

Sport in Graubünden 2026

Das Sportverhalten der Bündner Bevölkerung

Amt für Volksschule und Sport
Uffizi per la scola populara ed il sport
Uffico per la scuola popolare e lo sport

graubünden Sport

Inhaltsverzeichnis

Editorial	4	Sportmotive und Sportarten	18
Einleitung	6	Sportsettings	22
Sportaktivität	8	Sportinfrastruktur	26
Bewegungsverhalten	10	Sportangebote	28
Sportinaktivität	12	Sportförderung	30
Sportverhalten	14		

Impressum

Ausgabe 2026:
Amt für Volksschule und Sport
Abteilung Sport / graubündenSport
Quaderstrasse 17
7001 Chur
sport@avs.gr.ch
www.graubündensport.ch

Gestaltung und Druck: communicaziun.ch
Bilder: Graubünden Ferien / Stockbilder

Quellenangabe:
Erhebung «Sport Schweiz 2026»
Erhebung «Sport im Kanton Graubünden 2026»
Schweizer Sportobservatorium, c/o Lamprecht & Stamm Sozialforschung und Beratung
Forchstrasse 212, 8032 Zürich
sportobs.ch





Editorial

Sport und Bewegung gehören zu Graubünden. Kaum ein anderer Kanton bietet so viele Möglichkeiten, sich in der Natur zu bewegen, aktiv zu sein und dabei Gesundheit, Lebensfreude und Gemeinschaft zu erleben.

Die vorliegende Studie zeigt eindrücklich, dass die Bündner Bevölkerung heute sportlicher ist denn je. Vier von fünf Personen treiben regelmässig Sport, und die Zahl der sportlich Inaktiven ist auf einen Tiefstand gesunken. Das ist erfreulich, denn Sport leistet weit mehr als einen Beitrag zur körperlichen Fitness. Er fördert die Gesundheit, stärkt das Wohlbefinden, schafft Begegnungen und verbindet Menschen über Generationen hinweg.

Die Ergebnisse zeigen aber auch, dass je weniger wir uns im Alltag bewegen, desto wichtiger wird es, den Bewegungsmangel durch Sport zu kompensieren. Umso wichtiger bleibt es, attraktive Rahmenbedingungen für Sport und Bewegung zu schaffen: sichere Wege und bewegungsfreundliche Freiräume im Wohnumfeld, vielfältig nutzbare Sportanlagen, bewegungsfreundliche Schul- und Pausenplätze, vielfältige Schul- und Vereinsangebote sowie Möglichkeiten, die Natur unkompliziert und verantwortungsvoll für Bewegung zu nutzen. So wird Sport nicht nur dort möglich, wo ein konkretes Angebot besteht, sondern zu einem selbstverständlichen Teil des Alltags.

Die Studie liefert wertvolle Erkenntnisse über das Sportverhalten und die Bedürfnisse der Bündner Bevölkerung. Sie zeigt auf, wo wir gut aufgestellt sind und wo Handlungsbedarf besteht. Damit bildet sie eine wichtige Grundlage für die Weiterentwicklung der Sportförderung in unserem Kanton.

Regierungsrat Dr. Jon Domenic Parolini
Departement für Bildung, Umwelt und Kultur

Sport e moviment tutgan tar il Grischun. Strusch in auter chantun porscha tantas pussaivladads da sa mover en la natira, da restar activ e da promover uschia la sanadad, il plaschair da viver e la cuminanza.

Quest studi mussa en moda impressiunanta, che la populaziun grischuna è oz pli sportiva che mai. Quatter da tschintg persunas fan regularmain sport, ed il dumber da las persunas che na fan betg sport è sa reducì ad in minimum. Quai è legraivel, perquai che sport presta bler dapli che mo promover la fitness corporala. El è bun per la sanadad, rinforza il bainstar, permetta inscunters e collia ils umans sur las generaziuns or.

Ils resultats mussan però er, che main che nus ans muvain en il mintgadi, e pli impurtant ch'i daventa da cumpensar la mancanza da moviment cun sport. Tant pli essenzial èsi da stgaffir cundiziuns generalas attractivas per il sport ed il moviment: vias e sendas segiras sco er spazis libers favuraivels al moviment en ils conturns d'abitadis, stabiliments da sport multifunczionals, plazzas da scola e da pausa che promovan il moviment, purschidas multifaras da scolas e d'uniuns sco er pussaivladads da sa mover en la natira en moda nuncumplitgada e responsabla. Uschia n'è sport betg mo pussaivel là, nua ch'i dat ina purschida concreta, mabain daventa ina part natirala dal mintgadi.

Il studi furnescha enconuschientschas preziusas davart il cumportament sportiv e davart ils basegns da la populaziun grischuna. El mussa, nua che nus essan sin buna via e nua ch'igl exista in basegn d'agir. Uschia è el ina basa impurtanta per sviluppar vinavant la promoziun dal sport en noss chantun.

Cusseglier guvernativ Dr. Jon Domenic Parolini
Departament da furmaziun, ambient e cultura

Lo sport e l'attività fisica sono parte dei Grigioni. Quasi nessun altro Cantone offre così tante possibilità per muoversi nella natura, per fare attività e, al contempo, promuovere la salute, la gioia di vivere e il senso di comunità.

Dal presente studio risulta in modo eloquente che oggi la popolazione grigionese è più sportiva che mai. Quattro persone su cinque praticano regolarmente sport, mentre il numero di persone che non lo praticano è sceso a un livello minimo. È una buona notizia, perché lo sport dà molto di più di un semplice contributo alla forma fisica. Promuove la salute, rafforza il benessere, crea possibilità d'incontro e unisce persone di tutte le generazioni.

Tuttavia, i risultati mostrano anche che meno ci muoviamo nella vita di tutti i giorni, più diventa importante compensare la mancanza di movimento attraverso lo sport. Ciò rende ancora più importante il fatto di creare condizioni quadro attrattive per lo sport e l'attività fisica: percorsi sicuri e spazi liberi che favoriscono il movimento nelle zone abitate, impianti sportivi utilizzabili in vario modo, piazzali scolastici e per la pausa che favoriscono il movimento, svariate offerte scolastiche e di società sportive nonché possibilità per sfruttare la natura in modo semplice e responsabile per fare attività fisica. In questo modo lo sport non diventa possibile soltanto lì dove esiste un'offerta concreta, bensì rientra nella normalità della vita quotidiana.

Lo studio fornisce preziose informazioni relative al comportamento sportivo e alle esigenze della popolazione grigionese e illustra dove siamo ben preparati e dove vi è necessità di agire. Esso costituisce quindi una base importante per l'ulteriore sviluppo della promozione dello sport nel nostro Cantone.

Consigliere di Stato Dr. Jon Domenic Parolini
Dipartimento formazione, ambiente e cultura



Einleitung

Grundlagen und Zweck der Studie

Die Studie «Sport im Kanton Graubünden» liefert einen Überblick über das Sportverhalten und die Sportbedürfnisse der Bündner Bevölkerung. Nach 2008, 2014 und 2020 wurde sie 2026 bereits zum vierten Mal durchgeführt und ermöglicht damit die Beobachtung langfristiger Entwicklungen im Sportverhalten. Die Untersuchung gilt als zentrales Instrument zur Beobachtung der Sportentwicklung in Graubünden.

Die kantonale Studie ist Teil der nationalen Untersuchung «Sport Schweiz 2026» des Schweizer Sportobservatoriums. Grundlage bildet eine repräsentative Befragung der Wohnbevölkerung ab 15 Jahren. Im Kanton Graubünden nahmen rund 800 Personen an der Erhebung teil.

Der vorliegende Bericht fasst die wichtigsten Ergebnisse für Graubünden zusammen. Der nationale Grundlagenbericht «Sport Schweiz 2026» mit den detaillierten Ergebnissen für die gesamte Schweiz ist unter sportobs.ch verfügbar.

Il studi «Sport en il chantun Grischun» porscha ina survista dal cumportament sportiv e dals basegns sportivs da la populaziun grischuna. Suenter il 2008, 2014 e 2020 è quest studi vegnì realisà il 2026 gia per la quarta giada e pussibilitescha uschia d'observar a lunga vista ils svilups dal cumportament sportiv. La retschertga vala sco instrument central per observar il svilup sportiv en il Grischun.

Il studi chantunal fa part da la retschertga naziunala «Sport Svizra 2026» da l'Observatori svizzer da sport. In'enquista represchentativa tar la populaziun residenta a partir da 15 onns è la basa dal studi. En il chantun Grischun han var 800 persunas participà a la retschertga.

Il rapport qua avant maun resumescha ils pli impurtants resultats per il Grischun. Il rapport da basa naziunal «Sport Svizra 2026» cun ils resultats detagliads per l'entira Svizra è disponibel sut sportobs.ch.

Lo studio «Sport nel Cantone dei Grigioni» fornisce una panoramica del comportamento sportivo e delle esigenze in ambito sportivo della popolazione grigionese. Dopo le edizioni del 2008, 2014 e 2020, nel 2026 lo studio è stato svolto per la quarta volta e consente quindi di osservare l'evoluzione a lungo termine del comportamento sportivo. L'indagine costituisce uno strumento fondamentale per monitorare lo sviluppo dello sport nei Grigioni.

Lo studio cantonale fa parte dell'indagine nazionale «Sport Svizzera 2026» dell'Osservatorio svizzero dello sport. Esso si basa su un sondaggio rappresentativo condotto tra la popolazione residente di età pari o superiore a 15 anni. Nei Grigioni hanno partecipato al sondaggio circa 800 persone.

Il presente rapporto riassume i principali risultati per i Grigioni. Il rapporto di base nazionale «Sport Svizzera 2026», contenente i risultati dettagliati per l'intera Svizzera, è disponibile su sportobs.ch.





Sportaktivität:

Ausmass und Entwicklung

Wie sportlich ist Graubünden?

Bündnerinnen und Bündner sind sehr sportlich

Die Bevölkerung des Kantons Graubünden zeichnet sich auch 2026 durch eine überdurchschnittlich hohe Sportaktivität aus. Vier von fünf Bündnerinnen und Bündnern ab 15 Jahren treiben mindestens einmal pro Woche Sport. Gegenüber 2014 und 2020 ist der Anteil der Nichtsporttreibenden weiter zurückgegangen, während jener der sehr aktiven Sportlerinnen und Sportler erneut zugenommen hat.

Die Mehrheit ist sehr aktiv

Werden Häufigkeit und Dauer der sportlichen Aktivität gemeinsam betrachtet, zählt mehr als die Hälfte der Bevölkerung (57 %) zu den sehr aktiven Sporttreibenden. Diese treiben mehrmals pro Woche während insgesamt mindestens drei Stunden Sport. Weitere 23 % sind zwar mindestens einmal pro Woche sportlich aktiv, erreichen jedoch insgesamt weniger als drei Sportstunden pro Woche. Demgegenüber sind lediglich 9 % der Bevölkerung nur gelegentlich sportlich aktiv, während 11 % überhaupt keinen Sport treiben. Der Anteil der sportlich Inaktiven befindet sich damit auf einem neuen Tiefstand.

Definition des Aktivitätsgrades

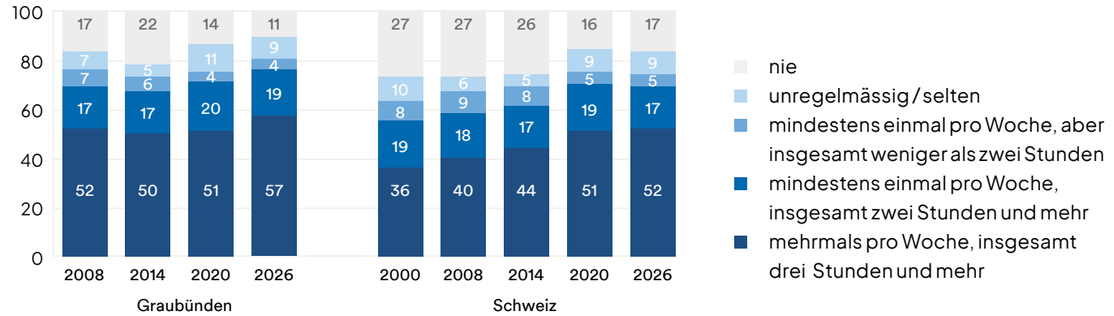
Personen, die mehrmals pro Woche während insgesamt mindestens drei Stunden Sport treiben, gelten als sehr aktive Sporttreibende. Alle übrigen sportlich aktiven Personen werden als aktive Sporttreibende klassifiziert. Personen, die keinen Sport ausüben, gelten als sportlich inaktiv beziehungsweise als Nichtsporttreibende.

Graubünden mit sportlichen Spitzenwerten

Vergleicht man die Sportaktivität der Bündner Bevölkerung mit jener der Schweizer Bevölkerung, zeigt sich, dass die Bündnerinnen und Bündner überdurchschnittlich sportlich sind. Im Kanton Graubünden ist der Anteil der sehr aktiven Sporttreibenden höher und jener der sportlich Inaktiven deutlich tiefer als im Schweizer Durchschnitt.

Zwischen 2008 und 2020 nahm die Sportaktivität in der Schweiz insgesamt deutlich zu, während sie im Kanton Graubünden weitgehend auf hohem Niveau stagnierte. Dadurch lagen die Werte von Graubünden und der Gesamtschweiz im Jahr 2020, erstmals seit Erhebung der Bündner Studie, nahe beieinander. Seit 2020 zeigt sich jedoch eine unterschiedliche Entwicklung: Während die Sportaktivität in der Schweiz weitgehend unverändert geblieben ist, verzeichnet Graubünden erneut einen deutlichen Anstieg an sportlich sehr aktiven Personen und einen Rückgang an sportlich inaktiven Personen. Im Jahr 2026 ist die Bündner Bevölkerung damit wieder klar sportlicher als die Schweizer Bevölkerung insgesamt.

Veränderung der Sportaktivität 2000 bis 2026 in %



Sportaktivität:

Kurz und bündig

Die Sportaktivität der Bündner Bevölkerung hat in den letzten sechs Jahren deutlich zugenommen. Vier von fünf Bündnerinnen und Bündnern treiben mindestens einmal pro Woche Sport, und mehr als die Hälfte zählt zu den sehr aktiven Sporttreibenden. Gleichzeitig ist der Anteil der sportlich Inaktiven auf 11% gesunken und erreicht damit einen neuen Tiefstand. Im schweizweiten Vergleich gehört Graubünden erneut zu den sportlichsten Kantonen. So finden sich im Kanton deutlich weniger sportlich Inaktive und mehr sehr aktive Sporttreibende als im Schweizer Durchschnitt.

L'activitad sportiva da la populaziun grischuna è s'augmentada cleramain durant ils ultims 6 onns. Quatter da tschintg Grischunas e Grischuns fan almain ina giada per emna sport, e pli che la mesadad fa part da la gruppa da persunas ch'è sportivamain fitg activa. A medem temp è la cumpart da las persunas sportivamain inactivas sa sbassada sin 11 % e cuntanscha uschia in nov nivel bass. En la cumparegliaziun svizra tutga il Grischun danovamain tar ils pli sportivs chantuns e sa chatta tant are guard l'inactivitad sportiva sco er areguard la cumpart da las persunas ch'èn sportivamain fitg activas sur la media svizra.

Negli ultimi sei anni l'attività sportiva della popolazione grigionese è aumentata sensibilmente. Quattro persone su cinque praticano sport almeno una volta alla settimana e oltre la metà rientra tra le persone molto attive. Al contempo, la quota di persone che non praticano sport è scesa all'11%, raggiungendo così un nuovo valore minimo. Nel confronto nazionale, i Grigioni figurano nuovamente tra i Cantoni più sportivi. Rispetto alla media svizzera, nel Cantone si trovano ad esempio meno persone sportive inattive e più persone sportive molto attive.

Bewegungsverhalten:

Alltag und Aktivität

Wie viel Bewegung steckt im Bündner Alltag?

Weniger Bewegung im Alltag

Während die Sportaktivität der Bündner Bevölkerung seit 2020 deutlich zugenommen hat, hat sich das allgemeine Bewegungsverhalten nicht im gleichen Ausmass verbessert. Obwohl die Sportaktivität zugenommen hat, ist der Anteil der Personen mit einem besonders hohen Bewegungsumfang seit 2020 leicht zurückgegangen. Auf den ersten Blick scheint dies im Widerspruch zur steigenden Sportaktivität zu stehen.

Eine mögliche Erklärung liegt in Veränderungen des Alltagsverhaltens. Bewegung, die früher selbstverständlich in Beruf, Haushalt oder Mobilität integriert war, nimmt tendenziell ab und wird zunehmend durch gezielte Sportaktivitäten ersetzt. Sport gewinnt damit an Bedeutung, um die empfohlenen Bewegungsumfänge überhaupt zu erreichen.

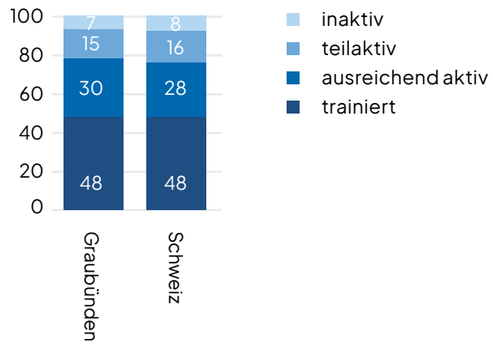
Sport als wichtiger Beitrag zur Bewegung

Darauf weist auch der enge Zusammenhang zwischen Sportaktivität und Bewegungsverhalten hin: 91 % der sehr aktiven Sporttreibenden erfüllen die Bewegungsempfehlungen. Bei den aktiven Sporttreibenden liegt dieser Anteil noch bei 64 %, bei den Nichtsporttreibenden lediglich bei 53 %. Sport leistet somit einen wesentlichen Beitrag zu einem ausreichend bewegten Lebensstil.

Über die gesamte Bevölkerung betrachtet, erfüllen 78 % die Bewegungsempfehlungen während 22 % ein Bewegungsdefizit aufweisen.

Auffällig ist die Entwicklung bei den Nichtsporttreibenden. Zwar ist ihr Anteil seit 2020 insgesamt deutlich gesunken. Gleichzeitig hat sich jedoch der Anteil der Nichtsporttreibenden, die die Bewegungsempfehlungen erfüllen, von 66 % auf 53 % reduziert. Die verbleibenden Nichtsporttreibenden weisen somit häufiger ein ausgeprägtes Bewegungsdefizit auf.

Erfüllung der Bewegungsempfehlung in %



Graubünden im Schweizer Durchschnitt

Insgesamt deuten die Ergebnisse darauf hin, dass Sport zunehmend eine kompensierende Funktion übernimmt. Je weniger Bewegung im Alltag stattfindet, desto wichtiger wird es, fehlende Bewegungszeit durch regelmässige, bewusste sportliche Aktivität auszugleichen.

Ungleich der Sportaktivität liegt der Kanton Graubünden bei der Erfüllung der Bewegungsempfehlung lediglich im Schweizer Durchschnitt.

HEPA-Bewegungsempfehlungen

Die Bewegungsempfehlungen des Netzwerks Gesundheit und Bewegung Schweiz (HEPA) gelten als erfüllt, wenn sich eine Person pro Woche mindestens 150 Minuten moderat oder 75 Minuten intensiv bewegt. Berücksichtigt werden dabei sämtliche Bewegungsaktivitäten, einschliesslich Sport, Bewegung im Alltag sowie körperlicher Aktivität bei der Arbeit. Personen mit geringerem Bewegungsumfang werden als teilaktiv oder inaktiv klassifiziert.



Bewegungsverhalten:

Kurz und bündig

Obwohl die Sportaktivität in Graubünden seit 2020 deutlich zugenommen hat, hat sich das allgemeine Bewegungsverhalten nicht im gleichen Ausmass verbessert. Alltagsbewegung wird zunehmend durch gezielte sportliche Aktivitäten ersetzt. Sport gewinnt dadurch an Bedeutung, um die Bewegungsempfehlungen zu erfüllen. Mit 78 % der Bevölkerung, die die Bewegungsempfehlungen erfüllen, und 22 % mit einem Bewegungsdefizit liegt Graubünden bei der Alltagsbewegung im Schweizer Durchschnitt.

Cumbain che l'activitad sportiva è s'augmentada cleramain dapi il 2020 en il Grischun, n'è il cumportament general da moviment betg sa meglierà en la medema dimensiun. Il moviment da mintgadi vegn pli e pli remplazzà tras activitads sportivas cun cleras intenziuns. Il sport daventa uschia pli impurtant per ademplir las recumandaziuns da moviment. Cun 78 % da la populaziun che adempleschan las recumandaziuns da moviment e 22 % che han in deficit da moviment, sa chatta il Grischun areguard il moviment da mintgadi en la media svizra.

Nonostante dal 2020 l'attività sportiva nei Grigioni sia aumentata sensibilmente, il comportamento generale in materia di movimento non è migliorato nella stessa misura. Il movimento nella vita quotidiana viene sempre più sostituito da attività sportive mirate. Lo sport assume quindi un'importanza crescente ai fini del rispetto delle raccomandazioni di movimento. Con il 78 % della popolazione che soddisfa tali raccomandazioni e il 22 % che presenta un deficit di movimento, per quanto riguarda l'attività fisica quotidiana i Grigioni si collocano nella media svizzera.

Sportinaktivität:

Gründe und Potenzial

Wer treibt keinen Sport und weshalb?

Nichtsportlerinnen und Nichtsportler werden seltener

Nur noch 11 % der Bündner Bevölkerung bezeichnen sich als sportlich inaktiv. Damit hat sich ihr Anteil seit 2014 halbiert und liegt deutlich unter dem Schweizer Durchschnitt. Am meisten sportlich Inaktive gibt es bei den 45- bis 59-Jährigen. Nach der Pensionierung werden die Bündnerinnen und Bündner wieder sportlich aktiver.

Gründe für die sportliche Inaktivität

Als wichtigste Gründe für die sportliche Inaktivität werden fehlende Motivation, Zeitmangel und berufliche Belastungen genannt. Daneben spielen gesundheitliche Gründe sowie andere Bewegungsformen im Alltag eine Rolle. Fehlende Sportangebote, schlecht erreichbare Sportanlagen oder negative Erfahrungen werden hingegen kaum als Hindernis wahrgenommen.

	Nennung in % aller Nichtsporttreibenden
keine Lust, Sport macht mir keinen Spass	33.0
allgemein zu wenig Zeit	24.2
zu hohe Arbeitsbelastung, zu müde für Sport	24.2
gesundheitliche Gründe	16.4
mache andere Bewegungsaktivitäten	14.7
genug Bewegung, bin fit genug	12.3
andere Interessen	11.8
die Zeit geht der Familie verloren	10.7
ungünstige, lange Arbeitszeiten	8.3
finanzielle Gründe, Sport ist mir zu teuer	8.2

Viele machen dennoch ab und zu Sport

Nicht alle Nichtsporttreibenden verzichten vollständig auf Sport. Rund die Hälfte übt gelegentlich Aktivitäten wie Wandern, Velofahren, Schwimmen oder Skifahren aus, jedoch nicht regelmässig oder intensiv genug, um sich selbst als sportlich aktiv zu bezeichnen. Insgesamt gelingt es den sportlich Inaktiven deutlich weniger als den sportlich Aktiven, die Bewegungsempfehlungen zu befolgen: 53 %, also gut die Hälfte, erreicht das vorgeschlagene Soll.

Begrenztes Potenzial für neue Sporttreibende

Rund ein Fünftel der Nichtsporttreibenden möchte künftig (wieder) mit Sport beginnen. Dieses Potenzial ist kleiner als 2020, als noch mehr als ein Viertel einen entsprechenden Wunsch äusserten. Angesichts der geschrumpften Gruppe der sportlich Inaktiven ist dieser Rückgang jedoch wenig überraschend. Gleichzeitig dürfte es zunehmend schwieriger werden, die verbleibenden Inaktiven für Sport zu begeistern.

Am häufigsten werden Yoga, Wandern, Schwimmen, Krafttraining und Tanzen als Wunschsportarten für den Wiedereinstieg genannt. Die wichtigsten Beweggründe sind Gesundheit und Fitness, Naturerlebnisse sowie Figur und Aussehen.

Sportinaktivität:

Kurz und bündig

Nur noch 11 % der Bündner Bevölkerung sind sportlich inaktiv. Damit hat sich ihr Anteil seit 2014 halbiert und liegt deutlich unter dem Schweizer Durchschnitt. Hauptgründe für die Inaktivität sind fehlende Motivation, Zeitmangel und berufliche Belastungen. Dennoch erfüllen 53 % der Nichtsporttreibenden die Bewegungsempfehlungen. Das Potenzial für neue Sporttreibende ist begrenzt: Rund ein Fünftel möchte künftig (wieder) Sport treiben, vor allem aus Gesundheits- und Fitnessgründen.

Mo anc 11 % da la populaziun grischuna èn sportivamain inactivs. Cun quai è questa cumpart sa smesada dapi il 2014 e sa chatta cleramain sut la media svizra. Ils motivs principals per l'inactivitad èn las mancanzas da motivaziun u da temp e grevezzas professiunalas. Tuttina adempleschan 53 % da las persunas che na fan betg sport, las recumandaziuns da moviment. Il potenzial per persunas che vulan da nov far sport è limità: Var in tschintgavel vuless en l'avegnir (puspè) far sport, cunzunt per motivs da sanadad e da fitness.

Solo l'11 % della popolazione grigionese non pratica sport. Rispetto al 2014, questa quota si è quindi dimezzata e si situa nettamente al di sotto della media svizzera. Le ragioni principali dell'inattività sono la mancanza di motivazione, la mancanza di tempo e gli impegni professionali. Ciononostante, il 53 % delle persone che non praticano sport soddisfa le raccomandazioni di movimento. Il potenziale di nuove persone che praticano sport è limitato: circa un quinto in futuro vorrebbe iniziare o ricominciare a praticare sport, soprattutto per motivi legati alla salute e alla forma fisica.

Sportverhalten:

Soziale und regionale Unterschiede

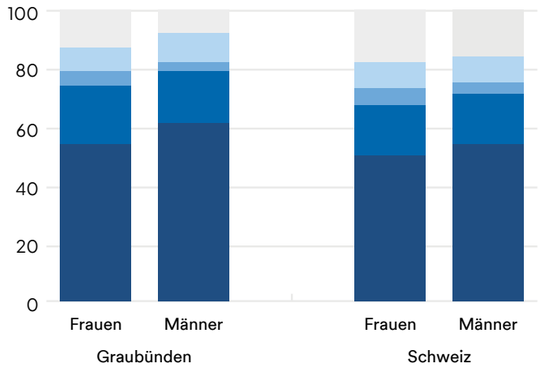
Wer treibt wie viel Sport in Graubünden?

Vom Frauenvorsprung zum Männervorsprung

Sowohl die Bündnerinnen als auch die Bündner treiben deutlich häufiger Sport als der Schweizer Durchschnitt. Wie in der Gesamtschweiz sind 2026 auch in Graubünden die Männer sportlich aktiver als die Frauen. Dies ist bemerkenswert, da 2020 in Graubünden unter den Frauen noch mehr sehr aktive Sporttreibende zu finden waren (54 %) als unter den Männern (47 %). Bei den Männern stieg der Anteil sehr aktiver Sportler seither auf 61 % an, während der Anteil sehr aktiver Sportlerinnen seither nahezu unverändert geblieben und in der Alterskategorie der 45- bis 59-jährigen Frauen sogar leicht rückläufig ist. Eine mögliche Erklärung dafür könnte mit der gestiegenen Erwerbsquote bei den Frauen in diesem Alter zusammenhängen.

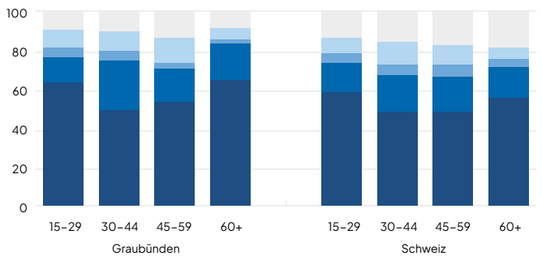
Gleichzeitig ging der Anteil sportlich inaktiver Männer von 15 % auf 8 % zurück, während er bei den Frauen ungefähr auf dem Niveau von 2020 verblieb.

Sportaktivität nach Geschlecht in %



- nie
- unregelmässig/selten
- mindestens einmal pro Woche, aber insgesamt weniger als zwei Stunden
- mindestens einmal pro Woche, insgesamt zwei Stunden und mehr
- mehrmals pro Woche, insgesamt drei Stunden und mehr

Sportaktivität nach Alter in %



- nie
- unregelmässig / selten
- mindestens einmal pro Woche, aber insgesamt weniger als zwei Stunden
- mindestens einmal pro Woche, insgesamt zwei Stunden und mehr
- mehrmals pro Woche, insgesamt drei Stunden und mehr

Junge und alte Menschen treiben am meisten Sport

Die Sportaktivität im Kanton Graubünden folgt wie in der Gesamtschweiz einem U-förmigen Muster: Besonders hoch ist die Sportbeteiligung bei den 15- bis 29-Jährigen sowie bei den Personen ab 60 Jahren. Im Alter von 30 bis 59 Jahren fällt sie hingegen tiefer aus, was vermutlich auf die stärkere Belastung durch Beruf und Familie zurückzuführen ist. Sportliche Aktivitäten geraten in dieser Lebensphase häufig in Konkurrenz zu anderen Verpflichtungen.

Im Kanton Graubünden ist dieses Muster noch ausgeprägter als im Schweizer Durchschnitt. Sowohl die jüngste als auch die älteste Altersgruppe sind beide deutlich sportlicher als ihre Altersgenossinnen und Altersgenossen in der übrigen Schweiz. Bemerkenswert ist dabei, dass die Sportbeteiligung der 15- bis 29-Jährigen im Jahr 2020 noch unter dem Schweizer Durchschnitt lag und die ab 60-Jährigen damals lediglich vergleichbare Werte wie die Gesamtschweiz aufwiesen.

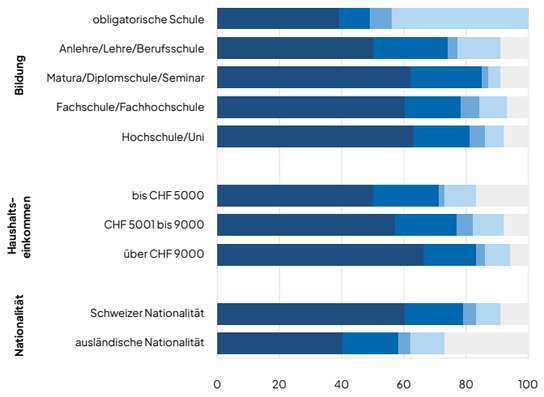
Bildung und Einkommen als Sportmultiplikatoren

Neben Alters- und Geschlechtsunterschieden zeigen sich auch Unterschiede nach Bildung und Einkommen. Wie in der Gesamtschweiz steigt die Sportaktivität mit dem Bildungsniveau und dem Haushaltseinkommen. Gleichzeitig nimmt der Anteil der sportlich Inaktiven ab.

Im Kanton Graubünden fällt der Unterschied nach Bildungsabschluss jedoch weniger stark aus als in der restlichen Schweiz. So bestehen zwischen Personen mit einem Diplomabschluss und Hochschulabsolventinnen und -absolventen kaum Unterschiede in der Sportaktivität. Zudem ist der Anteil der Nichtsporttreibenden bei Personen mit einer Berufsausbildung ähnlich tief wie bei Personen mit Hochschulabschluss.

Die Zahlen zeigen, dass vom Sportboom der vergangenen Jahre alle Bildungs- und Einkommensschichten profitieren konnten. Eine Ausnahme bilden Personen, die ausschliesslich die obligatorische Schule abgeschlossen haben. In dieser Gruppe bleibt der Anteil wenig oder nicht sportlich aktiver Menschen überdurchschnittlich hoch. Der Anteil der Nichtsporttreibenden hat bei Bündnerinnen und Bündnern mit tiefer Schulbildung sogar leicht zugenommen.

Sportaktivität nach Bildung, Haushaltseinkommen und Nationalität in % der jeweiligen Bevölkerungsgruppe



- nie
- unregelmässig / selten
- mindestens einmal pro Woche, aber insgesamt weniger als zwei Stunden
- mindestens einmal pro Woche, insgesamt zwei Stunden und mehr
- mehrmals pro Woche, insgesamt drei Stunden und mehr

Nationalität prägt die Sportbeteiligung

Zwischen Personen mit Schweizer und ausländischer Nationalität bestehen deutliche Unterschiede in der Sportaktivität, die sich in den letzten sechs Jahren tendenziell verstärkt haben. Zwar ist der Anteil der sehr aktiven Sporttreibenden unter der ausländischen Wohnbevölkerung im Kanton Graubünden gegenüber 2020 leicht gestiegen, gleichzeitig nahm jedoch auch der Anteil der sportlich Inaktiven zu. Im schweizweiten Vergleich liegt die Sportaktivität der ausländischen Wohnbevölkerung in Graubünden, wie bereits 2020, leicht unter dem Durchschnitt.

Stadt, Land, Sport

Die regionalen Unterschiede in der Sportbeteiligung sind im Kanton Graubünden deutlich weniger ausgeprägt als die sozialen Unterschiede. Der Anteil der sehr aktiven Sporttreibenden fällt in allen Regionen ähnlich hoch aus.

Ebenfalls zeigt sich in Graubünden – wie auch auf nationaler Ebene – kein einfaches Stadt-Land-Gefälle oder ein eindeutiger Zusammenhang zwischen Gemeindegrösse und Sportbeteiligung. Feine Unterschiede dürften vielmehr auf Faktoren wie die Verkehrsanbindung, die Nähe zu regionalen Zentren, die wirtschaftlichen Rahmenbedingungen sowie die Bevölkerungsstruktur zurückzuführen sein.

Sportverhalten:

Kurz und bündig

Die Sportaktivität in Graubünden unterscheidet sich je nach Geschlecht, Alter, Bildung, Haushaltseinkommen und Nationalität. 2026 sind Männer sportlich aktiver als Frauen und haben den früheren Frauenvorsprung überholt. Besonders hoch ist die Sportbeteiligung bei den 15- bis 29-Jährigen sowie bei den ab 60-Jährigen. Eine höhere Bildung und ein höheres Einkommen sind mit einer höheren Sportaktivität verbunden, wobei die Unterschiede nach Bildung in Graubünden kleiner sind als im Schweizer Durchschnitt. Personen mit ausländischer Nationalität treiben seltener Sport. Regionale Unterschiede hingegen fallen gering aus: Stadt und Land unterscheiden sich in ihrer Sportbeteiligung nur wenig.

L'activitad sportiva en il Grischun sa differenziescha tut tenor schlattaina, vegliadetgna, furmaziun, entradas per tegnairchasa e naziunalitad. Il 2026 èn ils umens pli sportivs che las dunnas ed han surpassà l'avantatg anteriur da las dunnas. La participaziun al sport è spezialmain auta tar las persunas da 15 fin 29 onns sco er tar las persunas a partir da 60 onns. La furmaziun e las entradas promovan l'activitad sportiva. Las differenzas tenor furmaziun en il Grischun èn però pli pitschnas ch'en la media svizra. Las persunas cun naziunalitad estra fan main savens sport. Las differenzas regiunalas èn dentant pitschnas: La citad ed il pajas demussan mo pitschnas differenzas areguard lur participaziun sportiva.

L'attività sportiva nei Grigioni varia in funzione del sesso, dell'età, della formazione, reddito familiare e della nazionalità. Nel 2026 gli uomini sono più attivi delle donne e hanno superato il vantaggio che queste ultime registravano in passato. La partecipazione sportiva è particolarmente elevata tra le persone di età compresa tra 15 e 29 anni e tra quelle a partire dai 60 anni. Una formazione più elevata e un reddito più elevato sono associati a una maggiore attività sportiva. Nei Grigioni le differenze relative a una formazione sono inferiori rispetto alla media svizzera. Le persone di nazionalità straniera praticano sport meno frequentemente. Le differenze regionali sono invece contenute: tra città e regioni rurali vi sono solo lievi differenze nella partecipazione sportiva.

Sportmotive und Sportarten:

Motivation und Lieblingsdisziplinen

Was bewegt die Bündnerinnen und Bündner?

Gesundheit, Fitness und Natur als Antrieb

Die wichtigsten Gründe für sportliche Aktivität im Kanton Graubünden sind Gesundheit, Fitness, Naturerlebnis und die Freude an der Bewegung. Damit unterscheiden sich die Bündnerinnen und Bündner kaum von der Schweizer Bevölkerung, und auch gegenüber 2020 zeigen sich nur geringe Veränderungen. Mit zwei Ausnahmen: Das Sporttreiben in der Natur hat in Graubünden einen höheren Stellenwert als im Schweizer Durchschnitt, und das Motiv der Fitness hat im Vergleich zu 2020 an Bedeutung gewonnen. Im Pensionsalter spielt der Erhalt der körperlichen Mobilität, aber auch der Erhalt der Denkfähigkeit eine grosse Rolle.

Wettkampfsport verliert weiter an Bedeutung

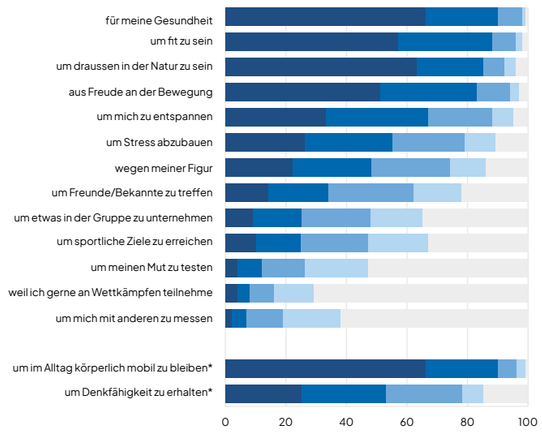
Leistungs- und Wettkampfmotive sind nur für eine Minderheit im Kanton ausschlaggebend. Lediglich rund ein Achtel (13 %) der Sporttreibenden geben an, aktiv an sportlichen Wettkämpfen oder Sportveranstaltungen teilzunehmen. Der Anteil der Wettkampfsportlerinnen und -sportler liegt damit sowohl unter dem Schweizer Durchschnitt als auch unter dem Niveau von 2020, als noch ein Sechstel (17 %) der Bündner Bevölkerung aktiv am Wettkampfgeschehen beteiligt war.

Ein differenzierteres Bild zeigt sich nach Geschlecht und Alter. Männer engagieren sich häufiger im Wettkampfsport als Frauen. Allgemein am stärksten vertreten sind die 15- bis 29- Jährigen, von denen mehr als ein Viertel (27 %) an Wettkämpfen oder Sportveranstaltungen teilnimmt. Mit zunehmendem Alter geht die Wettkampfaktivität deutlich zurück.

Sport steht für positive Erlebnisse

Sport wird im Kanton Graubünden überwiegend mit positiven Eigenschaften und Erlebnissen verbunden, während negative Assoziationen nur selten genannt werden. Dieses Bild entspricht weitgehend demjenigen der übrigen Schweiz. Auffällig ist jedoch, dass die Bündnerinnen und Bündner den Sport im Landesvergleich häufiger mit Begriffen wie Naturerlebnis, Freiheit, Spass und Erlebnissen verbinden. Dies deutet darauf hin, dass Sport in Graubünden besonders stark als positives und bereicherndes Erlebnis wahrgenommen wird.

Wichtigkeit verschiedener Sportmotive in Graubünden (in % aller Sporttreibenden)



*Motive wurden nur bei 65-Jährigen und Älteren abgefragt

Welche Sportarten prägen Graubünden?

Der Bündner Fünfkampf wackelt

Wandern ist im Kanton Graubünden die mit Abstand beliebteste Sportart, gefolgt von Velofahren, Skifahren, Schwimmen und Jogging. Damit bleibt der sogenannte «helvetische Fünfkampf» sowohl in Graubünden als auch schweizweit an der Spitze der beliebtesten Sportarten. Gleichzeitig haben Krafttraining, Yoga und Mountainbiken in den letzten Jahren deutlich an Bedeutung gewonnen und rücken zu den klassischen Top-Sportarten auf.

Im Vergleich zum Schweizer Durchschnitt werden in Graubünden insbesondere Wandern, Skifahren, Skilanglauf und Mountainbiken deutlich häufiger betrieben. Auch Ski- und Snowboardtouren sind überdurchschnittlich beliebt. Dies unterstreicht die besondere Bedeutung von Berg- und Outdoorsportarten im Kanton. Umgekehrt gibt es kaum Sportarten, die im Kanton Graubünden deutlich weniger betrieben werden.

Auffällig ist, dass verschiedene Sportarten in den letzten sechs Jahren an Beliebtheit eingebüsst haben. Besonders betroffen sind die Sportarten des «helvetischen Fünfkampfs», allen voran Skifahren und Schwimmen. Dieser Rückgang ist bemerkenswert, da die Sportbeteiligung im Kanton Graubünden insgesamt deutlich zugenommen hat. Vieles spricht dafür, dass beide Sportarten tatsächlich an Bedeutung verloren haben. Als mögliche Ursachen kommen langfristige Auswirkungen der Covid-19-Pandemie, klimatische Veränderungen und steigende Kosten im Skisport sowie der Verbesserungswunsch bei den Schwimminfrastrukturen in Frage.

Etablierte Sportarten auf der Wunschliste

Trotz der bereits hohen Sportaktivität im Kanton Graubünden möchte mehr als ein Viertel der Sporttreibenden künftig noch häufiger Sport treiben oder eine neue Sportart ausüben. Besonders ausgeprägt ist dieser Wunsch bei den 15- bis 29-Jährigen sowie bei den Frauen.

Zu den am häufigsten genannten Wunschsportarten zählen Yoga, Schwimmen, Velofahren, Fitnesstraining, Skilanglauf, Krafttraining und Jogging. Dabei handelt es sich durchwegs um Sportarten, die bereits heute zu den beliebtesten Aktivitäten im Kanton gehören. Bemerkenswert ist insbesondere die hohe Nachfrage nach Schwimmen, obwohl diese Sportart heute deutlich weniger Bündnerinnen und Bündner ausüben als noch vor sechs Jahren.





Die beliebtesten Sportarten der Bündner Bevölkerung	Graubünden		Schweiz
	Nennung der Bevölkerung in %	Veränderung 2020-2026 in %	Nennung der Bevölkerung in %
Wandern, Bergwandern	59.0	-3.7	49.0
Radfahren (ohne Mountainbiking)	35.8	-6.6	33.6
Skifahren (ohne Skitouren)	35.1	-10.6	23.3
Schwimmen	26.1	-12.0	24.7
Jogging, Laufen	22.6	-4.6	23.2
Krafttraining, Muskelaufbau	19.0	6.5	19.7
Yoga, Pilates, Body Mind	19.0	7.0	16.1
Mountainbiking	17.6	3.4	7.8
Skilanglauf	15.0	-1.0	4.6
Fitnesstraining, Group Fitness	12.4	-2.8	14.9
Ski- und Snowboardtouren	7.5	-1.1	3.7
Tanzen	6.2	-3.1	6.9
Turnen, Gymnastik	5.9	-3.1	6.5
Klettern, Bergsteigen	5.9	-0.4	3.8
Snowboarding (ohne Snowboardtouren)	5.7	0.0	3.6
Schlitteln	5.2	-8.5	2.1
Fussball	4.8	-0.3	5.7
Tennis	4.6	0.1	4.2
Walking, Nordic Walking	4.4	-0.7	3.2
Golf	4.2	1.7	1.7

Sportmotive und Sportarten:

Kurz und bündig

Die Bündnerinnen und Bündner treiben Sport vor allem für Gesundheit, Fitness, Naturerlebnisse und aus Freude an der Bewegung. Wettkampf und Leistung verlieren hingegen weiter an Bedeutung: Nur noch 13 % nehmen aktiv an Wettkämpfen teil. Die beliebtesten Sportarten sind Wandern, Velofahren, Skifahren, Schwimmen und Jogging – wobei Skifahren und Schwimmen in den vergangenen sechs Jahren stark an Beliebtheit eingebüsst haben. Gleichzeitig gewinnen Krafttraining, Yoga und Mountainbiken an Bedeutung. Trotz der bereits hohen Sportaktivität möchten mehr als 25 % der Sporttreibenden künftig noch häufiger Sport treiben oder eine neue Sportart ausüben.

Las Grischunas ed ils Grischuns fan cunzunt sport per la sanadad, la fitness, ils eveniments en la natira u perquai ch'els han plaschair da sa mover. L'impurtanza da concurrenzas e prestaziun sa diminuescha però vinavant: Mo pli 13 % sa participeschan activamain a concurrenzas. Las pli popularas disciplinas da sport èn viandar, ir cun velo, ir cun skis, nudar e jogging – la popularitad da l'ir cun skis e dal nudar è dentant sa diminuida fermamain durant ils ultims sis onns. A medem temp crescha l'impurtanza da trenar ils musculs, far yoga ed ir cun velo da muntogna. Malgrà l'activitad sportiva, ch'è gia gronda, vulessan pli che 25 % da las persunas che fan sport, far anc pli savens sport u empruvar ina nova disciplina da sport en l'avegnir.

I grigionesi e le grigionesi praticano sport soprattutto per motivi di salute e per mantenere la forma fisica, per vivere esperienze nella natura e per il piacere di fare movimento. La competizione e la prestazione continuano invece a perdere importanza: solo il 13 % partecipa attivamente a competizioni. Le discipline sportive più popolari sono l'escursionismo, il ciclismo, lo sci, il nuoto e il jogging; negli ultimi sei anni, tuttavia, lo sci e il nuoto hanno perso nettamente popolarità. Al contempo, acquistano importanza l'allenamento della forza, lo yoga e la mountain bike. Nonostante il livello già elevato di attività sportiva, oltre il 25 % delle persone che praticano sport vorrebbe in futuro praticarlo ancora più spesso o dedicarsi a una nuova disciplina.

Sportsettings:

Organisationsformen im Wandel

Wer organisiert in Graubünden den Sport?

Fitnesscenter überholen die Sportvereine

2026 setzt sich in Graubünden ein Trend fort, der auch schweizweit zu beobachten ist: Erstmals sind mehr Erwachsene in Fitnesscentern aktiv als in Sportvereinen!

Der Rückgang der Vereinsmitgliedschaften betrifft dabei unterschiedliche Bevölkerungsgruppen unterschiedlich stark. Bei den Männern zeigt er sich ausschliesslich bei den 15- bis 29-Jährigen. Bei den Frauen sind die Vereinsanteile in sämtlichen Altersgruppen zurückgegangen. Für Kinder und jüngere Jugendliche, die in der kantonalen Vertiefungsstudie nicht befragt wurden, ist der Sportverein weiterhin sehr populär und ein wichtiges Einstiegssetting.

Auf Kosten der Vereine verzeichnen die Fitnesscenter weiterhin steigende Mitgliederzahlen. Während zwischen 2014 und 2020 die Fitnesscenter jedoch insbesondere bei den Frauen einen Popularitätsschub erfuhren, sorgen heute die Männer für das Wachstum. Bei ihnen kann in allen Altersgruppen ein Zuwachs an Mitgliedern festgestellt werden. Am beliebtesten sind die Fitnesscenter bei den 15- bis 29-jährigen Männern. Fast 40 % von ihnen sind heute Mitglied in einem Fitnesscenter. Vor sechs Jahren waren noch gut 40 % der 15- bis 29-jährigen Männer Mitglied in einem Sportverein.

Stadt und Land unterscheiden sich

Die Wahl des Sportsettings hängt auch vom Wohnort ab. Fitnesscenter sind besonders in städtischen und bevölkerungsreichen Gemeinden erfolgreich, wo es auch ein entsprechend breites Angebot gibt. In ländlichen Regionen und kleineren Gemeinden sind dagegen weiterhin etwas mehr Personen in Sportvereinen aktiv als in Fitnesscentern.

Mitgliedschaft im Sportverein und im Fitnesscenter in %

		Graubünden		Schweiz	
		2020	2026	2020	2026
Sportverein	Aktivmitglied	23	19	22	19
	Passivmitglied	7	9	7	6
	keine Mitgliedschaft	70	72	71	75
privates Fitnesscenter	Mitgliedschaft	19	23	19	22
	keine Mitgliedschaft	81	77	81	78
Anzahl Befragte		803	807	11 301	14 767

Ehrenamt im Sport: Unverzichtbar, aber unter Druck

Im Unterschied zu Fitnesscentern ist die Mitgliedschaft in einem Sportverein häufig mit einem aktiven Engagement für den Verein verbunden. In Graubünden engagieren sich mehr als die Hälfte (57 %) der Vereinsmitglieder freiwillig im Sport, über ein Viertel (27 %) übernimmt dabei ein Amt im Verein und 42 % leisten für den Verein Einsätze als Helferinnen und Helfer. Darüber hinaus engagieren sich viele Vereinsmitglieder auch ausserhalb der Vereine unentgeltlich für den Sport.

Insgesamt hat sich in den letzten zwölf Monaten ein Fünftel der Bündner Bevölkerung freiwillig im Sportbereich engagiert. Damit liegt Graubünden leicht über dem Schweizer Durchschnitt. Gegenüber 2020 ist das freiwillige Engagement jedoch zurückgegangen. Der Rückgang betrifft vor allem Helfereinsätze im Verein sowie Tätigkeiten ausserhalb von Vereinen, während die Bereitschaft zur Übernahme von Vereinsämtern in der Bevölkerung weitgehend stabil geblieben ist.

Ehrenamtliches und freiwilliges Engagement im Sport der Bündner Bevölkerung

	in % der Bevölkerung	in % der Aktivmitglieder
Amt im Verein	8	27
Amt ausserhalb des Vereins	1	5
Helferdienst im / für den Verein	12	42
Helferdienst ausserhalb des Vereins	8	15
freiwilliges Engagement im Sport	20	57





Sporttyp nach Organisationsgrad in %

	Graubünden		Schweiz	
	2020	2026	2020	2026
Nichtsporttreibende	14	11	16	17
«freie» Sporttreibende	49	53	48	47
Mitgliedschaft im Fitnesscenter	14	17	14	17
Aktivmitgliedschaft im Verein	18	13	17	14
Mitgliedschaft im Verein und Fitnesscenter	5	6	5	5
Anzahl Befragte	803	807	11 290	14 782

Weitere Anbieter ergänzen das Angebot

Neben Sportvereinen und Fitnesscentern spielen auch private Anbieter wie Yoga-, Tanz- oder Bewegungsschulen eine Rolle. Rund 11 % der Bündner Bevölkerung nutzen solche Angebote. Offene Mitmachangebote wie beispielsweise Walking-Treffs erreichen dagegen lediglich 5 % der Bevölkerung. Frauen nutzen beide Angebotsformen deutlich häufiger als Männer.

Freies Sporttreiben dominiert

Trotz der wachsenden Beliebtheit der Fitnesscenter: Die Mehrheit der Sporttreibenden in Graubünden organisiert ihre Aktivitäten unabhängig von Vereinen oder Fitnesscentern. Mehr als die Hälfte der Bevölkerung zählen heute zu den «freien Sporttreibenden», die ausschliesslich selbstorganisiert aktiv sind. Seit 2014 ist die Tendenz steigend.

Sportsettings:

Kurz und bündig

Die Sportlandschaft in Graubünden befindet sich im Wandel: Erstmals sind mehr Erwachsene in Fitnesscentern aktiv als in Sportvereinen. Die Vereinsmitgliedschaften gehen tendenziell zurück und das Fitnesscenter hat an Beliebtheit gewonnen. Besonders bei den Männern gewinnen Fitnesscenter an Bedeutung. In städtischen Gebieten sind Fitnesscenter stärker verbreitet, während Sportvereine insbesondere in ländlichen Regionen weiterhin eine wichtige Rolle spielen.

Das Ehrenamt trägt die Sportvereine – und wird knapper: Noch jede fünfte Person engagiert sich freiwillig im Sport. Insgesamt dominiert jedoch das selbstorganisierte Sporttreiben. Mehr als die Hälfte der Bündner Bevölkerung treibt Sport unabhängig von Vereinen oder Fitnesscentern. Dieser Anteil ist in den letzten 6 Jahren gestiegen. Ergänzend nutzen 11 % private Sportanbieter wie Yoga- oder Tanzschulen.

La cuntrada sportiva dal Grischun sa mida actualmain: Per l'emprima giada èn dapli persunas creschidas activas en il center da fitness ch'en uniuns da sport. Las commembranzas d'uniuns sa reduceschan tendenzialmain ed il center da fitness è daventà pli popular. Cunzunt per ils umens daventan ils centers da fitness pli impurtants, entant che las commembranzas en uniuns sa diminueschan tendenzialmain. En ils territoris urbans èn ils centers da fitness fitg derasads, entant che las uniuns da sport giogan cunzunt en la regiuns ruralas vinavant ina rolla impurtanta.

L'uffizi d'onur è il purtader da las uniuns da sport – ed el daventa pli stgars: Anc mintga tschintgavla persuna s'engascha voluntarmain per il sport. Tut en tut dominescha però l'activitad sportiva autoorganisada. Pli che la mesadad da la populaziun grischuna fa sport independentamain d'uniuns u da centers da fitness, e questa cumpart è s'augmentada ils ultims sis onns. Cumplementarmain fan 11 % diever da purschiders da sport privats sco scolas da yoga u da sautar.

Il panorama sportivo nei Grigioni sta cambiando: per la prima volta, il numero di adulti attivi nei centri fitness è superiore a quello delle persone attive nelle società sportive. Il numero di membri delle società sportive tende a diminuire e i centri fitness hanno guadagnato popolarità. Soprattutto tra gli uomini, i centri fitness acquistano importanza. Nelle aree urbane i centri fitness sono più diffusi, mentre le società sportive continuano a svolgere un ruolo importante soprattutto nelle regioni rurali.

Il volontariato costituisce un pilastro delle società sportive, ma le persone disposte a impegnarsi sono sempre meno: una persona su cinque svolge ancora attività di volontariato in ambito sportivo. Nel complesso prevale tuttavia la pratica sportiva organizzata autonomamente. Oltre la metà della popolazione grigionese pratica sport indipendentemente da società sportive o centri fitness. Questa quota è aumentata negli ultimi sei anni. Inoltre, l'11 % si avvale di operatori sportivi privati, ad esempio scuole di yoga o di danza.

Sportinfrastruktur:

Nutzung und Präferenzen

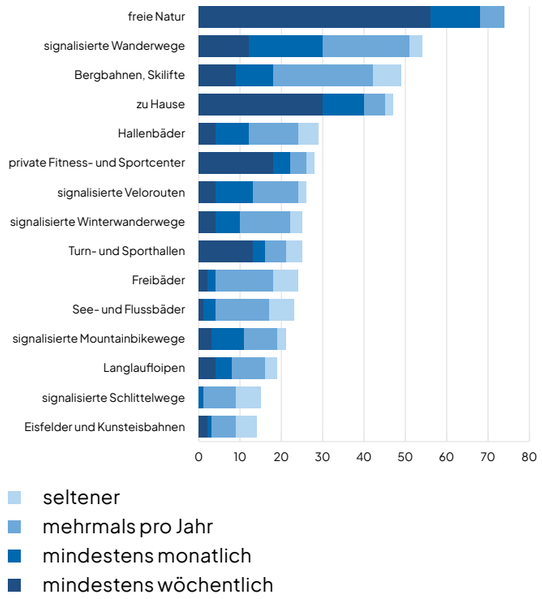
Wann und wo treibt die Bündner Bevölkerung Sport?

Sport findet vor allem in der Natur statt

Die mit Abstand wichtigste Sportinfrastruktur im Kanton Graubünden ist die freie Natur. Mehr als die Hälfte der Bevölkerung nutzt sie mindestens einmal pro Woche. Entsprechend werden die natürlichen Bewegungsräume Graubündens sowie die dazugehörige Infrastruktur wie Wanderwege, Bergbahnen, Velorouten, Mountainbike-Trails, Langlaufloipen und Schlittelwege deutlich häufiger genutzt als im Schweizer Durchschnitt.

Diese hohe Nutzung überrascht wenig, da die beliebtesten Sportarten der Bündner Bevölkerung überwiegend draussen stattfinden. Gegenüber 2020 hat sich daran wenig verändert. Einzig der Anteil an sporadischen Nutzenden von Bergbahnen und Skiliften sowie von Hallen- und Freibädern ist zurückgegangen, was sich mit der sinkenden Beliebtheit von Skifahren und Schwimmen deckt.

Sportorte und Nutzung der Sportinfrastruktur in %



Viele Sportangebote liegen vor der Haustür

Ein besonderer Vorteil des Kantons Graubünden ist die hohe Verfügbarkeit von Outdoor-Sportangeboten in unmittelbarer Wohnnähe. Viele Bündnerinnen und Bündner können selbst Winterwanderwege, Mountainbike-Trails, Langlaufloipen, Eisfelder oder Schneeschuhrouten direkt in ihrer Wohngemeinde oder zumindest in der näheren Region nutzen. Damit sind zahlreiche naturnahe Sportangebote besser erreichbar als im Schweizer Durchschnitt.

Etwas weitere Wege sind hingegen für die Nutzung von See- und Flussbädern erforderlich. Turn- und Sporthallen sowie Fitness- und Sportcenter befinden sich dagegen für mehr als die Hälfte der Nutzenden in der eigenen Wohngemeinde.

Zum Sport mit dem Auto oder zu Fuss

Für die Anreise zu sportlichen Aktivitäten entscheidet jede dritte Person situationsabhängig, welches Verkehrsmittel genutzt wird. Jeweils knapp ein Viertel ist mit dem Auto oder Motorrad sowie zu Fuss unterwegs. 14 % nutzen das Velo und 7 % den öffentlichen Verkehr. Die vergleichsweise geringere Nutzung des öffentlichen Verkehrs dürfte mit den räumlichen Strukturen Graubündens zusammenhängen. Viele Sportangebote liegen entweder in unmittelbarer Wohnnähe und sind zu Fuss erreichbar oder befinden sich an Standorten, die mit dem öffentlichen Verkehr nicht gleichwertig erreicht werden können.

Der Abend bleibt die beliebteste Sportzeit

Sport wird im Kanton Graubünden am häufigsten am Abend betrieben, gefolgt vom Nachmittag und dem Morgen. Die bevorzugten Sportzeiten unterscheiden sich nur wenig vom Schweizer Durchschnitt. Im Vergleich zu 2014 zeigt sich, wie schon 2020, eine zunehmende zeitliche Flexibilität, während die Bedeutung der Abendstunden zurückgegangen ist.

Tageszeit, an der Sport getrieben wird (in % aller Personen, die sportlich aktiv sind)

	2014	2020	2026
am frühen Morgen	8	9	11
am Morgen	32	25	25
über den Mittag	10	9	10
am Nachmittag	28	25	31
am Abend	50	41	41
in der Nacht	1	1	1
unerschiedlich: mal so, mal so	11	31	29
Anzahl Befragte (nur Sporttreibende)	633	689	718

Sportinfrastruktur:

Kurz und bündig

Die Bündner Bevölkerung treibt Sport vor allem in der Natur. Mehr als die Hälfte nutzt mindestens wöchentlich Outdoor-Infrastrukturen. Dank des breiten Angebots stehen viele Sportmöglichkeiten direkt vor der Haustür zur Verfügung und sind besser erreichbar als im Schweizer Durchschnitt. Für den Weg zum Sport werden am häufigsten das Auto, der Fussweg oder situativ unterschiedliche Verkehrsmittel genutzt. Sport wird überwiegend am Abend betrieben, wobei die zeitliche Flexibilität in den letzten Jahren zugenommen hat.

La populaziun grischuna fa cunzunt sport en la natira. Dapli che la mesadad fa almain ina giada per emna diever d'infrastructuras outdoor. Grazia a la vasta purschida stattan bleras pussaivladads da sport a disposiziun directamain davant porta ed èn savens meglier cuntanschiblas ch'en la media svizra. Per arrivar al lieu da far sport vegni il pli savens duvrà l'auto, chaminà ubain situativamain fatg diever da differents meds da transport. Per gronda part vegni fatg sport la saira. La flexibilitad temporala è dentant s'augmentada durant ils ultims onns.

La popolazione grigionese pratica sport soprattutto nella natura. Più della metà utilizza almeno una volta alla settimana infrastrutture all'aperto. Grazie all'ampia offerta, molte possibilità per praticare sport sono disponibili direttamente nelle vicinanze e sono spesso più facilmente raggiungibili rispetto alla media svizzera. Il tragitto verso il luogo in cui si pratica sport viene percorso soprattutto in automobile, a piedi oppure, a seconda della situazione con mezzi di trasporto diversi. Lo sport viene praticato prevalentemente la sera, anche se negli ultimi anni è aumentata la flessibilità per quanto riguarda gli orari.

Sportangebote:

Infrastruktur und Dienstleistung

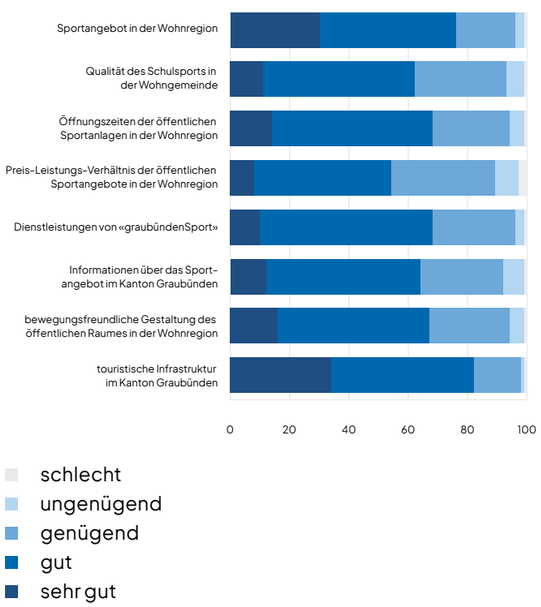
Wie werden die Sportangebote im Kanton beurteilt?

Hohe Zufriedenheit mit den Sportangeboten

Die Bündner Bevölkerung beurteilt die Sportangebote und Sportdienstleistungen im Kanton überwiegend positiv. Mehr als die Hälfte der Befragten bewertet die verschiedenen Angebote mit «gut» oder «sehr gut». Besonders zufrieden ist man mit der touristischen Infrastruktur sowie mit den Sportangeboten in der Wohnregion. Vergleichsweise kritisch wird das Preis-Leistungs-Verhältnis der öffentlichen Sportangebote in der Wohnregion beurteilt.

Im Vergleich zu 2020 haben sich die Bewertungen nur wenig verändert. Einzig die Sportangebote in der Wohnregion werden heute nochmals etwas besser beurteilt als vor sechs Jahren.

Bewertung von Sportangeboten und Sportdienstleistungen in der Wohnregion oder im Kanton in %



Regionale Unterschiede bestehen

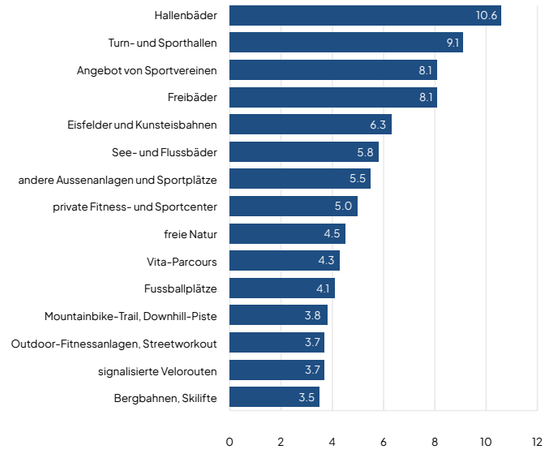
Die Zufriedenheit mit den Sportangeboten fällt in grösseren und städtischen Gemeinden tendenziell höher aus als in kleineren und ländlichen Gemeinden. Besonders positiv werden die Angebote im Engadin und den angrenzenden Südtälern bewertet.

Verbesserungspotenzial bei Hallen- und Freibädern

Trotz der insgesamt hohen Zufriedenheit sieht ein Teil der Bevölkerung Verbesserungsbedarf bei einzelnen Sportanlagen. Am häufigsten werden Hallenbäder genannt. Auch bei Turn- und Sporthallen, Angeboten von Sportvereinen sowie Freibädern wird vergleichsweise häufig Optimierungspotenzial gesehen.

Auffällig ist, dass gegenüber 2020 der Verbesserungswunsch von Hallenbädern nur minim zurückgegangen ist, hingegen vermehrt ein Ausbau von Freibädern sowie See- und Flussbädern gewünscht wird. Dies könnte darauf hindeuten, dass die rückläufige Beliebtheit des Schwimmens nicht allein auf ein nachlassendes Interesse zurückzuführen ist, sondern teilweise auch mit infrastrukturellen Herausforderungen und dem Trend zum Outdoorsport zusammenhängt.

Nennungen von Angeboten und Infrastrukturen, welche ausgebaut oder verbessert werden müssen in %



Natur und Wanderwege überzeugen

Eine Gegenüberstellung von Nutzungshäufigkeit und Verbesserungswünschen zeigt, dass für die am häufigsten genutzten Sportangebote und -infrastrukturen nur ein geringer Verbesserungswunsch besteht. Besonders deutlich gilt dies für die freie Natur, Wanderwege sowie Bergbahnen und Skilifte. Diese Angebote werden von einem grossen Teil der Bevölkerung regelmässig genutzt, während nur wenige Personen Handlungsbedarf sehen.

Demgegenüber fällt der Wunsch nach Verbesserungen bei Hallen- und Freibädern, Turn- und Sporthallen sowie bei einzelnen Spezialanlagen wie Outdoor-Fitnessanlagen oder Eisfeldern vergleichsweise hoch aus. Insgesamt deutet dies darauf hin, dass die Sportinfrastruktur in Graubünden breit abgestützt und gut verfügbar ist, bei einzelnen Angeboten jedoch gezielter Entwicklungsbedarf besteht.

Sportangebote:

Kurz und bündig

Die Bündner Bevölkerung ist mit den Sportangeboten und Sportdienstleistungen im Kanton mehrheitlich zufrieden. Besonders positiv bewertet werden die touristische Infrastruktur sowie die Sportangebote in der Wohnregion. Gleichzeitig besteht punktueller Handlungsbedarf, insbesondere bei Hallen- und Freibädern sowie Turn- und Sporthallen. Die am häufigsten genutzten Infrastrukturen – freie Natur, Wanderwege sowie Bergbahnen und Skilifte – geben nur selten Anlass für Verbesserungswünsche.

La populaziun grischuna è per gronda part cuntenta cun las purschidas ed ils servetschs da sport en il chantun. Ina valitaziun spezialmain positiva survegnan l'infrastructura turistica sco er las purschidas da sport en la regiun da domicil. A medem temp datti in basegn d'agir en tscherts puncts, en spezial tar ils bogns cuverts ed averts sco er tar las hallas da gimnastica e da sport. Las infrastructuras che vegnan utilisadas il pli savens – la natira libra, las sendas da viandar sco er las telefericas ed ils runals da skis – èn mo darar il motiv per giavischs da meglierament.

La popolazione grigionese è perlopiù soddisfatta delle offerte e dei servizi sportivi nel Cantone. Vengono valutate in modo particolarmente positivo l'infrastruttura turistica e le offerte sportive presenti nella regione di domicilio. Al contempo, in alcuni ambiti vi è necessità d'intervento, in particolare per quanto riguarda le piscine coperte e all'aperto nonché le palestre e gli impianti sportivi. Le infrastrutture utilizzate maggiormente, come la natura, sentieri escursionistici, impianti di risalita e sciovie, danno raramente motivi per miglioramenti.

Sportförderung:

Beurteilung und Gewichtung

Wie wird die Sportförderung wahrgenommen?

Sport und Soziales haben hohe Priorität

Wie bereits in den früheren Erhebungen wurde die Bevölkerung gefragt, wie sie einen fiktiven Betrag von 1000 Franken auf die Bereiche Kultur, Soziales und Sport verteilen würde. Sport und Soziales würden dabei jeweils knapp zwei Fünftel der Mittel erhalten, während rund ein Viertel auf die Kultur entfiele.

Im Vergleich zu 2020 würden die Bündnerinnen und Bündner etwas mehr Geld dem Sport zusprechen und dafür etwas weniger dem sozialen Bereich zugestehen. Insgesamt zeigt sich, dass die Sportförderung in der Bündner Bevölkerung einen hohen Stellenwert geniesst und im Vergleich zur Gesamtschweiz tendenziell etwas stärker gewichtet wird.

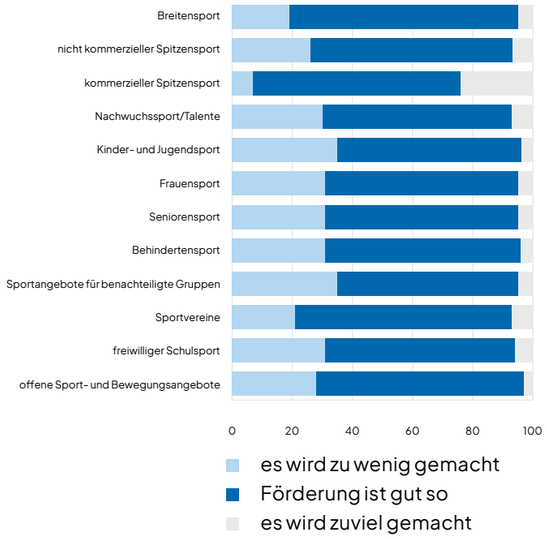
Hohe Zufriedenheit mit der bestehenden Förderung

Insgesamt liegt die Zufriedenheit der Bündner Bevölkerung mit der aktuellen Sportförderung in Graubünden in fast allen Bereichen über dem Schweizer Durchschnitt. Die Mehrheit ist mit den bestehenden Massnahmen zufrieden und spricht sich dafür aus, diese im bisherigen Umfang weiterzuführen.

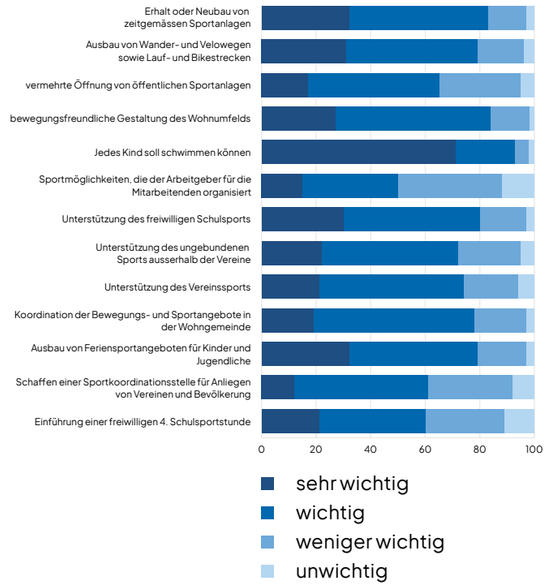
Jene Personen, die mit der Förderung eines Bereichs nicht zufrieden sind, äussern fast immer den Wunsch, dass man mehr machen müsste. Besonders häufig betrifft dies den Kinder- und Jugendsport sowie Sportangebote für benachteiligte Bevölkerungsgruppen, wo sich rund ein Drittel der Befragten für mehr Engagement aussprechen. Im Vergleich zu 2020 wird zudem etwas häufiger eine stärkere Förderung des Frauen- und Seniorensports gefordert.

Der kommerzielle Spitzensport ist der einzige Bereich, in dem ein grösserer Teil der Personen Einsparungen befürworten würde. Rund ein Viertel der Befragten erachtet die Förderung in diesem Bereich als zu umfangreich. Insgesamt haben diese Vorbehalte gegenüber 2020 jedoch etwas abgenommen.

Einschätzung der Sportförderung im Kanton Graubünden in %



Wichtigkeit der Umsetzung verschiedener Forderungen in der Gemeinde oder Region



Schwimmen und Sportinfrastruktur stehen im Vordergrund

Die höchste Priorität geniesst die Forderung «jedes Kind soll schwimmen können». Ebenfalls als besonders wichtig werden der Erhalt oder Neubau von zeitgemässen Sportanlagen, der Ausbau von Wander-, Velo-, Lauf- und Bikestrecken, ein bewegungsfreundliches Wohnumfeld sowie die Unterstützung des freiwilligen Schulsports eingestuft.

Breite Unterstützung über alle Bevölkerungsgruppen hinweg

Die Prioritäten in der Sportförderung haben sich in den letzten Jahren kaum verändert. Zudem werden die verschiedenen Massnahmen unabhängig von Geschlecht und Alter sehr ähnlich beurteilt. Dies deutet auf einen breiten gesellschaftlichen Konsens hinsichtlich der zukünftigen Ausrichtung der Sportförderung im Kanton Graubünden hin.

Sportförderung:

Kurz und bündig

Die Sportförderung geniesst in Graubünden einen hohen Stellenwert und wird ähnlich wichtig eingestuft wie der soziale Bereich. Die Mehrheit der Bevölkerung ist mit der bestehenden Sportförderung zufrieden. Gleichzeitig wünscht sich rund ein Drittel einen stärkeren Fokus auf den Kinder- und Jugendsport sowie auf Angebote für benachteiligte Bevölkerungsgruppen. Ein Viertel beurteilt die Förderung des kommerziellen Spitzensports als zu umfangreich und sieht dort Sparpotenzial.

Bei den Prioritäten der Sportförderung stehen das Ziel, dass jedes Kind schwimmen kann, sowie der Erhalt und Ausbau von Sportanlagen, Wander- und Velowegen im Vordergrund. Diese Anliegen werden über alle Altersgruppen und Geschlechter hinweg ähnlich bewertet.

La promoziun dal sport giauda ina gronda impurtanza en il Grischun e vegn valitada cun ina impurtanza sumeglianta sco ils interess socials. La maioritad da la populaziun è cuntenta cun la promoziun existenta. A medem temp giavischa var in terz da tala in pli grond focus sin il sport d'uffants e da giuvenils sco er sin purschidas per gruppas dischavantagiadas da la populaziun. In quart giuditgescha la promoziun dal sport d'elita commerzial sco memia gronda e vesa là in potenzial da spargn.

Tar las prioritads da la promoziun dal sport stattan en il center: la finamira che mintga uffant sa nudar sco er il mantegniment e l'adattaziun d'implants da sport, da sendas da viandar e da velos. Quests interess vegnan valitads en moda sumeglianta da tut las gruppas da vegliadetgna e da las schlattainas.

Nei Grigioni la promozione dello sport riveste un ruolo di primo piano ed è considerata importante quanto le questioni sociali. La maggioranza della popolazione è soddisfatta della promozione esistente. Allo stesso tempo, circa un terzo auspica una maggiore attenzione allo sport per bambini e adolescenti nonché alle offerte destinate ai gruppi di popolazione svantaggiati. Un quarto ritiene che la promozione dello sport professionistico sia troppo ampia e ravvisa un potenziale di risparmio in questo ambito.

Tra le priorità della promozione dello sport figurano l'obiettivo che ogni bambino sappia nuotare nonché il mantenimento e l'ampliamento degli impianti sportivi, dei sentieri escursionistici e delle piste ciclabili. Queste priorità vengono valutate in modo analogo in tutte le fasce d'età e indipendentemente dal sesso.



Amt für Volksschule und Sport
Uffizi per la scola populara ed il sport
Uffico per la scuola popolare e lo sport