

## Ergebnisse der 4. Deutschen B2B-„Fitness-Trend“-Befragung: Hohe Qualität bei Personal & Angebot im Focus

# FITNESS- TRENDS 2019

© Fototeuer - Fotolia.com

Schon zum 4. Mal konnten wir die Befragung zu den zukünftigen Fitness-Trends durchführen. Nach 2016, 2017 und 2018 liegen nun die Ergebnisse für 2019 vor, die wir jetzt wieder exklusiv in der F&G präsentieren.

In guter Tradition wollten wir auch für die „Fitness Trends 2019“ genau wissen:

- Was wird in Deutschland 2019 ein Fitness-Trend?
- Was ist gegebenenfalls jetzt „out“?
- Gibt es neue „Challenger“ („Herausforderer“), die vielleicht erst von wenigen genannt werden, in denen aber Trendpotential schlummert?

Wie schon die Studien in den Vorjahren, wurde auch diese Untersuchung durch die Verbände DFAV e.V. (Deutscher Fitness & Aerobic Verband) und BVGSD e.V. (Bundesverband Gesundheitsstudios Deutschland) sowie

dem Insider-Fachmagazin F&G Fitness und Gesundheit unterstützt.

In den letzten Tagen vor Erscheinen dieser Ausgabe wurde die Online-Befragung zu den „Fitness-Trends Deutschland 2019“ im Arbeitsbereich Fitness und Gesundheit an der Bergischen Universität Wuppertal (Prof. Stemper) ausgewertet. Die Ergebnisse liegen nun frisch auf dem Tisch.

### Vorweg bereits schon so viel:

Für die deutschen Fitness-Professionals ist für den nationalen Fitness-Markt, so wie schon in den letzten Jahren, Qualität der Megatrend, der sich in mehreren Ausprägungen zeigt.

### Datenerhebung & -auswertung

Die Befragung richtete sich an alle Fitness-Professionals, die aus dem Adressbestand der Initiatoren ausgewählt, per E-Mail über den Zweck der Befragung informiert und auf den zugehörigen Link zum Online-Fragebogen hingewiesen worden waren. Zusätzlich wurde in der September-Ausgabe der Zeitschrift F&G über die Studie berichtet und zur Teilnahme aufgerufen. Der bereits bewährte Online-Fragebogen konnte in wenigen Minuten beantwortet werden. Dazu mussten in diesem Jahr wieder 40 bereits vorgegebene Fitness-Trends bezüglich ihrer Bedeutung für das Jahr 2019 eingeschätzt werden. Diese Trends, die in alphabetischer Reihenfolge aufgelistet waren, umfassten alle Trends, die bei einer Expertenbefra-

gung in Industrie, Ausbildung und Studiomanagement aktuell als relevant für Deutschland eingeschätzt wurden. Ohne Ausnahme waren es die gleichen Trends wie in der letzten Umfrage 2018.

Um keine Trends bzw. „Challenger“ („Newcomer“ oder „Herausforderer“) zu übersehen, wurden danach wiederum drei freie Felder für die Eingabe eigener Schwerpunkte und deren Bewertung eingefügt. Zum Schluss wurden noch einige Angaben zur Berufstätigkeit und -erfahrung der Teilnehmer in anonymisierter Form erfasst. Wer mochte, konnte sich abschließend dann auch noch zusätzlich mit seinen persönlichen Angaben an einem Gewinnspiel beteiligen.

Aus allen Antworten zu jedem der Trends, die auf einer Likert-Skala von 1 (sehr unwichtig) bis 10 (sehr wichtig) bewertet werden mussten, wurden die gewichteten Mittelwerte errechnet, so dass für jeden 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 im Oktober 2018, wie schon bei den beiden letzten Durchgängen in den vergangenen Jahren, wiederum mehrere hundert Fitness-Professionals.

Der Anteil der Männer lag mit 30,8% (in 2018 waren es 40,6%, 2017: 46,2%) dieses Mal etwas deutlicher unter dem der Frauen mit 69,2% (2018: 59,4%; 2017: 53,8%). Nur 2016 war der Frauenanteil mit ca. 75% noch größer.



## Die wichtigsten Ergebnisse

Die Zusammenfassung der Ergebnisse in der angefügten Tabelle 1 zu den Fitness-Trends 2019 klingt fast wie im vorigen Jahr:

**Deutsche Fitness-Professionals legen nach wie vor größten Wert auf qualifizierte Betreuung und gesundheitsorientierte Programme.**

Sie sehen diese daher auch weiterhin an der Spitze der deutschen Fitnesstrends.

**Neu ist die stärkere ganzheitliche Orientierung auf Körper und Geist!**

Letzteres kann nicht unbedingt überraschen, da sich hier sowohl der Zeitgeist widerspiegelt als auch die Zusammensetzung der Stichprobe, die 2019 im Vergleich zu 2018 etwas älter war und im Vergleich zum letzten Durchgang anteilmäßig etwas mehr Frauen (vor allem Trainerinnen) und weniger Personal aus der Studioleitung aufweist.

**Tendenziell scheint aber wie schon in den letzten Jahren bei allen Professionals aus der Fitnessbranche der Qualitätsgedanke – bei nur marginalen Unterschieden zwischen den Gruppen – ähnlich stark ausgeprägt zu sein.**

Das Alter verteilte sich, wie auch schon 2016 bis 2018, wieder sehr gut auf die einzelnen Altersklassen von 20 bis 60 Jahren.

**An der Studie beteiligten sich in der Befragungszeit im Oktober 2018, wie schon bei den beiden letzten Durchgängen in den vergangenen Jahren, wiederum mehrere hundert Fitness-Professionals.**

Auch dieses Mal war mit 40,2% (2018: 48,8%; 2017: 31%) die Gruppe im Alter von 20 bis 34 Jahren am stärksten vertreten. Entsprechend waren die höheren Altersgruppen etwas geringer besetzt, wo 20,3% (16%; 17,4%) 35 bis 44 Jahre alt waren, 29,7% (21%; 29%) ein Alter zwischen 45 und 54 Jahren hatten und 6,3% (11,7%; 15,9%) ein Alter über 55 Jahre. Nur 2,3% (2,5%; 6,9%) wiesen ein Alter unter 20 Jahren auf.

Hinsichtlich der Berufstätigkeit im Fitnessbereich dominierte, wie in den Vorjahren, mit etwas über 50% wieder die Gruppe der Trainer/-innen, wovon,

ebenfalls wie in den Vorjahren, wiederum mehr als 3/5 aus dem Bereich Group-Fitness und ca. 2/5 aus dem Bereich Personal-Training (je zur Hälfte angestellt und freiberuflich) stammten.

20,3% (2018: 24,2%; 2017: 31,9%) gaben „Studioleitung, Verwaltung, Verkauf“ als Tätigkeit an. „Studium/Ausbildung“ nannten 18,7% (25,5%; 20%), 2,4% (3,3%; 5,2%) gaben eine „Tätigkeit in Lehre/Forschung“ und 2,8% (5,2%) eine „... im medizinischen Bereich“ an.

Die Angaben zur Dauer der wöchentlichen Arbeitszeit und der bisherigen Berufserfahrung belegen auch für die neue Befragungsrunde 2019, dass es sich bei den Teilnehmenden erneut in der Mehrzahl um „Fitness-Professionals“ mit umfangreicher Berufserfahrung handelt – mit einer leichten Tendenz zu geringerer wöchentlicher Arbeitszeit als in den letzten Jahren: Von 32,1% (2018: 25,7%; 2017: 20,5) wurden „weniger als 5 Stunden“ (davon 8,2% unter 2 Stunden) angegeben. Die mittleren Gruppen von „6 bis 10 Stunden“ bzw. „11 bis 20 Stunden“ wöchentlicher Tätigkeit waren mit 23,0% bzw. 11,5% (2018: 20,3% bzw. 10,1%; 2017: 20% bzw. 9,8%) ähnlich stark vertreten, wie in den Jahren zuvor. 10,3% bzw. 9,5% gaben mit „21 bis 30 Stunden“ bzw. „31 bis 40 Stunden“ noch längere Arbeitszeiten an und sogar 13,6% (20,9%; 28,0%) „mehr als 40 Stunden“.

Beeindruckend ist ebenfalls die jahrelange Berufserfahrung, die die Teilnehmenden aufweisen: Nur 16,8% (2018: 21,7%; 2017: 17,3%) sind erst weniger als zwei Jahre berufstätig (6,8% davon „unter 1 Jahr“). Weitere 11,6% arbeiten seit „3 bis 4 Jahren“, 13,2% schon „5 bis 6 Jahre“, 10,4% schon „7 bis 9 Jahre“ und fast 50% sind schon „alte Hasen“ und damit schon seit mehr als 10 Jahren in ihrem Beruf aktiv (davon 24,8%

„10 bis 19 Jahre“ (2018: 21,7%; 2017: 32,3%) und 22,4% (20,4%; 34,6%) bereits „20 Jahre und mehr“.

Insgesamt sind damit Rücklaufquote und -qualität zum wiederholten Male sehr zufriedenstellend.

**TOP 5:  
Qualität weiter ganz vorne**

Auffällig ist auf den ersten Blick, dass sich unter den deutschen TOP 5 für das

Jahr 2018 fast die gleichen Trends finden wie bei den „Fitness Trends 2016, 2017 und 2018“ – mit lediglich ganz geringen Verschiebungen auf den ersten Plätzen.

**Auf Platz 1 hat es in diesem Jahr das Thema „Fitnessprogramme für Ältere“ mit 8,59 von 10 Punkten geschafft, nach jeweils Platz 2 in den letzten Jahren (2018: 8,70 Punkten; 2017: 8,58; 2016: 8,71).**



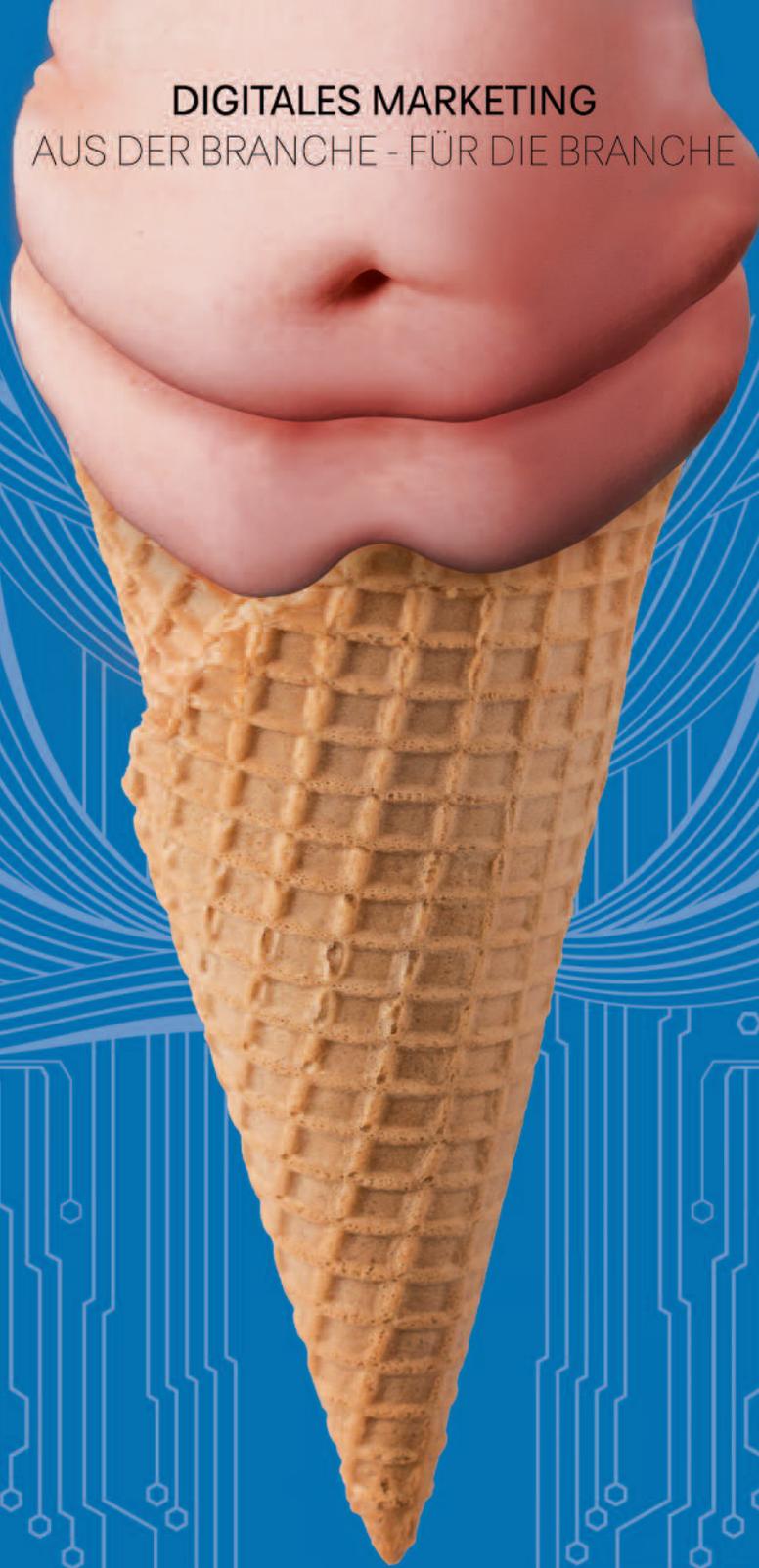
© Prof. Dr. Stemper (Bergische Universität Wuppertal) DFAV e.V., BVGSD e.V., F&G Insider Magazin

| TREND  | Rang 2019 | Rang 2018 | Rang 2017 | Rang 2016         |
|--|-----------|-----------|-----------|-------------------|
| <b>TOP 5</b>   |           |           |           |                   |
| Fitnessprogramme für Ältere                                | 1         | 2         | 2         | 2                 |
| Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF/BGM)                | 2         | 6         | 6         | 7                 |
| Gruppenfitness unter Anleitung                             | 3         | 4         | 4         | 4                 |
| Functional Fitness   | 4         | 5         | 32        | 6                 |
| Ausbildungsqualität/-standard von Fitnesstrainer/innen     | 1         | 1         | 1         | 1                 |
| <b>TOP 6–10</b>  |           |           |           |                   |
| Body & Mind  | 6         | 12        | 20        | 11                |
| Outdoor-Aktivitäten (Sport im Freien)                      | 7         | 14        | 13        | 16                |
| Core-Training (Training mit Fokus Körperzentrum)           | 8         | 13        | 12        | 9                 |
| Fitness-/Gesundheitschecks ("Effektmessungen")             | 9         | 9         | 8         | 12                |
| Yoga   | 10        | 19        | 21        | 13                |
| <b>TOP 11–15</b>   |           |           |           |                   |
| Kooperation mit Ärzten                                     | 11        | 11        | 14        | 15                |
| Personal Training  | 12        | 22        | 17        | 20                |
| Circuit-Training (Zirkel-Training)                         | 13        | 15        | 15        | 19                |
| Training zur Gewichtsreduktion                             | 14        | 3         | 3         | 3                 |
| Faszientraining  | 15        | 16        | 9         | Ch <sup>1</sup>   |
| <b>TOP 16–20</b>   |           |           |           |                   |
| Training mit dem eigenen Körpergewicht                     | 16        | 7         | 5         | 5                 |
| Beweglichkeits- und Mobilitätsrollen (Blackroll)           | 17        | 18        | 16        | 17                |
| Rehasport-Programme (z. B. nach § 44 SGB IX)               | 18        | 8         | 10        | 8                 |
| Präventionskurse (z. B. § 20 SGB V)                        | 19        | 10        | 18        | 14                |
| Deepwork (Functional Gruppentraining)                      | 20        | 23        | 22        | Ch <sup>1</sup>   |
| <b>TOP 21–30</b>   |           |           |           |                   |
| Crossfit   | 21        | 25        | 26        | n.e. <sup>2</sup> |
| Kraft-Geräte-Zirkel  | 22        | 24        | 11        | n.e. <sup>2</sup> |
| Krafttraining – klassisch                                  | 23        | 21        | 7         | Ch <sup>1</sup>   |
| Schlingentraining (Slings,TRX etc.)                        | 24        | 20        | 24        | Ch <sup>1</sup>   |
| Pilates  | 25        | 26        | 27        | 25                |
| Sportartspezifisches Training (z.B. für Fußball, Ski etc.) | 26        | 27        | 23        | 21                |
| HIIT (High Intensity Interval Training, ca. 30 Min)        | 27        | 17        | 19        | 18                |
| Vernetzung des Trainings von Studio-Privat                 | 27        | 17        | 19        | 18                |
| Nahrungsergänzung (traditionell)                           | 29        | 31        | 30        | n.e. <sup>2</sup> |
| Tragbare Fitnesstechnologie (Wearables)                    | 30        | 32        | 29        | 22                |
| <b>Aus TOP 21–30</b>                                       |           |           |           |                   |
| Indoor Cycling   | 31        | 30        | 28        | n.e. <sup>2</sup> |
| Nahrungsergänzung („healthy“ - vegan, „bio“ etc.)          | 32        | 28        | 31        | n.e. <sup>2</sup> |

<sup>1</sup> Ch = Challenger 2016 <sup>2</sup> n.e. = nicht erfasst 2016 \*Abfrage von 30 Trends

Tabelle 1: Ergebnisse der Befragung zu den „Fitness-Trends Deutschland 2019“

DIGITALES MARKETING  
AUS DER BRANCHE - FÜR DIE BRANCHE



**500 - 1500 Interessenten pro Jahr** 

60% der Bevölkerung sind übergewichtig.  
100% davon erreicht man online!

FACEFORCE



Alle Infos unter:

[www.face-force.de/durchstarten](http://www.face-force.de/durchstarten)

Damit ist zum ersten Mal seit vier Jahren nicht „Ausbildungsqualität/-standard von Fitnesstrainern/-innen“ ganz vorne, die mit 7,98 Punkten dieses Mal nur auf Rang 5 liegt (2018: 8,79; 2017: 8,84; 2016: 9,17).

Dazwischen folgen auf den Plätzen 2 bis 4 der TOP 5 drei Trends, die für die Bedeutung des angeleiteten, gesundheitsbezogenen (Gruppen-)Trainings stehen.

Hochgerutscht auf Rang 2 mit 8,40 Punkten ist „Betriebliche Gesundheitsförderung (BGM/BGF)“ (nach Platz 6 in 2018 und 2017 bzw. Platz 7 in 2016), Rang 3 mit 8,30 Punkten erreicht „Gruppenfitness unter Anleitung“ (in den Jahren davor immer auf Platz 4, 2018 mit 8,44 Punkten; 2017: 8,41; 2016: 8,43).

Auf dem 4. Platz, auch noch mit mehr als 8 Punkten, liegt „Functional Training“ - nach Platz 5 in 2018 bzw. Platz 6 in 2016 sowie einem „Ausrutscher“ (32) in 2017.

**Damit sind Kernthemen des gesundheitsorientierten Fitnessbetriebs ganz vorn platziert.**

Lediglich das Thema „Training zur Gewichtsreduktion“, das von 2016-2018 noch Platz 3 einnahm, hat im Fitness-Trend für 2019 stark an Wertschätzung verloren und landet mit 7,27 Punkten nur auf dem 14. Platz.

**TOP 6-10: Körper & Geist sowie Outdoor auf dem Vormarsch**

Die folgenden fünf Trends auf den Plätzen 6-10 unterscheiden sich dieses Mal deutlich von der Reihenfolge in 2016 bis 2018. Lediglich die Ergebniskontrolle durch „Fitness-/Gesundheitschecks“

liegt wie 2018 auf Rang 9 (nach Rang 8 bzw. 10 in den Vorjahren).

Drei Trends, die für ein ganzheitlicheres Fitnesskonzept stehen, die eher sanfteren „Body & Mind“ (Rang 6) und „Yoga“ (Rang 10) sowie die sportlicheren „Outdoor-Aktivitäten“ (Rang 7) haben es dagegen erstmals in die TOP 10 gebracht, nachdem sie in den vergangenen Jahren eher auf den mittleren Rängen 11-20 platziert waren.

Auch das „Core-Training“ ist dieses Mal (nach 2016) mit Rang 8 wieder unter den TOP 10 platziert.

**TOP 11–20: Bewährtes mit leichten Platzwechseln**

Wenn es einige Verschiebungen nach oben gab, muss es folgerichtig auch solche nach unten geben.

**In der Tat ist „Training mit dem eigenen Körpergewicht“, das 2018 noch auf Rang 7 und 2017 und 2016 sogar noch auf Rang 5 platziert war, nur noch auf Platz 16 zu finden.**

Ähnlich ergeht es den Themen „Rehasport-Programme“ (jetzt nur Rang 18; nach Rang 8 in 2018 und 2016 und Rang 10 in 2017) und „Präventionskurse nach § 20 SGB V“ (jetzt wieder nur auf Rang 19; nach den Plätzen 10, 18 bzw. 14 in den Jahren davor), die jetzt beide - wie auch schon das oben erwähnte „Training zur Gewichtsreduktion“ (jetzt Rang 14) – aus den TOP 10 herausgefallen sind.

Andere Trends sind dagegen wieder stabil in der Zone TOP 11–20 platziert.

**Beleg für die anhaltende Gesundheitsorientierung ist die „Kooperation**



**mit Ärzten“, deren Bedeutung sich auf Rang 11 stabilisiert hat (2017 noch Rang 14; 2016 Rang 15).**

„Personal Training“ auf Rang 12 rutscht dagegen nach einer schlechteren Platzierung in 2018 (dort nur Rang 22) wieder hoch in die TOP 11-20 (2017: 17; 2016: 20).

Kontinuierlich etwas besser als zuvor ist auch „Circuit-Training“ auf Rang 13 platziert (nach Platz 15 in 2018 und 2017 sowie Rang 19 in 2016).

Mit „Faszientraining“ (Rang 15; vorher 16 und 9), „Beweglichkeits- und Mobilitätsrollen“ (Rang 17; vorher 18, 16, 17) und „Deep Work“ (Rang 20 nach 23 und 22 vorher) sind mit nun schon anhaltender Regelmäßigkeit intensive, körperbetonte Themen ebenfalls unter den TOP 20 platziert.

**Unterhalb der TOP 20: Spezielle Programme, Ernährung & Fitness-Technologie**

Wie in den Jahren zuvor, wird die vielfältige Digitalisierung des Fitness- und Gesundheitstrainings von den befragten Fitness-Professionals nur sehr bedingt als „trendy“ wahrgenommen. Das mag angesichts der medialen Präsenz dieses Themas doch etwas überraschen. Aber wie schon in den letzten Jahren landen diese Trends auch dieses Mal deutlich abgeschlagen unter Platz 20, so wie die „Vernetzung von Studio und Privat-Training“ (Rang 28; nach 29 und 25 in den Vorjahren) oder die „Wearables“ auf Rang 30 (davor 32 bzw. 29).

Weitere Trends in dieser Zone können mit „Spezial-Workouts“ und als „klassische Formen des Krafttrainings“ überschrieben werden. So findet sich „Crossfit“ auf Rang 21 (ähnlich wie in den Jahren zuvor mit Platz 25 bzw. 26), das „Schlingentraining“ landet auf Rang 24 (nach 20 bzw. 24 vorher), das schon klassische „Pilates“ auf Rang 25 (nach 26, 27 bzw. 25 davor) und das „Sportartspezifische Training“ direkt dahinter auf Rang 26 (nach 27, 23 bzw. 21 zuvor).



fotoila\_fizkes

# Starte durch! Günstig wie noch nie zum Präventions-Coach DFAV e.V.

Jeder, der die Prüfung zum Präventions-Coach besteht, erhält zwei zertifizierte Präventionsprogramme nach § 20 SGB V für sein Studio



Ab Anfang Oktober über 10 neue Programme zu absoluten Niedrigpreisen vom DFAV e.V. und seinen Partnern: Prae Reha Zert, Schranz-Control und Inline-Akademie

## Deine Vorteile im Überblick

- Schnelle und kostengünstige Ausbildung ohne Mehrwertsteuer
- Auch ohne sportwissenschaftliche Grundausbildung Präventionskurse nach § 20 SGB V anbieten können
- Die Studios wollen Dich, denn bei bestandener Abschlussprüfung kannst Du zwei kostenlose Präventionsprogramme anbieten. Diese beiden, schon in Konzeptform gefassten Programme, kannst Du dann auf ein Studio Deiner Wahl übertragen. Dieses spart dadurch viele hundert Euro
- Du schärfst Dein Trainerprofil durch Deine neuen Kenntnisse als „Präventions-Coach DFAV e.V.“
- Damit Du Deine Vorteile nutzen kannst, arbeitest Du in einem zertifizierten Studio\*.

## Außerdem bis Ende des Jahres:

Beide S-Lizenz-Wochenendseminare beim DFAV e.V. weiterhin für insgesamt 478,- EUR + zwei Präventionsprogramme (BodyShape + INmemory)

Solltest Du nach bestandener Prüfung als Präventions-Coach noch auf das 2. Programm warten, melde Dich bitte bei uns! Es steht kurz vor der Re-Zertifizierung, sodass wir es dann bis Ende des Jahres verschicken können!

## Anmeldung & weitere Infos:

DFAV e.V. Potsdamer Platz 2 | 53119 Bonn | Telefon: 0228 72530-0 | Telefax: 0228 72530-29 | E-Mail: info@dfav.de | www.dfav.de

## \*Teure Studioprüfung, um Präventionskurse anbieten zu können? – Nicht beim BVGSD!

Der BVGSD prüft Ihr Studio für 749,- EUR\* (BVGSD-Mitglieder und INLINE-Studios) und 979,- EUR\*\* für Nichtmitglieder.

Ihr Studio erhält ein hochwertiges Siegel, das vom Spitzenverband der Krankenkassen (GKV) anerkannt ist! Informieren Sie sich unter [www.bvgسد.de](http://www.bvgسد.de).

\*\*Zzgl. gesetzl. MwSt. und Anfahrtskosten

Davor finden sich auf den Rängen 22 und 23 mit dem „Kraft-Geräte-Zirkel“ und dem „Krafttraining – klassisch“ zwei Themen, die schon im letzten Durchgang ähnlich auf Rang 24 bzw. 21 gelegen hatten, nachdem sie noch 2017 und 2016 im Bereich der TOP 10 platziert waren.

Noch zwei weitere Trends haben an Wertschätzung verloren: Das „HIIT-Training“ auf Rang 27 (davor Rang 17, 19 bzw. 18) und auch „Indoor-Cycling“, das nun mit Rang 31 sogar aus den TOP 30 gefallen ist (nach 30 bzw. 28 vorher).

Wenig Bedeutung wird auch dem Thema „Nahrungsergänzung“ zugesprochen, das es nun in der traditionellen Form mit Rang 29 zwar wieder unter die TOP 30 schafft (nach Rang 31 bzw. 30 zuvor), dagegen in der Variante „healthy“, „vegan“ auf Rang 32 abrutscht (nach Rang 28 bzw. 31 vorher).

Insgesamt gesehen gibt es aber - mit Ausnahme von HIIT - auf den unteren Rängen 21-30 kaum Verschiebungen, was im Übrigen auch für die nicht mehr unter den TOP 30 platzierten weiteren Trends gilt, die sich, wie schon in den Vorjahren, deutlich abgeschlagen auf den Rängen 31-40 finden, wie etwa Natural Moves (33.), EMS-Training (34.), Jumping (36.) oder Vibrationstraining (40.).



forolia\_fotomek

### Gibt es „Challenger“ oder „Newcomer“?

Mehr als ein Drittel aller Befragten (im Vorjahr nur ein Viertel) nannten noch bis zu drei weitere Trends: So wie im letzten Jahr konnten dieses Mal aber wiederum keine eindeutigen „Newcomer“ oder „Challenger“ ausgemacht werden, da sich in der Vielzahl unterschiedlichster Angaben kaum ein dominantes Ergebnis finden ließ.

Wie schon im letzten Durchgang, wieder aber mit einer Häufigkeit von unter 3%, wurden lediglich unterschiedliche Formen von „Calisthenics“ und „Zumba“ öfter genannt, ohne dass sich damit aber ein wirklicher „Challenger“ oder „Newcomer“ ausmachen ließ.

Die restlichen Angaben, von „Bouldern“ oder „Kettlebell“ über „Mutter und Kind“ bis hin zu „Stand up Paddle“ waren in der Regel Einzelnenungen.

### Gibt es Unterschiede bei den Berufsgruppen?

Zum Schluss soll wiederum ein kurzer Blick auf die verschiedenen Berufsgruppen geworfen werden. Wenngleich es große Ähnlichkeiten bei der Rangfolge der Trends in den einzelnen Gruppen gibt, so gibt es doch erwartungsgemäß auch zumindest tendenzielle Unterschiede.

Wie in 2017 und 2018 zeigt sich als Trend im Trend wiederum: Trainer legen mehr Werte auf betreute Aktivitäten, die Studiolenitung auf „klassische“ Programme und Kooperationen (siehe Tabelle 2, hier vor allem die markierten Unterschiede bei den Rängen 1–15).

### Fazit

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

Die Fitness-Trends 2019 sind aber nicht mehr, wie das noch beim Vergleich von 2018 zu 2017 der Fall war, ein weitgehend identisches Abbild des Vorherigen.

Vor allem auf den Rängen 6–10 hat es doch dieses Mal markante Verschiebungen in Richtung ganzheitlicherer Fitnessprogramme gegeben.

Auch gibt es eindeutige Gewinner und Verlierer mit mehr als 5 Plätzen Differenz: So haben „Personal-Training“ (10 Plätze, von 22 auf 12), „Yoga“ (9 Plätze; von 19 auf 10), „Outdoor-Aktivitäten“ (7 Plätze; von 14 auf 7) und Body & Mind“ (6 Plätze; von 12 auf 6) am meisten gewonnen.

| TREND  | Trainer | Studiolenitung, Verwaltung, Verkauf etc. |
|--|---------|--|
| Fitnessprogramme für Ältere                      | 1       | 1  |
| Gruppenfitness unter Anleitung                   | 2       | 2  |
| Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF/BGM)      | 3       | 4  |
| Functional Fitness                               | 4       | 5  |
| Body & Mind                                      | 5       | 14                                       |
| Ausbildungsqualität/-standard von Fitnesstrainer | 6       | 3  |
| Yoga   | 7       | 17                                       |
| Outdoor-Aktivitäten (Sport im Freien)            | 8       | 18                                       |
| Core-Training (Training mit Fokus Körperzentrum) | 9       | 7  |
| Faszientraining                                  | 10      | 15                                       |
| Fitness-/Gesundheitschecks („Effektmessungen“)   | 11      | 6  |
| Beweglichkeits- und Mobilitätsrollen (Blackroll) | 12      | 16                                       |
| Personal Training                                | 13      | 11                                       |
| Training mit dem eigenen Körpergewicht           | 14      | 25                                       |
| Training zur Gewichtsreduktion                   | 15      | 12                                       |
| Kraft-Geräte-Zirkel                              | 26      | 8  |
| Krafttraining – klassisch                        | 25      | 9  |
| Kooperation mit Ärzten                           | 16      | 10                                       |
| Circuit-Training (Zirkel-Training)               | 17      | 13                                       |

Tabelle 2: Vergleich der Einschätzung der „Fitness-Trends 2019“ durch Studiolenitung und Trainern („TOP 15“)

Klassische Gesundheitsthemen, wie „Training zur Gewichtsreduktion“ (-11 Plätze; von 3 auf 14), „Rehasport-Programme“ (-10 Plätze; von 8 auf 18) und „Präventionskurse“ (-9 Plätze; von 10 auf 19) ebenso wie intensive Ausdauer- oder Kraft-Programme, also „HIIT“ (-10 Plätze; von 17 auf 27) und „Training mit dem eigenen Körpergewicht“ (-9 Plätze; von 7 auf 16) haben deutlich an Trendbedeutung verloren.

Ein klares Signal ist aber wiederum, dass sich im professionellen Fitnessbereich ein hohes Qualitätsbewusstsein als „trendy“ etabliert hat und dass sich „Modeerscheinungen“, die gerne in Publikumsmedien als Trend angepriesen werden (Bsp. Natural Moves oder Wearables), nach wie vor (noch) nicht als trendfähig erwiesen haben.

Auch die gesundheitliche Orientierung ist weiter im Trend, was sich beim TOP 10 Thema „Fitness-Check / Anamnese / Effektmessungen“ auf Rang 9 ebenso wie beim Thema „Kooperation mit Ärzten“ auf Rang 11 zeigt.

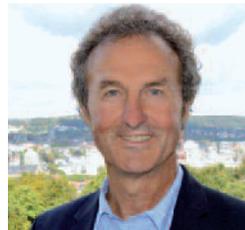
Mit dem jetzt vorliegenden Ergebnis wird auch deutlich, dass Fitness-Professionals offenbar hochwertige, hochqualifizierte Betreuungsqualität im Gruppen- wie auch im Personal-Trainings-Bereich und erstklassige, gesundheitsorientierte Trainingsprogramme für besonders wichtig und trendstabil halten – das alles offensichtlich aber nur auf Basis einer profunden Ausbildung, die nach wie vor unter den TOP 5 platziert ist.

**Summa summarum liegen mit den hier vorgestellten „Fitness Trends Deutschland 2019“ nun wieder richtungweisende nationale Daten vor, die von den Initiatoren der Studie – im Sinne der nun schon mehrjährigen „Tradition“ – auch weiterhin jährlich überprüft werden.**

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.



**Studienleitung**

Prof. Dr. phil. Theodor Stemper  
Arbeitsbereich Fitness & Gesundheit  
Fakultät für Human- und Sozialwissenschaften  
Sportwissenschaft, Bergische Universität Wuppertal

Unterstützt wurde die Umfrage von



BVGSD e.V.



DEUTSCHER FITNESS & AEROBIC VERBAND  
german fitness & aerobic association

DFAV e.V.



F&G Fitness & Gesundheit



Erweitern Sie Ihr Angebot mit dem **XBody Shop-in-Shop Konzept** für ein EMS-Training mit 3 Personen (zwei kabellos, einer mit Kabel)

Das gesamte XBody Konzept inkl. Sportbodenbelag, Cubesports Multifunktionswand und Umkleiden erhalten Sie schon im Leasing ab 586,27€\* netto pro Monat.

Mehr Informationen erhalten Sie unter  
**Tel.: 040-226160940**  
oder schreiben Sie uns an:  
**info@xbodyworld.de**

\*folgende Leasingkonditionen wurden diesem Beispiel zu Grunde gelegt, Bonität vorausgesetzt, Laufzeit 54 Monate Vertragsart: TA mit 20% Restwert

