

Fitness-Trends 2020

Aktuelle Ergebnisse der
5. deutschen B2B-Befragung

Hohe Qualität bei Personal & Angebot bleiben Megatrends

©Fotolia_owocim

Nach dem Start im Jahre 2016 konnten wir nun schon zum 5. Mal die Befragung zu den zukünftigen Fitness-Trends durchführen. Die aktuellen Ergebnisse können wir jetzt exklusiv in der F&G präsentieren.

Wie schon in den Jahren zuvor, wollten wir auch für die „Fitness Trends 2020“ von den Expertinnen und Experten der Fitnessbranche wissen:

- Was wird in Deutschland 2020 Fitness-Trend?
- Was ist gegebenenfalls jetzt „out“?
- Gibt es eventuell neue „Challenger“ („Herausforderer“), die vielleicht erst von wenigen genannt werden, in denen aber Trendpotential schlummert?
- NEU: Wie schätzen Sie die Digitalisierung der Branche ein?

Auch die diesjährige Untersuchung wurde wieder durch die Verbände DFAV e.V. (Deutscher Fitness & Aerobic Ver-

band) und BVGSD e.V. (Bundesverband Gesundheitsstudios Deutschland) sowie das Insider-Fachmagazin F&G Fitness und Gesundheit unterstützt.

Die Online-Befragung zu den „Fitness-Trends Deutschland 2020“ wurde in den letzten Tagen vor Erscheinen dieser Ausgabe von F&G im Arbeitsbereich Fitness und Gesundheit an der Bergischen Universität Wuppertal (Prof. Stemper) ausgewertet. Die Ergebnisse liegen nun frisch auf dem Tisch.

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 2020 eingeschätzt werden. Diese Trends, in alphabetischer Reihenfolge aufgelistet, umfassten diejenigen, die bei einer Expertenbefragung in Industrie, Ausbildung und Studiomanagement aktuell als relevant für Deutschland eingeschätzt wurden. Ohne Ausnahme waren es die gleichen Trends wie in der letzten Umfrage 2019.

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. Erstmals wurde in diesem Jahr anschließend eine Einschätzung zum Stand der Digitalisierung in den Fitness-Studios eingefügt, bevor zum Schluss noch einige Angaben zur Berufstätigkeit und -erfahrung der Teilnehmer in anonymisierter Form erfasst wurden. Wer mochte, konnte sich abschließend dann 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 2019, wie schon bei den beiden letzten Durchgängen in den vergangenen Jahren, wiederum mehrere hundert Fitness-Professionals.

Der Anteil der Männer lag mit 30,5% (in 2019 waren es 30,8%, davor um die 40%) wiederum etwas deutlicher unter dem der Frauen mit 69,5%.

Das Alter verteilte sich, wie auch schon 2016 bis 2019, wieder sehr gut auf die einzelnen Altersklassen von 20 bis 60 Jahren (je gut 1/3 in den Klassen 20–34, 35–44 und 45–55; ca. 5% über 55 Jahre). Damit ergab sich, anders als 2019 und 2018, eine etwas ausgeglichene Verteilung (vgl. 2019: 40,2%, 20,3%, 29,7%, 6,3%)

Hinsichtlich der Berufstätigkeit im Fitnessbereich dominierte, wie in den Vorjahren, mit über 60% wieder die Gruppe der Trainer/-innen, wovon, ebenfalls wie in den Vorjahren, wiederum deutlich mehr aus dem Bereich Group-Fitness (ca. 4/5) als aus dem Bereich Personal-Training (ca. 1/5; je zur Hälfte angestellt und freiberuflich) stammten. Dazu nannten jeweils etwas über 10% „Studioleitung, Verwaltung, Verkauf“, „Studium/Ausbildung“ oder „Tätigkeit in Lehre/Forschung“ bzw. „...im medizinischen Bereich“.

Die Angaben zur Dauer der wöchentlichen Arbeitszeit und der bisherigen Berufserfahrung belegen auch für die neue Befragungsrunde zu den Trends 2020, dass es sich bei den Teilnehmern



den erneut in der Mehrzahl um „Fitness-Professionals“ mit umfangreicher Berufserfahrung handelt.

Insgesamt ist die berufliche Lebenserfahrung im Vergleich zu den Vorjahren noch etwas ausgeprägter, denn nur 12,7% (2019: 16,8%; 2018: 21,7%; 2017: 17,3%) sind erst weniger als zwei Jahre berufstätig (3,6% davon „unter 1 Jahr“). Weitere 7,3% arbeiten seit „3 bis 4 Jahren“, 13,6% schon „5 bis 6 Jahre“, 14,5% (2019: 10,4%) bereits „7 bis 9 Jahre“ und über 50% sind „alte Hasen“ und damit schon seit mehr als 10 Jahren in ihrem Beruf aktiv, davon 30,0% „10 bis 19 Jahre“ (2019: 24,8%; 2018: 21,7%; 2017: 32,3%) und 20,9% (2019-2017: 22,4%, 20,4%, 34,6%) bereits „20 Jahre und mehr“.

Auch hinsichtlich der wöchentlichen Arbeitszeit zeigt sich eine leichte Tendenz zu einer ausgeprägteren Tätigkeit als im letzten Jahr: Nur von 26,4% (2019: 32,1%, 2018: 25,7%; 2017: 20,5) wurden „weniger als 5 Stunden“ (davon 7,3% (2019: 8,2%) unter 2 Stunden) angegeben. Die mittleren Gruppen von „6 bis 10 Stunden“ bzw. „11 bis 20 Stunden“ wöchentlicher Tätigkeit waren mit 21,8% bzw. 17,3% insgesamt etwas stärker als in den Vorjahren (2019: 23,0% bzw. 11,5%; 2018: 20,3% bzw. 10,1%; 2017: 20% bzw. 9,8%) vertreten. „21-30 Stunden“ gaben 3,6% (2019: 10,3%) bzw. „31 bis 40 Stunden“ insgesamt 12,7% (2019: 9,5%) an. Noch längere Arbeitszeiten von „mehr als 40 Stunden“ nannten 11,8% (2019: 13,6%).

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

TOP 1–5: Qualität weiter ganz vorne

Auffällig ist auf den ersten Blick, dass sich unter den deutschen TOP 5 für das Jahr 2020 fast die gleichen Trends finden wie bei den Fitness Trends 2016 bis 2019 – mit lediglich minimalen Verschiebungen auf den ersten Plätzen.

Auf **Platz 1** hat es in diesem Jahr mit 9,18 von 10 Punkten wieder, wie schon 2016–18, das Thema **„Ausbildungsqualität/-standard von Fitnesstrainern/-innen“** geschafft, nachdem es 2019 einmalig nur auf dem 5. Platz gelandet war.

Dicht dahinter, wie in allen Jahren zuvor (mit Ausnahme von 2019; dort einmal Platz 1) findet sich mit 8,86 Punkten der Trend **„Fitnessprogramme für Ältere“**.

Dahinter folgen auf den Plätzen 3 bis 5 der TOP 5 noch einmal **drei längerfristige Trends**, die auch schon in den vorherigen Umfragen ähnlich gut platziert waren und die alle für die Bedeutung des angeleiteten, gesundheitsbezogenen (Gruppen-)Trainings stehen:

Wie schon 2019 wieder hochgerutscht auf Rang 3 (in den Jahren davor im Durchschnitt auf Platz 4) ist **„Gruppenfitness unter Anleitung“** (8,68 Punkte), gefolgt von **„Betriebliche Gesundheitsförderung (BGM/BGF)“** auf Platz 4 (8,59 Punkte, welche einmalig Platz 2 in 2019, sonst aber Rang 5 belegt hatte). Die TOP 5 mit 8,51 Punkten erreicht auch wieder das Thema **„Training zur Gewichtsreduktion“**, das von 2016–2018 noch Platz 3 einnahm, 2019 aber stark an Wertschätzung verloren und mit 7,27 Punkten (offenbar ein

„Ausrutscher“) nur auf dem 14. Platz gelandet war.

Damit sind wesentliche Kernthemen eines gesundheitsorientierten Fitnessbetriebs wieder ganz vorn platziert.

TOP 6–10:

Körper & Geist sowie Functional Training auf dem Vormarsch

Die folgenden fünf Trends auf den Plätzen 6–10 unterscheiden sich dieses Mal deutlich von der Reihenfolge in 2016 bis 2019, da sie bezogen auf den Langzeitrend noch weitere Plätze gewonnen haben, zum Teil in 2019 aber auch schon hier oben platziert waren.

Zwei Trends, die für eine Betonung von Körper & Geist sprechen, „**Body & Mind**“ (Rang 8 mit 8,22 Punkten; 2019 schon auf Rang 6; Langzeit 16–19 aber nur Rang 12) und „**Yoga**“ (Rang 10 mit 8,00 Punkten; 2019: 10, Langzeit: 16) finden sich ebenso in den TOP 6-10, wie noch darüber die funktionellen Zugänge zum Fitnesstraining, also „**Training mit dem eigenen Körpergewicht**“ (Rang 6; 8,43 Punkte; 16, 8) und „**Functional Fitness**“ (Rang 7; 8,33 Punkte; 4, 12).

Erstmals unter die TOP 10 hat es dieses Mal das Thema „**Rehasport-Programme**“ gebracht, das den größten Sprung nach oben gemacht hat und nach nur Rang 18 in 2019, aber immerhin Rang 11 im Langzeitrend, nun mit 8,07 Punkten erstmals in den TOP 10 auf Rang 9 zu finden ist.

TOP 11–20

Langfristig Bewährtes mit leichten Platzwechseln

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

So sind sowohl das „**Core-Training**“ (Rang 12, 7,81 Punkte; nach Rang 8 in 2019 bzw. 11 in den Vorjahren) als auch die Ergebniskontrolle durch „**Fitness-/Gesundheitschecks**“ (dieses Mal Rang 13 mit 7,69 Punkten; 2019 noch Rang 9, sonst 10) sowie die „**Outdoor-Aktivitäten**“ (Rang 14 mit 7,62 Punkten; 7, 13) wieder aus den TOP 10 herausgefallen. Dagegen haben die „**Präventionskurse nach § 20 SGB V**“ mit 7,96 Punkten einen Sprung von durchschnittlich Rang 15, bzw. sogar nur Rang 19 in 2019, auf Rang 11 gemacht – und damit den Letztplatzierten in den TOP 10, **Yoga** (8,00 Punkte), nur minimal verpasst. Letzter in den TOP 11–15 ist „**Circuit-Training**“ mit 7,47 Punkten, das auch langfristig mit Platz 16 und 2019 mit Rang 13 ähnlich platziert war.

Die fünf danach folgenden Trends sind ebenfalls mit zwei kleinen Ausnahmen auch langfristig stabil in dieser Zone TOP 11–20 platziert gewesen.

Beleg für die anhaltende Gesundheitsorientierung ist die „**Kooperation mit Ärzten**“, die nach Rang 11 in 2019 (langfristig 13) jetzt mit immer noch 7,40 Punkten leicht auf Platz 16 zurückgefallen ist. Ebenfalls leicht zurückgefallen folgt auf Rang 17 „**Faszientraining**“ (2019: 15, langfristig: 13) und mit leichtem Anstieg auf Rang 18 mit 7,24 Punkten „**HIIT**“ (nach 27 bzw. 20). „**Personal Training**“ auf Rang 19 rutscht ebenfalls leicht ab (nach Rang 12 bzw. 18), während das „**Krafttraining klassisch**“ (6,91 Punkte) es gerade noch wieder in die TOP 20 schafft (2019: 23, Trend: 19).

Unterhalb der TOP 20:

Spezielle Programme, Ernährung & Fitness-Technologie

Immer noch, wie auch schon in den Jahren zuvor, wird die vielfältige Digitalisierung des Fitness- und Gesundheitstrainings von den befragten Fitness-Professionals nur sehr bedingt als „trendy“ wahrgenommen (vgl. dazu auch weiter unten Angaben zu Digitalisierung). „Das mag angesichts der medialen Präsenz dieses Themas doch etwas überraschen“, lautete schon 2019 unser Fazit. Aber wie schon in den letzten Jahren landen diese Trends auch dieses Mal deutlich abgeschlagen unterhalb von Platz 20, so wie die „**Vernetzung des Trainings von Studio-Privat**“ (Rang 24; nach 27 und 20 früher) oder die „**Wearables**“ auf Rang 29 (davor 30 bzw. 28).

Auch weitere Trends liegen meistens schon länger stabil in dieser Zone, wie die Spezial-Workouts „**Crossfit**“ auf Rang 23 (ähnlich wie in den Jahren zuvor mit Platz 21 bzw. 24), „**Pilates**“ auf Rang 25 (nach 25 und 26 davor), „**Sportart-**

spezifisches Training“ auf Rang 28 (nach 26 und 24) sowie „**Schlingentraining**“, jetzt nur noch auf Rang 30 (nach 24 bzw. 23 zuvor). Kurz- oder langfristig abgerutscht in diese Zone sind zudem noch der „**Kraft-Geräte-Zirkel**“ (Rang 27 nach 22 bzw. 17) und die „**Beweglichkeits- und Mobilitätsrollen (Faszientraining)**“, die es mit 6,88 Punkten allerdings denkbar knapp nicht mehr unter die TOP 20, sondern nur noch auf Rang 22 (nach zuvor je 17), schaffen. Dagegen hat erstmals ein Ernährungsthema, die „**Nahrungsergänzung healthy bzw. vegan**“ fast den Sprung unter die TOP 20 geschafft. Mit 6,89 Punkten ist es auf Platz 21 nur knapp unter den 6,91 Punkten für Rang 20 platziert, in seiner traditionellen Form aber nicht mehr in den TOP 30.

Insgesamt gesehen gibt es aber – mit Ausnahme der beiden knapp unterhalb der TOP 20 liegenden – 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, deutlicher abgeschlagen auf den Rängen 31–40 finden, wie nunmehr auch Indoor Cycling (Rang 31, langfristig: 30) und „**Nahrungsergänzung klassisch**“ (Rang 33; 29, 30).

Was ist mit Herausforderern, „Challengern“ oder „Newcomern“?

Fast 40 % aller Befragten (im Vorjahr nur 1/3, davor 1/4) nannten noch bis zu drei weitere Trends: Wie schon in den Jahren zuvor konnten auch dieses Mal aber keine eindeutigen „Newcomer“ oder „Challenger“ ausgemacht werden, da sich selbst in den nur wenigen Nennungen immer noch eine Vielzahl unterschiedlichster Angaben, aber mit „**Balance Swing auf dem Mini Trampolin**“, das von ca. 21,4% genannt wurde, immerhin ein markantes Ergebnis finden ließ.



© AdobeStock_inesbaatzdar



Wie ansonsten schon in den letzten Befragungen, gab es danach lediglich Anwachstendenzen von maximal 3-4%, die jeweils für „Achtsamkeitstraining und Meditation“, „Selbstverteidigung“, „Aqua Fitness“ und auch „Digitales Trainingstracking“ zu verzeichnen waren - alle sind damit aber keine wirklichen „Challenger“.

Wie wird die Digitalisierung eingeschätzt?

Erstmalig wurde für die Fitnessrends 2020 auch die Digitalisierung thematisiert. Das Ergebnis fällt in etwa so aus, wie es sich aufgrund der darauf schon ausgerichteten obigen Antworten zu den Trends bereits erraten ließ.

So wurden die drei Fragen:

„Wie hoch schätzen Sie die Digitalisierung in Ihrem Berufsalltag in der Fitness-Branche ein?“

„Wie ausreichend sind die aktuellen Angebote, die die Industrie im Bereich der Digitalisierung anbietet?“

„Wie gut ist die Fitness-Branche bereits auf den digitalen Wandel vorbereitet?“, die auf einer Likert-Skala von 1-10 (von 1 sehr niedrig/schlecht/wenig bis 10 sehr hoch/gut) beantwortet werden mussten, mit $7,02 \pm 1,83$ (Mittelwert \pm Standardabweichung), $6,47 \pm 1,87$ und $6,08 \pm 1,95$ nur mit leicht überdurchschnittlich bewertet. – Offensichtlich gibt es hier noch viel zu tun.

Fazit

Wie schon in den früheren Durchgängen, hat sich der Aufwand 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.

Das gilt in besonderem Maße für die TOP 1-5, aber auch die unteren Ränge TOP 16-30. Markante Verschiebungen nach oben und unten in der Zwischenzone 6-15, mit eindeutigen Gewinnern und Verlierern mit mehr als 5 Plätzen Differenz, gibt es eher von Jahr zu Jahr und dann auch oft nur mit geringen Punktdifferenzen, nicht aber, wenn man die aktuellen Werte aus 2020 mit dem langjährigen Trend von 2016-2019 vergleicht. Dann zeigt sich doch eher eine weitgehend erstaunliche Konstanz.

Ein klares Signal ist auch in diesem Durchgang wieder, dass sich im professionellen Fitnessbereich an den obersten Stellen ein **hohes Qualitätsbewusstsein** als „trendy“ etabliert hat, und dass sich „Modeerscheinungen“, die gerne in Publikumsmedien als Trend angepriesen werden (Bsp. Balance Swing oder Digitalisierung), nach wie vor (noch) nicht als besonders trendfähig erwiesen haben.

Auch die **gesundheitliche Orientierung** ist weiter ein Megatrend, da sowohl die Rehasport-Programme (Rang 9), Präventionskurse (Rang 11) als auch die Fitness-Gesundheitschecks (Rang 13) in den oberen Rängen platziert sind, wie annähernd auch noch die Kooperation mit Ärzten (Rang 16, langfristig 13).

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 in erster Linie auf Basis einer profunden Ausbildung, die nach wie vor an der Spitze der TOP 5 platziert ist.



DER CLUB CONNECTOR

Die App für alle Fälle!

Add-ons und Kurse buchen, Rechnungen einsehen, Check-Ins prüfen, eine Nachricht an den Club schicken oder die eigenen Daten direkt korrigieren – und das jederzeit übers eigene Smartphone. Mit dem ClubConnector, der umfassenden App für Mitglieder ist das ganz einfach möglich.

Der ClubConnector – mehr Service für das Mitglied, weniger Kosten für den Club.

M.A.C. CENTERCOM steht für leistungsstarke Softwarelösungen für Fitnessclubs – **lokal, in der Cloud, mobil, per App!**

M.A.C. CENTERCOM
Software für Fitness- und Wellnessclubs

Gerne senden wir Ihnen Informationen zu.

M.A.C. CENTERCOM GmbH
Franckstraße 5
71636 Ludwigsburg
Telefon 0 71 41 / 9 37 37 - 0
info@mac-centercom.de
www.mac-centercom.de

Insgesamt gesehen liegen mit den hier jetzt vorgestellten Ergebnissen zu den „Fitness-Trends Deutschland 2020“ nun im Sinne der nun schon mehrjährigen Tradition wieder die aktuellsten richtungsweisenden nationalen Daten vor.

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.



Fitness-Trends 2020

Ergebnisse zu den Rängen 2020 (TOP 1–30) und dem Rangvergleich 2016–2020

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

TREND	MW Punkte (1-10)	Rang 2020	Rang 2019	MW Rang 2016–19
TOP 1 – 5				
Ausbildungsqualität/-standard von Fitnesstrainer/innen	9,18	1	5	1 (2)
Fitnessprogramme für Ältere	8,86	2	1	2
Gruppenfitness unter Anleitung	8,68	3	3	4
Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF/BGM)	8,59	4	2	5
Training zur Gewichtsreduktion	8,51	5	14	6
TOP 6 – 10				
Training mit dem eigenen Körpergewicht	8,43	6	16	8
Functional Fitness	8,33	7	4	12
Body & Mind	8,22	8	6	12
Rehasport-Programme (z. B. nach § 44 SGB IX)	8,07	9	18	11
Yoga	8,00	10	10	16
TOP 11 – 15				
Präventionskurse (z. B. § 20 SGB V)	7,96	11	19	15
Core-Training (Training mit Fokus Körperzentrum)	7,81	12	8	11
Fitness-/Gesundheitschecks („Effektmessungen“)	7,69	13	9	10
Outdoor-Aktivitäten (Sport im Freien)	7,62	14	7	13
Circuit-Training (Zirkel-Training)	7,47	15	13	16
TOP 16 – 20				
Kooperation mit Ärzten	7,40	16	11	13
Faszientraining	7,29	17	15	13
HIIT (High Intensity Interval Training, ca. 30 Min)	7,24	18	27	20
Personal Training	7,17	19	12	18
Krafttraining – klassisch	6,91	20	23	19
TOP 21-30				
Nahrungsergänzung („healthy“ - vegan, 'bio' etc.)	6,89	21	32	30
Beweglichkeits- und Mobilitätsrollen (Blackroll)	6,88	22	17	17
Crossfit	6,75	23	21	24
Vernetzung des Trainings von Studio-Privat	6,70	24	27	20
Pilates	6,63	25	25	26
Deepwork (funktional Gruppentraining)	6,62	26	20	22
Kraft-Geräte-Zirkel	6,62	27	22	17
Sportartspezifisches Training (z.B. für Fußball, Ski etc.)	6,46	28	26	24
Tragbare Fitnesstechnologie (Wearables)	6,32	29	30	28
Schlingentraining (Slings, TRX etc.)	6,29	30	24	23

Fett gedruckt: Veränderung über 4 Punkte; **Grün:** Verbesserung zu früher; wenn kursiv, zum Mittelwert aus 2016-19.
Blau: Verschlechterung zu früher; wenn kursiv, zum MW 2016-19.

Tabelle 1: Ergebnisse der Befragung zu den „Fitness-Trends Deutschland 2020“