

PRESSEMELDUNG

Frankfurt, 11. Januar 2021

Versicherung

SPORT IN DER KALTEN JAHRESZEIT – SO WERDEN DIE VORSÄTZE NICHT ZUR RUTSCHPARTIE

- **Fit ins neue Jahr: Für die meisten Deutschen fällt der Ski-Urlaub in diesem Jahr aus. Laufen und Radfahren stehen nun gern auf dem Trainingsplan.**
- **Gefährliche Jahreszeit: Der Januar ist dunkel und rutschig. Optimal abgesichert ist man mit Haftpflicht- und privater Unfallversicherung.**
- **Gute Vorbereitung ist alles: Die Wintermonate laden nicht wirklich zum Sport im Freien ein. Gutes Equipment ist das A und O.**



Sport in der kalten Jahreszeit: Sicherheit ist das A und O. (Quelle: mauritius images / Roman Lacheev / Alamy)

Fitness-Projekt starten.

Nach all den Wochen voller Lebkuchen und Weihnachtsbraten sind sich viele Deutsche einig: Runter vom Sofa und endlich wieder mehr Sport. Was liegt da näher, als einfach die alten Lafschuhe anzuziehen oder das Rennrad aus dem Keller zu holen? Viel mehr braucht es ja nicht. Doch aufgepasst; Gefahrensituationen lauern überall. Gerade jetzt in der dunklen Jahreszeit muss man vorsichtig sein, sonst endet die nächste Trainingseinheit im schlimmsten Falle im Krankenhaus. Mit den Tipps der Versicherungsprofis der Deutschen Vermögensberatung AG (DVAG) kann das

Die neue Lust am Laufen

Joggen gilt schon seit vielen Jahren als Volkssport. Zum Trainieren braucht es eben nicht viel: Schuhe anziehen, rein in die Klamotten und raus vor die Tür. So mancher Park in Deutschland war während des ersten Lockdowns im Frühjahr 2020 plötzlich voller Hobbysportler. Laut einer Studie, die anlässlich des Global Running Day 2020 veröffentlicht wurde, trieben 30 Prozent der Befragten während der Einschränkungen

Pressekontakt:

Deutsche Vermögensberatung AG, Wilhelm-Leuschner-Straße 24, 60329 Frankfurt, www.dvag.de
E-Mail: pressemeldung@dvag-presseservice.de, Tel. Unternehmenskommunikation: 069-2384-6023

mehr Sport – und dass, obwohl die meisten Vereine und Laufgruppen wegfielen. Weiterhin hoch im Kurs steht außerdem das gute, alte Fahrrad. Wurde es früher hauptsächlich benutzt, um zur Arbeit oder zu Freunden zu fahren, hat man heutzutage die Qual der Wahl zwischen Rennrädern, Mountainbikes und vielen anderen Modellen. Dank der immer größer werdenden Palette von E-Bikes wird der Sport außerdem auch für ältere Menschen wieder attraktiv.

Gefahren erkennen – und vermeiden

Gerade im Januar sind die Tage besonders kurz. Dementsprechend schlecht ist die Sicht bei der kleinen Runde vor der Arbeit oder nach Feierabend. Ein weiteres Problem ist die Witterung. Schnee und Glätteis, aber auch liegen gebliebenes Laub können schnell zur unterschätzten Gefahr werden und Knochenbrüche sind die Folge. Wer nicht aufpasst, für denen können schon kleinere Hindernisse wie Steine oder Äste folgenreich sein. Es empfiehlt sich deshalb sowohl der Abschluss einer Haftpflicht- als auch einer privaten Unfallversicherung. „Viele Gefahrenstellen erkennt man leider erst spät oder gar nicht. Daher ist es empfehlenswert, jede noch so kleine Trainingseinheit optimal vorzubereiten“, erklären die Versicherungsexperten der DVAG.

Sicherheit geht vor

Sehen und gesehen werden. Das ist gerade im Winter besonders wichtig. Deshalb lautet das eindeutige Motto: Die Form folgt der Funktionalität. Mit Reflektoren und heller Kleidung ist man auch in der Dunkelheit gut zu sehen. Insbesondere für Senioren ist dies wichtig, da sie wegen ihrer verminderten Reaktionsschnelligkeit besonders gefährdet sind. Ebenso elementar ist die richtige Ausrüstung. Jeder, der jetzt mit dem Laufen anfangen will, sollte sich beraten lassen, denn der falsche Schuh kann das Verletzungsrisiko steigern. Bei Fahrrädern ist am wichtigsten, dass die Reifen genug Druck haben, die Bremsen greifen und das Licht funktioniert. Wer all diese Hinweise beachtet, kann sicher und mit vollem Ehrgeiz ins neue Jahr starten.

Über die Deutsche Vermögensberatung Gruppe

Rund 8 Millionen Kunden setzen bei den Themen Finanzen, Vorsorge und Absicherung auf die Kompetenz und Erfahrung der Deutschen Vermögensberatung Unternehmensgruppe. Getreu dem Leitsatz „Früher an Später denken“ bietet sie in mehr als 5.000 Direktionen und Geschäftsstellen seit über 45 Jahren eine branchenübergreifende Allfinanzberatung. Damit ist das Familienunternehmen Deutschlands größte eigenständige Finanzberatung. Bleiben Sie informiert – über www.dvag.de oder via Twitter [@DVAG](https://twitter.com/DVAG).

Pressekontakt: