



LAMPRECHT UND STAMM · SOZIALFORSCHUNG UND BERATUNG AG

Sport und Studium 2025

Befragung der Studierenden zum Schweizer Hochschulsport

Kurzfassung

Angela Gebert

Aaron Knäbel

Markus Lamprecht

November 2025

Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung AG

Forchstrasse 212

CH-8032 Zürich

Tel: +41 44 260 67 60

Mail: info@lssfb.ch

Im Auftrag der Schweizer Hochschulsport Direktorenkonferenz (SHDK)

Ausgangslage

Für die neueste Erhebung «Sport und Studium 2025» wurden 16'195 Studierende von 21 Schweizer Hochschulen online befragt. Die Befragung, die bereits zum sechsten Mal durchgeführt wurde, gibt einen vertieften Einblick ins Sportverhalten der Studierenden und zeigt die Bedeutung des Hochschulsports auf. Sie bietet nicht nur einen Überblick über die aktuelle Situation, sondern erfasst auch Entwicklungen über die Zeit und liefert Entscheidungsgrundlagen für die Zukunft. Der vorliegende Kurzbericht fasst die zentralen Ergebnisse zusammen. Detaillierte Analysen können dem Grundlagenbericht entnommen werden.

Das Sportverhalten der Studierenden

Die Auswertung der Befragung 2025 zeigt, dass eine Mehrheit der Studierenden an den Schweizer Hochschulen regelmässig und häufig sportlich aktiv ist. 63 Prozent treiben mehrmals pro Woche in einem Gesamtumfang von mindestens drei Stunden Sport (vgl. Abbildung 1). Somit sind die Studierenden nicht nur aktiver als der Schweizer Durchschnitt, sondern auch deutlich aktiver als die gesamte Altersgruppe der 20- bis 34-Jährigen. Im Vergleich zu den früheren Erhebungen zeigt sich 2025 erstmals keine Zunahme der Sportaktivität der Studierenden. Diese Stagnation kann sowohl bei den Studentinnen als auch bei den Studenten beobachtet werden. Wie in den früheren Erhebungen weisen die Studenten eine etwas höhere Sportaktivität aus als die Studentinnen.

A1: Sportaktivität der Studierenden an den Schweizer Hochschulen im Zeitvergleich und im Vergleich zur Gesamtbevölkerung und zu allen Personen im Alter von 20 bis 34 Jahren (in Prozent)

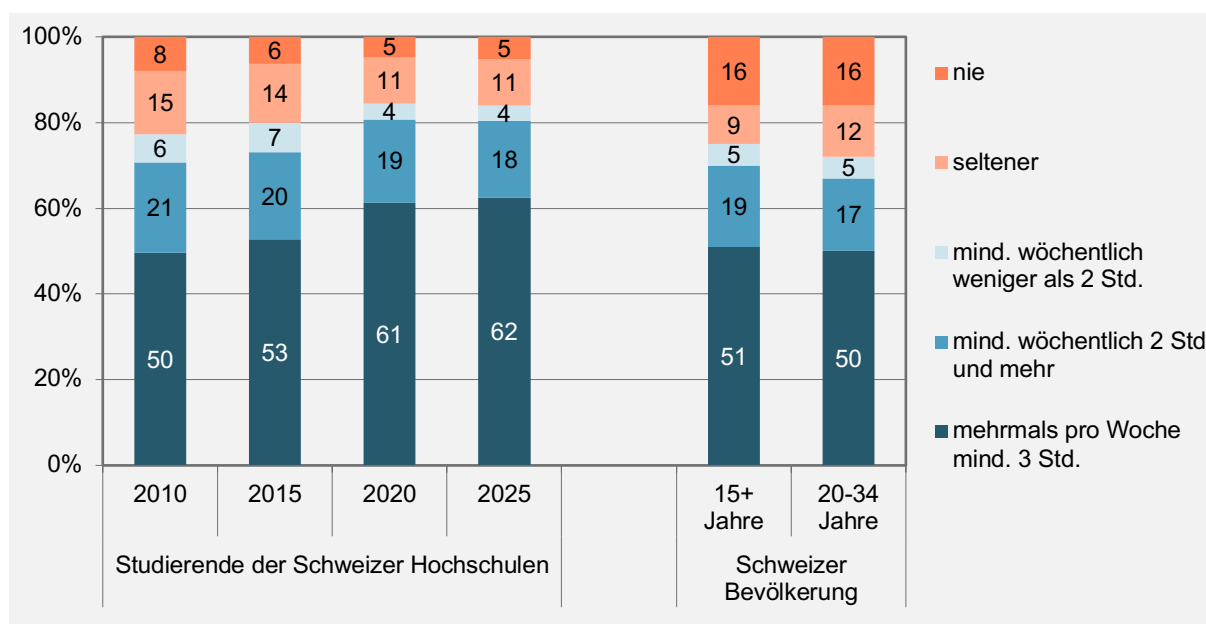
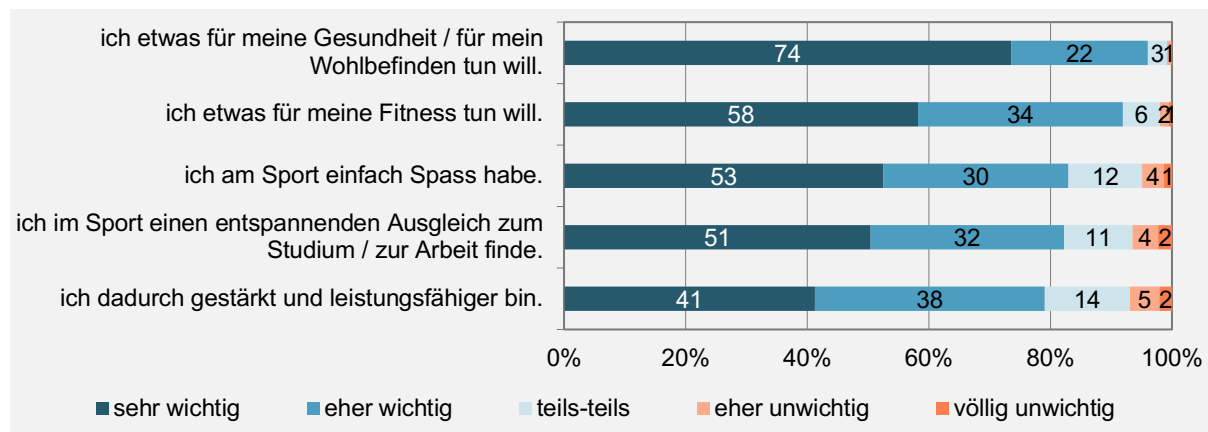


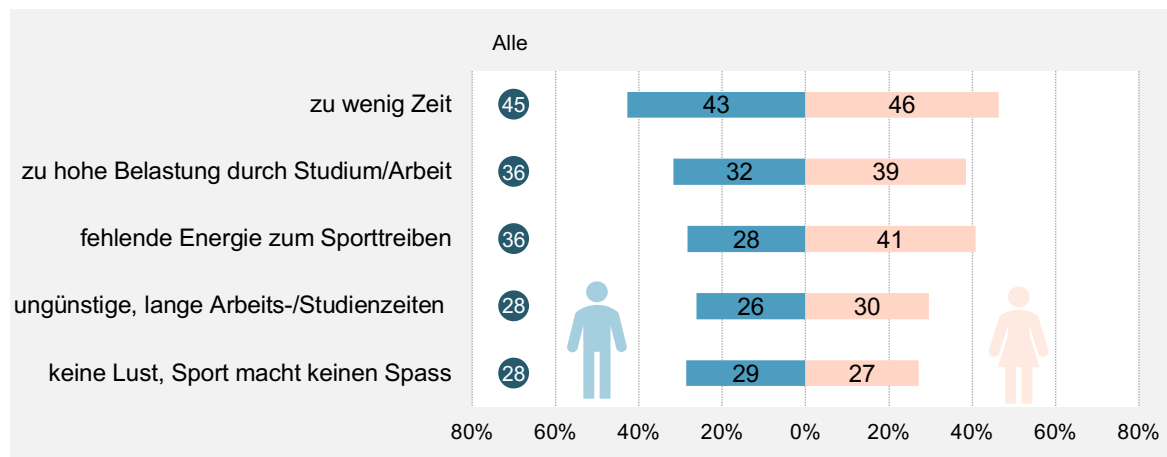
Abbildung 2 zeigt die fünf wichtigsten Sportmotive der Studierenden, deren Rangfolge sich seit 2015 nicht verändert hat. Die Gesundheit, die Fitness und der Spass sind die wichtigsten Motive für die sportliche Aktivität der Studierenden. Die Relevanz der einzelnen Motive unterscheidet sich zwischen den Geschlechtern weniger stark als noch 2020, die Motive «sportlicher Wettkampf» und «in bestimmten Sportarten etwas können/erreichen» bleiben aber für Studenten deutlich wichtiger als für Studentinnen.

A 2: Top 5 Sportmotive der Studierenden («Ich treibe Sport, weil...») (in Prozent aller Sporttreibenden)



Der Anteil an inaktiven Studierenden liegt auch im Jahr 2025 bei rund 5 Prozent. Zwei Drittel der Inaktiven bewegen sich an höchstens zwei Tagen pro Woche für mindestens 30 Minuten und dürften die Schweizer Bewegungsempfehlung damit verfehlen. Wie 2020 sind für die Inaktivität vor allem eingeschränkte zeitliche und energetische Ressourcen verantwortlich (vgl. Abbildung 3). Trotz diverser Hürden möchten knapp vier Fünftel der Inaktiven (wieder) mit dem Sport beginnen. Viele davon könnten sich einen (Wieder-)Einstieg in mehreren Sportarten vorstellen. Die Wunschsportarten sind «Fitnesstraining, Group Fitness, Kondi», «Wandern, Bergwandern» und «Tanzen». Als Bedingungen für einen Wiedereinstieg werden am häufigsten mehr Zeit, weniger Belastung durch Studium und Arbeit sowie ein passendes Angebot in der Nähe genannt.

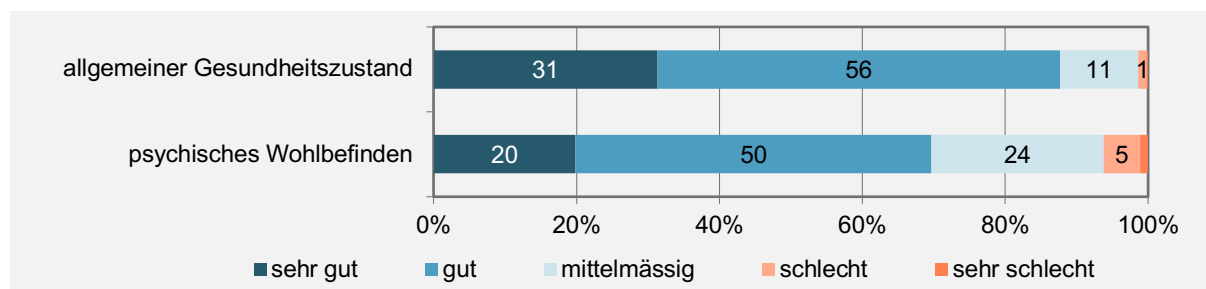
A 3: Top 5 Gründe, weshalb man keinen Sport treibt, nach Geschlecht (in Prozent aller Inaktiven)



Gesundheit der Studierenden

2025 wurden erstmals die subjektiven Einschätzungen des allgemeinen Gesundheitszustands und des psychischen Wohlbefindens der Studierenden erfasst (vgl. Abbildung 4). 87 Prozent bewerten ihre Gesundheit als «gut» oder «sehr gut». Die Studierenden unterscheiden sich damit nur geringfügig von der Gesamtbevölkerung. Verglichen mit der Altersgruppe der 20- bis 34-Jährigen, weisen die Studierenden jedoch einen etwas schlechteren allgemeinen Gesundheitszustand auf. Obwohl das psychische Wohlbefinden im Vergleich zur allgemeinen Gesundheit etwas weniger positiv bewertet wird, stufen es immer noch 70 Prozent als «sehr gut» oder «gut» ein. Für beide Gesundheitsfaktoren findet sich ein positiver Zusammenhang mit der Sportaktivität, wobei dieser für die allgemeine Gesundheit etwas stärker ausfällt. Gleichzeitig lassen sich keine nennenswerten Unterschiede zwischen den Geschlechtern oder verschiedenen Studienstufen feststellen.

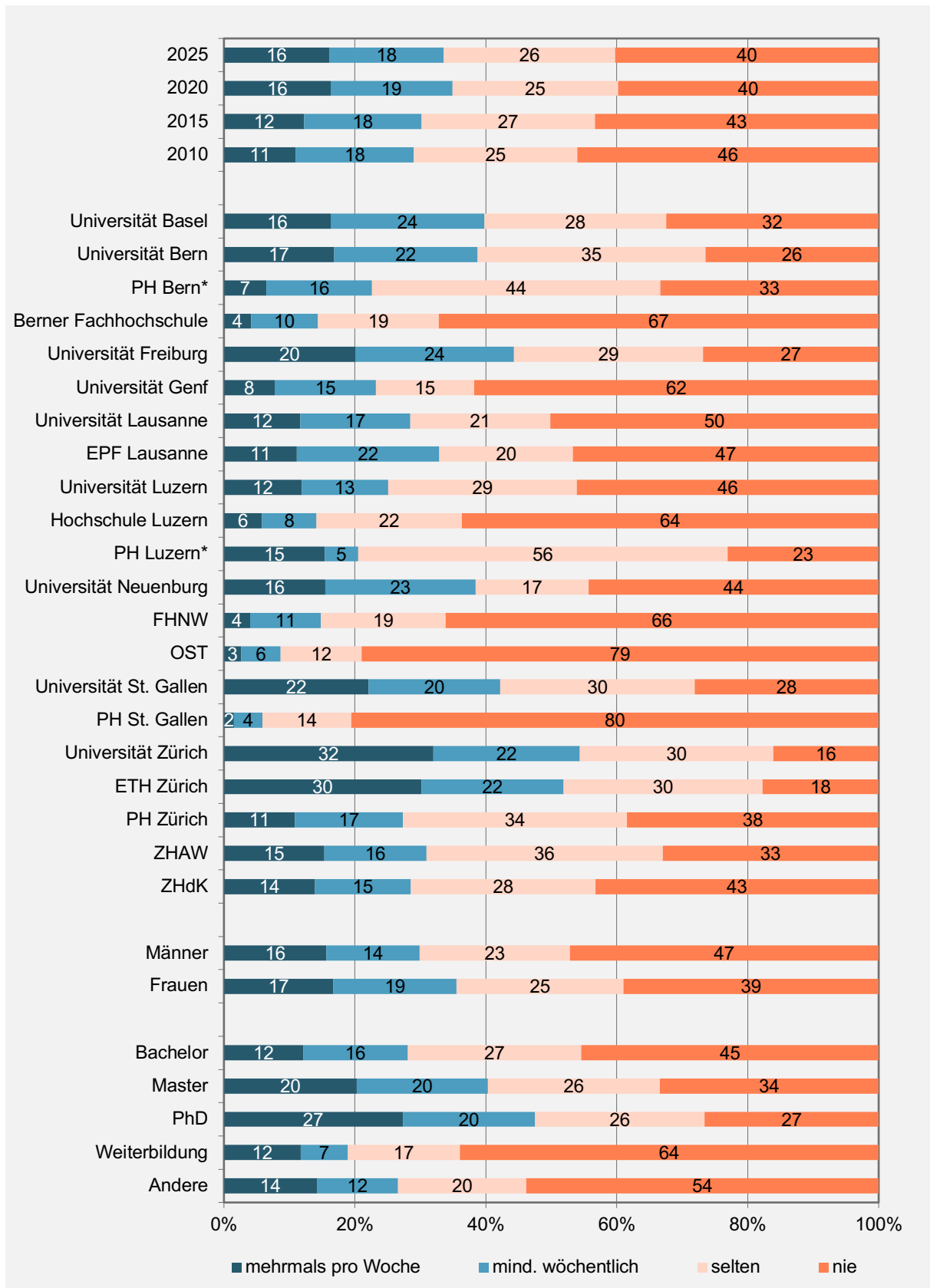
A 4: Allgemeiner Gesundheitszustand und psychisches Wohlbefinden der Studierenden an den Schweizer Hochschulen (in Prozent)



Teilnahme am Hochschulsport

Zwar kennt auch im Jahr 2025 die grosse Mehrheit der Studierenden die Hochschulsportorganisation ihrer Hochschule und deren Angebot, gegenüber 2020 lässt sich aber ein leichter Rückgang der Bekanntheit feststellen. Der Anteil der Studierenden, welche im letzten Jahr an einem Angebot des Hochschulsports teilgenommen hat, liegt stabil bei 60 Prozent (vgl. Abbildung 5). Ebenfalls fast gleich hoch wie 2020 liegt mit 34 Prozent der Anteil der Studierenden, welche in den vergangenen zwölf Monaten mindestens einmal pro Woche oder häufiger das Hochschulsportangebot genutzt haben. Zwischen den Hochschulen finden sich bezüglich der Teilnahmehäufigkeit deutliche Unterschiede. Studentinnen nutzen die Angebote des Hochschulsports weiterhin häufiger und regelmässiger, die regelmässigen Nutzerinnen des Hochschulsports verbringen jedoch deutlich weniger Zeit in dessen Angeboten als die regelmässigen Nutzer. Die durchschnittlich im Hochschulsport verbrachte Zeit der regelmässigen Nutzer:innen hat seit 2025 vor allem in der vorlesungsfreien Zeit zugenommen. Die Nutzung des Hochschulsports während des Semesters liegt aber weiterhin rund eine Stunde höher als in der vorlesungsfreien Zeit. Zwischen den Studierenden der verschiedenen Studienstufen können ebenfalls Unterschiede gefunden werden. Studierende in einem Bachelor-Studiengang nutzen den Hochschulsport weniger regelmässig als Studierende auf Master-Stufe oder Doktorierende.

A 5: Teilnahme am Hochschulsport in den letzten 12 Monaten, im Zeitvergleich, nach Hochschule, Geschlecht und Studienstufe (in Prozent aller Studierenden)

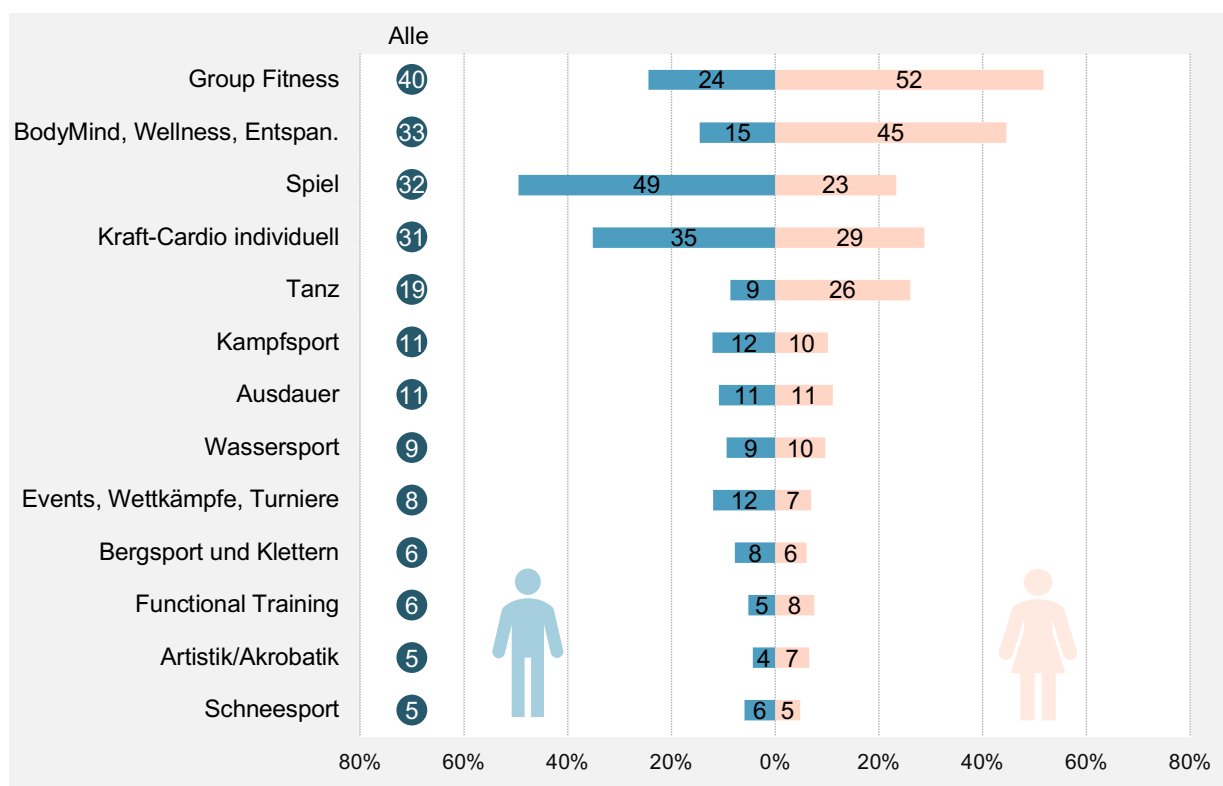


Bemerkung: * Aufgrund tiefer Teilnahmequote und anderem Erhebungsverfahren nicht aussagekräftig.

Nutzung verschiedener Angebote

Die Mehrheit der Studierenden besucht den Hochschulsport ausschliesslich an der eigenen Hochschule (75%). Zwei Drittel der Studierenden nehmen dabei an Angeboten in einem oder zwei Bereichen teil. Obwohl Angebote im Bereich «Group Fitness» an Bedeutung verloren haben, sind sie immer noch die meistbesuchten (vgl. Abbildung 6). Angebote im Bereich «individuelles Kraft-Cardio-Training» haben in den letzten 15 Jahren am stärksten an Beliebtheit gewonnen und dies bei beiden Geschlechtern. Während Studentinnen am häufigsten Angebote im Bereich «Group Fitness» besuchen, nutzen Studenten am liebsten Angebote in im Bereich «Spiel».

A 6: Teilnahme an den verschiedenen Angeboten des Hochschulsports (in Prozent der Studierenden, die während der letzten 12 Monate an einem Angebot des Hochschulsports teilgenommen haben)

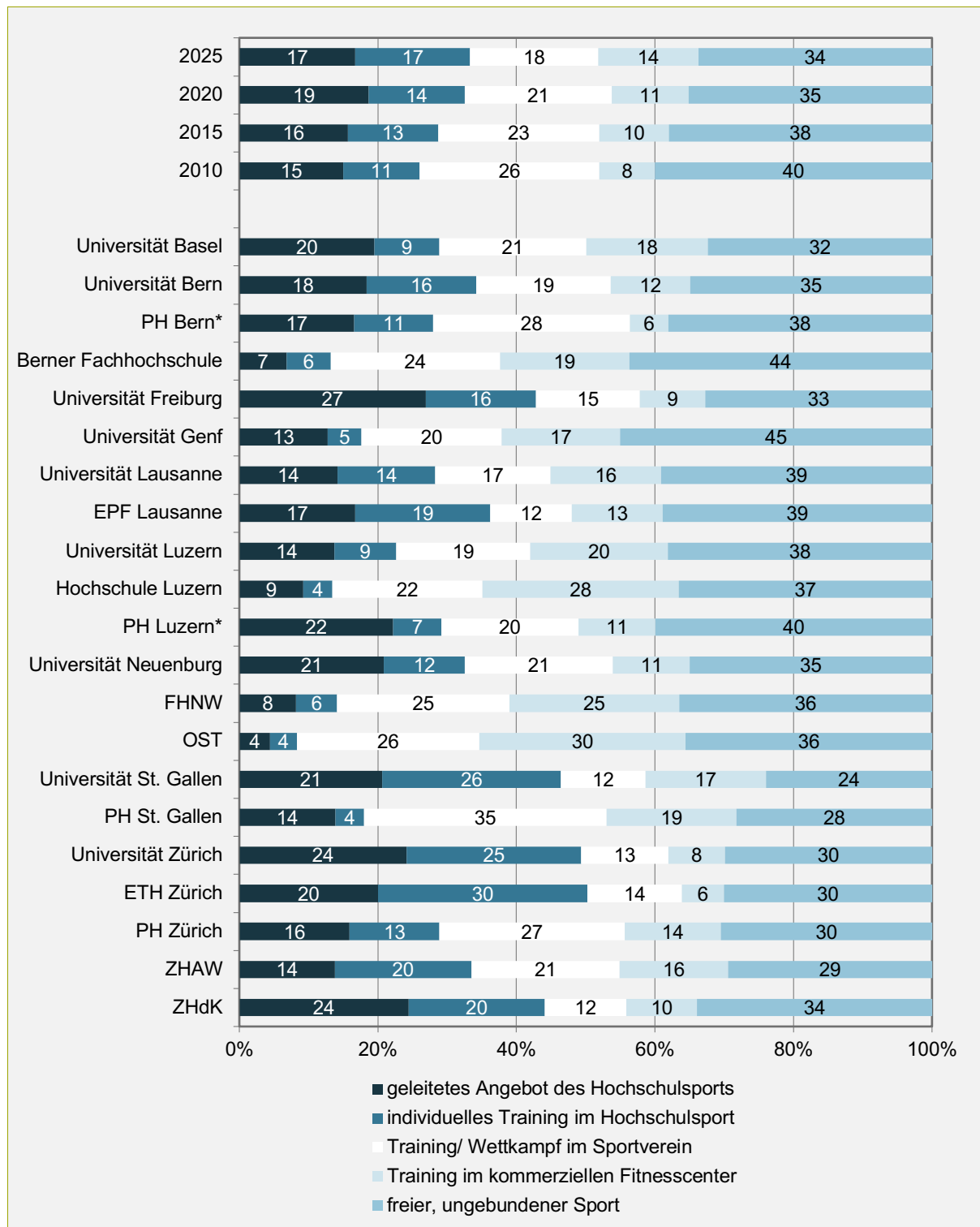


Bedeutung des Hochschulsports

In der Summe verteilen sich alle Sportstunden der aktiven Studierenden zu je einem Drittel auf den Hochschulsport, den freien/ungebundenen Sport und den Sport im Verein bzw. im kommerziellen Fitnesscenter (vgl. Abbildung 7). Die Bedeutung des Hochschulsports hat sich in den vergangenen fünf Jahren damit kaum verändert. Das individuelle Training im Hochschulsport hat verglichen mit den früheren Erhebungen allerdings an Bedeutung gewonnen, während die geleiteten Angebote etwas an Gewicht eingebüsst haben. Deutliche Unterschiede lassen sich erwartungsgemäss beim Vergleich der verschiedenen Hochschulen erkennen. Der Hochschulsport hat für Studentinnen und Studenten einen ähnlich hohen Stellenwert. Für

Studenten sind aber individuelle Trainings im Hochschulsport zentraler, während für die Studentinnen die geleiteten Trainings mehr Gewicht haben. Für Studierende in einem Master- oder PhD-Studiengang ist der Hochschulsport bedeutender als für Studierende auf der Bachelor-Stufe.

A 7: Organisatorisches Umfeld der Sportaktivitäten, im Zeitvergleich und nach Hochschule (in Prozent aller von den Studierenden ausgeübten Sportstunden)

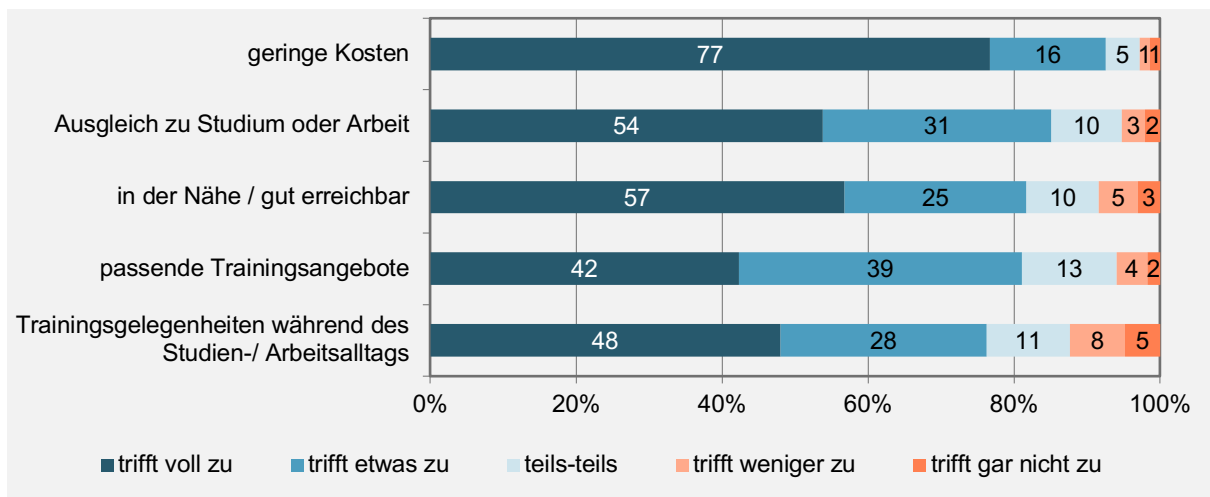


Bemerkung: * Aufgrund tiefer Teilnahmequote und anderem Erhebungsverfahren nicht aussagekräftig.

Argumente für und gegen den Hochschulsport

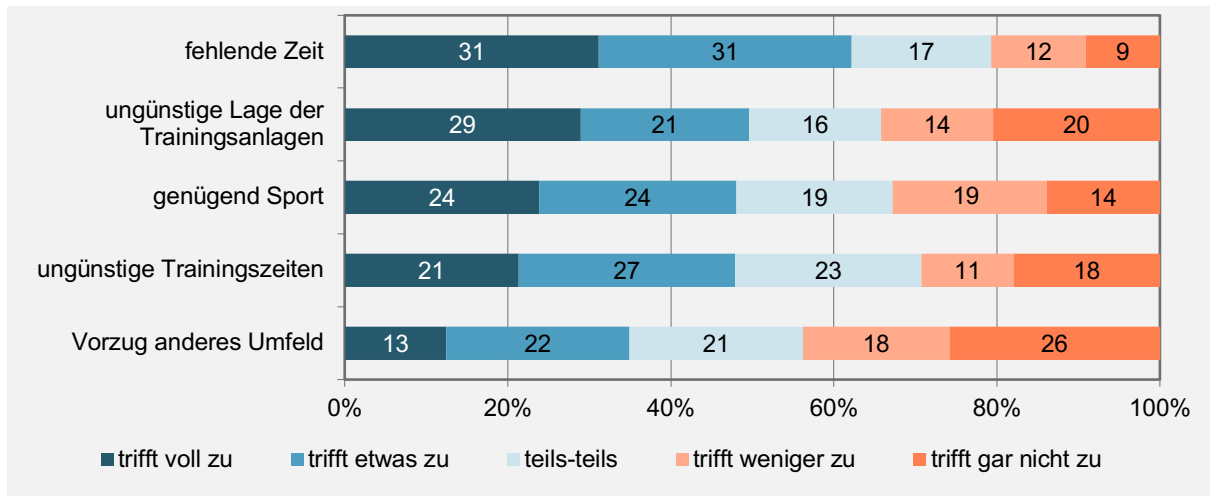
Die Motive für die Teilnahme am Hochschulsport haben sich in den vergangenen fünf Jahren nicht nennenswert verändert. Der wichtigste Grund für eine Teilnahme am Hochschulsport bleiben die tiefen Kosten (vgl. Abbildung 8). Das Ausprobieren neuer Sportarten, die Fachkompetenz der Trainingsleitenden sowie passende Trainingsangebote sind für Studentinnen stärkere Argumente als für Studenten. Letztere gewichten soziale Kontakte und die Begegnung mit anderen Hochschulangehörigen höher. Passende Trainingszeiten sowie eine gute Erreichbarkeit sind für Doktorierende entscheidender als für Studierende auf Bachelor-Stufe. Studierende, die nur selten am Hochschulsport teilnehmen, nutzen den Hochschulsport häufiger wegen der guten Trainingsangebote sowie um neue Sportarten auszuprobieren.

A 8: Top 5 Gründe für die Teilnahme am Hochschulsport (in Prozent der Studierenden, die während der letzten 12 Monate an einem Angebot des Hochschulsports teilgenommen haben)



Sportlich aktive Studierende, die in den letzten zwölf Monaten an keinem Angebot des Hochschulsports teilgenommen haben, begründen dies in erster Linie mit fehlender Zeit und der ungünstigen Lage der Trainingsanlagen (vgl. Abbildung 9). Im Vergleich zu 2020 haben sich die Argumente für eine Nicht-Teilnahme nicht gross verändert. Allerdings sehen weniger Studierende von einer Teilnahme ab, weil sie sich dabei unwohl fühlen. Etwas mehr Studierende nutzen aktuell das Hochschulsportangebot nicht, weil sie es zu wenig gut kennen oder die Teilnahmegebühren zu hoch sind. Für Studentinnen sind die Lage der Trainingsanlagen, ungünstige Trainingszeiten und sich nicht wohl oder zu wenig sportlich fühlen wichtigere Gründe als für Studenten. Letztere geben häufiger an, dass sie bereits genügend Sport treiben würden. Studierende in einem Bachelor-Studiengang konstatieren häufiger, sie würden zu wenig auf das Angebot aufmerksam gemacht, das Angebot sei ihnen zu wenig bekannt, es fehle die Zeit, das Angebot spreche sie nicht an und die geographische Lage der Trainingsanlagen sei ungünstig. Doktorierende werden häufiger durch überfüllte Angebote, fehlende Plätze im gewünschten Angebot und die deutsche bzw. französische Sprache von einer Teilnahme abgehalten.

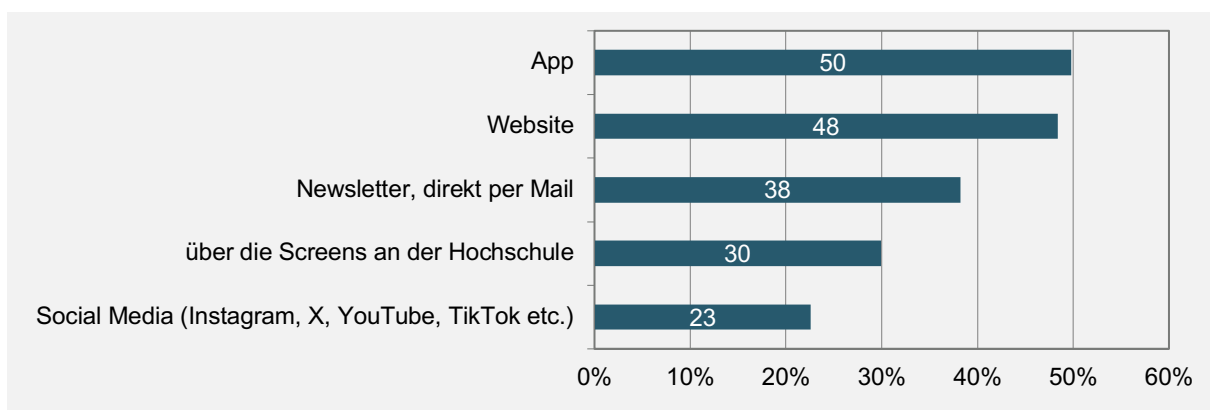
A 9: Top 5 Motive für die Nicht-Teilnahme am Hochschulsport (in Prozent der Studierenden, die Sport treiben, aber in den letzten 12 Monaten an keinem Angebot des Hochschulsports teilgenommen haben)



Beurteilung der Informationskanäle

Studierende geben im Vergleich zu den früheren Erhebungen häufiger an, dass sie via App über den Hochschulsport informiert werden möchten. Die App ist somit erstmals der beliebteste Informationskanal (vgl. Abbildung 10). Diese Entwicklung wird vor allem von den Zürcher Hochschulen beeinflusst. An den anderen Hochschulen bleibt die Website der wichtigste Informationskanal, an der Universität Lausanne ist es der Newsletter. Studentinnen bevorzugen häufiger Informationen über Social Media, während Studenten vermehrt über die Screens an der Hochschule informiert werden möchten. Studierenden in einem Bachelor-Studiengang sind Informationen über Social Media besonders wichtig, während Doktorand:innen häufiger über einen Newsletter informiert werden wollen.

A 10: Top 5 Informationskanäle, über welche die Studierenden zum Angebot des Hochschulsports informiert werden möchten (in Prozent der Studierenden, die während der letzten 12 Monate an einem Angebot des Hochschulsports teilgenommen haben)

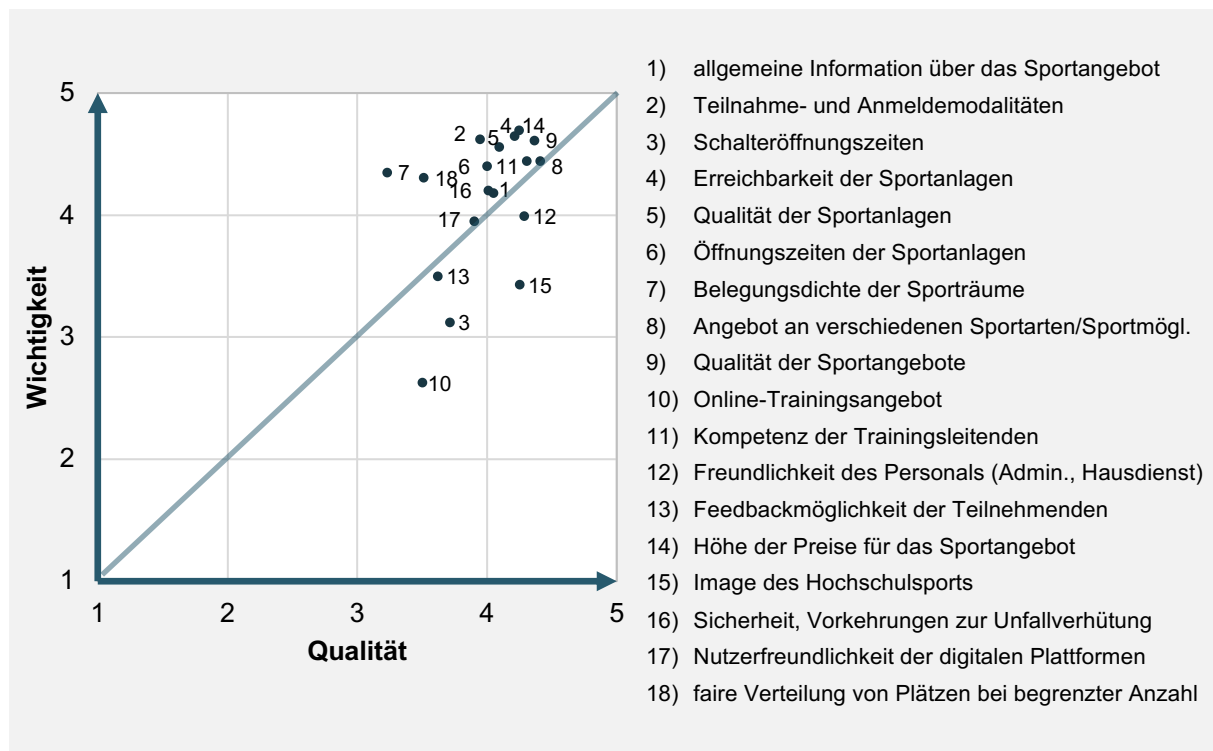


Beurteilung des Hochschulsports

Studierende, welche das Hochschulsportangebot in den letzten 12 Monaten genutzt haben, konnten die Qualität und Relevanz verschiedener Aspekte des Hochschulsports beurteilen. Die Bewertungen der beiden Faktoren unterscheiden sich deutlich zwischen den Hochschulen (siehe Grundlagenbericht). Über alle Hochschulsportorganisationen betrachtet, weisen die Qualität der Sportangebote, die Kompetenz der Trainingsleitenden und das Angebot an verschiedenen Sportarten bzw. Sportmöglichkeiten die höchste Qualität auf. Die Höhe der Preise und die Teilnahme- und Anmeldemodalitäten werden im Vergleich zu 2020 etwas schlechter bewertet. Besonders wichtige Aspekte des Hochschulsports sind die gute Erreichbarkeit der Sportanlagen, eine gute Qualität der Sportangebote sowie tragbare Kosten. Seit 2020 leicht an Relevanz eingebüsst haben eine gute Information über das Sportangebot sowie gute und lange Schalteröffnungszeiten.

Die Beziehung zwischen Qualität und Relevanz ist für die einzelnen Aspekte in Abbildung 11 dargestellt. Es zeigt sich, dass wie in den vorherigen Erhebungen kein einziger Aspekt des Hochschulsports als ungenügend oder unwichtig beurteilt wird und sich Qualität und Relevanz bei den meisten Aspekten die Waage halten. Zu den Aspekten, bei denen die Qualität die Relevanz übertrifft, zählen das Image des Hochschulsports, das Online-Trainingsangebot und die Schalteröffnungszeiten. Im Gegensatz dazu übersteigt die eingeschätzte Relevanz die Qualität bei der Belegungsdichte der Sporträume, den Teilnahme- und Anmeldemodalitäten und der fairen Verteilung der Plätze bei begrenzter Anzahl.

A 11: Qualitäts-Relevanz-Analyse verschiedener Aspekte des Hochschulsports, auf einer Wichtigkeits- und Qualitäts-Skala von 1 bis 5 (völlig unwichtig/schlecht bis sehr wichtig/sehr gut)



Wünsche an den Hochschulsport

83 Prozent der Studierenden, die den Hochschulsport kennen, haben mindestens einen Wunsch an ihre Hochschulsportorganisation. Knapp zwei Drittel der Studierenden gibt gar fünf oder mehr Wünsche an. Die beiden am häufigsten genannten Wünsche sind mehr Angebote in der vorlesungsfreien Zeit und mehr Möglichkeiten zum individuellen Training (vgl. Abbildung 12). Seit 2020 hat der Bedarf an mehr Angeboten in der vorlesungsfreien Zeit, mehr 30-40-minütigen Angeboten sowie mehr Beratungsangeboten zu Gesundheit und Ernährung deutlich abgenommen. Studentinnen wünschen sich häufiger mehr Angebote in der vorlesungsfreien Zeit, für Anfänger:innen, zum Schnuppern und am Wochenende. Studenten nennen häufiger mehr Raum für freies, nicht angeleitetes Spiel, mehr Turniere und Events und mehr Möglichkeiten zum individuellen Training als Wunsch. Doktorierende äussern häufiger den Wunsch nach mehr Angeboten in der vorlesungsfreien Zeit und am Wochenende als Studierende in einem Bachelor-Studiengang.

Neben den Angebotserweiterungen wurden auch die Wünsche der Studierenden in den Bereichen Sprachgebrauch, Anmeldung und Angebote abgefragt. Ein Drittel wünscht sich vermehrt Informationen in englischer Sprache, während knapp ein Viertel mehr Anweisungen der Trainingsleitenden auf Englisch guteheissen würde. 82 Prozent der Studierenden begrüssen eine Anmeldung bei stark belegten Angeboten. Gut die Hälfte würde sogar eine Anmeldung für alle geleiteten Angebote gut finden. Gleichzeitig werden Angebote ohne Anmeldung von etwas mehr als der Hälfte geschätzt. Nur etwa jede:r Siebte würde die kostenpflichtigen Angebote des Hochschulsports auch nutzen, wenn sie teurer wären.

A 12: Top 10 Wünsche an den Hochschulsport, nach Geschlecht (in Prozent der Studierenden, welche die Hochschulsportorganisation oder das Angebot des Hochschulsports kennen)

