

Verbrauchertipp

8. Januar 2026

Sportlich, aber sicher ins neue Jahr: Warum eine Unfallversicherung jetzt wichtig ist

Wenn im Januar die Fitnessstudios voller werden und Sportler wieder ihre Laufschuhe schnüren, steigt auch die Gefahr für typische Sportverletzungen.

Ein sportlicher Start ins neue Jahr – der Klassiker unter den Neujahrsvorsätzen. Doch gerade die Jahresauftaktmotivation wird vielen Freizeitsportlern zum Verhängnis: fehlendes Training, zu hohe Belastung oder Selbstüberschätzung können schnell zu Verletzungen führen. Wer sich voller Elan in die neue Sportroutine stürzt, sollte deshalb nicht nur auf seinen Körper hören, sondern auch an den passenden Unfallschutz denken.

Freizeitunfälle im Fokus

Ein Blick in die Unfallstatistiken zeigt: Die überwiegende Zahl aller Unfälle ereignet sich in der Freizeit. Neben den bekannten Risikosportarten wie Fußball oder Skifahren sind es vor allem „sonstige Sportarten“, bei denen Versicherte besonders häufig Verletzungen melden – vom Joggen über Krafttraining bis hin zu Trendsportarten.

Für weitere Informationen:

Nicola Flügemann

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Abteilung Kommunikation

LVM Versicherung
Kolde-Ring 21
48126 Münster

Telefon: 0251 702-1623

n.fluegemann@lvm.de
www.lvm.de

Das Problem: Die gesetzliche Unfallversicherung greift nur bei Unfällen, die im Zusammenhang mit Arbeit, Schule oder Universität stehen. Ein Bänderriss beim Fußball, ein Sturz mit dem Rennrad oder eine Verletzung beim Krafttraining sind somit nicht abgedeckt. Die Kosten für spezielle Therapien, Verdienstaussfälle oder mögliche Folgeschäden tragen Betroffene in der Regel selbst – und das kann schnell teuer werden.

Private Unfallversicherung : Das leistet sie im Ernstfall

Hier setzt die private Unfallversicherung an. Sie erweitert den Schutz im Privatleben und übernimmt Leistungen, wenn ein Unfall in der Freizeit zu einer dauerhaften körperlichen oder geistigen Beeinträchtigung führt. Dazu

gehören:

- Sofortleistungen bei schweren Verletzungen
- Übernahme von Rettungs- und Bergungskosten
- Kapitalleistungen bei Invalidität
- Umfassendes Reha-Management, das Betroffene und Angehörige bei medizinischen, beruflichen und sozialen Rehabilitationsmaßnahmen unterstützt

Gerade für sportlich aktive Menschen bieten viele Versicherungen ergänzende Bausteine an. Sie decken typische Sportverletzungen wie Frakturen, Bänderrisse oder Muskelverletzungen ab und bieten zusätzliche Leistungen wie AU-Geld, Krankenhaus-Tagegeld oder Fitness- und Reha-Zuschüsse. So können Betroffene sich ganz auf ihre Genesung konzentrieren, ohne zusätzlich die damit einhergehenden finanziellen Belastungen stemmen zu müssen.

Freizeitsportarten wie z.B. Joggen, Wandern, Radfahren, Skifahren oder Fußball sind in privaten Unfallversicherungen in der Regel automatisch eingeschlossen. Das bedeutet: Bei Verletzungen während dieser Aktivitäten besteht Versicherungsschutz – ohne dass eine besondere Vereinbarung erforderlich ist.

Absicherung für einen guten Start

„Gerade am Anfang ist das Risiko für Verletzungen besonders hoch. Wer sich aufwärmt, reduziert das Verletzungsrisiko. Wer sich zusätzlich versichert, reduziert das finanzielle Risiko. Beides sind wichtige Voraussetzungen für einen sicheren Start“, betont LVM-Expertin Nicola Flügemann.

Wer seine Vorsätze mit Vernunft und Vorsorge verbindet, startet gut in ein gesundes und erfolgreiches Sportjahr. Realistische Ziele, regelmäßige Pausen und eine kontinuierliche Trainingsroutine sind wichtig. Doch ebenso entscheidend ist eine verlässliche, private Unfallversicherung.

Die LVM Versicherung

Mehr als 3,9 Millionen Kunden mit über 15 Millionen Verträgen vertrauen der LVM. Sie gehört mit knapp 4,9 Milliarden Euro Beitragseinnahmen sowie Kapitalanlagen von rund

22,9 Milliarden Euro zu den 20 führenden Versicherern in Deutschland. Kundenservice vor Ort bieten die rund 2.100 LVM-Vertrauensleute und Agenturpartner mit ihren knapp 5.400 Mitarbeitenden und Auszubildenden in den bundesweit vertretenen LVM-Versicherungsagenturen, unterstützt von mehr als 4.200 Mitarbeitenden in der Unternehmenszentrale in Münster sowie im angestellten Außendienst.

Die Unternehmensgruppe hat ein vollständiges Produktangebot für Privat- und Gewerbekunden. Über die LVM-Kooperationspartner hkk, FNZ Bank, Wüstenrot Bausparkasse, PEAC Solutions und Federated Hermes bietet sie weitere Versicherungs- und Finanzdienstleistungsprodukte an. (Stand: Dezember 2024)

Weitere LVM-Pressemitteilungen finden Sie unter www.lvm.de/pressemitteilungen.