NewsRoom.pr

Sport- und Bewegungsmonitoring zeigt: 80 Prozent der Tiroler Bevölkerung ist körperlich aktiv

Das Sports Research Lab Tirol hat im Auftrag der Lebensraum Tirol Gruppe da „Sport- und Bewegungsmonitoring Tirol“ (SBMT) ins Leben gerufen. Der nun veröffentlichte Ergebnisbericht für das Jahr 2025 markiert einen Meilenstein: M der Befragung von 502 Tiroler:innen wurde erstmals ein umfassender Datenpo geschaffen, der als strategische Entscheidungshilfe für die zukünftige Weiterentwicklung im Bewegungsland Tirol dient. Die Ergebnisse der Hybridbefragung (online und telefonisch) zeigen eine hohe Bewegungsbegeisterung, machen aber auch die Herausforderungen des moder Alltags sichtbar.

02.03.2026 *Gesundheit, Sport* *Lebensraum Tirol Gruppe*

Martin Schnitzer, Leiter des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Innsbruck (li.) und Martin Reiter, Geschäftsführer der

Lebensraum Tirol Gruppe (re.) präsentieren das neue Sport- und Bewegungsmonitoring Tirol.

„Die Gesundheit der Menschen und ein aktiver Lebensstil ist Grundlage eines zukunftsfähigen Lebensraums. Mit dem Monitoring haben wir nun ein Instrument, um die Bedürfnisse der Tiroler Bevölkerung präzise zu verstehen und gezielte Impulse für ein ‚Bewegtes Tirol' zu setzen", betont **Martin Reiter**, Geschäftsführer der Lebensraum Tirol Gruppe. „Jede Entscheidung für bewegungsfreundliche Angebote oder neue Initiativen braucht eine robuste Datengrundlage – genau diese liefern wir jetzt."

Monitoring liefert klare Ergebnisse

Wie aktiv sind die Tirolerinnen und Tiroler wirklich? Die Ergebnisse der repräsentativen Befragung, die Ende 2024 unter 502 Tiroler:innen durchgeführt wurde, zeichnen ein klares Bild des Bewegungslandes Tirol: 68% der Befragten treiben mindestens einmal pro Woche Sport. Hier ist die Altersgruppe 55+ mit 41% am stärksten vertreten. 34% der 16–24-jährigen treiben drei- bis viermal pro Woche Sport. Insgesamt sind sogar 80% sind allgemein körperlich aktiv. Besonders stark verwurzelt ist die Bewegung in der Natur – sie ist für die Tiroler:innen der mit Abstand wichtigste Ort für sportliche Betätigung, gefolgt vom eigenen Zuhause. Während im Sommer Wandern und Schwimmen am beliebtesten sind, dominieren im Winter das Skifahren und Skitourengehen.

Datengesteuerte Zukunft für das Bewegungsland Tirol

Martin Schnitzer, Leiter des Instituts für Sportwissenschaft an der Universität Innsbruck, ordnet die wissenschaftliche Relevanz ein: „Für ein erfolgreiches Monitoring ist Kontinuität entscheidend. Wir wollen Trends und Veränderungen im Bewegungsverhalten – etwa nach globalen Krisen oder durch neue Freizeitformen – frühzeitig erkennen, damit evidenzbasiert reagiert werden kann. Zentral ist dabei, dass die Daten übersichtlich aufbereitet und der Bevölkerung zur Verfügung gestellt werden."

Das Sport- und Bewegungsmonitoring Tirol wurde als Hybridbefragung (online und telefonisch) durch das Marktforschungsinstitut IMAD durchgeführt und stellt eine repräsentative Stichprobe der Tiroler Bevölkerung ab dem 17. Lebensjahr dar. Ziel ist es, diese Erhebung jährlich zu wiederholen, um eine langfristige Vergleichbarkeit zu gewährleisten.

Warum wir uns (nicht) bewegen

Trotz der hohen Aktivitätsraten liefert das Monitoring auch wichtige Hinweise auf Barrieren im Alltag. Als Top-Motive für den Sport geben 78% der Befragten die Förderung der Gesundheit und 56% die Steigerung der Leistungsfähigkeit an. Dem gegenüber stehen jedoch Zeitmangel (40%) und fehlende Motivation (27%) als größte Hindernisse. Ein kritischer Wert: 37% der Tiroler:innen verbringen täglich mindestens 6,5 Stunden im Sitzen. Auch neue digitale Freizeitgewohnheiten sind präsent – so geben 32% der Befragten an, in ihrer Freizeit Gaming zu betreiben. Ein starkes Rückgrat bildet nach wie vor das Vereinswesen: 24% der Befragten sind Mitglied in einem Sportverein, wobei sich beachtliche 17% der Bevölkerung ehrenamtlich in diesem Bereich engagieren.

Dank der Zusammenarbeit von Politik, Sports Research Lab Tirol und der Lebensraum Tirol Gruppe wurde damit eine starke Basis geschaffen, um Tirol nachhaltig als Bewegungsland zu positionieren und die Lebensqualität sicherzustellen.

Der Ergebnisbericht ist unter **https://www.srlt.at/sbmt/** einsehbar.

Artikel-Statistiken

Aa Zeichen: 3238
Zeichen ohne Leerzeichen: 2811
Wörter: 440
Lesezeit: 3 Minuten

Fotos, 300 dpi

Martin Schnitzer, Leiter des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Innsbruck (li.) und Martin Reiter, Geschäftsführer der Lebensraum Tirol Gruppe (re.) präsentieren das neue Sport- und Bewegungsmonitoring Tirol.

© Lebensraum Tirol Gruppe

Medienkontakt

Maximiliane Mollenhauer, MA
ProMedia Kommunikation
Brunecker Straße 1
6020 Innsbruck
t: +43 512 214004-21
m: +43 681 84300428
maximiliane.mollenhauer@pro.media

Rückfrage-Hinweis

Eva-Maria Hofer
Lebensraum Tirol Gruppe
Maria-Theresien-Str. 55
6020 Innsbruck
m: +43 676 88158243
www.lebensraum.tirol/pressebereich
eva-maria.hofer@lebensraum.tirol