

## Ergebnisse der 2. Deutschen B-2-B-Fitness-Trend-Befragung



# Fitness Trends Deutschland 2017

## „Qualität“ steht an 1. Stelle

Zum 2. Mal kann F&G als Medienpartner die Ergebnisse der Online-Befragung zu den aktuellen Fitness-Trends in Deutschland präsentieren. Die Befragung „Fitness-Trends Deutschland 2017“ wurde im Arbeitsbereich Fitness und Gesundheit an der Bergischen Universität Wuppertal unter der Leitung von Prof. Dr. Theodor Stemper konzipiert und durchgeführt und von der FIBO, dem DIFG, dem DFAV und dem BVGSD unterstützt. Lesen Sie in der zusammenfassenden Auswertung von Prof. Dr. Theodor Stemper, welche Angebote und Konzepte deutsche Fitness-Professionals im Trend sehen.

Nach der großen Resonanz auf die „Fitness Trends 2016“ wollten wir es auch für das kommende Jahr wieder genau wissen:

- Was wird in Deutschland 2017 ein Fitness-Trend?
- Was ist gegebenenfalls schon wieder „out“?
- Und was sind die neuen „Challenger“ („Herausforderer“), die vielleicht erst von wenigen genannt werden, in denen aber Trendpotential schlummert?

Unterstützt durch die FIBO, den DIFG e.V. und die Verbände DFAV e.V. (Deutscher Fitness & Aerobic Verband) und BVGSD e.V. (Bundesverband Gesundheitsstudios Deutschland) sowie deren offiziellen 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 nunmehr zum 2. Mal eine Online-Befragung zu den „Fitness-Trends Deutschland 2017“ konzipiert und durchgeführt.

Die Ergebnisse liegen nun frisch auf dem Tisch. Und so viel kann vorweg schon gesagt werden: Die deutschen Fitness-Professionals sehen nach wie vor für den nationalen Fitness-Markt „Qualität“ als den Megatrend, der sich in mehreren Ausprägungen zeigt.

### Wie wurden die Daten erhoben und ausgewertet?

„Herzlich Willkommen! – Wir freuen uns, dass Sie an der 2. Deutschen B2B-Fitness-Trend-Befragung 2017 teilnehmen.“ So lautete die Begrüßung für die Fitness-Professionals, die aus dem Adressbestand der Initiatoren ausgewählt und per E-Mail und über die

Zeitschrift F&G (Heft 7/2016, S. 15) über den Zweck der Befragung und auf den zugehörigen Link zum Online-Fragebogen hingewiesen worden waren.

Der Fragebogen konnte in wenigen Minuten beantwortet werden. Dazu mussten in diesem Jahr 40 bereits vorgegebene Fitnessrends bezüglich ihrer Bedeutung für das Jahr 2017 eingeschätzt werden. Diese 40, in alphabetischer Reihenfolge aufgelisteten Trends, umfassten die 30 Trends der letzten Umfrage, inklusive der seinerzeit vom ACSM (American College of Sports Medicine) für 2016 als internationale Trends ermittelten. Hinzu kamen 10 weitere Trends, die bei einer Expertenbefragung in Industrie, Ausbildung und Studiomanagement aktuell als relevant für Deutschland eingeschätzt wurden.

Um keine Trends bzw. „Challenger“ (bzw. „Newcomer“ oder „Herausforderer“) zu übersehen, wurden danach noch drei freie Felder für die Eingabe eigener Schwerpunkte eingefügt. Zum Schluss wurden noch einige anonyme persönliche Angaben zu Berufstätigkeit und -erfahrung erfasst.

Wer mochte, konnte sich abschließend dann auch noch zusätzlich an einem Gewinnspiel beteiligen, für das 100 Freikarten für die FIBO 2017 und 10 Sachbücher ausgelobt waren.

Aus allen Antworten zu jedem Trend, der auf einer Likert-Skala von 1 (sehr unwichtig) bis 10 (sehr wichtig) bewertet werden musste, wurden die gewichteten Mittelwerte errechnet, so dass zu jedem Trend eine Punktzahl zwischen 1 und 10 resultierte: Je höher die Punktzahl, umso bedeutender der Trend. Auf dieser Basis ließ sich die Rangfolge der TOP-Trends erstellen.

### Wer nahm an der Befragung teil?

An der Studie beteiligten sich in der Befragungszeit vom 02. bis zum 16.11.2016, wie schon beim ersten Durchgang vor einem Jahr, wiederum mehrere hundert Teilnehmer. Der Anteil der Männer lag in diesem Jahr allerdings mit 46,2% höher als 2016 (dort ca. ¼). Entsprechend waren 53,8% der Antwortenden Frauen (in 2016 waren es ca. ¾). Das Alter verteilte sich wie auch schon 2016 wieder sehr gut auf die einzelnen Altersklassen von 20 bis 60 Jahren. Dabei wiesen 31% der Teilnehmenden ein Alter von 20 bis 34 Jahren, 17,4% von 35 bis 44 Jahren, 29% ein Alter zwischen 45 und 54 Jahren, 15,9 ein Alter über 55 Jahre und nur 6,9% eines unter 20 Jahren auf.

Hinsichtlich der Berufstätigkeit im Fitnessbereich gab es in 2017 gegenüber 2016 eine prozentual geringere Anzahl an Trainern bzw. Trainerinnen. Waren 2016 noch über 60% als „Group-Fitness Trainer/in“ bzw. „Personal-Trainer/in“ tätig, betrug deren Anteil dieses Mal insgesamt nur 43,7% („Personal-Trainer/in“ im Studio 5,9%, freiberuflich 10,4% und „Group-Fitness Trainer/in“ 27,4%).

31,9% (2016 waren es 16,9%) gaben „Studioleitung, Verwaltung, Verkauf“ als Tätigkeit an, exakt 20% (2016 noch 15%) nannten „Studium/Ausbildung“ und die restlichen ca. 4% gaben eine „Tätigkeit in Lehre/Forschung“ bzw. „... im medizinischen Bereich“ an.

Die Angaben zur Dauer der wöchentlichen Arbeitszeit und der bisherigen Berufserfahrung belegen für die neue Befragungsrunde für 2017 noch deutlicher, dass es sich bei den Teilnehmenden in der Tat um langjährig tätige „Fitness-Professionals“ handelt. Denn als wöchentliche Arbeitszeiten wurden nur von 20,5% (2016: ca. 40%) „weniger als 5 Stunden“ angegeben (5,3% „unter 2 Stunden“, 15,2% „3 bis 5 Stunden“). Die mittlere Gruppe von „6 bis 10 Stunden“ bzw. „11 bis 20 Stunden“ wöchentlicher Tätigkeit war mit 28,0% bzw. 9,8% vertreten. Von den verbleibenden 41,7% (2016: ca. 60%) wurden dann „mehr als 20 Stunden“ wöchentlicher Arbeitszeit genannt, wobei 6,1% „21 bis 30 Stunden“; 7,6% „31 bis 40 Stunden“ und 28,0% (2016: 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 Teilnehmenden aufweisen. Nur ca. 17,3%, vor allem Auszubildende und Studierende (2016: ca. 10%) sind erst weniger als zwei Jahre berufstätig (7,5% „unter



**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.



## Fitness Trends Deutschland 2017

1 Jahr“, 9,8% „1 bis 2 Jahre“). Weitere 5,3% arbeiten seit „3 bis 4 Jahren“, 6% schon „5 bis 6 Jahre“ und 4,5% „7 bis 9 Jahre“. Circa 2/3 der Fitness-Professionals (2016 ca. 60%) sind dagegen „alte Hasen“ und damit schon seit mehr als 10 Jahren in ihrem Beruf tätig (32,3% „10 bis 19 Jahre“, 34,6% „20 Jahre und mehr“). Insgesamt sind damit Rücklaufquote und -qualität wiederum sehr zufriedenstellend.

### Die wesentlichsten Ergebnisse

Die Zusammenfassung der Ergebnisse in der angefügten Tabelle 1 (siehe Seite 25) zeigt:

*Deutsche Fitness-Professionals legen nach wie vor größten Wert auf qualifizierte Betreuung und gesundheitsorientierte Programme und sehen diese daher auch weiterhin an der Spitze der deutschen Fitness Trends!*

Das mag etwas überraschen, da die Zusammensetzung der Stichprobe im Vergleich zu 2016 anteilmäßig mehr Männer und mehr Personal aus der Studioleitung aufwies (entsprechend weniger Frauen und Trainerinnen). Doch tendenziell scheint insgesamt offenbar bei allen der Qualitätsgedanke ähnlich stark ausgeprägt zu sein.

### Die TOP 5 unverändert: Qualität weiter ganz vorne

Auffällig ist auf den ersten Blick, dass sich unter den deutschen TOP 5 für das Jahr 2017 die gleichen Trends finden wie bei den „Fitness Trends 2016“ – und das auch noch in der exakt gleichen Reihenfolge (siehe Tabelle).

Ganz vorn auf Platz 1 liegt, aber dieses Mal nur noch mit geringerem Abstand zu den Folgenden, die „Ausbildungsqualität/-standard von Fitnesstrainern/-innen“ (mit 8,84 von 10 Punkten; 2016: 9,17), gefolgt von zwei weiteren Trends auf Platz 2 und 4, die ebenfalls die Bedeutung von angeleiteten, gesundheitsrelevanten Gruppenprogrammen betonen, „Fitnessprogramme für Ältere“ (Platz 2 mit 8,58 Punkten; 2016: 8,71) und „Gruppenfit-

ness unter Anleitung“ (Platz 4 mit 8,41 Punkten; 2016: 8,43). Wie 2016 finden sich auf Rang 3 und 5 wieder die zwei Trends, in denen die Arbeit für den und mit dem Körper im Vordergrund steht – also Kernthemen des professionellen Fitnessbereichs, vor allem des gesundheitsorientierten. Es sind „Training zur Gewichtsreduktion“ (Platz 3 mit 8,34 Punkten statt 8,52 in 2016) und „Training mit dem eigenen Körpergewicht“ (Platz 5 mit 7,93 statt 8,42 Punkten).

### TOP 6-10 leicht verändert – mit Innovation „Faszientraining“

Die folgenden fünf Trends auf den Plätzen 6–10 unterscheiden sich leicht gegenüber 2016. Vor allem ein Befund überrascht, denn „Functional Fitness“, 2016 noch Sechstplatziertes, fällt weit nach hinten auf Platz 32. Stattdessen schiebt sich als „Newcomer“ der Trend „Faszientraining“ auf Rang 9, der 2016 nur als sog. „challenger“ gewertet wurde, also als „Herausforderer“, da er bei den drei offenen Fragen nur von einigen wenigen genannt worden war.

Die anderen Trends unter den TOP 6–10 lagen dagegen auch 2016 schon auf ähnlichen Plätzen und waren auch schon zu dieser Zeit ein Beleg dafür, dass gezieltes, qualifiziertes, effizientes und kontrolliertes Training als DER dominante Trend bei den deutschen Fitnessprofessionals angesehen wird. Dazu gehören einerseits der etwas umfassender zu verstehende Trend „Betriebliche Gesundheitsförderung (BGM/BGF)“ auf Platz 6 (2016 auf 7), aber mehr noch, und zwar nach wie vor, „Krafttraining (klassisch)“ (jetzt auf Platz 7 statt 8) sowie die Ergebniskontrolle durch „Fitness-/Gesundheitschecks“ (auf 8 statt 10). Und auch die „Rehasport-Programme“ (jetzt auf 10 statt 8) schaffen es wieder unter die TOP 10.

### TOP 11–20 – Bewährtes mit leichten Platzwechsellern

Als Newcomer für 2017 haben sich die „Kraft-Geräte-Zirkel“, als Spezialzirkel, auf Platz 11 platziert, mit 7,34 Punkten aber nur denkbar knapp an Platz 10 (7,36 Punkte) vorbei. Mit 7,27 Punkten fast vergleichbar mit den Geräte-Zirkeln, aber erst auf Platz 15, damit aber vier Plätze höher als 2016, das allgemeine „Circuit-Training (Zirkeltraining)“, wodurch die besondere Trendstärke dieser Aktivitäten bzw. speziellen Organisationsform des Trainings deutlich unterstrichen wird.

Im Übrigen zeigt sich an diesem Beispiel exemplarisch, dass die absoluten Punktwerte in dem Bereich zwischen Platz 11 und 20 sehr nah beieinander

liegen (in einem ‚Range‘ von 7,05 bis 7,34). Und so sind auch die Abstände untereinander oft so gering, dass die Reihenfolge sich zum Teil erst aus der 2. Nachkommastelle ergibt. Somit fällt z.B. „Core-Training“ (mit 7,33 Punkten auf Platz 12) nur äußerst knapp aus den TOP 10 heraus, wo es 2016 noch lag (Platz 9). Und auch die anderen Aktivitäten auf diesen Rängen, wie z.B. „Outdoor-Aktivitäten (Freiluftsport)“ (13 statt 12), „Beweglichkeits- und Mobilitätsrollen“ (16 statt 13) oder „HIIT“ (19 statt 18) waren in dieser Zone schon 2016 platziert und haben in der aktuellen Trendumfrage lediglich geringfügig ihre Plätze getauscht.

Ebenfalls schon 2016 ganz ähnlich eingestuft wurden weitere Kernelemente der Gesundheitsstudios, nämlich die „Kooperation mit Ärzten“ (jetzt Platz 14 statt 15) und „Präventionskurse (§ 20 SGB V)“ (jetzt Platz 18 statt 14).

Last but not least hat es auch „Personal Training“ wieder unter die TOP 20 geschafft und dabei sogar drei Plätze gewonnen (jetzt Platz 17 statt 20).

Bemerkenswert ist hinsichtlich des gesamten Rankings die Tatsache, dass es dieses Mal außer „Functional Training“ nur noch „Yoga“ nicht mehr in die TOP 20 geschafft hat – recht knapp zwar, jedoch in der Bewertung als erster Trend mit einem Ergebnis von 6,88 Punkten doch deutlich unter 7 Punkten.

### Unterhalb der TOP 20 – Spezielle Programme und Technologie

Nach wie vor wird die vielfältige Digitalisierung des Fitness- und Gesundheitstrainings von den befragten Fitness-Professionals nur sehr bedingt als „trendy“ wahrgenommen, was angesichts der medialen Präsenz dieses Themas doch etwas überraschen mag. Wie schon 2016 landet auch dieses Mal der oft genannte Trend „Wearables“ weit abgeschlagen nur auf Rang 29 und damit noch deutlicher hinten als 2016 (Platz 22). Ebenso ergeht es der „Vernetzung von Studio und Privat-Training“, das auf Rang 25 landet (2016 noch nicht genannt). Und die „Smartphone Apps“, dieses Mal unter „Virtuelle Trainingsprogramme“ mit erfasst, belegen nach Rang 19 im Jahre 2016 sogar lediglich den 40., und damit den letzten Rang.

Was sonst im Bereich ab Platz 21 zu finden ist, kann vorwiegend mit ‚Spezial-Workouts‘ überschrieben werden. Ob z.B. die beiden „Challenger“ aus 2016, „Deepwork“ und „Schlingentraining“ (neu auf Rang 22 bzw. 24),



© sabine hürdel – Fotolia.com

## Ergebnisse der Befragung zu „Fitness Trends Deutschland 2017“

© Prof. Dr. Stemper (Bergische Universität Wuppertal)

unterstützt durch FIBO, DIFG e.V., DFAV e.V., BVGSD e.V., F&G Insider Magazin

Punktzahl (MW von 10)	Ranking 2017	Trend	Ranking 2016
8,84	1	Ausbildungsqualität/-standard von Fitnesstrainer/innen	1
8,58	2	Fitnessprogramme für Ältere	2
8,34	3	Training zur Gewichtsreduktion	3
8,11	4	Gruppenfitness unter Anleitung	4
7,93	5	Training mit dem eigenen Körpergewicht	5
7,82	6	Betriebliche Gesundheitsförderung	7
7,79	7	Krafttraining 'klassisch'	9
7,73	8	Fitness-/Gesundheitschecks ("Effektmessungen")	12
7,44	9	Faszientraining	C- 2016*
7,36	10	Rehasport-Programme (z.B. nach §44 SGB IX)	8
7,34	11	Kraft-Geräte-Zirkel	Neu in Top20
7,33	12	Core-Training (Training mit Fokus Körperzentrum)	10
7,29	13	Outdoor-Aktivitäten (Sport im Freien)	16
7,28	14	Kooperation mit Ärzten	15
7,27	15	Circuit-Training (Zirkel-Training)	19
7,23	16	Beweglichkeits- und Mobilitätsrollen	17
7,22	17	Personal Training	20
7,21	18	Präventionskurse (z.B. §20 SGB V)	14
7,07	19	HIIT (High Intensity Interval Training, ca. 30 Min)	18
7,05	20	Body & Mind	11
6,88	21	Yoga	13
6,86	22	Deepwork (functional Gruppentraining)	C- 2016*
6,76	23	Sportartspezifisches Training (z.B. für Fußball, Ski etc.)	21
6,71	24	Schlingentraining (Slings, TRX etc.)	C- 2016*
6,71	25	Vernetzung des Trainings von Studio-Privat	Neu
6,66	26	Crossfit	Neu
6,41	27	Pilates	25
6,20	28	Indoor Cycling	26
6,14	29	Tragbare Fitnesstechnologie (sog. "Wearables")	22
6,13	30	Nahrungsergänzung (traditionell - Eiweiß, Riegel, Drinks etc.)	Neu
6,11	31	Nahrungsergänzung („healthy“ - vegan, 'bio', superfood etc.)	Neu
6,00	32	Functional Fitness	6
5,66	33	Vorchoreografierte Trainingsprogramme	Neu
5,36	34	EMS-Training	26
5,20	35	Kampfsport	Neu
5,17	36	Aerobic; Step-Aerobic 'klassisch'	C- 2016*
5,14	37	Jumping	Neu
4,92	38	Wellness-Coaching (Wellness unter Betreuung)	24
4,91	39	Vibrationstraining	27
4,79	40	Virtuelle Trainingsprogramme (Smartphone APPS 2016)	23
<b>„Challenger“ 2017 („Newcomer“)</b>			
A.	Flossing (7,8 %),		
B.	Onlinetraining (5,9 %)		
C.	Aquajogging, -gymnastik, Body Art, Entspannungstraining (PMR; AT), Sportarten-Mix, Training in Kompressionskleidung, Virale Ergebnis-Competition (je ca. 4 %)		

Tabelle 1: Ergebnisse der Befragung zu „Fitness-Trends 2017“

## Fitness Trends Deutschland 2017

„Crossfit“ (neu auf Platz 26) oder die schon klassischen Aktivitäten „Pilates“ (Rang 27 statt 25) und „Indoor Cycling“ (Rang 28 statt 26), die nach wie vor bedingt als Trend eingestuft werden.

Auch die gerätegestützten „EMS-Training“ und „Vibrationstraining“ sind nicht, oder nicht mehr, neu und trendy und landen somit nur auf den hinteren Plätzen 34 und 39 (beim 30er-Ranking 2016 waren es Platz 26 bzw. 27).

### „Challenger“ & „Newcomer“

Mehr als ein Drittel aller Befragten nannten bis zu drei weitere Trends. Unter der Vielzahl unterschiedlichster Angaben waren die am häufigsten genannten diejenigen, die unterhalb der Trend-Tabelle aufgeführt sind (A. bis C.). Hier liegen „Flossing“ (7,8 %) und „Onlinetraining“ (5,9 %) knapp vor den sechs anderen „4 %-Trends“.

### Gibt es Unterschiede zwischen den Berufsgruppen?

Zum Schluss soll noch kurz ein differenzierterer Blick auf die einzelnen Berufsgruppen geworfen werden.

Wenngleich es große Ähnlichkeiten bei der Rangfolge der Trends in den einzelnen Berufsgruppen gibt, so gibt es doch erwartungsgemäß auch teils nicht unerhebliche, zumeist jedoch eher tendenzielle Unterschiede, wie die folgende Übersicht zeigt (siehe Tabelle 2). Ein Trend im Trend: Trainer/innen legen mehr Werte auf betreute Aktivitäten, die Studioleitung auf ‚klassische‘ Programme und Kooperationen, die Studierenden auf neuartige Fitness-Konzepte. Alles in allem aber gibt es auch zwischen allen Gruppen immer wieder zahlreiche gegenseitige Übereinstimmungen.

### Fazit

Der Aufwand hat sich wieder einmal gelohnt! Die von uns durchgeführte Studie hat eindeutig belegt, dass Trends sich innerhalb eines Jahres zwar bedingt verschieben, die großen „Linien“ aber Bestand haben.

In Deutschland dominiert bei den von uns ausgewerteten Trend-Bewertungen im Kern eine deutliche Präferenz der Fitness-Professionals für hochwertige, gesundheitsorientierte



Trainingsprogramme und für eine ebenso hochwertige, hochqualifizierte Betreuungsqualität im Gruppen- wie auch im Personal-Trainings-Bereich. Von Jahr zu Jahr ist das angesichts der aktuellen demographischen und sozialen Entwicklung für die Initiatoren der Studie immer deutlicher nachvollziehbar – und es ist nicht zuletzt auch eine Bestätigung für ihre wissenschaftliche und verbandspolitische Ausrichtung auf die gesundheitsorientierten Studios.

Summa summarum liegen mit dem hier vorgestellten „Fitness Trend Deutschland 2017“ nun zum zweiten Mal richtungsweisende nationale Daten vor – ein Ergebnis, das von den Initiatoren der Studie auch zukünftig regelmäßig überprüft werden wird.

Prof. Dr. Theodor Stemper

### Vergleich des Rankings der „Fitness-Trends 2017“ durch Trainern/innen und Studioleitung

Trend*	Trainern/-innen	Ranking	Studioleitung, Verwaltung, Verkauf etc	Ranking
Ausbildungsqualität/-standard von Fitnesstrainer/innen	8,98	1	8,49	2
Fitnessprogramme für Ältere	8,73	2	8,67	1
Betriebliche Gesundheitsförderung	8,34	3	7,05	12
Training zur Gewichtsreduktion	8,27	4	8,26	4
Gruppenfitness unter Anleitung	8,25	5	8,28	3
Training mit dem eigenen Körpergewicht	8,24	6	7,26	10
Faszientraining	8,00	7	7,33	9
Rehasport-Programme (z.B. nach § 44 SGB IX)	7,86	8	6,60	19
Beweglichkeits- und Mobilitätsrollen	7,72	9	7,00	14
Fitness-/Gesundheitschecks ("Effektmessungen")	7,69	10	7,56	8
Body & Mind	7,69	11	6,60	20
Core-Training (Training mit Fokus Körperzentrum)	7,68	12	7,14	11
Präventionskurse (z.B. § 20 SGB V)	7,67	13	6,51	21
Outdoor-Aktivitäten (Sport im Freien)	7,55	14	6,49	22
Deepwork (funktional Gruppentraining)	7,46	15	6,61	18
Personal Training	7,41	16	6,76	15
Krafttraining 'klassisch'	7,24	17	8,21	5
Kooperation mit Ärzten	7,18	18	7,02	13
Crossfit	7,16	19	6,09	27
Schlingentraining (Slings, TRX etc.)	7,16	20	6,40	23
Yoga	7,08	22	6,74	16
HIIT (High Intensity Interval Training, ca. 30 Min)	7,03	23	6,66	17
Circuit-Training (Zirkel-Training)	6,97	24	7,60	7
Kraft-Geräte-Zirkel	6,64	30	7,85	6

Tabelle 2: Vergleich der Einschätzung der „Fitness-Trends 2017“ durch Trainern/innen und Studioleitung

\* Grau unterlegt sind die Trends, in deren Bewertung sich die beiden Gruppen um mehr als 5 Plätze unterscheiden.