



Trend 1: Tragbare Technologie (Activity Tracker etc.)



Trend 2: Training mit dem eigenen Körpergewicht

Die internationalen Fitness-Trends 2016

Top 20 des American College of Sports Medicine

„Was kommt – was geht?“ fragen wir immer, wenn das neue Jahr beginnt. Insbesondere die Frage „Was wird anders?“ interessiert uns – und das nicht zuletzt auch im Hinblick auf Trends im Fitnessbereich, die sowohl aus gesundheitspolitischer und ökonomischer, als auch aus betriebswirtschaftlicher Sicht für die Fitnessbranche relevant sind. Sportwissenschaftler und DFAV-Ausbildungsdirektor Prof. Theodor Stemper informiert hier, wie man vermeintliche und echte Trendforschung voneinander unterscheidet. Außerdem beleuchtet er die Ergebnisse der weltweiten Fitness-Umfrage vom American College of Sports Medicine, die Ende 2015 als Jubiläums-Ausgabe im ACSM'S Health & Fitness Journal publiziert wurde.

7 Wo findet man Informationen zu Fitness-Trends? Trendforschung ist eine Tätigkeit ganz unterschiedlicher Professionen. Im Grunde ist zunächst schon jeder Einzelne immer sein eigener Trendforscher, da er tagtäglich Prognosen über zukünftige Entwicklungen trifft – nicht nur zum Wetter!

Doch wenn es um unternehmerische Entscheidungen geht, will man den eigenen „guten Riecher“ gerne mit externen Einschätzungen abgleichen, um mögliche Trends nicht zu übersehen und Fehlrteile zu vermeiden. Allerdings ist die Spanne externer Quellen zum Thema Fitness-Trends groß und auch von recht unterschiedlicher Qualität. Sie reicht von Horoskop ähnlicher „Wahrsagerei“ bis hin zu echten Forschungsergebnissen.

Dreierlei Trend-Prognosen

Zum einen gibt es vermeintliche Trendanalysen von zahlreichen, meist selbst ernannten, „Fitness-Experten“, die vorwiegend in Internet-Foren zu finden sind. In der Regel argumentieren sie nicht auf wissenschaftlicher Basis, sondern propagieren ihre persönlichen Vorlieben und stellen diese fälschlich als Trend, oft sogar als „den Trend“ dar, ohne dass dessen Bedeutung und dessen „Ranking“ im Vergleich zu weiteren Trends berücksichtigt wird.

Des Weiteren finden sich Trend-Prognosen aus der Fitness-Industrie, die ihre neuen Unternehmensideen als Angebot in den Markt bringt und mit der Nachfrage ggf. auch Trends erzeugen will. Oder die auf einen potentiellen Trend, der von Trend-Scouts ausgemacht wurde, aufspringt und darauf

mit entsprechenden Produkten oder Dienstleistungen reagiert.

Last not least gibt es aber auch seriöse Trendforschung. Diese unterscheidet zunächst deutlich zwischen „Trend“ (einer mittelfristig andauernden Entwicklung in der Nachfrage oder dem Verhalten von Menschen) und „Mode“ (einer nur kurzfristig aufflammenden Vorliebe, wie z.B. „Modegetränke“). Hier sind sog. Trendbüros ebenso zu nennen, wie universitäre Forschungsgruppen, die ihre Ergebnisse mittels unterschiedlicher Methoden ermitteln. Dazu zählen z.B. „Scanning“ diverser Medien (Internet, TV, Printmedien), „Trendscouting“ in diversen Szenen der Jugend- und zunehmend auch der Seniorenkultur und „Experten-Hearings“ (Befragungen, Interviews, Round Tables).



Trend 3: HIIT (High Intensity Interval Training)



Trend 4: Krafttraining für jede Zielgruppe

Zum Thema „Fitness-Trends“ ist hier in erster Linie der weltweite Fitness-Trend-Überblick „WORLDWIDE SURVEY OF FITNESS TRENDS FOR 2016“ zu nennen, der vom American College of Sports Medicine unter der Leitung von Dr. Walter Thompson erstellt worden ist und Ende 2015 als 10. Jubiläums-Ausgabe im ACSM'S Health & Fitness Journal publiziert wurde. Deswegen Resultate, die auch für unternehmerische Entscheidungen im Bereich der kommerziellen Fitness-Studios beachtenswert sind, sollen hier kurz dargestellt und kommentiert werden.

Wie wurden die Daten im „Worldwide Survey“ erhoben?

Zunächst wurden von Experten des ACSM Health & Fitness Journal insgesamt 40 als aktuell relevant ein-

geschätzte Trends ausgemacht und für die Befragung vorgegeben, darin waren auch die Top 25 Trends früherer Befragungen enthalten. Jeder Trend konnte auf einer Skala von 1 (am wenigsten wahrscheinlich als Trend) bis 10 (am wahrscheinlichsten) bewertet werden. Diese Liste wurde auf elektronischem Wege an 26.933 ausgewählte Adressaten aus dem ACSM Experten-Adresspool aus den Bereichen kommerzieller, klinischer, kommunaler und betrieblicher Fitness- und Gesundheitsanlagen gesendet. Unterstützt durch einige Anreize (Buch- und Geldprämien) und zweimalige Nachfrage antworteten immerhin 11 % (2.833 Personen) – im Vergleich zur ersten Befragung in 2006 mit 4.000 Adressen und ca. 500 Antworten eine deutliche Steigerung.

Die Antworten kamen aus 13 Ländern (Australien, China, Taiwan, Singapur, Japan, Indien, Großbritannien, Frankreich, Deutschland, Russland, Italien, USA, Kanada) aller Kontinente, mit Ausnahme Afrikas (und Südamerikas). Neben wenigen Besitzern und Managern von Fitnessanlagen, Kliniken und Firmen war die überwiegende Mehrheit der Teilnehmer als haupt- oder teilweise auch nebenberufliche(r) Trainer/in tätig. 66 % der Antwortenden waren weiblich, das Alter reichte von 20 bis über 60 (mehrheitlich 25–40-Jährige) und die mittlere Berufserfahrung betrug mehr als 10 Jahre.

Was ist „trendy“?

Die Top 20 Fitness-Trends der Befragung im „Worldwide Survey“ finden sich in der folgenden Tabelle (rechts original, links deutsche Übersetzung).

» Abonnieren Sie heute noch zum absoluten Sonderpreis!

Nur 30,– EUR/Jahr inkl. Versand und sparen Sie 44,– EUR

Gehören Sie noch nicht zu den über 4.000 F&G Abonnenten?

- » Verpassen Sie immer noch die heißesten Insider-Berichte?
- » Vermissen Sie die besten Hintergrund-Stories?
- » Fehlen Ihnen die regelmäßig von F&G veröffentlichten Medical-Fitness Berichte?
- » Bekommen Sie die aktuellsten Branchen-Infos noch nicht kostenlos auf Ihr Smartphone geliefert?
- » Sind Sie immer noch nicht mit Backstage-Infos über die Top-Events der Branche versorgt?

Dann abonnieren Sie noch heute das Insider-Magazin F&G Fitness und Gesundheit. Das auflagenstärkste Magazin der Branche, das von den Top-Insidern Volker Ebner (FIBO-Gründer) und dem BVGSD-Vorsitzenden Patrick Schlenz verlegt wird, freut sich darauf, Sie als regelmäßigen Leser begrüßen zu dürfen!

Buchen Sie noch bis zum 31.02.2016 Ihr F&G Sonder-Abonnement zu Spezial-Konditionen (Inland) von 30,– EUR für 8 Ausgaben anstatt 74,– EUR für 8 Ausgaben. In Europa können Sie das Abonnement für 55,– EUR anstatt 84,– EUR beziehen.

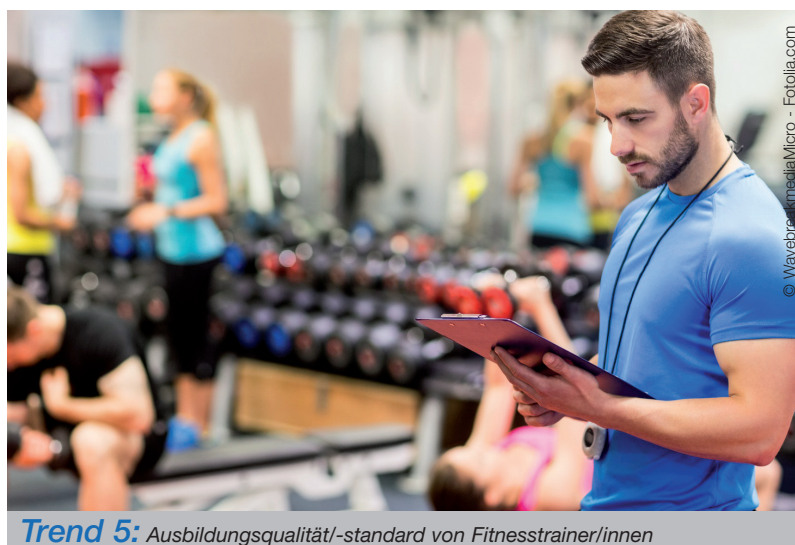
Abonnementsbuchung per E-Mail an: patrick.schlenz@fundg-gmbh.de

www.fitness-und-gesundheit.de

DAS INSIDER-MAGAZIN DER BRANCHE



DEUTSCHLANDS AUFLAGEN- UND SEITENSTÄRKSTES INSIDER-MAGAZIN FÜR FITNESS & GESUNDHEIT



Trend 5: Ausbildungsqualität/-standard von Fitnesstrainer/innen

Fitness-Trends 2016

1. Tragbare Technologie (activity tracker etc.)
2. Training mit eigenem Körpergewicht
3. HIIT (High Intensity Intervall Training)
4. Krafttraining
5. Ausbildungsqualität/-standard von Fitnesstrainer/innen
6. Personal Training
7. Functional Fitness
8. Fitnessprogramm für Ältere
9. Training zur Gewichtsreduktion
10. Yoga
11. Gruppenfitness unter Anleitung
12. Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF/BGM)
13. Wellness Coaching (Wellness unter Betreuung)
14. Outdoor-Aktivitäten (Freiluftsport)
15. Sportartspezifisches Training
16. Beweglichkeits- und Mobilitäts-Rollen
17. Smartphone Trainings Apps
18. Circuit Training
19. Core Training (Training mit Fokus ‚Zentrum‘)
20. Effektmessungen (Fittestests, Gesundheitschecks)

Quelle: Thompson (2015)

In Übereinstimmung mit den Untersuchungen der vorherigen Jahre haben sich einige neuere Trends, wie HIIT und Training zur Gewichtsreduktion, bestätigt. Andere Trends, wie das professionell angeleitete Fitnesstraining, haben sich fest etabliert. Nicht mehr in die Top 20 geschafft haben es dagegen frühere Trends wie rehabilitative Nachsorgeprogramme, Programme für übergewichtige Kinder und Anreizprogramme für Betriebe. Aber auch Boot Camps, Balance- und Stabilitätstraining, Aquafitness und Lauftreffs sind nicht mehr in den Top 20 gelistet – so wie z.B. auch Pilates und Zumba (!) – entgegen ihrer nach wie vor großen Bedeutung in der Fitness-Industrie. Bei Trendumfragen ist zu beachten, dass abgefragt wird, was in Zukunft eine größere Bedeutung haben

2016

- 1 Wearable technology
- 2 Body weight training
- 3 High-intensity interval training (HIIT)
- 4 Strength training
- 5 Educated, certified, and experienced fitness professionals
- 6 Personal training
- 7 Functional fitness
- 8 Fitness programs for older adults
- 9 Exercise and weight loss
- 10 Yoga
- 11 Group personal training
- 12 Worksite health promotion
- 13 Wellness coaching
- 14 Outdoor activities
- 15 Sport-specific training
- 16 Flexibility and mobility rollers
- 17 Smart phone exercise apps
- 18 Circuit training
- 19 Core training
- 20 Outcome measurements

könnte bzw. was neu kommen kann. Dabei darf nicht vergessen werden, dass viele ehemalige Trendthemen heute fest in der Fitness- & Gesundheitsbranche verankert sind, ohne dass diese bei Trendumfragen nochmals genannt werden. Daraus darf man nicht schließen, dass diese Themen „out“ sind. Zu diesen fest etablierten Themen gehören beispielsweise ZUMBA und Pilates.

Die Top 5 im Check

Insgesamt 17 der Top 20 Trends des letzten Jahres tauchen auch 2016 wieder auf. Allerdings haben die ersten drei Plätze gewechselt, so dass nun die „Wearables“ Platz 1 belegen und der letztjährige Erste, Training mit eigenem Körpergewicht, für 2016 auf Platz 2 landet, knapp vor HIIT, das 2015 noch auf Platz 2 lag.

Dass in unserem „Informations-Zeitalter“ die Wearables so weit vorne gesehen werden, kann nicht wirklich überraschen. Dass aber das Training mit dem eigenem Körpergewicht so weit oben landet, zeigt, dass hier ein Potential erkannt wird, das weit über

Liegestützte und Sit-ups hinausgeht. Diese recht „freie“ Form des Trainings erfordert aber besonders gute Anleitung, so dass dieser Trend sehr gut auch von den kommerziellen Fitnessstudios, sowohl im Personal- als auch Group-Fitness-Training, aufgegriffen werden kann. Gleiches gilt für das drittplatzierte HIIT, das mittlerweile schon längst nicht mehr nur für Leistungssportler, sondern, unter fachkundiger Anleitung, für immer mehr Zielgruppen angeboten wird (vgl. Artikel-Serie dazu in F&G 6 und 7/2014 und F&G 1/2015)

Und auch, wenn es in diesem Jahr im Vergleich zu den beiden letzten Jahren zwei Plätze eingebüßt hat, ist Krafttraining nach wie vor unter den Top 5. Da Fitness-Profis es als relevanten Trend, man könnte wohl von einem längerfristigen „Mega“-Trend sprechen, für nahezu alle Zielgruppen ansehen: Heranwachsende wie Senioren, Frauen wie Männer, chronisch Erkrankte wie Leistungssportler. Ermutigend ist auch, dass professionelle Trainingsbetreuung Platz 5 einnimmt, was jedoch angesichts der mehrheitlich in diesem Segment tätigen Befragten auch verständlich ist. Dennoch zeigt es, dass gut ausgebildetes Personal als eine wesentliche Säule zukünftiger Fitness-Entwicklung eingeschätzt wird.

Fazit

Diese weltweit einzigartige Analyse, die nun zum zehnten Mal vorgelegt wurde, ist für die deutschen Fitnessstudios einerseits natürlich relevant. Wo sonst finden sich so fundierte Ergebnisse zu möglichen Fitness-Trends?

Andererseits ist aber auch Zurückhaltung geboten, denn die Ergebnisse basieren doch letztlich nur auf ca. 3.000 ausgewählten Fitnessexperten weltweit, vermutlich aber vorwiegend aus dem anglo-amerikanisch-australischen Raum, da nähere Angaben zur Aufteilung nach Nationen und Regionen fehlen. Nicht zuletzt haben nationale Märkte aber immer auch ein Eigenleben und eine eigene Dynamik. So ist für Deutschland das Thema Gesundheit, sowohl im präventiven als auch rehabilitativen Sinne, ggf. doch bedeutsamer, als es die mittleren Plätze des Worldwide Surveys vermuten lassen. Hilfreicher zur Einschätzung deutscher Fitness-Trends, die für die hiesigen Studios noch bedeutsamer als internationale Trends sind, ist daher sicher eine nationale Studie, wie sie jetzt kürzlich mit Unterstützung durch F&G vom BVGSD e.V., DFAV e.V. und der Bergischen Universität Wuppertal erstellt wurde. Die aktuellsten Ergebnisse daraus finden Sie auf den Folgeseiten.

Prof. Dr. Theodor Stemper



Prof. Dr. Theodor Stemper
Sportwissenschaftler an der Bergischen Universität Wuppertal, 1. Stellvertretender Vorsitzender des Bundesverbandes Gesundheitsstudios Deutschland e.V. (BVGSD) und Ausbildungsdirektor des DFAV e.V.