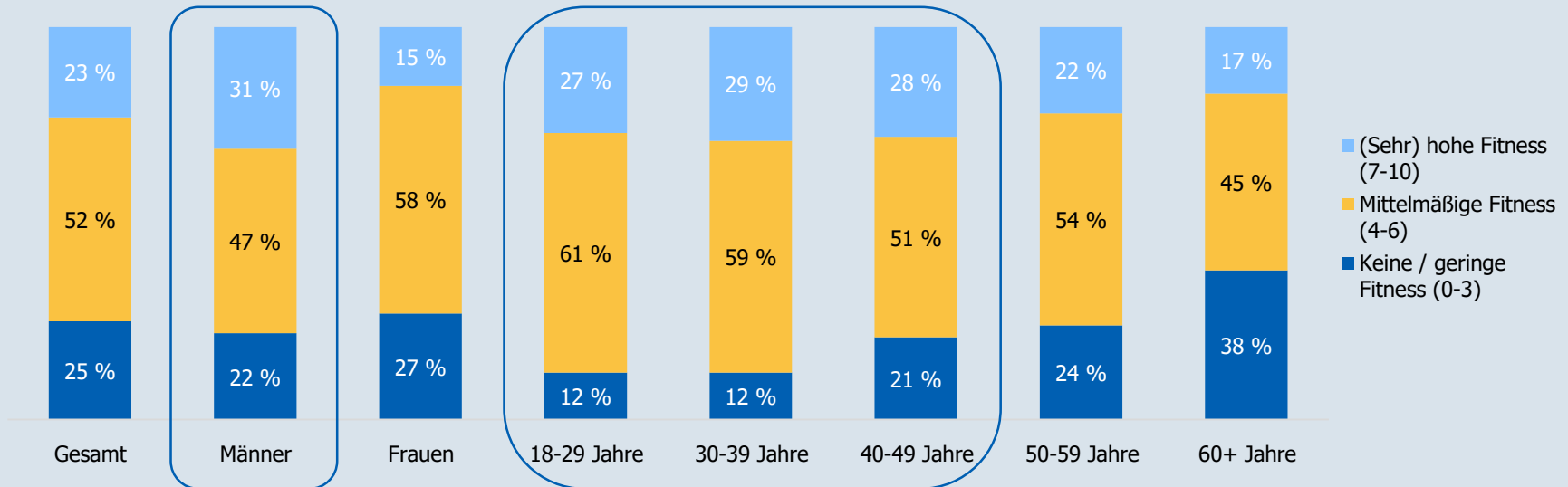


Frage 1: Unter Fitness verstehen wir in dieser Befragung eine gute körperliche Verfassung und Leistungsfähigkeit, die durch sportliche Aktivitäten erreicht oder verbessert wird. Wie würden Sie vor diesem Hintergrund Ihren derzeitigen persönlichen Fitnesslevel auf einer Skala von 0 (überhaupt nicht fit) bis 10 (extrem fit auf Leistungssportniveau in meiner Altersklasse) einstufen?

Basis: Alle Befragten, N = 1.000 (Einfachnennung)

PERSÖNLICHE FITNESS NACH ZWEI JAHREN PANDEMIE

- Vor allem Männer und unter 50-Jährige bescheinigen sich einen relativ hohen Fitnesslevel.



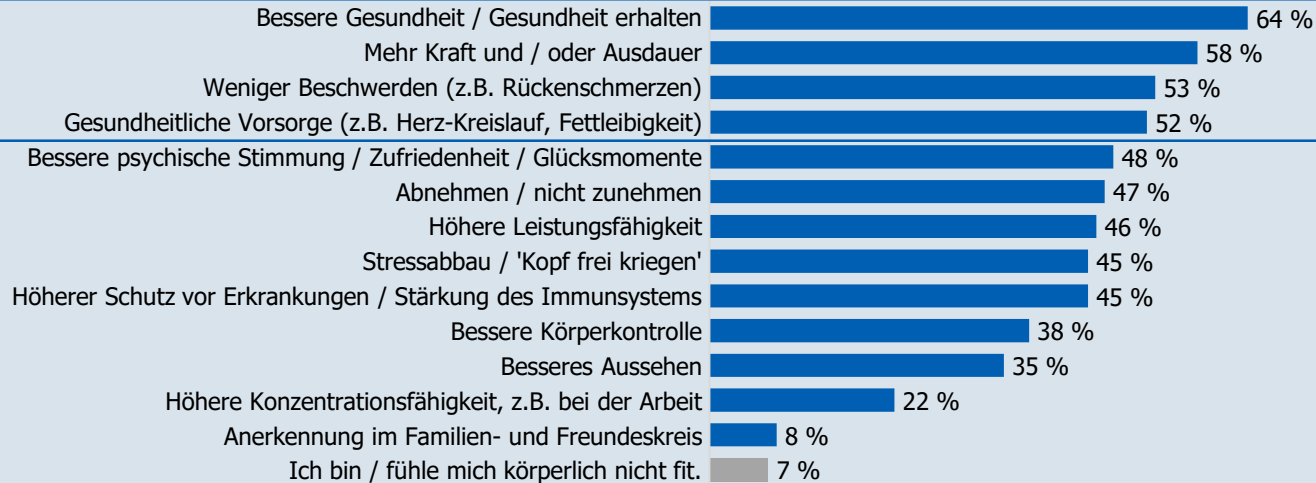
Frage 1: Unter Fitness verstehen wir in dieser Befragung eine gute körperliche Verfassung und Leistungsfähigkeit, die durch sportliche Aktivitäten erreicht oder verbessert wird. Wie würden Sie vor diesem Hintergrund Ihren derzeitigen persönlichen Fitnesslevel auf einer Skala von 0 (überhaupt nicht fit) bis 10 (extrem fit auf Leistungssportniveau in meiner Altersklasse) einstufen?

Basis: Alle Befragten, N = 1.000 (Einfachnennung)

PERSÖNLICHE FITNESS NACH ZWEI JAHREN PANDEMIE

- Fitness wird vor allem als Garant für den Erhalt der eigenen Gesundheit und gesundheitliche Vorsorge, Beschwerdefreiheit sowie mehr Kraft und Ausdauer angesehen.

Vorteile der eigenen Fitness



PERSÖNLICHE FITNESS NACH ZWEI JAHREN PANDEMIE

- Unter 50-Jährige erkennen neben Kraft und Ausdauer sowie besserer Gesundheit vor allem eine bessere psychische Stimmung und Stressabbau als Vorteil von Fitness.

Vorteile der eigenen Fitness	Total	Alter (Jahre)				
		18-29	30-39	40-49	50-59	60+
Basis	1.000	160	157	145	191	347
Bessere Gesundheit / Gesundheit erhalten	64 %	63 %	66 %	59 %	68 %	63 %
Mehr Kraft und / oder Ausdauer	58 %	69 %	62 %	63 %	58 %	49 %
Weniger Beschwerden (z.B. Rückenschmerzen)	53 %	46 %	48 %	50 %	58 %	55 %
Gesundheitliche Vorsorge (z.B. Herz-Kreislauf, Fettleibigkeit)	52 %	49 %	52 %	53 %	57 %	51 %
Bessere psychische Stimmung / Zufriedenheit / Glücksmomente	48 %	56 %	56 %	55 %	42 %	41 %
Abnehmen / nicht zunehmen	47 %	49 %	46 %	55 %	43 %	45 %
Höhere Leistungsfähigkeit	46 %	48 %	45 %	44 %	46 %	45 %
Stressabbau / 'Kopf frei kriegen'	45 %	59 %	56 %	55 %	46 %	30 %
Höherer Schutz vor Erkrankungen / Stärkung des Immunsystems	45 %	37 %	41 %	50 %	49 %	46 %
Bessere Körperkontrolle	38 %	49 %	41 %	39 %	32 %	34 %
Besseres Aussehen	35 %	54 %	49 %	43 %	28 %	21 %
Höhere Konzentrationsfähigkeit, z.B. bei der Arbeit	22 %	25 %	24 %	30 %	23 %	17 %
Anerkennung im Familien- und Freundeskreis	8 %	12 %	10 %	9 %	5 %	6 %
Ich bin / fühle mich körperlich nicht fit.	7 %	4 %	2 %	6 %	6 %	10 %

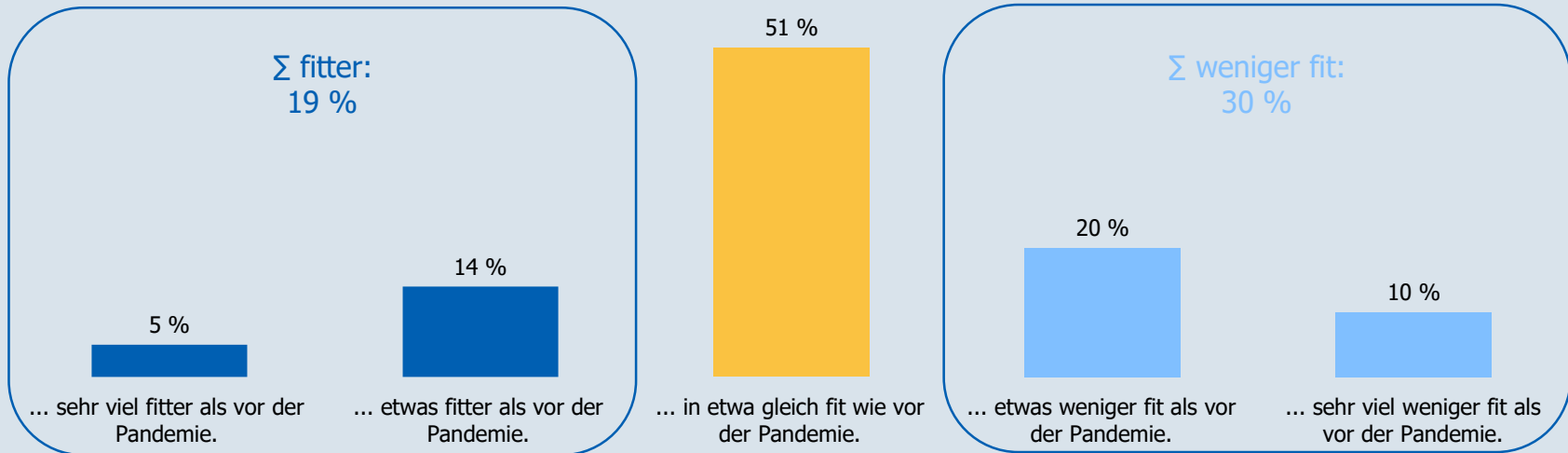
Frage 2: Unabhängig von Ihrem Fitnesslevel: Welche Vorteile bringt Ihnen Ihre Fitness?

Basis: Alle Befragten, N = 1.000 (Mehrfachnennungen)

PERSÖNLICHE FITNESS NACH ZWEI JAHREN PANDEMIE

- Knapp ein Drittel der Deutschen fühlt sich weniger fit als vor der Pandemie, nur knapp ein Fünftel bezeichnet sich als fitter.

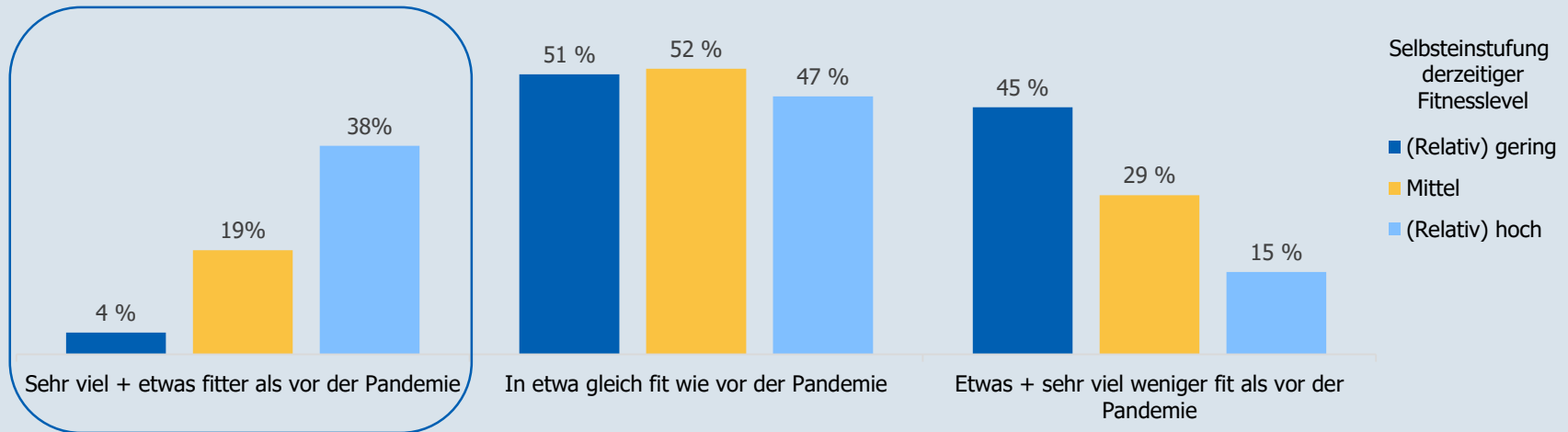
Ich bin ...



PERSÖNLICHE FITNESS NACH ZWEI JAHREN PANDEMIE

- Fast vier von zehn derer, die sich derzeit für fit halten, haben die Pandemie genutzt, um ihre Fitness auf das heutige Niveau zu steigern.

Aktueller Fitnesslevels im Vergleich zu vor der Pandemie



Frage 3: Inwieweit hat sich Ihr Fitnesslevel im Vergleich zu der Zeit vor der Corona-Pandemie verändert?
Basis: Alle Befragten, N = 1.000 (Einfachnennung)

PERSÖNLICHE FITNESS NACH ZWEI JAHREN PANDEMIE

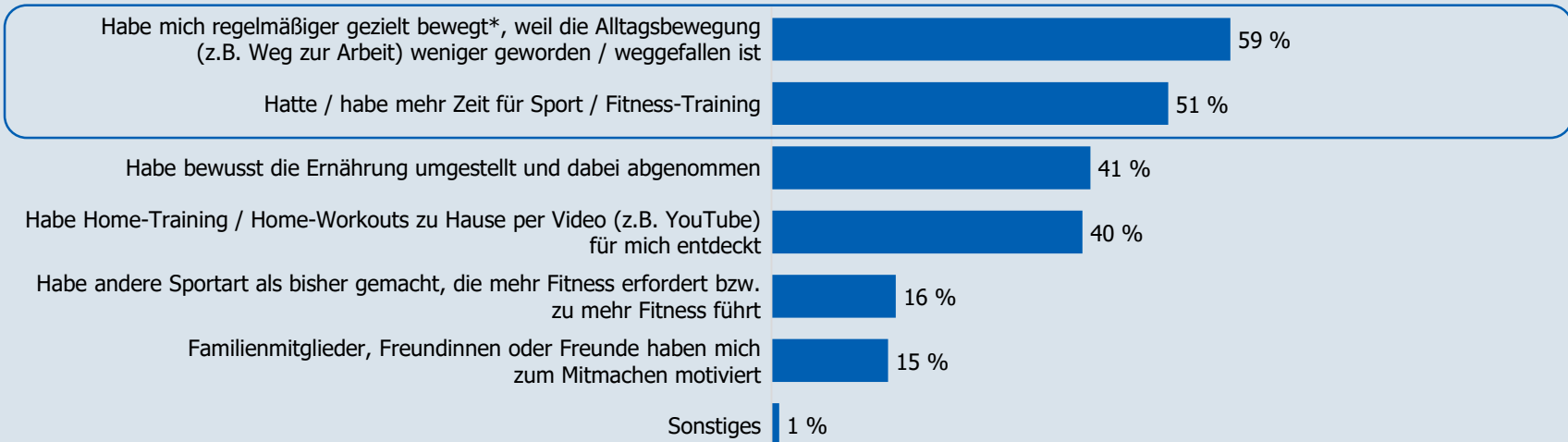
- Insbesondere unter 40-Jährige haben in den zwei Jahren der Corona-Pandemie an ihrer Fitness gearbeitet.

Aktueller Fitnesslevel im Vergleich zu vor der Pandemie	Total	Alter (Jahre)				
		18-29	30-39	40-49	50-59	60+
Basis	1.000	160	157	145	191	347
Sehr viel + etwas fitter als vor der Pandemie	20 %	33 %	25 %	23 %	18 %	10 %
In etwa gleich fit wie vor der Pandemie	50 %	34 %	43 %	44 %	60 %	59 %
Etwas + sehr viel weniger fit als vor der Pandemie	30 %	33 %	32 %	33 %	22 %	31 %

PERSÖNLICHE FITNESS NACH ZWEI JAHREN PANDEMIE

- Wer sich fitter fühlt als vor der Pandemie, hat vor allem die weggefallene Alltagsbewegung gezielt kompensiert und mehr Zeit für Sport gefunden.

Gründe für höheren Fitnesslevel



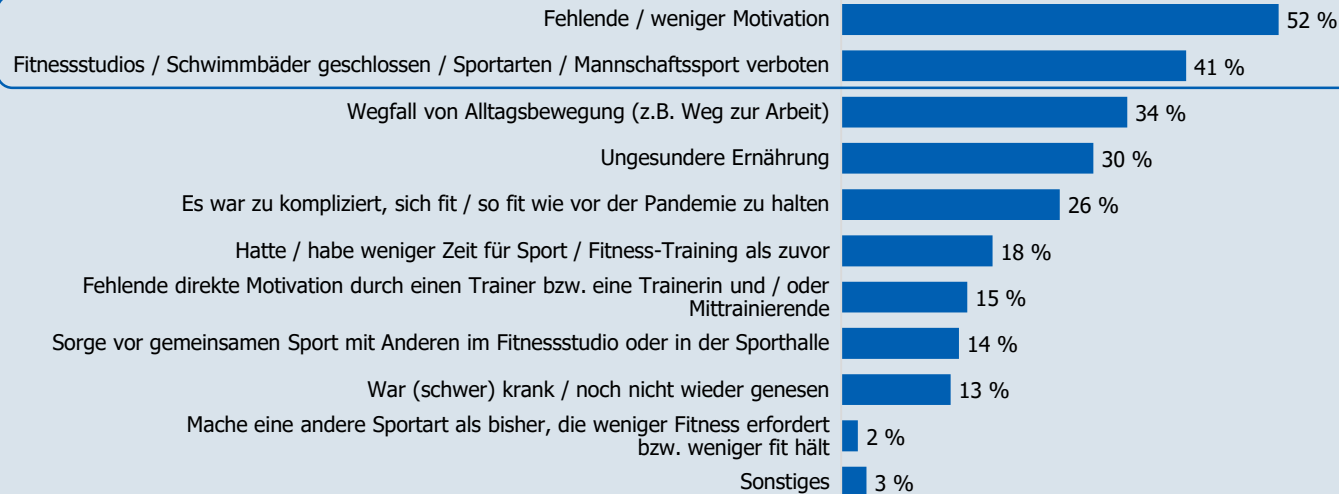
Frage 4: Warum fühlen Sie sich fitter als vor der Pandemie?

Basis: Befragte, die sich fitter als vor der Pandemie fühlen, N = 197 (Mehrfachnennungen) * (z.B. Spaziergehen, Radfahren)

PERSÖNLICHE FITNESS NACH ZWEI JAHREN PANDEMIE

- Neben weggefallenen Möglichkeiten zum Sporttreiben fehlte denen, die sich weniger fit als vor der Pandemie fühlen, vor allem die Motivation zum Training.

Gründe für niedrigeren Fitnesslevel



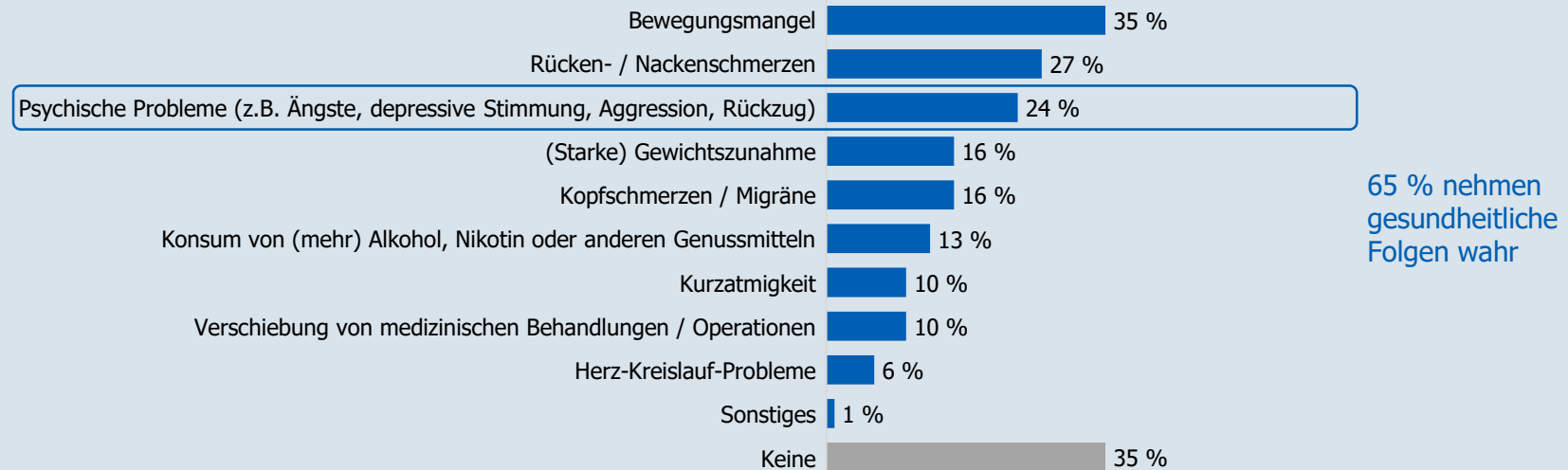
Frage 5: Warum fühlen Sie sich weniger fit als vor der Pandemie?

Basis: Befragte, die sich weniger fit als vor der Pandemie fühlen, N = 299 (Mehrfachnennungen)

PERSÖNLICHE FITNESS NACH ZWEI JAHREN PANDEMIE

- Ein Viertel der Deutschen bemerkt bei sich psychische Probleme als gesundheitliche Auswirkung der Corona-Pandemie.

Gesundheitliche Folgen der Corona-Pandemie



PERSÖNLICHE FITNESS NACH ZWEI JAHREN PANDEMIE

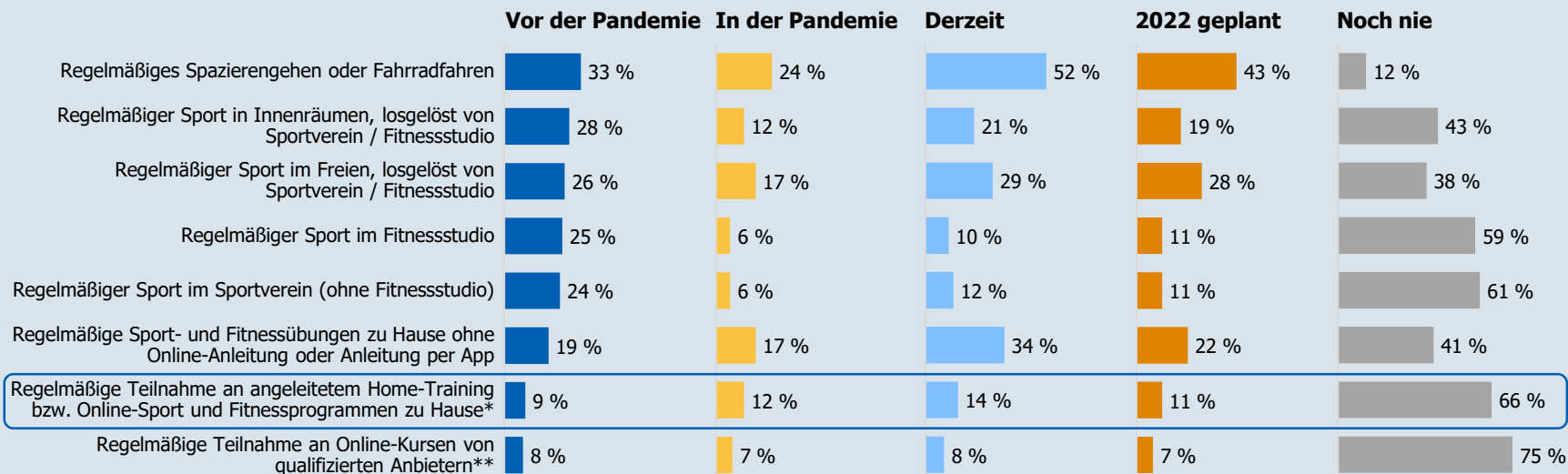
- Am häufigsten benennen unter 30-Jährige gesundheitliche Auswirkungen. Sie berichten häufiger auch von psychischen Problemen und mehr Genussmittelkonsum.

Gesundheitliche Folgen der Corona-Pandemie	Total	Geschlecht		Alter (Jahre)					Selbsteinschätzung Fitnesslevel		
		Männer	Frauen	18-29	30-39	40-49	50-59	60+	Gering	Mittel	Hoch
Basis	1.000	489	511	160	157	145	191	347	248	524	228
Bewegungsmangel	35 %	33 %	36 %	39 %	37 %	34 %	30 %	35 %	46 %	33 %	26 %
Rücken- / Nackenschmerzen	27 %	25 %	29 %	32 %	25 %	32 %	29 %	23 %	31 %	28 %	21 %
Psychische Probleme (z.B. Ängste, depressive Stimmung, Aggression, Rückzug)	24 %	19 %	29 %	39 %	25 %	24 %	22 %	18 %	27 %	26 %	17 %
(Starke) Gewichtszunahme	16 %	14 %	18 %	14 %	13 %	28 %	13 %	16 %	22 %	17 %	8 %
Kopfschmerzen / Migräne	16 %	12 %	20 %	26 %	24 %	19 %	12 %	8 %	14 %	17 %	14 %
Konsum von (mehr) Alkohol, Nikotin oder anderen Genussmitteln	13 %	15 %	11 %	18 %	20 %	13 %	12 %	7 %	10 %	15 %	11 %
Kurzatmigkeit	10 %	9 %	11 %	11 %	7 %	12 %	10 %	10 %	15 %	9 %	8 %
Verschiebung von medizinischen Behandlungen / Operationen	10 %	7 %	12 %	6 %	6 %	10 %	14 %	11 %	13 %	9 %	8 %
Herz-Kreislauf-Probleme	6 %	6 %	5 %	4 %	6 %	3 %	7 %	6 %	6 %	6 %	3 %
Sonstiges	1 %	1 %	1 %	1 %	1 %	-	1 %	1 %	2 %	1 %	0 %
Keine	35 %	38 %	32 %	20 %	31 %	30 %	38 %	45 %	32 %	34 %	42 %

Frage 6: Unabhängig von Ihrem Fitnesslevel und mit Blick auf Ihre Gesundheit: Welche Folgen hatte die Corona-Pandemie für Sie? Welche Dinge haben zugenommen bzw. sind erstmalig aufgetreten?
Basis: Alle Befragten, N = 1.000 (Mehrfachnennungen)

AKTIVITÄTEN FÜR DIE FITNESS

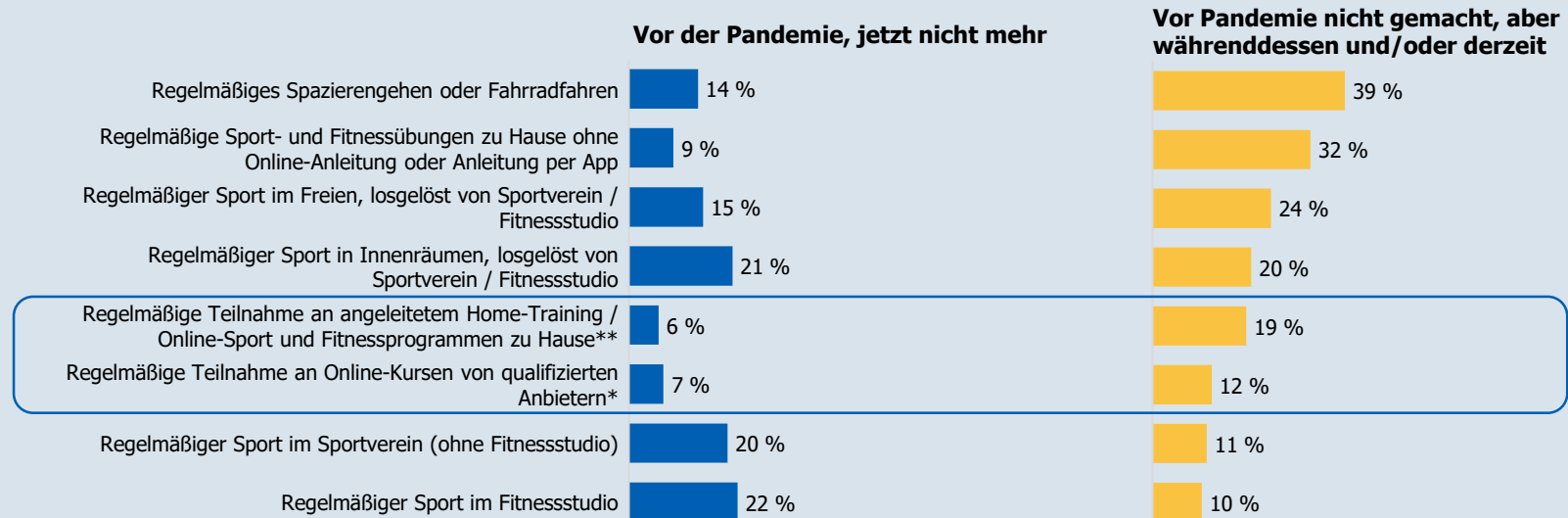
- Jede und jeder Siebte nimmt derzeit regelmäßig an Home-Training oder Online-Fitnessprogrammen zu Hause teil, z.B. mit Hilfe von YouTube-Videos oder Apps.



Frage 7: Wie haben Sie sich vor und während der Corona-Pandemie fitgehalten? Bitte markieren Sie die jeweils zutreffenden Antwortoptionen. Basis: Alle Befragten, N = 1.000 (Skalierte Abfrage mit Mehrfachnennungen; Skala: Vor der Corona-Pandemie / In der ersten Zeit der Corona-Pandemie (bis ca. Ende 2020) / Derzeit / Habe ich (auch) 2022 vor / Noch nie bzw. gar nicht gemacht; Beispiele wurden genannt) * z.B. auf YouTube-Kanälen oder mit Hilfe von Fitness-Apps wie Gymondo ** wie Sportvereinen, Fitnessstudios oder Krankenkassen

AKTIVITÄTEN FÜR DIE FITNESS

- Fast jede und jeder Fünfte nimmt seit der Pandemie erstmalig an angeleitetem Home-Training teil, jede und jeder Achte an Online-Kursen qualifizierter Anbieter.



Frage 7: Wie haben Sie sich vor und während der Corona-Pandemie fitgehalten? Bitte markieren Sie die jeweils zutreffenden Antwortoptionen. Basis: Alle Befragten, N = 1.000 (Eigene Berechnung auf Basis der skalierten Abfrage mit Mehrfachnennungen; Skala: Vor der Corona-Pandemie / In der ersten Zeit der Corona-Pandemie (bis ca. Ende 2020) / Derzeit / Habe ich (auch) 2022 vor / Noch nie bzw. gar nicht gemacht; Beispiele wurden genannt) * wie Sportvereinen, Fitnessstudios oder Krankenkassen ** z.B. auf YouTube-Kanälen oder mit Hilfe von Fitness-Apps wie Gymondo

AKTIVITÄTEN FÜR DIE FITNESS

- Insbesondere unter 40-Jährige haben den Sport im Fitnessstudio, Verein oder in Fitnesskursen, den sie vor der Pandemie betrieben haben, aufgegeben.

	Vor der Pandemie, jetzt nicht mehr	Total	Alter (Jahre)				
			18-29	30-39	40-49	50-59	60+
	Basis	1.000	160	157	145	191	347
	Regelmäßiger Sport im Fitnessstudio	22 %	32 %	37 %	26 %	13 %	14 %
	Regelmäßiger Sport in Innenräumen, losgelöst von Sportverein / Fitnessstudio (z.B. Yoga, Gymnastik, Schwimmen)	21 %	28 %	32 %	23 %	17 %	15 %
	Regelmäßiger Sport im Sportverein (ohne Fitnessstudio)	20 %	32 %	22 %	17 %	21 %	13 %
	Regelmäßiger Sport im Freien, losgelöst von Sportverein / Fitnessstudio (z.B. Joggen)	15 %	21 %	19 %	16 %	11 %	12 %
	Regelmäßiges Spazierengehen oder Fahrradfahren (z.B. Weg zur Arbeit, Radtouren)	14 %	18 %	13 %	14 %	9 %	15 %
	Regelmäßige Sport- und Fitnessübungen zu Hause ohne Online-Anleitung oder Anleitung per App	9 %	16 %	13 %	10 %	4 %	6 %
	Regelmäßige Teilnahme an Online-Kursen von qualifizierten Anbietern wie Sportvereinen, Fitnessstudios oder Krankenkassen	7 %	11 %	7 %	7 %	6 %	5 %
	Regelmäßige Teilnahme an angeleitetem Home-Training / Online-Sport und Fitnessprogrammen zu Hause, z.B. auf YouTube-Kanälen oder mit Hilfe von Fitness-Apps wie Gymondo	6 %	13 %	8 %	6 %	5 %	2 %

Frage 7: Wie haben Sie sich vor und während der Corona-Pandemie fitgehalten? Bitte markieren Sie die jeweils zutreffenden Antwortoptionen. Basis: Alle Befragten, N = 1.000 (Eigene Berechnung auf Basis der skalierten Abfrage mit Mehrfachnennungen; Skala: Vor der Corona-Pandemie / In der ersten Zeit der Corona-Pandemie (bis ca. Ende 2020) / Derzeit / Habe ich (auch) 2022 vor / Noch nie bzw. gar nicht gemacht; Beispiele wurden genannt)

AKTIVITÄTEN FÜR DIE FITNESS

- Als Ausgleich für weggefallene Fitnessaktivitäten haben vor allem unter 40-Jährige Online-Angebote für sich entdeckt.

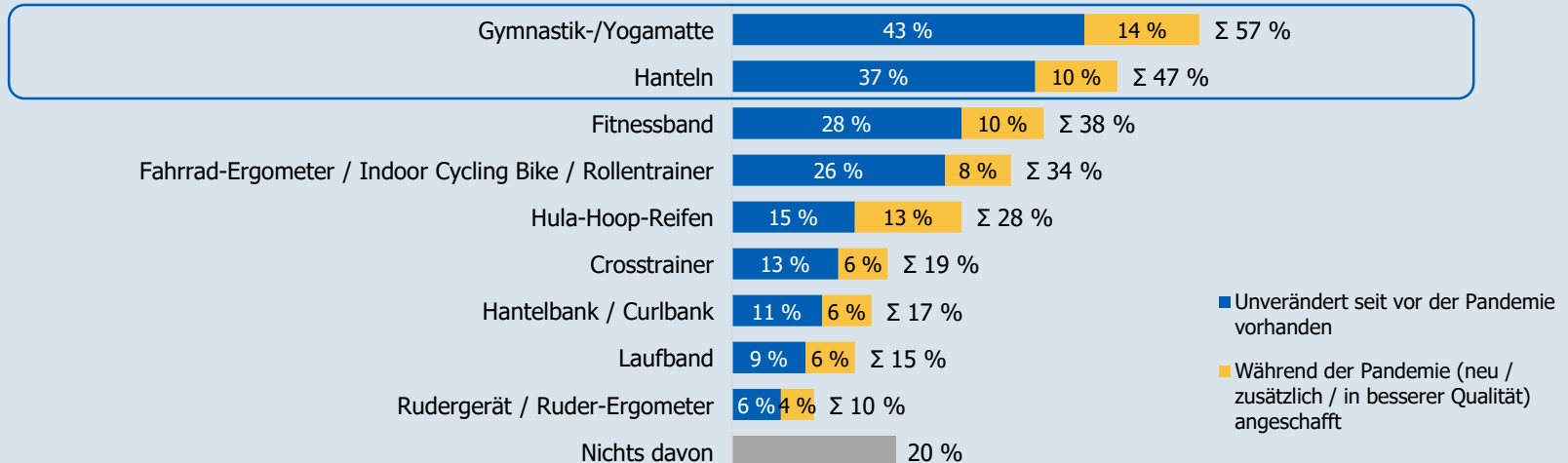
Vor der Pandemie nicht gemacht, aber währenddessen und / oder derzeit	Total	Alter (Jahre)				
		18-29	30-39	40-49	50-59	60+
Basis	1.000	160	157	145	191	347
Regelmäßiges Spazierengehen oder Fahrradfahren (z.B. Weg zur Arbeit, Radtouren)	39 %	45 %	41 %	44 %	42 %	32 %
Regelmäßige Sport- und Fitnessübungen zu Hause ohne Online-Anleitung oder Anleitung per App	32 %	43 %	34 %	32 %	32 %	24 %
Regelmäßiger Sport im Freien, losgelöst von Sportverein / Fitnessstudio (z.B. Joggen)	24 %	36 %	29 %	26 %	26 %	15 %
Regelmäßiger Sport in Innenräumen, losgelöst von Sportverein / Fitnessstudio (z.B. Yoga, Gymnastik, Schwimmen)	20 %	31 %	22 %	19 %	19 %	15 %
Regelmäßige Teilnahme an angeleitetem Home-Training / Online-Sport und Fitnessprogrammen zu Hause, z.B. auf YouTube-Kanälen oder mit Hilfe von Fitness-Apps wie Gymondo	19 %	39 %	32 %	19 %	14 %	8 %
Regelmäßige Teilnahme an Online-Kursen von qualifizierten Anbietern wie Sportvereinen, Fitnessstudios oder Krankenkassen	12 %	16 %	22 %	14 %	7 %	7 %
Regelmäßiger Sport im Sportverein (ohne Fitnessstudio)	11 %	16 %	18 %	14 %	5 %	6 %
Regelmäßiger Sport im Fitnessstudio	10 %	19 %	13 %	12 %	8 %	5 %

Frage 7: Wie haben Sie sich vor und während der Corona-Pandemie fitgehalten? Bitte markieren Sie die jeweils zutreffenden Antwortoptionen. Basis: Alle Befragten, N = 1.000 (Eigene Berechnung auf Basis der skalierten Abfrage mit Mehrfachnennungen; Skala: Vor der Corona-Pandemie / In der ersten Zeit der Corona-Pandemie (bis ca. Ende 2020) / Derzeit / Habe ich (auch) 2022 vor / Noch nie bzw. gar nicht gemacht; Beispiele wurden genannt)

AKTIVITÄTEN FÜR DIE FITNESS

- Die beliebtesten Fitnessgeräte für das Training zu Hause sind Gymnastik-/Yogamatten und Hanteln.

Im Haushalt vorhanden



Frage 8: Welche der folgenden Gegenstände für Home-Training und Home-Workout gibt es in Ihrem Haushalt?

Basis: Alle Befragten, N = 1.000 (Eigene Berechnung auf Basis skaliertes Abfrage mit Mehrfachnennungen; Skala: Schon vor der Pandemie / Während der Pandemie (neu / zusätzlich / in besserer Qualität) angeschafft / Im Haushalt vor und während der Pandemie nicht vorhanden)

AKTIVITÄTEN FÜR DIE FITNESS

- Jeder dritte Haushalt mit weniger fitten Haushaltsmitgliedern besitzt keine der gängigen Fitnessgeräte.

Im Haushalt vorhanden	Total	Geschlecht		Alter (Jahre)					Selbsteinschätzung Fitnesslevel		
		Männer	Frauen	18-29	30-39	40-49	50-59	60+	Gering	Mittel	Hoch
Basis	1.000	489	511	160	157	145	191	347	248	524	228
Gymnastik-/Yogamatte	57 %	46 %	66 %	71 %	68 %	58 %	52 %	46 %	38 %	60 %	69 %
Hanteln	47 %	48 %	46 %	64 %	54 %	52 %	47 %	35 %	30 %	49 %	63 %
Fitnessband	38 %	31 %	45 %	48 %	41 %	36 %	38 %	33 %	27 %	39 %	47 %
Fahrrad-Ergometer / Indoor Cycling Bike / Rollentrainer	34 %	34 %	33 %	37 %	31 %	30 %	36 %	34 %	25 %	32 %	46 %
Hula-Hoop-Reifen	28 %	21 %	35 %	44 %	38 %	34 %	25 %	16 %	17 %	29 %	38 %
Crosstrainer	19 %	20 %	17 %	26 %	22 %	22 %	20 %	12 %	8 %	16 %	35 %
Hantelbank / Curlbank	17 %	23 %	11 %	29 %	28 %	23 %	14 %	5 %	4 %	15 %	36 %
Laufband	15 %	18 %	12 %	28 %	21 %	16 %	14 %	7 %	4 %	14 %	29 %
Rudergerät / Ruder-Ergometer	10 %	13 %	7 %	20 %	13 %	14 %	5 %	6 %	2 %	10 %	19 %
Nichts davon	20 %	25 %	15 %	6 %	13 %	23 %	20 %	29 %	35 %	17 %	11 %

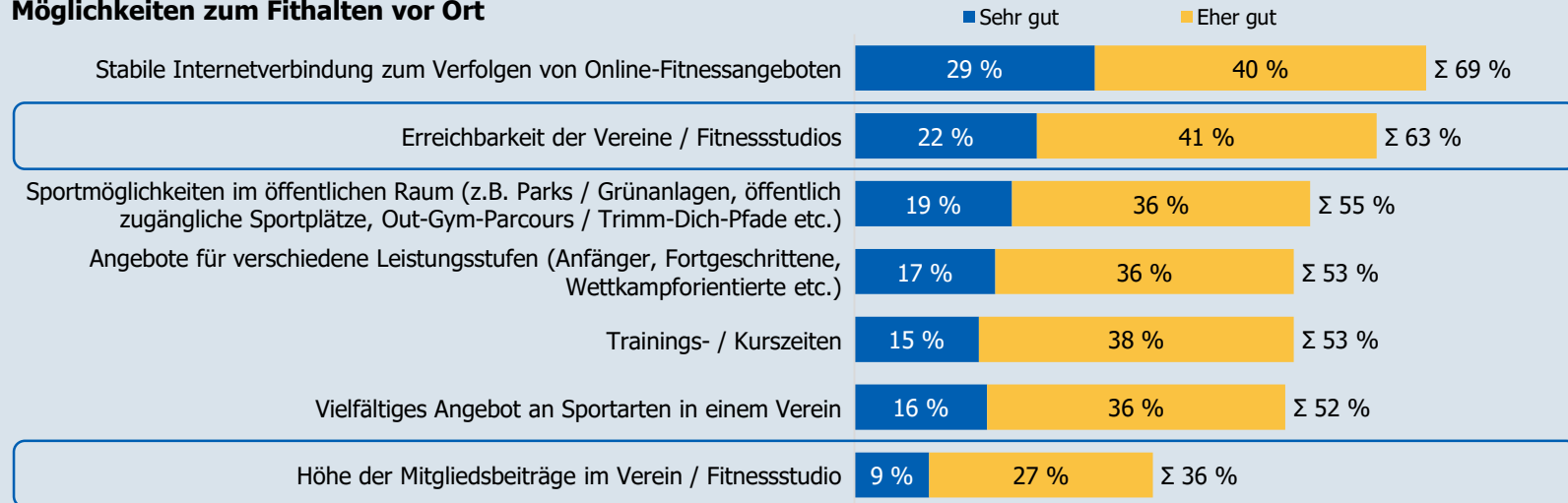
Frage 8: Welche der folgenden Gegenstände für Home-Training und Home-Workout gibt es in Ihrem Haushalt?

Basis: Alle Befragten, N = 1.000 (Eigene Berechnung auf Basis skaliertes Abfrage mit Mehrfachnennungen; Skala: Schon vor der Pandemie / Während der Pandemie (neu / zusätzlich / in besserer Qualität) angeschafft / Im Haushalt vor und während der Pandemie nicht vorhanden)

AKTIVITÄTEN FÜR DIE FITNESS

- Zwei Drittel der Deutschen halten die Erreichbarkeit von Vereinen und Fitnessstudios für gut. Nur ein Drittel ist jedoch mit der Höhe der Mitgliedsbeiträge zufrieden.

Möglichkeiten zum Fithalten vor Ort



AKTIVITÄTEN FÜR DIE FITNESS

- Unter 40-Jährige und Menschen mit Wohnort in zentraler Großstadtlage halten die Möglichkeiten zum Sporttreiben vor Ort für besonderes gut.

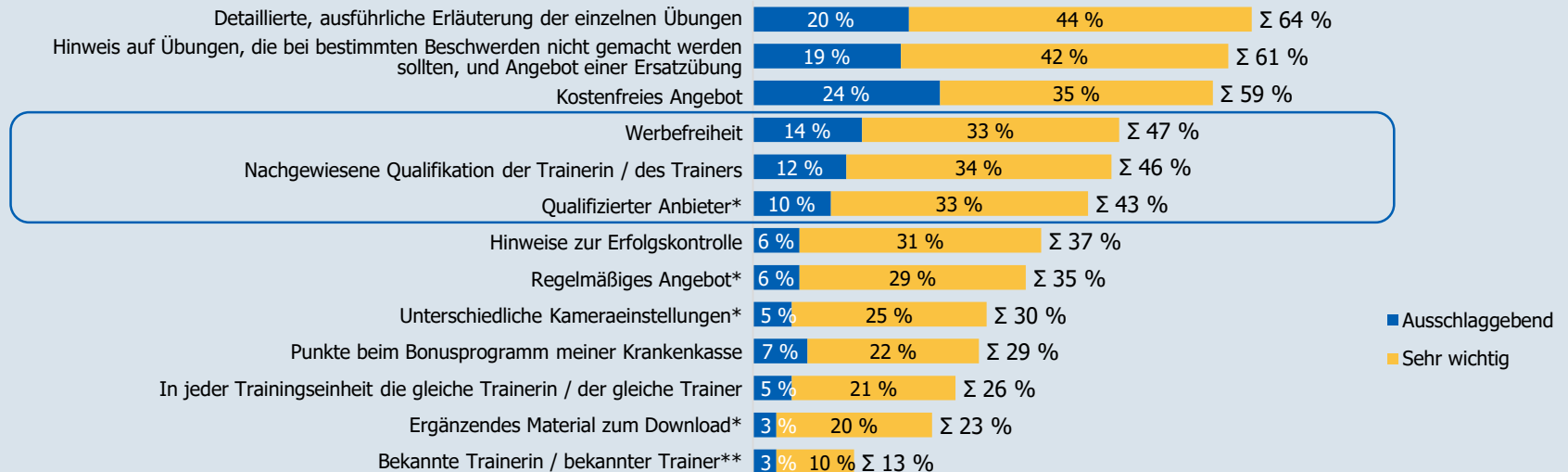
Möglichkeiten zum Fithalten vor Ort Top-2: Sehr gut + Eher gut	Total	Alter (Jahre)					Wohnumfeld				
		18-29	30-39	40-49	50-59	60+	Großstadt zentral	Randbezirk / Metropolregion	Mittlergroße Stadt	Kleinstadt	Ländlicher Raum
Basis	1.000	160	157	145	191	347	168	231	143	225	233
Stabile Internetverbindung zum Verfolgen von Online-Fitnessangeboten	69 %	76 %	76 %	72 %	65 %	64 %	74 %	72 %	65 %	70 %	63 %
Erreichbarkeit der Vereine / Fitnessstudios	63 %	78 %	69 %	63 %	60 %	54 %	76 %	64 %	65 %	62 %	52 %
Sportmöglichkeiten im öffentlichen Raum (z.B. Parks / Grünanlagen, öffentlich zugängliche Sportplätze, Out-Gym-Parcours / Trimm-Dich-Pfade etc.)	55 %	54 %	56 %	57 %	59 %	53 %	64 %	56 %	58 %	52 %	49 %
Angebote für verschiedene Leistungsstufen (Anfänger, Fortgeschrittene, Wettkampforientierte etc.)	53 %	64 %	61 %	56 %	52 %	44 %	57 %	59 %	52 %	54 %	43 %
Trainings- / Kurszeiten	53 %	66 %	63 %	53 %	50 %	44 %	64 %	52 %	56 %	52 %	45 %
Vielfältiges Angebot an Sportarten in einem Verein	52 %	63 %	57 %	55 %	50 %	43 %	60 %	55 %	56 %	50 %	41 %
Höhe der Mitgliedsbeiträge im Verein / Fitnessstudio	36 %	43 %	52 %	39 %	32 %	26 %	41 %	32 %	36 %	44 %	28 %

Frage 12: Unabhängig davon, ob und wie Sie sich fit halten: Wie bewerten Sie bei sich vor Ort die Möglichkeiten, Sport zu treiben und sich fit zu halten, im Hinblick auf die folgenden Aspekte?

Basis: Alle Befragten, N = 1.000 (Skalierte Abfrage, Skala: Sehr gut / Eher gut / Weniger gut / Schlecht / Kann ich nicht beurteilen; dargestellt: Top-2)

EINSTELLUNGEN ZU ONLINE-FORMATEN

- Mehr als vier von zehn Deutschen sind Werbefreiheit sowie qualifizierte Anbieter bzw. Trainerinnen und Trainer bei der Wahl eines Kanals für Online-Training wichtig.



Frage 9: Angenommen, Sie wollten ein Online-Angebot für Home-Training / Home-Workout per Video (z.B. YouTube) nutzen. Wie wichtig wären Ihnen die folgenden Aspekte bei der Auswahl eines geeigneten Kanals?

Basis: Alle Befragten, N = 1.000 (Skalierte Abfrage, Skala: Ausschlaggebend / Sehr wichtig / Eher wichtig / Eher unwichtig / Völlig unwichtig; dargestellt: Top-2) * Beispiele wurden genannt

** z.B. Spitzensportlerinnen und Spitzensportler in ihrer Disziplin, Fitness-Influencerinnen und -Influencer ...

EINSTELLUNGEN ZU ONLINE-FORMATEN

- Besonders fitte Menschen legen überdurchschnittlich viel Wert auf einen qualifizierten Anbieter sowie nachgewiesene Qualifikationen der Trainerinnen und Trainer.

Kriterien für die Wahl eines Online-Angebots für Home-Training	Total	Geschlecht		Selbsteinschätzung Fitnesslevel		
		Männer	Frauen	Gering	Mittel	Hoch
Basis	1.000	489	511	248	524	228
Detaillierte, ausführliche Erläuterung der einzelnen Übungen	64 %	59 %	68 %	62 %	64 %	65 %
Hinweis auf Übungen, die bei bestimmten Beschwerden nicht gemacht werden sollten, und Angebot einer Ersatzübung	61 %	56 %	66 %	61 %	62 %	59 %
Kostenfreies Angebot	59 %	54 %	65 %	60 %	60 %	56 %
Werbefreiheit	47 %	48 %	46 %	46 %	47 %	49 %
Nachgewiesene Qualifikation der Trainerin / des Trainers	46 %	45 %	47 %	43 %	44 %	54 %
Qualifizierter Anbieter (z.B. Krankenkasse, Sportverein)	43 %	43 %	45 %	43 %	41 %	50 %
Hinweise zur Erfolgskontrolle	37 %	36 %	38 %	29 %	36 %	46 %
Regelmäßiges Angebot (z. B. wöchentlich neues Video)	35 %	34 %	36 %	22 %	37 %	43 %
Unterschiedliche Kameraeinstellungen, z.B. Vorder- und Seitenansicht	30 %	30 %	31 %	20 %	32 %	39 %
Punkte beim Bonusprogramm meiner Krankenkasse	29 %	26 %	32 %	23 %	29 %	36 %
In jeder Trainingseinheit die gleiche Trainerin / der gleiche Trainer	26 %	27 %	24 %	23 %	24 %	32 %
Ergänzendes Material zum Download, z.B. Trainingstagebuch, zu fitnessorientierter Ernährung o.ä.	23 %	23 %	23 %	15 %	23 %	32 %
Bekannte Trainerin / bekannter Trainer, z.B. Spitzensportlerinnen und Spitzensportler in ihrer Disziplin, Fitness-Influencerinnen und -Influencer (z.B. YouTuberinnen und YouTuber, Bloggerinnen und Blogger)	13 %	16 %	12 %	6 %	12 %	25 %

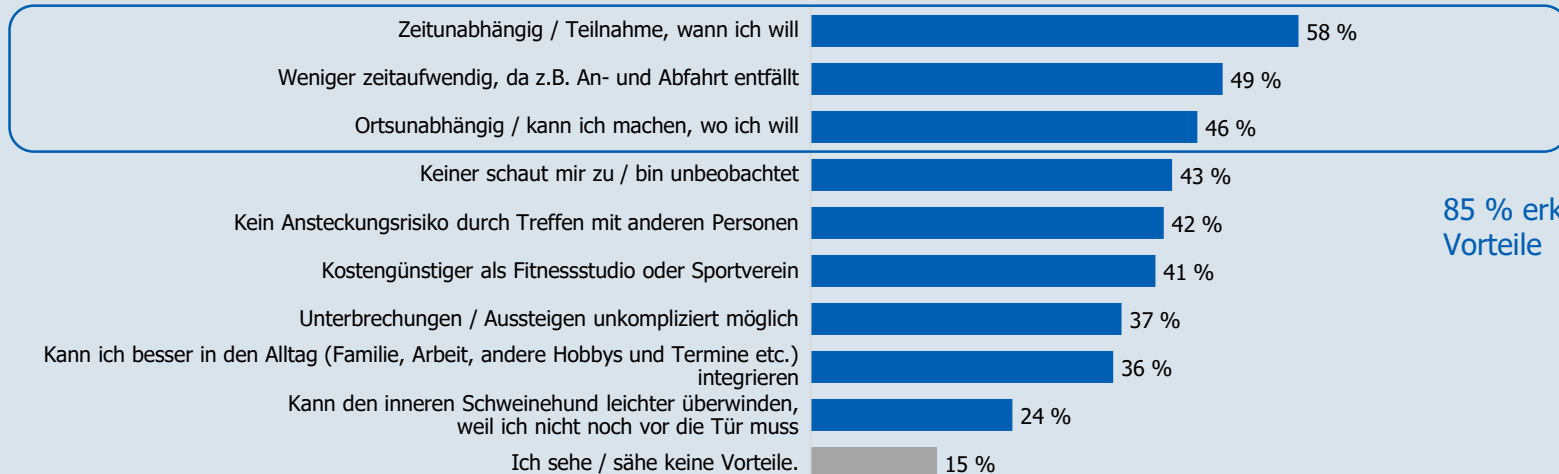
Frage 9: Angenommen, Sie wollten ein Online-Angebot für Home-Training / Home-Workout per Video (z.B. YouTube) nutzen. Wie wichtig wären Ihnen die folgenden Aspekte bei der Auswahl eines geeigneten Kanals?

Basis: Alle Befragten, N = 1.000 (Skalierte Abfrage, Skala: Ausschlaggebend / Sehr wichtig / Eher wichtig / Eher unwichtig / Völlig unwichtig; dargestellt: Top-2)

EINSTELLUNGEN ZU ONLINE-FORMATEN

- Als Hauptvorteile von Online-Formaten sehen die Deutschen die zeitliche und örtliche Unabhängigkeit sowie die Zeitersparnis durch wegfallende Anfahrtswege.

Vorteile von Online-Formaten



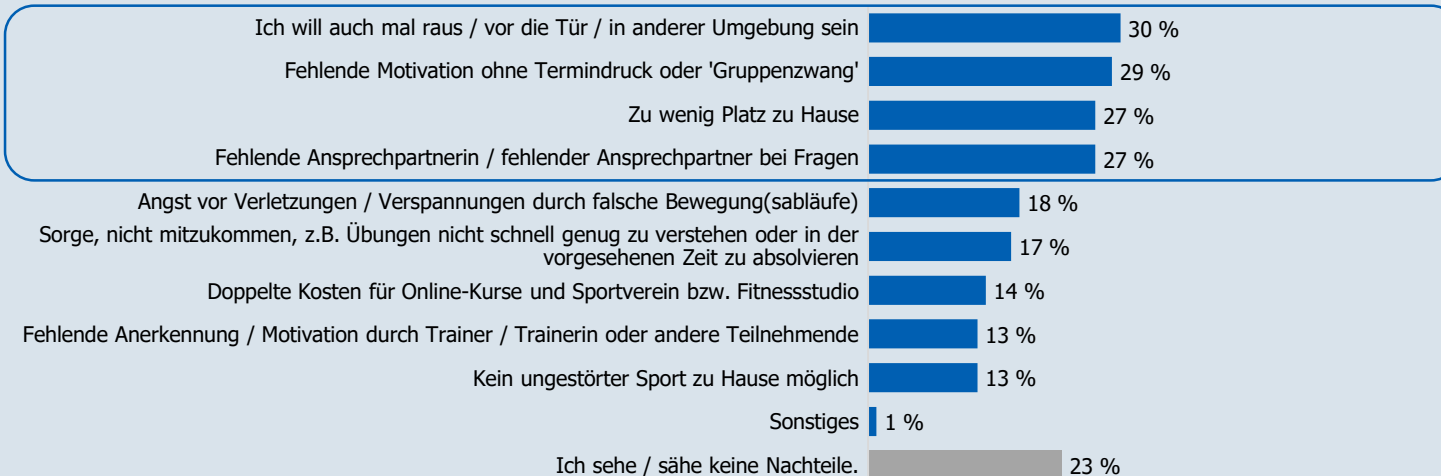
Frage 10: Unabhängig davon, inwieweit Sie Online-Kurse, angeleitetes Home-Training / Online-Sport und Fitnessprogramme zu Hause, z.B. auf YouTube-Kanälen oder mit Hilfe von Fitness-Apps, nutzen: Welche Vorteile haben bzw. hätten derartige Online-Formate für Sie?

Basis: Alle Befragten, N = 1.000 (Mehrfachnennungen)

EINSTELLUNGEN ZU ONLINE-FORMATEN

- Gegen Online-Formate sprechen primär fehlende Eigenmotivation und Möglichkeiten für Rückfragen, Platzmangel zu Hause sowie der Wunsch nach „Tapetenwechsel“.

Nachteile von Online-Formaten

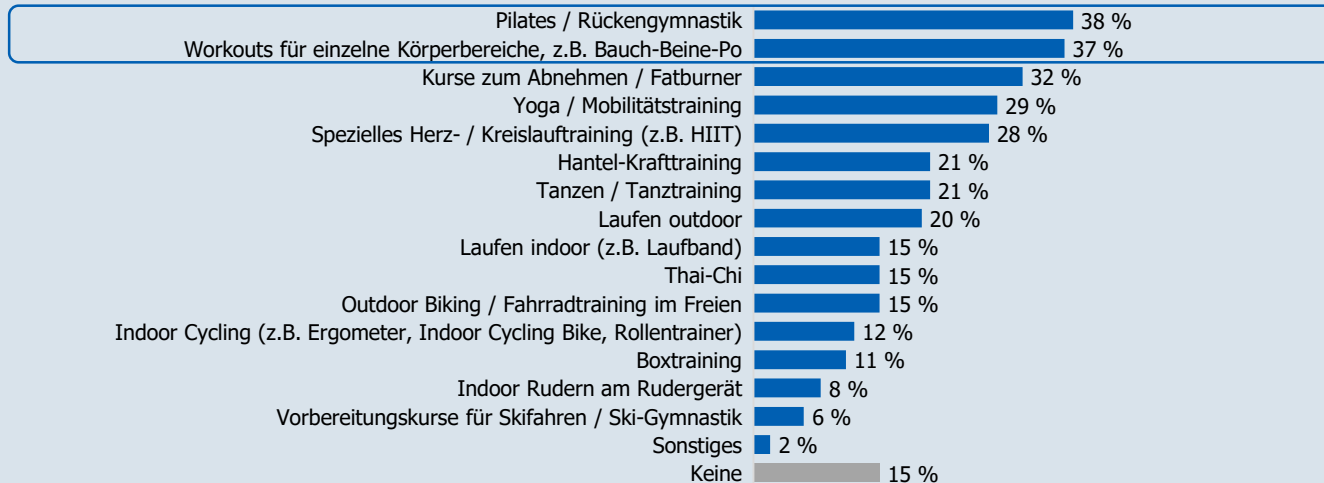


77 % erkennen Nachteile

EINSTELLUNGEN ZU ONLINE-FORMATEN

- Die Deutschen finden vor allem Sportarten, bei denen nur wenige Geräte oder das eigene Körpergewicht genutzt werden, für ein Online-Fitnessprogramm interessant.

Für Online-Fitnessprogramme attraktive Sportarten



Frage 14: Abschließend und losgelöst von dem, was Sie derzeit für Ihre Fitness tun: Welche Sportarten fänden Sie als Online-Fitnessprogramm für sich attraktiv und spannend, z.B. im Rahmen von Home-Training oder mit Hilfe einer Fitness-App?

Basis: Alle Befragten, N = 1.000 (Mehrfachnennungen)

EINSTELLUNGEN ZU ONLINE-FORMATEN

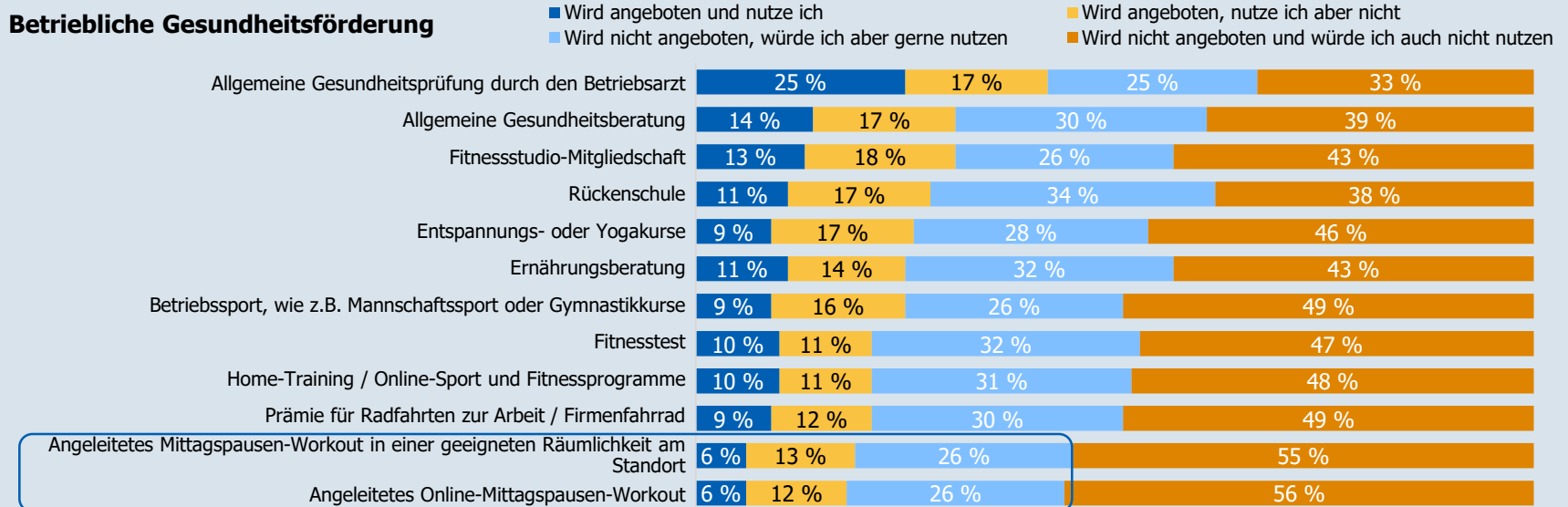
- Männer bevorzugen Fitness- und Onlineprogramme für´s Hantel-Krafttraining und Laufen outdoor, Frauen für Sportarten ohne Geräte, die häufig indoor stattfinden.

Für Online-Fitnessprogramme attraktive Sportarten	Total	Geschlecht		Alter (Jahre)					Selbsteinschätzung Fitnesslevel		
		Männer	Frauen	18-29	30-39	40-49	50-59	60+	Gering	Mittel	Hoch
Basis	1.000	489	511	160	157	145	191	347	248	524	228
Pilates / Rückengymnastik	38 %	26 %	50 %	29 %	39 %	34 %	40 %	43 %	40 %	42 %	29 %
Workouts für einzelne Körperbereiche, z.B. Bauch-Beine-Po	37 %	27 %	47 %	51 %	44 %	42 %	35 %	27 %	27 %	44 %	34 %
Kurse zum Abnehmen / Fatburner	32 %	28 %	36 %	39 %	37 %	32 %	29 %	29 %	38 %	35 %	22 %
Yoga / Mobilitätstraining	29 %	17 %	41 %	35 %	32 %	31 %	31 %	23 %	22 %	34 %	25 %
Spezielles Herz- / Kreislauftraining (z.B. HIIT)	28 %	28 %	28 %	22 %	25 %	25 %	30 %	32 %	29 %	30 %	22 %
Hantel-Krafttraining	21 %	27 %	15 %	34 %	29 %	29 %	17 %	10 %	10 %	22 %	30 %
Tanzen / Tanztraining	21 %	8 %	33 %	32 %	22 %	22 %	17 %	16 %	19 %	23 %	16 %
Laufen outdoor	20 %	25 %	15 %	26 %	26 %	24 %	17 %	14 %	4 %	20 %	36 %
Laufen indoor (z.B. Laufband)	15 %	19 %	12 %	20 %	20 %	17 %	16 %	10 %	9 %	14 %	25 %
Thai-Chi	15 %	11 %	19 %	14 %	17 %	17 %	14 %	14 %	18 %	15 %	11 %
Outdoor Biking / Fahrradtraining im Freien	15 %	19 %	11 %	18 %	15 %	16 %	16 %	12 %	10 %	13 %	23 %
Indoor Cycling (z.B. Ergometer, Indoor Cycling Bike, Rollentrainer)	12 %	15 %	10 %	9 %	15 %	14 %	12 %	12 %	12 %	12 %	14 %
Boxtraining	11 %	14 %	8 %	34 %	13 %	10 %	4 %	3 %	5 %	12 %	14 %
Indoor Rudern am Rudergerät	8 %	9 %	6 %	8 %	6 %	10 %	7 %	7 %	6 %	8 %	9 %
Vorbereitungskurse für Skifahren / Ski-Gymnastik	6 %	6 %	5 %	8 %	6 %	9 %	4 %	4 %	3 %	6 %	7 %
Sonstiges	2 %	1 %	2 %	1 %	2 %	1 %	3 %	1 %	2 %	1 %	1 %
Keine	15 %	17 %	13 %	4 %	6 %	14 %	15 %	23 %	23 %	11 %	13 %

Frage 14: Abschließend und losgelöst von dem, was Sie derzeit für Ihre Fitness tun: Welche Sportarten fänden Sie als Online-Fitnessprogramm für sich attraktiv und spannend, z.B. im Rahmen von Home-Training oder mit Hilfe einer Fitness-App? Basis: Alle Befragten, N = 1.000 (Mehrfachnennungen)

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

- Ein Viertel der Berufstätigen würde gerne Mittagspausen-Workouts nutzen, vor Ort oder online, wenn sie angeboten würden.

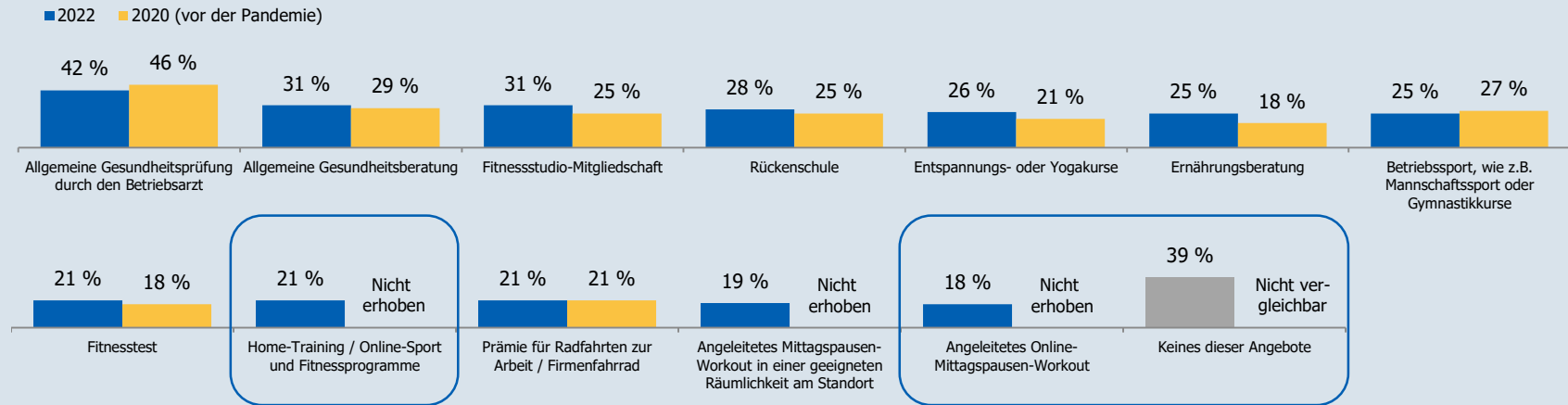


Frage 13: Kommen wir kurz zu Angeboten zur Gesundheitsförderung in Ihrem Unternehmen. Bitte geben Sie bei jedem Angebot an, inwieweit Ihr Arbeitgeber dieses anbietet und inwieweit Sie es nutzen.
 Basis: Berufstätige, N = 588 (Skalierte Abfrage, sortiert nach Top-2: Wird angeboten und nutze ich + Wird angeboten, nutze ich aber nicht)

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

- Vier von zehn Berufstätigen steht ihres Wissens nach keines der genannten Angebote zur Verfügung. Immerhin rund jede und jeder Fünfte kann Online-Programme in Anspruch nehmen.

Angebote* im Zeitreihenvergleich 2022 versus 2020 (vor der Pandemie)

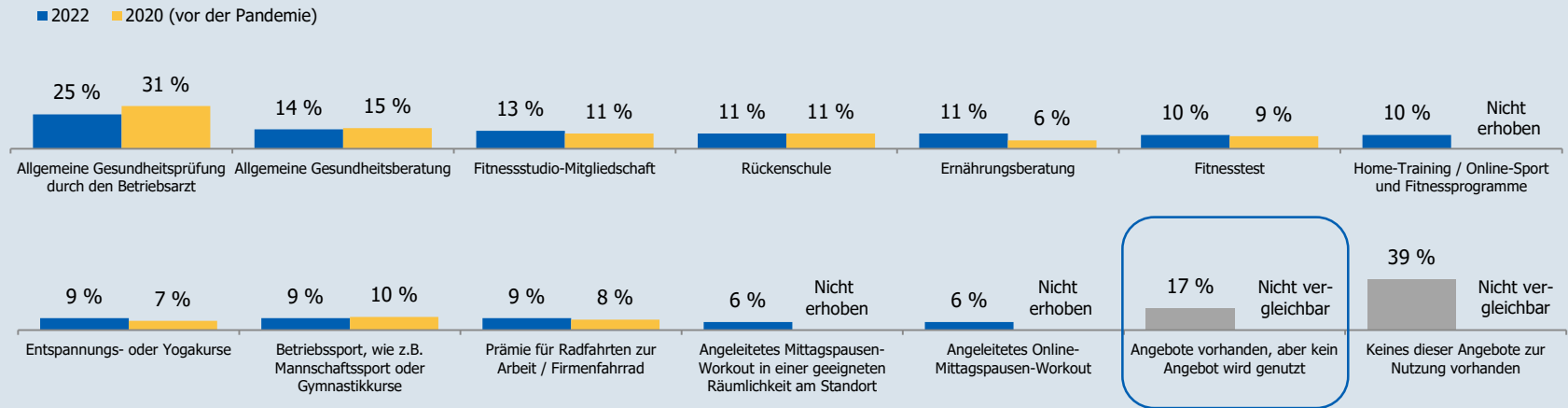


Frage 13: Kommen wir kurz zu Angeboten zur Gesundheitsförderung in Ihrem Unternehmen. Bitte geben Sie bei jedem Angebot an, inwieweit Ihr Arbeitgeber dieses anbietet und inwieweit Sie es nutzen. Basis: Berufstätige, N = 588; 2020: N = 1.000 Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer (Skalierte Abfrage, Skala: Wird angeboten und nutze ich / Wird angeboten, nutze ich aber nicht / Wird nicht angeboten, würde ich aber gerne nutzen / Wird nicht angeboten und würde ich auch nicht nutzen) * Wird angeboten und nutze ich + Wird angeboten, nutze ich aber nicht

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

- Weniger als ein Fünftel der Berufstätigen nutzt keines der Angebote zur Betrieblichen Gesundheitsförderung.

Nutzerinnen und Nutzer* im Zeitreihenvergleich 2022 versus 2020 (vor der Pandemie)

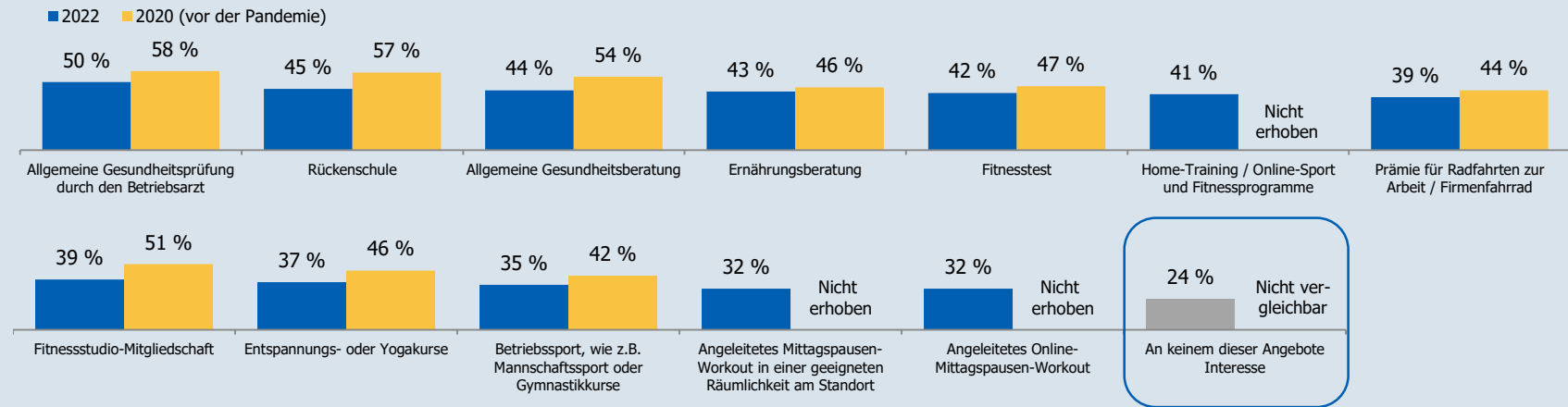


Frage 13: Kommen wir kurz zu Angeboten zur Gesundheitsförderung in Ihrem Unternehmen. Bitte geben Sie bei jedem Angebot an, inwieweit Ihr Arbeitgeber dieses anbietet und inwieweit Sie es nutzen. Basis: Berufstätige, N = 588; 2020: N = 1.000 Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer (Skalierte Abfrage, Skala: Wird angeboten und nutze ich / Wird angeboten, nutze ich aber nicht / Wird nicht angeboten, würde ich aber gerne nutzen / Wird nicht angeboten und würde ich auch nicht nutzen) * Wird angeboten und nutze ich

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

- Das Interesse an fast allen Angeboten ist im Laufe der Pandemie zurückgegangen. Ein Viertel der Berufstätigen hat an keinem Angebot Interesse.

Potenzial* im Zeitreihenvergleich 2022 versus 2020 (vor der Pandemie)



Frage 13: Kommen wir kurz zu Angeboten zur Gesundheitsförderung in Ihrem Unternehmen. Bitte geben Sie bei jedem Angebot an, inwieweit Ihr Arbeitgeber dieses anbietet und inwieweit Sie es nutzen. Basis: Berufstätige, N = 588; 2020: N = 1.000 Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer (Skalierte Abfrage, Skala: Wird angeboten und nutze ich / Wird angeboten, nutze ich aber nicht / Wird nicht angeboten, würde ich aber gerne nutzen / Wird nicht angeboten und würde ich auch nicht nutzen) * Wird angeboten und nutze ich + Wird nicht angeboten, würde ich aber gern nutzen

STATISTIK

Geschlecht

Männlich	49 %
Weiblich	51 %

Alter

18-29 Jahre	16 %
30-39 Jahre	16 %
40-49 Jahre	14 %
50-59 Jahre	19 %
60 Jahre und älter	35 %

Krankenversicherung

Gesetzliche Krankenversicherung	77 %
Gesetzliche Krankenversicherung mit privater Zusatzversicherung	13 %
Private Krankenversicherung	10 %

Familienstand

Alleinstehend	23 %
Verheiratet / Lebenspartner/in / Gemeinsame Haushaltsführung mit Lebensgefährten/in	60 %
Geschieden / Verwitwet / Getrennt lebend	16 %
Keine Angabe	1 %

Haushaltsgröße

1 Person	28 %
2 Personen	41 %
3 Personen	16 %
4 Personen oder mehr	15 %

Kinder unter 18 Jahren im Haushalt

Ja	23 %
Nein	77 %

Höchster Bildungsabschluss

Kein allgemeiner Schulabschluss	1 %
Volks- / Hauptschule / ESA	15 %
Mittlere Reife / MSA oder gleichwertiger Abschluss	36 %
Fachhochschulreife / Abitur	23 %
Abgeschlossenes Studium	25 %
Keine Angabe	0 %

Berufstätigkeit

Ja, voll oder teilweise berufstätig	59 %
Nein, in Ausbildung (Azubi, Schüler/in, Student/in)	6 %
Nein, zur Zeit arbeitslos, in Umschulung oder Hausfrau/Hausmann	9 %
Nein, in Rente	26 %

STATISTIK

Monatliches Haushaltsnettoeinkommen

Unter 1.000 Euro	7 %
1.000 bis unter 2.000 Euro	22 %
2.000 bis unter 3.000 Euro	29 %
3.000 bis unter 4.000 Euro	19 %
4. 000 Euro und mehr	17 %
Keine Angabe	6 %

Anzahl Beschäftigte*

Weniger als 10	16 %
10 bis 50	13 %
51 bis 100	8 %
101 bis 250	13 %
251 bis 500	12 %
501 bis 1.000	7 %
Mehr als 1.000	28 %
Keine Angabe	3 %

Ortscharakter

Großstadt zentral	17 %
Randbezirk einer Großstadt	17 %
Umland bzw. Metropolregion einer Großstadt	6 %
Mittlergroße Stadt	14 %
Kleinstadt	23 %
Ländliche Gegend, auf dem Land	23 %

Bundesland

Baden-Württemberg	13 %
Bayern	16 %
Berlin	4 %
Brandenburg	3 %
Bremen	1 %
Hamburg	2 %
Hessen	7 %
Mecklenburg-Vorpommern	2 %
Niedersachsen	10 %
Nordrhein-Westfalen	21 %
Rheinland-Pfalz	5 %
Saarland	1 %
Sachsen	5 %
Sachsen-Anhalt	3 %
Schleswig-Holstein	4 %
Thüringen	3 %

4. KONTAKT UND IMPRESSUM

KONTAKT UND IMPRESSUM

■ Kontakt

Marc Panke

Unternehmenskommunikation

Postanschrift
67058 Ludwigshafen

Hausanschrift
Horst-Henning-Platz 1
51373 Leverkusen

Fon: 0214 32296 2300
Fax: 0214 32296 8300
presse@pronovabkk.de
www.pronovabkk.de

■ Impressum

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der pronova BKK.

Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischer Form.

Eine Weitergabe an Dritte ist nicht gestattet.