

A woman with red hair, wearing a maroon tank top and shorts, is running on a light-colored path. The background is a dark, textured surface. A white, glowing wireframe grid is overlaid on the image, creating a sense of motion and digital connectivity. The grid lines are curved and follow the path of the runner.

Sportreport 2025

So digital ist
Sport in Österreich

 INTERSPORT



58 %

sagen »Sport an der frischen
Luft bedeutet Freiheit«

Vorwort



Liebe Leserinnen und Leser,

der Sport hat sich radikal verändert – digitaler, smarter, individueller. Was früher nach Gefühl funktionierte, läuft heute datenbasiert: Trainingspläne aus der App, Motivation per Push-Nachricht, Leistungs-Tracking in Echtzeit. Für viele ist das längst Alltag. Drei Viertel der Menschen in Österreich sehen in digitalen Tools wie Fitness-Apps und Wearables eine der größten Veränderungen im Sport der letzten Jahre.

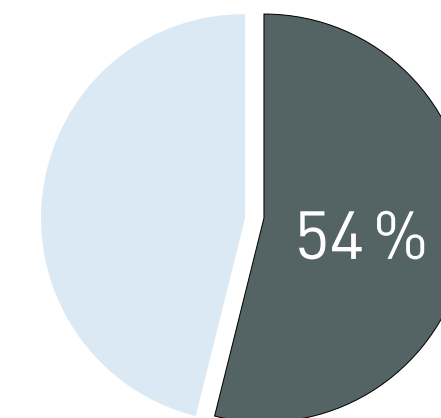
Und das hat Wirkung: Wer mit Pulsuhr oder App trainiert, bleibt öfter dran, ist motivierter und erreicht seine Ziele strukturierter. Sport wird zur persönlichen Reise, abgestimmt auf Zeit, Ziele und Lebensstil. Das ist eine großartige Entwicklung, denn sie öffnet neue Zugänge zur Bewegung – für Menschen jeden Alters, jeder Fitnessstufe und mit unterschiedlichsten Bedürfnissen. Doch bei all dem digitalen Fortschritt gilt: Der Reiz des Sports liegt auch weiterhin im Analogen. In der frischen Luft, im Naturerlebnis, im Miteinander. 68 % der Österreicher bewegen sich regelmäßig draußen – im Wald, am Berg oder rund um einen See. Denn am Ende zählt, was den Körper fordert und den Kopf befreit.

Wir bei INTERSPORT glauben: Es braucht beides. Technik kann inspirieren, motivieren, strukturieren, doch das Herz des Sports bleibt die Bewegung selbst. Ob mit Hightech-Uhr oder neuen Wanderschuhen – wir begleiten Sie auf Ihrem Weg zu einem aktiveren, gesünderen und glücklicheren Leben. Denn genau das ist unsere Mission: Menschen zu bewegen.

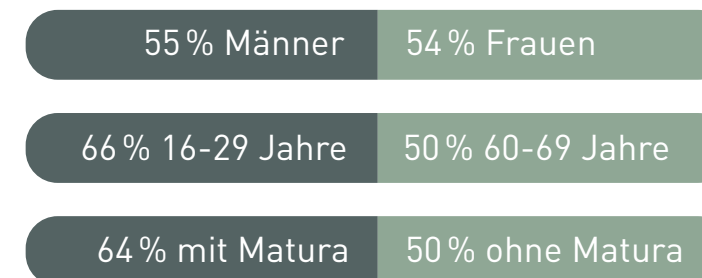
In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine spannende Lektüre mit vielen inspirierenden Einblicken und vielleicht auch dem einen oder anderen Impuls für Ihre ganz persönliche Bewegungsgeschichte.

Franz Koll
Geschäftsführer INTERSPORT Austria

73 % der Österreicher betreiben
zumindest **1 x pro Woche** Sport



treiben 2-4 x pro Woche
oder häufiger Sport



Die Top 3 Sportarten in den Bundesländern

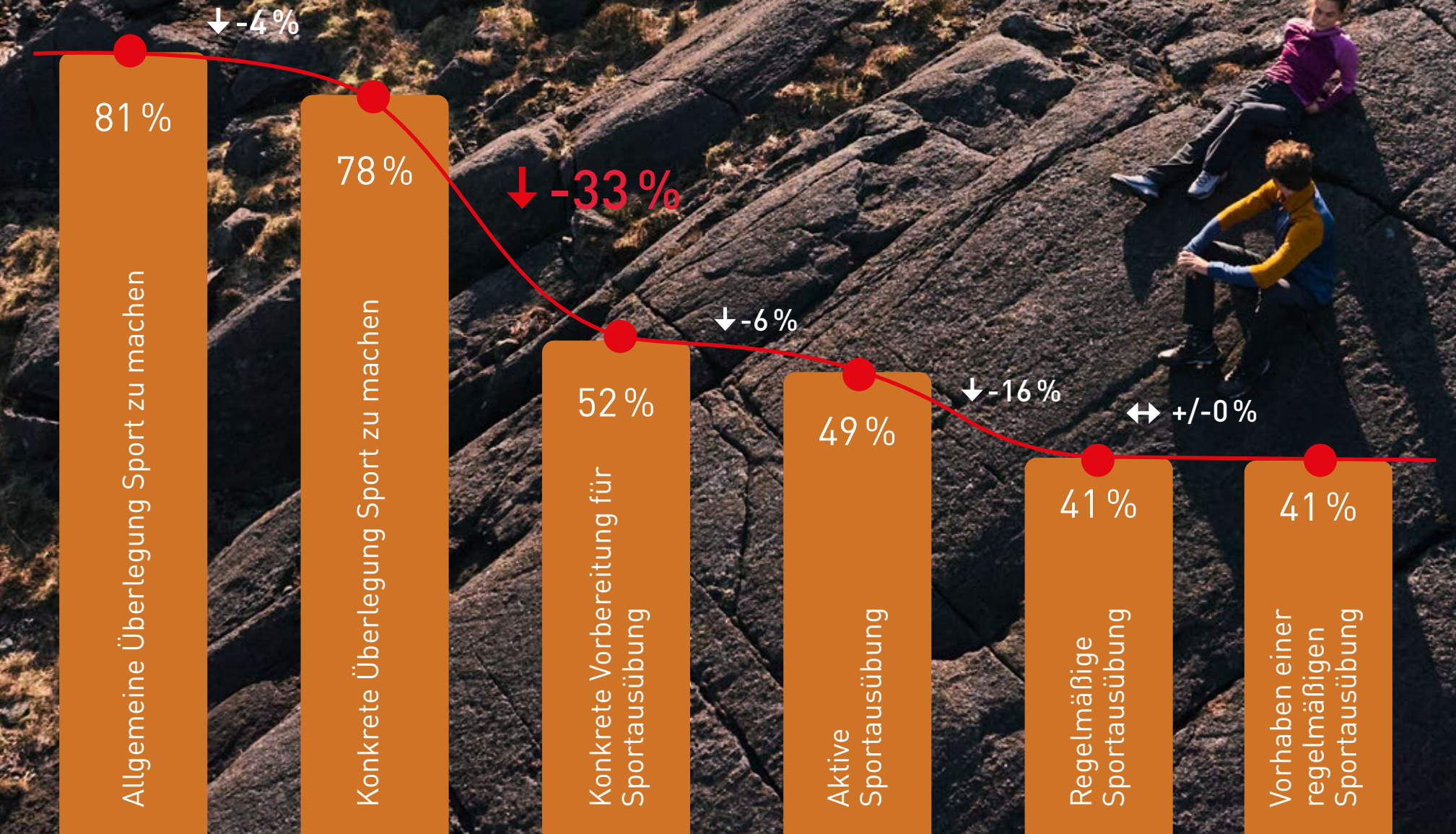
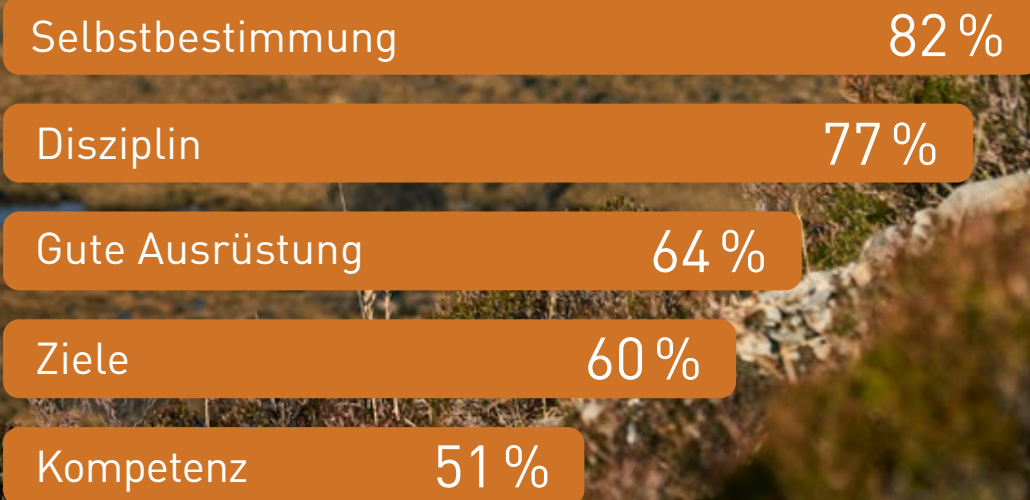


Von Yoga bis Fitness

So bewegt sich Österreich
am liebsten:

- 37 % Radfahren
(inkl. eBike und MTB)
- 27 % Schwimmen
- 22 % Laufen
- 20 % Fitness
- 15 % Wandern und Bergsteigen
- 13 % Nordic Walken
- 11 % Yoga und Pilates
- 10 % Fußball
- 6 % Alpin Skifahren

Worauf es beim Sport ankommt:



72 %

sagen »Sport hat sich
in den letzten 10 Jahren
stark verändert«

So hat sich der Sport im letzten Jahrzehnt verändert:

39 %
digitaler

27 %
individueller

26 %
flexibler

23 %
ergebnis-
orientierter

21 %
effizienter

20 %
interaktiver

Frage 3: Wenn Sie nun an alle Aspekte rund um den Sport denken, also Vorbereitung, Ausrüstung, Möglichkeiten und die Ausübung von Sport: Würden Sie sagen diese Aspekte rund um Sport haben sich in den letzten 10 Jahren sehr stark verändert, eher stark verändert, eher nicht verändert oder überhaupt nicht verändert?

Frage 5: Wie würden Sie die Veränderungen im Sport im letzten Jahrzehnt beschreiben? (mehrere Angaben möglich)

Treiber der digitalen Transformation im Sport



Digitaler Support

74 % Fitness-Apps und Wearables

61 % Impulse durch Social Media Influencer



Gesundheitstrend

69 % Ernährungsbewusstsein

68 % Wellness- und Fitnesstrend

65 % Achtsamkeitsbewegung, mentale Gesundheit

Treiber der digitalen Transformation im Sport



Soziale Trends



- 49 % Mehr Angebote für ältere Menschen
- 45 % Geschlechtergerechte Möglichkeiten
- 44 % Mehr barrierefreier Sport

Trainingsmotivation



- 60 % Modetrends bei Bekleidung und Ausrüstung
- 59 % Online-Kurse
- 56 % Interaktives Angebot
(Computerspiele, Virtual Reality)

Frage 4: Welche der folgenden Aspekte haben im letzten Jahrzehnt ganz allgemein betrachtet sehr große Veränderungen und welche davon überhaupt keine Veränderungen gebracht? Vergeben Sie bitte eine Note 1 bis 5. Note 1 bedeutet "sehr große Veränderungen", Note 5 bedeutet "überhaupt keine Veränderungen". Mit den Noten dazwischen können Sie abstimmen. Top 2 Antworten sehr große und große Veränderung.

Digital bewegt:
58 %
nutzen digitale Unterstützung
beim Sport

Frage 6: Welche der folgenden Aspekte nutzen Sie, um Ihren Sport bzw. Ihre Bewegung zu unterstützen? (mehrere Angaben möglich)



37 %

Pulsuhr, Sportuhr



32 %

Fitness- & Sport-App



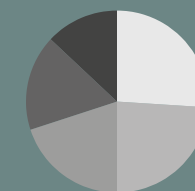
8 %

Fitness-Influencer

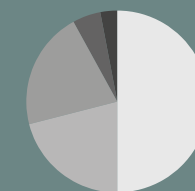
Nutzung digitaler Sport-Gadgets im Altersvergleich:



In allen Altersgruppen beliebt,
ab 60 weniger genutzt.



Vor allem bei
Jüngeren beliebt.



Fast nur bei
unter 30-Jährigen verbreitet.

■ 16-29 Jahre ■ 30-39 Jahre ■ 40-49 Jahre ■ 50-59 Jahre ■ 60-69 Jahre

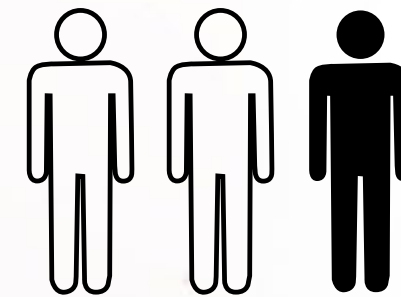
Motivationshelfer



63 %

ist der digitale Support
beim Sport wichtig

Frage 12: Wie wichtig sind die Puls- bzw. Sportuhr, die Fitness- bzw. Sport-App oder Fitness-Influencern für Ihre Motivation zum Sport? Top 2 Antworten: sehr wichtig und wichtig
Basis: Nutzer von digitalen Geräten (n = 785)



Jeder Dritte würde ohne Sportuhr,
App oder Influencer weniger Sport treiben.

Frage 13: Würden Sie ohne Puls- bzw. Sportuhr, Fitness- bzw. Sport-App oder Fitness-Influencer weniger, gleich viel oder mehr Sport machen als bisher?
Basis: Nutzer von digitalen Geräten (n = 785)



Sportuhr, App & Co als fixe Sportbegleiter

Pulsuhr/ Sportuhr



Immer	48 %
Fast immer	32 %
Häufig	11 %
Selten	9 %
Nie	0 %

Fitness- und Sport-App



Immer	34 %
Fast immer	29 %
Häufig	27 %
Selten	10 %
Nie	1 %

Influencer



Immer	13 %
Fast immer	24 %
Häufig	37 %
Selten	21 %
Nie	4 %



Warum digitale Helfer nicht mehr wegzudenken sind...

42 % Herzfrequenz-Kontrolle

33 % Gesundheitsüberwachung

32 % Kalorienverbrauch überwachen

30 % Mehr Motivation für Sport

29 % Training optimieren, langfristige Ziele erreichen

25 % Leistungssteigerung, Überlastung vermeiden

Frage 11: Welche der folgenden Gründe spielen für Sie für die Nutzung einer Puls- bzw. Sportuhr, einer Fitness- bzw. Sport-App oder von Fitness-Influencern eine große bzw. keine Rolle? Vergeben Sie bitte eine Note 1 bis 5. Note 1 bedeutet "sehr große Rolle", Note 5 bedeutet "überhaupt keine Rolle". Basis: Nutzer von digitalen Geräten (n = 785). Grafik: Antworten mit Note 1: sehr große Rolle



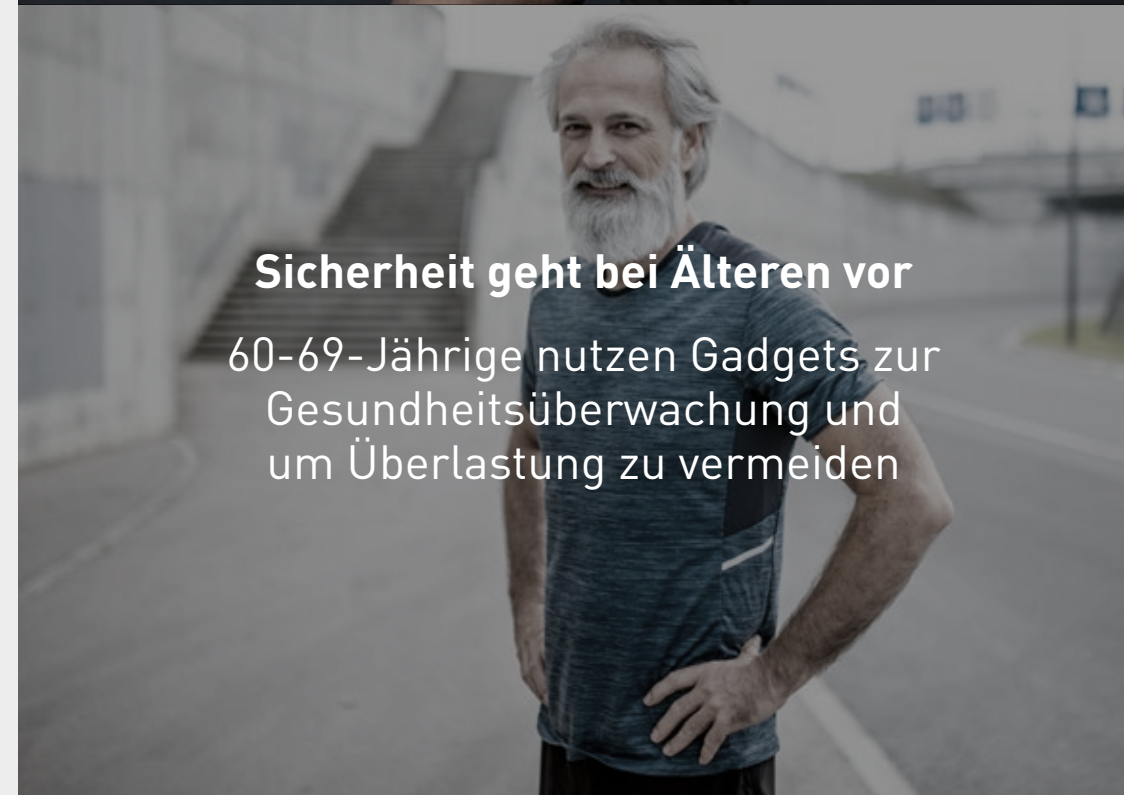
Männer suchen Bestätigung

Hochladen der Ergebnisse auf eine App, Soziale Interaktion, gezielter Muskelaufbau



Frauen wollen Motivation

Neues Körperempfinden, Kalorienverbrauch tracken sind weibliche Themen



Sicherheit geht bei Älteren vor

60-69-Jährige nutzen Gadgets zur Gesundheitsüberwachung und um Überlastung zu vermeiden



Selbstoptimierungstrend bei Jungen

Gezielte Optimierung von Muskeln, Kalorienverbrauch und Training - am besten online und digital vernetzt mit der Community



... und manche
doch darauf
verzichten

42 %

nutzen weder Pulsuhr,
Fitness-App noch Influencer

52 % sehen "keine Notwendigkeit"

44 % haben "keine Lust auf ständiges Tracking"

31 % sind "auch so ausreichend motiviert"

27 % ist es schlichtweg "zu teuer"

13 % haben "Bedenken wegen des Datenschutzes"

12 % ist es "zu viel Aufwand"

11 % geben an, sich "technisch zu wenig auszukennen"

Frage 15: Welche Gründe sprechen für Sie persönlich gegen die Verwendung einer Puls- bzw. Sportuhr, einer Fitness- bzw. Sport-App bzw. von Fitness-Influencern? (mehrere Angaben möglich)
Basis: Personen, die keine digitalen Geräte nutzen (n = 565)

Sport ist so smart und digital wie nie Macht uns das zufriedener mit unserem Fitnesszustand?

82 % sind mit ihrer **geistigen Fitness**
sehr bzw. eher zufrieden.

62 % sind mit ihrer **körperlichen Fitness**
sehr bzw. eher zufrieden.



Bei je zwei Fünftel haben sich der geistige
und körperliche Fitnesszustand im
Vergleich zu den letzten Jahren verbessert.

Frage 20: Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem persönlichen Fitnesszustand, also Ihrer körperlichen und geistigen Fitness? Würden Sie sagen sehr zufrieden, eher, eher nicht oder überhaupt nicht zufrieden?

Frage 21: Hat sich Ihr Fitnesszustand in den letzten Jahren in körperlicher und geistiger Hinsicht eher verbessert oder eher verschlechtert?



Was 1.350 Menschen über ihren Sport erzählen – und wie wir gefragt haben

Infos zur Erhebung

Methode: Onlinebefragung (Online-Panel)

Sample-Größe: n=1350 Interviews (Kernzielgruppe)

Kernzielgruppe: Personen im Alter zwischen 16 und 69 Jahren

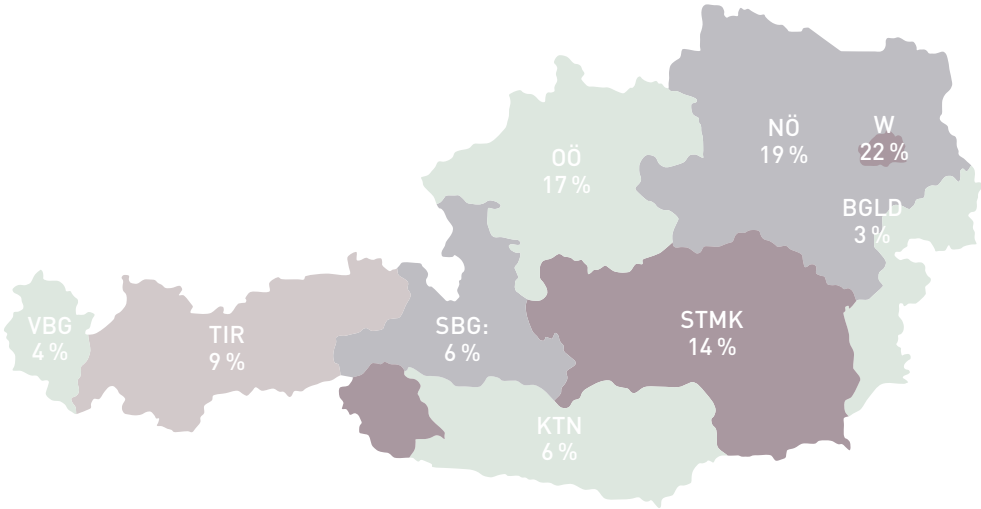
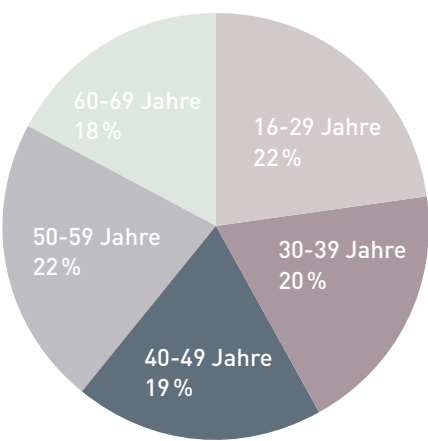
Es handelt sich um eine disproportionale Stichprobe mit n=150 Interviews pro Bundesland. Gesamtergebnisse repräsentativ auf die Bundesländer gewichtet.

Maximale Schwankungsbreite: +/- 2,7 Prozentpunkte bei einem Signifikanzniveau von 95,45 Prozent. Summen von Prozentwerten, die nicht genau 100 % ergeben, resultieren aus Rundungsdifferenzen.

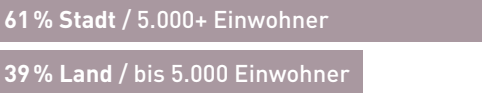
Feldarbeit: 05.05.2025 bis 22.05.2025

Zusammensetzung des Samples in der Kernzielgruppe (n = 1350)

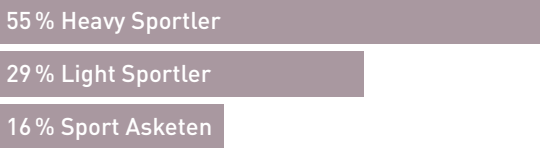
Verhältnis:
Frauen / Männer
50 % / 50 %



Ausbildung:



Sportintensität:



Kinder im Haushalt 6-18 Jahre:





INTERSPORT AUSTRIA Gesellschaft m.b.H.,
Gesellschaft mit beschränkter Haftung, FN 101648 h Landesgericht Wels, Flugplatzstraße 10, A-4600 Wels,
Tel: +43(7242)233-0, eMail: headoffice@intersport.at, Internet: www.intersport.at .cz .sk .hu .com