

Fitness-Trends **Deutschland** 2016



© contrastwerkstatt - Fotolia.com



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.

Aktuellste Ergebnisse der ersten deutschen B-2-B-Fitness-Trend-Befragung

Eine Umfrage zu DEN internationalen Fitness-Trends 2016? Was das ACSM kann, können wir auch – und sollten wir auch mal für Deutschland tun, dachte sich Prof. Dr. Theodor Stemper, DFAV-Ausbildungsdirektor und Lehrbeauftragter der Universität Wuppertal. Er hat keine Mühen gescheut, gemeinsam mit der Uni Wuppertal, dem DFAV e.V., dem BVGSD e.V. und natürlich der F&G eine eigene Studie zu den aktuellen Fitness-Trends hierzulande durchzuführen. Lesen Sie hier exklusiv, welche überraschenden Ergebnisse und Unterschiede zur internationalen Trend-Befragung dabei heraus kamen!

Angeregt durch die Studie des ACSM'S Health & Fitness Journal zu den „Fitness Trends 2016“ (lesen Sie dazu auch den Bericht auf den vorherigen Seiten 18ff dieser Ausgabe), wollten wir es genauer wissen: Ist auch in Deutschland das ein Fitness-Trend, was laut ACSM weltweit gilt?

Unterstützt durch die Verbände DFAV e.V. (Deutscher Fitness & Aerobic Verband) und BVGSD e.V. (Bundesverband Gesundheitsstudios Deutschland), als auch deren offiziellem Medienpartner, dem Insider-Fachmagazin F&G Fitness und Gesundheit, haben wir in den letzten Tagen in meinem Arbeitsbereich Fitness und Gesundheit an der Bergischen Universität Wuppertal eine Online-Befragung zu den „Fitness-Trends Deutschland 2016“ konzipiert und durchgeführt.

Jetzt liegen die Ergebnisse vor. Sie verschaffen tatsächlich Gewissheit darüber, ob die Fitness-Trends, die das ACSM im sog. „World Wide Survey“ ermittelt hat, so auch für Deutschland zutreffen. Und so viel kann vorweg gesagt werden: Die deutschen Fitness-Professionals schätzen den nationalen Fitnessmarkt, wie von uns erwartet, anders ein – und zwar deutlich anders, wenn man genau hinschaut. Sie nehmen nicht nur eine andere Gewichtung der Trends und deren Bedeutung vor, sondern sehen zum Teil auch andere Trends weiter vorn oder halten ganz andere Phänomene für relevant.

Wie wurden die Daten erhoben?

„Herzlich Willkommen! – Wir freuen uns, dass Sie an der ersten deutschen B-2-B-Fitness-Trend-Befragung 2016 teilnehmen.“ So haben wir die Fitness-Professionals begrüßt, die aus dem Adressbestand der Initiatoren ausgewählt und per E-Mail über den Zweck der Befragung und auf den zugehörigen Link zum Online-Fragebogen hingewiesen worden waren. Dann wurden Sie gebeten, den Fragebogen, dessen Beantwortung nur wenige Minuten in Anspruch nahm, spätestens bis zum 15.01.2016 auszufüllen. Dazu mussten sie zunächst 30 Fitness-Trends bezüglich Ihrer Bedeutung für das Jahr 2016 auf einer Likert-Skala von 1-10 einschätzen. Diese 30 Trends, die in alphabetischer Reihenfolge aufgelistet waren, umfassten die 20 Trends, die das ACSM für 2016 ermittelt hatte (siehe S. 18ff). Hinzu kamen die wichtigsten fünf Trends, die in den letzten drei Jahren aus der Liste des ACSM herausgefallen waren sowie weitere fünf Trends, die das Autorenteam aktuell als relevant für Deutschland eingeschätzt hatte.



Um keine Trends zu übersehen, wurden den Befragten außerdem drei freie Felder für die Eingabe eigener Schwerpunkte überlassen. Zum Schluss wurden noch einige persönliche Angaben zu Berufstätigkeit und -erfahrung in anonymisierter Form erfasst, die später noch für eine differenziertere Auswertung berücksichtigt werden sollten. Wer mochte, konnte sich zusätzlich noch an einem kleinen Gewinnspiel beteiligen, das, analog zur ACSM-Studie, als zusätzlicher Anreiz für die Beteiligung an der Befragung angefügt war.

Wer nahm an der Befragung teil?

An der Studie beteiligten sich in der kurzen Befragungszeit von gut einer Woche nahezu 400 Teilnehmer – eine Resonanz, die unsere vorsichtigen Erwartungen deutlich übertraf und die offensichtlich die Relevanz des Themas unterstreicht.

Fast exakt ein Viertel der Antworten waren Männer, drei Viertel Frauen. Das Alter verteilte sich zu etwa gleichen Teilen auf die einzelnen Altersgruppen von 20 bis 60 Jahren, wobei etwa jeweils ca. 25 % ein Alter von 20 bis 34 bzw. 35 bis 44 Jahre angaben, ca. 35 % ein Alter zwischen 45 und 55 Jahren und etwas mehr als 10 % waren über 55 Jahre und ca. 2 % unter 20 Jahre alt.

Als Berufstätigkeit gaben 51,1 % „Group Fitness Trainer/in“ an, 16,9 % „Studioleitung, Verwaltung, Verkauf“, ca. 15 % „Personal-Trainer/in“ (im Studio 5,9 %, freiberuflich 8,7 %), 11,9 % „Studium/Ausbildung“ und je ca. 3 % gaben eine Tätigkeit „in Lehre/Forschung“ bzw. „im medizinischen Bereich“ an.

Die Angaben zur Dauer der wöchentlichen Arbeitszeit und der bisherigen Berufserfahrung belegen, dass es sich bei den Teilnehmern wahrhaftig um „Fitness-Professionals“ handelte.

Als wöchentliche Arbeitszeiten wurden nur von ca. 40 % weniger als 5 Stunden angegeben (11,3 % „unter 2 Stunden“, 31,9 % „3 bis 5 Stunden“). Von ca. 60 % werden dagegen mehr als 20 Stunden wöchentlicher Arbeitszeit genannt, wobei 17,7 % „21 bis 30 Stunden“; 7,1 % „31 bis 40 Stunden“ und 31,9 % sogar „mehr als 40 Stunden“ anführten, was vor allem bei Freiberuflern im Fitnessbereich bekanntlich durchaus keine Seltenheit ist.

Beeindruckend ist auch die jahrelange Berufserfahrung, die die Teilnehmer aufwiesen. Nur ca. 10 % sind erst weniger als zwei Jahre berufstätig (4,2 % „unter 1 Jahr“, 5,7 % „1 bis 2 Jahre“). Weitere 12,3 % arbeiten seit „3 bis 4 Jahren“, je ca. 10 % „5 bis 6“ bzw. „7 bis 9 Jahre“ und über 60 % schon seit mehr als 10 Jahren in ihrem Beruf (je ca. 30 % „10 bis 19 Jahre“ bzw. „20 Jahre und mehr“). Insgesamt ist die Rücklaufquote und -qualität damit mehr als zufriedenstellend, vor allem angesichts des „sportlichen Zeitrahmens“ von rund einer Woche.

Die deutschen Fitness-Trends führen ein Eigenleben

Die Zusammenfassung der Ergebnisse in der angefügten Tabelle zeigt: Deutsche Fitness-Professionals legen größten Wert auf qualifizierte Betreuung und gesundheitsorientierte Programme und sehen diese daher auch an der Spitze der deutschen Fitness-trends!

Technische Assistenz durch „Wearables“ (Platz 18) oder „Smartphone-



Apps“ (Platz 19) landen dagegen weit abgeschlagen hinten – anders als im „World Wide Survey“, wo die „Wearables“ sogar als TOP 1 Trend deklariert wurden.

Auffällig ist, dass sich unter den deutschen TOP 5 nur zwei Trends aus den TOP 5 des „World Wide Survey“ befinden, dagegen drei, die dort nur auf mittleren Plätzen rangierten. Auch insgesamt zeigen die deutschen Trends weitestgehend ein „Eigenleben“.

Allen voran triumphiert mit Abstand auf Platz 1 die „Ausbildungsqualität/-standard von Fitnesstrainer/innen“ (bei ACSM nur auf Platz 5), gefolgt von zwei weiteren Trends auf Platz 2 und 4, die ebenfalls die Bedeutung von angeleiteten, gesundheitsrelevanten Gruppenprogrammen betonen, „Fitnessprogramm für Ältere“ (Platz 2 statt ACSM 8.) und „Gruppenfitness unter Anleitung“ (4 statt 11.). Außerdem sind zwei weiteren Trends auf Rang 3 und 5, in denen die Arbeit für den und mit dem Körper im Vordergrund steht: „Training zur Gewichtsreduktion“ (3 statt 9) und „Training mit dem eigenen Körpergewicht“ (5 – das zumindest bei ACSM auch weit vorne auf Rang 2). Dies sind im Grunde ja alles Kernthemen des professionellen Fitnessbereiches, vor allem des gesundheitsorientierten.

Auch die folgenden fünf Trends auf den Plätzen 6-10, wo „Functional Fitness“ als Sechsplatzierter nur ganz knapp, da ähnlich hoch bewertet, hinter den ersten fünf Plätzen liegt, stellen mit Ausnahme der etwas umfassender zu verstehenden „Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGM/BGF)“ heraus, dass gezieltes, qualifiziertes und kontrolliertes Training als DER dominante Trend bei den deutschen Fitnessprofessionals angesehen wird – und dass sich die Einschätzung der

deutschen Expertengruppe deutlich von der des ACSM unterscheidet. Dazu zählen ganz allgemein „Krafttraining“ (8), aber auch „Core-Training“ (9) sowie die Ergebniskontrolle durch „Fitness-/Gesundheitschecks“ (10). Lediglich „Personal Training“ findet sich als Trend weiter unten erst auf Platz 16, wobei anzumerken ist, dass vor allem zwischen den Rängen 12 bis 17 die Abstände nicht sehr groß sind.

Erst ab Rang 11 folgen dann Bereiche, die einerseits sanfter und auch gezielter auf Mobilität und Entspannung angelegt sein können, wie „Yoga“ (11) oder „Beweglichkeits- und Mobilitätsrollen“ (13) („Wellness-Coaching“ jedoch nur ganz am Ende als 20.), oder die im Gegensatz dazu i. d. R. mit höherer Intensität und stärkerem Sportbezug assoziiert sind, wie etwa „Outdoor-Aktivitäten (Freiluftsport)“ (12), „HIIT“ (14), „Circuit-Training“ (15) und „Sportartspezifisches Training“ (17).

Deutsche finden „Wearables“ nicht sehr trendy

Ist es überraschend, dass erst auf den hinteren Plätzen, und zwar deutlich abgeschlagen, „Wearables“ (18) und „Smartphone Apps“ (19) liegen? Für Letztere nicht, denn diese waren schon beim ACSM-Survey nur auf Rang 17 gelandet. Die „Wearables (Tragbare Fitnessstechnologie)“ dagegen waren TOP 1 im „World Wide Survey“! Doch den deutschen Fitness Professionals scheinen diese nicht sehr „trendy“ zu sein. Womöglich wird dieser Trend von deutschen Experten im Fitnessbereich weniger für das B-2-B als das B-2-C-Segment, wo er ohne Frage seine Bedeutung hat, als relevant eingeschätzt. Man kann angesichts der deutschen Daten daher nicht wirklich

verstehen, warum von der Befragungsstichprobe des ACSM „Wearables“ als Trend Nr. 1 weltweit identifiziert wurden. Vielleicht haben sich dort die beiden genannten Segmente, anders als bei unserer Studie, doch stärker vermischt? Darauf deutet zumindest die viel heterogenere Zusammensetzung der Untersuchungsgruppe hin.

Gibt es spezifisch deutsche Trends?

Wirft man einen Blick auf die komplette Rangliste, die es zu bewerten galt, also auf alle 30 statt nur die von dem ACSM vorgegebenen 20 Trends, so wird die bisherige Rangfolge zum Teil noch einmal deutlich revidiert. Denn vier „neue“ Trends, allesamt aus dem Bereich gesundheitsorientierter Fitness, schieben sich damit auf die Plätze 8, 11, 14 und 15 der TOP 20-Liste. Mit „Body & Mind“ ist dann auf Rang 11 ein zu dem ähnlich gelagerten „Yoga“ passender Trend platziert, der vor kurzem auch beim ACSM noch im Trend lag. Dagegen sind aber „Rehasport-Programme“ (8), „Präventionskurse (u.a. § 20 SGB V)“ (14) und die dazu gehörige „Kooperation mit Ärzten“ (15) offensichtlich typisch deutsche Trends, die so im ACSM-Survey überhaupt nicht auftauchen, die aber die aktuelle Entwicklung gerade vieler gesundheitsorientierter Studios gut widerspiegeln. Als Konsequenz auf die „Eingruppierung“ dieser Trends fallen dann die bisher dort befindlichen letzten vier Trends, und damit auch die TOP 1 des ACSM („Wearables“), aus den TOP 20 heraus (am Ende der Tabelle als 17.–20. markiert)!

Die bisherigen Ausführungen verdeutlichen aber auch, dass die Befragten bei ihren Antworten vor allem wohl ihr eigenes berufliches Umfeld im

Fokus hatten, das sich naturgemäß in den qualitativen Gesundheitsstudios befindet. Jugendkulturell geprägte Trends oder hochintensive, sportbezogene Trends in Discountstudios werden sich deswegen bei diesen Trendanalysen eher weniger finden.

Welche Trends werden noch genannt?

Last not least soll noch kurz auf die „offene Frage“, diejenige nach „persönlichen Trends“, eingegangen werden. Mehr als ein Drittel aller Befragten nannten hier bis zu drei weitere Trends.

Unter der Vielzahl unterschiedlichster Angaben waren die fünf am häufigsten genannten und zwar in dieser Reihung: Faszientraining, Jumping/Jump Fit, Schlingentraining/TRX, Deep Work (ein intensives Workout) und, tatsächlich, auch noch Aerobic-Varianten, wie Aerobic in Latin-Style oder für Senioren. Wobei hier nicht auszuschließen ist, dass gerade diese letzte Nennung den vielen teilnehmenden Group-Fitness-Trainerinnen geschuldet ist. Weitere, einzelne Nennungen reichen noch von Kettlebell bis Tabata Workout (was i. Gr. HIIT ist) oder von Body Balance bis zu Gyrokinesis-Training, die, nach der Definition in unserem vorhergehenden Artikel zum „World Wide Survey“, sicher zum Teil eher als „Mode“ statt als „Trend“ zu bezeichnen wären.

Fazit

Der Aufwand hat sich gelohnt! Die von uns durchgeführte Studie hat eindeutig belegt, dass internationale Trends nur sehr bedingt mit den Einschätzungen deutscher Fitness-Professionals übereinstimmen. Denn in Deutschland werden im B-2-B-Bereich die Entwicklungen bei den FITNESS-TRENDS deutlich anders bewertet – und andere Trends werden hier als relevant(er) angesehen.

Im Kern dominiert bei allen von uns ausgewerteten Trend-Bewertungen eine deutliche Präferenz der Fitness-Professionals für hochwertige, gesund-



heitsorientierte Trainingsprogramme und für eine ebenso hochwertige, hochqualifizierte Betreuungsqualität im Gruppen- wie auch im Personal-Trainings-Bereich. Das ist für die Initiatoren der Studie im Übrigen angesichts der aktuellen demographischen und sozialen Entwicklung nachvollziehbar – und nicht zuletzt auch eine Bestätigung für ihre wissenschaftliche und verbandspolitische Ausrichtung.

Summa summarum liegen mit dem hier vorgestellten „Fitness-Trend Deutschland 2016“ nun erstmalig richtungweisende nationale Daten vor – und ein Ergebnis, das von den Initiatoren der Studie zukünftig regelmäßig überprüft werden wird.

Prof. Dr. Theodor Stemper

Die Auswertung in Gruppen

Die Auswertung ergab zusammenhängende „Gruppen“, entsprechend dem erreichten Mittelwert auf der Skala von 1 (sehr unwichtig) bis 10 (sehr wichtig).

Es gibt sechs Gruppen, die sich von den Mittelwerten heraus bilden: Ein einsamer Spitzenreiter, TOP 1, und danach TOP 2-6, TOP 7-9, TOP 10-14, TOP 15-17 und TOP 18-20 mit den folgenden MW (zugehörige Trends siehe folgende Tabelle):

Rang	Mittelwert
1	9,2
2-6	8,7-8,4
7-9	7,9-7,7
10-14	7,4-7,1
15-17	6,9-6,7
18-20	5,1-5,5

Die vier „typisch deutschen Trends“ (in grün) haben im Übrigen MW von 7,7, 7,6, 7,4 und 7,3 (Reha, Body & Mind, Prävention, Kooperation Ärzten).

Fitness Trend Deutschland 2016		
© Prof. Dr. Stemper (Bergische Universität Wuppertal), BVGSD e.V., DFAV e.V., F&G Insider Magazin		
Rang in DEU	DEU = Aktuelle Studie ACSM = „World Wide Survey“	Rang in ACSM
1.	Ausbildungsqualität/-standard von Fitnesstrainer/innen	5.
2.	Fitnessprogramm für Ältere	8.
3.	Training zur Gewichtsreduktion	9.
4.	Gruppenfitness unter Anleitung	11.
5.	Training mit dem eigenen Körpergewicht	2.
6.	Functional Fitness	7.
7.	Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF/BGM)	12.
8.	Krafttraining	4.
9.	Core-Training (Training mit Fokus Körperzentrum)	19.
10.	Effektmessungen (Fitness-/Gesundheitschecks)	20.
11.	Yoga	10.
12.	Outdoor-Aktivitäten (Freiluftsport)	14.
13.	Beweglichkeits- und Mobilitätsrollen	16.
14.	HIIT (High Intensity Interval Training)	3.
15.	Circuit-Training	18.
16.	Personal Training	6.
17.	Sportartspezifisches Training	15.
18.	Tragbare Fitnesstechnologie (Wearables)	1.
19.	Smartphone Trainingsapps	17.
20.	Wellness-Coaching (Wellness unter Betreuung)	13.

Spezielle deutsche Trends

(siehe entsprechende Textpassage zur Erklärung auf S. 24)

8.	Rehasport-Programme	
11.	Body & Mind	
14.	Präventionskurse (z.B. §20 SGB)	
15.	Kooperation mit Ärzten	