

Ergebnisse der 3. Deutschen B2B-Fitness-Trend-Befragung



© Pictio - Fotolia.com

Fitness Trends Deutschland 2018

„Qualität“ bleibt der **Megatrend**

F&G kann zum 3. Mal als Medienpartner die Ergebnisse der Online-Befragung zu den aktuellen Fitness-Trends in Deutschland präsentieren. Entscheider und Trainer waren gefragt: Was läuft in den Studios wirklich gut? In welchen Bereichen steigt die Nachfrage? Wo sehen Sie Potenzial? Die Befragung „Fitness-Trends Deutschland 2018 „ 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. Prof. Stemper hat die Befragung ausgewertet und fasst sie für F&G zusammen. Welche Angebote und Konzepte deutsche Fitness-Professionals im Trend sehen, lesen Sie auf den folgenden Seiten.

Eine der vielen Weisheiten aus dem Rheinland lautet: „Was mehr als zweimal veranstaltet wird, ist schon Tradition.“ Das trifft demzufolge heute auch auf die Befragung zu den Fitness-Trends 2018 zu, die nach 2016 und 2017 nun schon zum 3. Mal durchgeführt wurde. Deren Ergebnisse können jetzt exklusiv in der F&G präsentiert werden.

In guter Tradition wollten wir auch für die „Fitness Trends 2018“ wieder ganz genau wissen:

- Was wird in Deutschland 2018 ein Fitness-Trend?
- Was ist gegebenenfalls schon wieder „out“?
- Und was sind die neuen „Challenger“ („Herausforder“), die vielleicht erst von wenigen genannt werden, in denen aber Trendpotential schlummert?

Konzept & Auswertung

Wie die beiden letzten Studien wurde auch diese Untersuchung wieder durch 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, und zudem durch die FIBO und den DIFG e.V. unterstützt. In den letzten Tagen wurde die in meinem Arbeitsbereich Fitness und Gesundheit an der Bergischen Universität Wuppertal konzipierte Online-Befragung zu den „Fitness-Trends Deutschland 2018“ dann ausgewertet.

Die Ergebnisse liegen nunmehr frisch auf dem Tisch. Und so viel kann

vorweg schon nach wie vor festgehalten werden: Für die deutschen Fitness-Professionals ist wie in den letzten Jahren für den nationalen Fitness-Markt „Qualität“ der Megatrend, der sich in mehreren Ausprägungen zeigt.

Wie wurden die Daten erhoben und ausgewertet?

Die Befragung richtete sich an alle Fitness-Professionals, 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. Zusätzlich wurde in der September-Ausgabe der Zeitschrift F&G über die Studie informiert 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 2018 eingeschätzt werden. Diese Trends, die in alphabetischer Reihenfolge aufgelistet waren, umfassten alle Trends, die bei einer Expertenbefragung in Industrie, Ausbildung und Studiomanagement aktuell als relevant für Deutschland eingeschätzt wurden. Bis auf die Ausnahme „Natural moves“ waren es die gleichen Trends wie in der letzten Umfrage 2017 – dafür wurde der Letztplatzierte aus 2017, Virtuelle Trainingsprogramme, gelöscht.

Um keine Trends bzw. „Challenger“ (bzw. „Newcomer“ oder „Herausforderer“) zu übersehen, wurden danach wiederum drei freie Felder für die Eingabe eigener Schwerpunkte eingefügt.

Zum Schluss wurden noch einige Angaben zur Berufstätigkeit und -erfahrung der Teilnehmer in anonymisierter Form erfasst. Nur wer mochte, konnte sich abschließend dann auch noch zusätzlich mit seinen persönlichen Angaben an einem Gewinnspiel beteiligen.

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 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 vom 04.10. bis zum 25.10.2017, wie schon bei den beiden letzten Durchgängen in den vergangenen Jahren, wiederum mehrere hundert Fitness-Professionals.

Der Anteil der Männer lag wiederum mit 40,6 % (2017 waren es 46,2 %, 2016 ca. 25 %) etwas unter dem der Frauen (59,4 %; 53,8 % in 2017 und in 2016 ca. 75 %).

Das Alter verteilte sich wie auch schon 2016 und 2017 wieder sehr gut auf die einzelnen Altersklassen von 20 bis 60 Jahren. Diese Mal war die Gruppe der Teilnehmenden durchschnittlich etwas jünger, da mit 48,8 % die Gruppe im Alter von 20 bis 34 Jahren im Gegensatz zu 2017 (31 %) etwas stärker vertreten war. Entsprechend waren die höheren Altersgruppen etwas weniger vertreten, wo 16 % (17,4 %) 35 bis 44 Jahre alt waren, 21 % (29 %) ein Alter zwischen 45 und 54 Jahren hatten, 11,7 % (15,9 %) ein Alter über 55 Jahre. Nur 2,5 % (6,9 %) wiesen ein Alter unter 20 Jahren auf.

Hinsichtlich der Berufstätigkeit im Fitnessbereich dominierte wie in den Vorjahren mit ca. 50 % wieder die Gruppe der Trainer und Trainerinnen, wovon wie in den Vorjahren wiederum etwa 3/5 aus dem Bereich Group-Fitness und 2/5 aus dem Personal-Trainings-Bereich stammten. 24,2 % gaben „Studioleitung, Verwaltung, Verkauf“ als Tätigkeit an (2017 waren es 31,9 %), 25,5 % (in 2017 noch 20 %) nannten „Studium/Ausbildung“, 3,3 % (5,2 %) gaben eine „Tätigkeit in Lehre/Forschung“ und 5,2 % eine „... im medizinischen Bereich“ an.

Die Angaben zur Dauer der wöchentlichen Arbeitszeit und der bisherigen Berufserfahrung belegen für die neue Befragungsrunde 2018, dass es sich bei den Teilnehmenden wiederum in der



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.



TOP 1: Ausbildungsqualität/-standard von Fitnesstrainer/innen

Fitness Trends Deutschland 2018

Mehrzahl um „Fitness-Professionals“ mit umfangreicher Berufserfahrung handelt. Denn als wöchentliche Arbeitszeiten wurden nur von 25,7 % (2017: 20,5) „weniger als 5 Stunden“ angegeben. Die mittleren Gruppen von „6 bis 10 Stunden“ bzw. „11 bis 20 Stunden“ wöchentlicher Tätigkeit waren mit 20,3 % bzw. 10,1 % (2017: 20 % bzw. 9,8 %) vertreten. Jeweils 11,5 % gaben „21 bis 30 Stunden“ bzw. „31 bis 40 Stunden“ und sogar 20,9 % (2017: 28,0 %) „mehr als 40 Stunden“ wöchentlicher Arbeitszeit an.

Beindruckend ist ebenfalls die jahrelange Berufserfahrung, die die Teilnehmenden aufweisen. Nur 21,7 % (2017: 17,3 %) sind erst weniger als zwei Jahre berufstätig (11,1 % „unter 1 Jahr“, 10,5 % „1 bis 2 Jahre“). Weitere 17,8 % arbeiten seit „3 bis 4 Jahren“, je 9,2 % schon „5 bis 6 Jahre“ bzw. „7 bis 9 Jahre“ und mehr als 40 % sind schon „alte Hasen“ und damit schon seit mehr als 10 Jahren in ihrem Beruf tätig 21,7 %, (2017: 32,3 %) „10 bis 19 Jahre“, 20,4 % (2017: 34,6 %) „20 Jahre und mehr“).

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

Wie lauten die wesentlichsten Ergebnisse?

Die Zusammenfassung der Ergebnisse in der angefügten Tabelle 1 zu den Fitness-Trends 2018 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!

Das mag etwas überraschen, da die Zusammensetzung der Stichprobe 2018 im Vergleich zu 2017 etwas jünger war und im Vergleich zu 2016 anteilmäßig mehr Männer und mehr Personal aus der Studioleitung aufweist (entsprechend weniger Frauen und

Trainerinnen). Doch tendenziell scheint offenbar bei allen Professionals aus der Fitnessbranche der Qualitätsgedanke – bei nur marginalen Unterschieden zwischen den Gruppen – 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 2018 fast die gleichen Trends finden wie bei den „Fitness Trends 2016 und 2017“ – und das auf den ersten vier Plätzen auch noch in der exakt gleichen Reihenfolge (siehe Tabelle 1).

Ganz vorn auf Platz 1 liegt, aber wiederum mit nur geringem Abstand zu den folgenden sechs Trends, die „Ausbildungsqualität/-standard von Fitnesstrainern/-innen“ (mit 8,79 von 10 Punkten; 2017: 8,84; 2016: 9,17).

Dicht darauf folgen zwei weitere Trends auf den Plätzen 2 und 4, die die Bedeutung von angeleiteten, gesundheitsrelevanten Gruppen-Programmen betonen, „Fitnessprogramme für Ältere“ (Platz 2 mit 8,70 Punkten; 2017: 8,58; 2016: 8,71) und „Gruppenfitness unter Anleitung“ (Platz 4 mit 8,44 Punkten; 2017: 8,41; 2016: 8,43).

Wie 2016 finden sich auf Rang 3 und 5 wieder zwei Trends, in denen die Arbeit für den und mit dem eigenen Körper im Vordergrund steht – also Kernthemen des professionellen Fitnessbetriebs, vor allem des gesundheitsorientierten. Es sind „Training zur Gewichtsreduktion“ (Platz 3 mit 8,44 Punkten statt 8,34 in 2017 bzw. 8,52 in 2016) und, dieses Mal anders als 2017, „Functional Training“ (Platz 5 mit 8,28 Punkten; 2017 nur auf Platz 32, 2016 allerdings auf Rang 6).

Das „Training mit dem eigenen Körpergewicht“, 2017 noch auf Platz 5, fällt dagegen leicht um 2 Plätze zurück, erzielt aber auf Rang 7 immer noch 8,23 Punkte (2017: 7,93; 2016: 8,42 Punkten).

TOP 6–10: Gesundheit im Fokus

Die folgenden fünf Trends auf den Plätzen 6-10 unterscheiden sich leicht gegenüber 2017 und 2016. Zum einen hat es „Functional Fitness“ dieses Mal in die TOP 5 geschafft, und der „Newcomer“ des letzten Jahres, „Faszientraining“, fällt von auf Rang 9 auf Platz 16 zurück.

Andere Trends unter den TOP 6–10 lagen dagegen auch 2017 und 2016 schon auf ähnlichen Plätzen und waren auch schon zu dieser Zeit ein Beleg dafür, dass gezieltes, qualifiziertes, kontrolliertes und effizientes gesundheitsorientiertes Training als DER



TOP 3: Training zur Gewichtsreduktion

dominante Trend bei den deutschen Fitnessprofessionals angesehen wird.

Dazu gehören nach wie vor einerseits der etwas umfassender zu verstehende Trend „Betriebliche Gesundheitsförderung (BGM/BGF)“ auf Platz 6 (2017: 6; 2016 auf 7), das „Training mit dem eigenen Körpergewicht“ (Rang 7; 2017 und 2016 noch auf Platz 5), „Rehasport-Programme“ (jetzt wieder, wie schon 2016, auf Rang 8 anstatt, wie 2017, auf 10), Ergebniskontrolle durch „Fitness-/Gesundheitschecks“ (auf Rang 9, nach 8 und 10 in den Vorjahren) und, erstmals unter den TOP 10, „Präventionskurse (§ 20 SGB V)“ (jetzt Platz 10 nach 18 bzw. 14 zuvor).

Das „Krafttraining (klassisch)“ fällt dagegen aus den TOP 10 und landet nur auf Rang 21 (statt auf Platz 7 bzw. 8 vorher).

TOP 11–20: Bewährtes mit leichten Platzwechseln

Die Ränge TOP 11-20 führt nach der eindeutigen Gesundheitsorientierung in den Rängen 6-10 folgerichtig die „Kooperation mit Ärzten“ an, deren Bedeutung offenbar von Jahr zu Jahr deutlicher wird (2017 noch Rang 14; 2016 Rang 15). Und nach 2016 hat es auch „Body & Mind“ mit Rang 12 (2017: 20; 2016: 12) wieder nah an die TOP 10 geschafft.

Als Newcomer aus 2016 hatten sich 2017 noch die „Kraft-Geräte-Zirkel“ auf Rang 11 platziert. Dieses Jahr schafft es dieser Spezialzirkel aber nicht mehr so weit nach vorn und rutscht mit nur noch 6,86 Punkten auf Rang 24 ab. Das allgemeine Zirkeltraining, oder „klassisch“ Circuit-Training, ist aber keineswegs „out“, denn es findet sich wie im Vorjahr wieder auf Platz 15 (2016: Platz 17), wodurch die anhaltende Trendstärke dieser speziellen Organisationsform des Trainings unterstrichen wird.

Davor landen auf den folgenden Plätzen noch „Core-Training“ (Rang 13), das nochmals leicht abgerutscht ist (2017: 12; 2016: 9) und auf Rang 14 „Outdoor-Aktivitäten“, nun nochmals einen Platz höher als früher gewertet (2017: 15, 2016: 16).



TOP 2: Fitnessprogramme für Ältere

Fitness Trends Deutschland 2018

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

TREND	MW	Rang 2018	Rang 2017	Rang 2016
TOP 5				
Ausbildungsqualität/-standard von Fitnesstrainer/innen	8,79	1	1	1
Fitnessprogramme für Ältere	8,70	2	2	2
Training zur Gewichtsreduktion	8,44	3	3	3
Gruppenfitness unter Anleitung	8,34	4	4	4
Functional Fitness	8,28	5	32	6
TOP 6–10				
Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF/BGM)	8,25	6	6	7
Training mit dem eigenen Körpergewicht	8,23	7	5	5
Rehasport-Programme (z. B. nach § 44 SGB IX)	7,97	8	10	8
Fitness-/Gesundheitschecks („Effektmessungen“)	7,83	9	8	12
Präventionskurse (z. B. § 20 SGB V)	7,81	10	18	14
TOP 11–15				
Kooperation mit Ärzten	7,73	11	14	15
Body & Mind	7,71	12	20	11
Core-Training (Training mit Fokus Körperzentrum)	7,70	13	12	9
Outdoor-Aktivitäten (Sport im Freien)	7,57	14	13	16
Circuit-Training (Zirkel-Training)	7,48	15	15	19
TOP 16–20				
Faszientraining	7,44	16	9	Ch ¹
HIIT (High Intensity Interval Training, ca. 30 Min)	7,40	17	19	18
Beweglichkeits- und Mobilitätsrollen (Blackroll)	7,24	18	16	17
Yoga	7,21	19	21	13
Schlingentraining (Slings, TRX etc.)	7,00	20	24	Ch ¹
TOP 21–30				
Krafttraining 'klassisch'	6,98	21	7	9
Personal Training	6,98	22	17	20
Deepwork (funktional Gruppentraining)	6,97	23	22	Ch ¹
Kraft-Geräte-Zirkel	6,86	24	11	n.e. ²
Crossfit	6,83	25	26	n.e. ²
Pilates	6,60	26	27	25
Sportartspezifisches Training (z.B. für Fußball, Ski etc.)	6,59	27	23	21
Nahrungsergänzung („healthy“ - vegan, 'bio' etc.)	6,48	28	31	n.e. ²
Vernetzung des Trainings von Studio-Privat	6,46	29	25	n.e. ²
Indoor Cycling	6,09	30	28	n.e. ²

¹ Ch = Challenger 2016 ² n.e. = nicht erfasst 2016

Tabelle 1: Ergebnisse der Befragung zu den „Fitness-Trends Deutschland 2018“

Im Übrigen zeigt sich an diesen Beispielen und den zugehörigen Punktwerten aber, dass sich die exakte Rangfolge zum Teil erst aus der 2. Nachkommastelle ergibt (siehe Tabelle 1), da die ganzzahligen Punktwerte, vor allem im Bereich zwischen Platz 11 und 17, in einer ‚Spanne (Range)‘ von 7,73 bis 7,40 extrem nah beieinander liegen. Dennoch reichen diese Unterschiede

aus, dass neben dem „Core-Training“ auch der letztjährige Newcomer „Faszientraining“ mit Rang 16 aus den TOP 10 herausfällt, wo dieses in 2017 noch zu finden war (Platz 9).

Dagegen sind die anderen Aktivitäten auf den folgenden Rängen, wie „HIIT“ (Platz 17 statt 19 bzw. 18), „Beweglichkeits- und Mobilitätsrollen“ (Rang 18 statt 16 bzw. 17) und „Yoga“ (Platz 19

statt 21 bzw. 13) in dieser Zone schon früher platziert gewesen und sie haben in der aktuellen Trendumfrage lediglich geringfügig ihre Plätze getauscht.

Etwas hochgerutscht, und nun knapp in den TOP 20 gelandet, ist dagegen das „Schlingentraining“ (Platz 20), das 2016 noch als Newcomer bewertet wurde und auch 2017 nur auf Rang 24 platziert war.

Fitness Trends Deutschland 2018

Unterhalb der TOP 20: Spezielle Programme und Fitness-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. Denn wie schon in den letzten Jahren landen diese Trends auch dieses Mal deutlich abgeschlagen unter Platz 20 und lediglich die „Vernetzung von Studio und Privat-Training“ schafft es noch unter die TOP 30 (Rang 29), was den „Wearables“ (Rang 32) dagegen nicht mehr gelingt.

Fitness-Trends, die stattdessen im Bereich unter Platz 20 zu finden sind, können vorwiegend mit ‚Spezial-Workouts‘ überschrieben werden. So können die beiden „Challenger“ aus 2016, „Deepwork“ (statt 2017 auf Rang 24



TOP 5: Functional Fitness

jetzt auf 23) und „Crossfit“ (statt auf Platz 26 jetzt auf 25), oder das schon klassische „Pilates“ (jetzt Rang 26 statt zuvor 27 bzw. 25) nach wie vor nur bedingt als Trend eingestuft werden.

Hier findet sich auch „Personal Training“ (Platz 22), das es nicht mehr ganz unter die TOP 20 schafft (2017: Rang 17; 2016: 20). „Sportspezifisches Training“ hält sich mit Platz 27 (statt 23 bzw. 21 zuvor) ebenfalls noch in den TOP 30, in die es wiederum auch „Indoor Cycling“ geschafft hat, dieses Mal allerdings nur knapp auf Rang 30 (zuvor Rang 28 bzw. 26), und erstmals auch das Thema „Nahrungsergänzung (healthy)“ (Rang 28 statt 31 in 2017).

Andere klassische Inhalte, wie „EMS-Training“ oder „Vibrations-training“, werden nicht mehr als neu und trendy bewertet, schaffen es somit nicht unter die TOP 30, sondern lan-

den nur auf den hinteren Plätzen 37 bzw. 40 (2017: 34 bzw. 39; 2016 (30er-Ranking): 26 bzw. 27). Gleiches gilt für vermeintlich neue „Trends“, wie „Jumping“ (Platz 35) oder das erstmals aufgenommene „Natural Moves (Crawling, Creeping etc.)“ (Platz 33).

Auch „Vor choreografierte Gruppenprogramme“ (Platz 34) und „Aerobic; Step-Aerobic ‚klassisch‘“ (Platz 38), in 2017 noch je einen Platz höher, werden von den Professionals nicht mehr oder nicht wieder als Trend aufgefasst, so wie auch „Kampfsport“ (Platz 38) oder „Wellness-Coaching“ (Platz 39) sowie die „klassische Nahrungsergänzung“ (Platz 31).

Welche „Challenger“ bzw. „Newcomer“ werden genannt?

Mehr als ein Viertel aller Befragten nannten noch bis zu drei weitere Trends. Anders als im letzten Jahr konnten dieses Mal aber keine eindeutigen „Newcomer“ oder „Challenger“ in der Vielzahl unterschiedlichster Angaben ausgemacht werden. Mehrfach genannt, alle jedoch nur von unter 3 % der Teilnehmenden, wurden lediglich „Calisthenics“, „Lifekinetik/Gehirnfitness“, „Lang-/Freihanteltraining (auch in Gruppen)“ und „Strong by Zumba“, so dass sich hier keine wirklichen „Challenger“ ausmachen lassen.

Gibt es Unterschiede zwischen 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 zeigt sich als Trend im Trend wiederum: Trainer/innen legen mehr Werte auf betreute Aktivitäten,



TOP 4: Gruppenfitness unter Anleitung

TREND	Studiolenitung	TrainerInnen
Ausbildungsqualität/-standard von Fitnesstrainer/innen	1	1
Fitnessprogramme für Ältere	2	3
Fitness-/Gesundheitschecks („Effektmessungen“)	3	19
Gruppenfitness unter Anleitung	4	2
Training zur Gewichtsreduktion	5	5
Kooperation mit Ärzten	6	22
Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF/BGM)	7	7
Rehasport-Programme (z. B. nach § 44 SGB IX)	8	12
Functional Fitness	9	4
Präventionskurse (z. B. § 20 SGB V)	10	11
Training mit dem eigenen Körpergewicht	11	6
Body & Mind	16	8
Beweglichkeits- und Mobilitätsrollen (Blackroll)	15	9
Core-Training (Training mit Fokus Körperzentrum)	17	10

Tabelle 2: Vergleich der Einschätzung der „Fitness-Trends 2018“ durch Studiolenitung und Trainern/innen („TOP 10“)

die Studioleitung auf ‚klassische‘ Programme und Kooperationen, die Studierenden auf neuartige Fitness-Konzepte. Vor allem die Studioleitungen (Verwaltung, Verkauf) haben offenbar als „Ober-Trend“ eindeutig die Gesundheitsorientierung des Studios ausgemacht, denn unter deren TOP 10 sind alle diesbezüglichen Trends zu finden, während dies bei den TrainerInnen nur zum Teil angekommen zu sein scheint (siehe Tabelle 2, hier vor allem die Unterschiede unten).

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. Die Fitness-Trends 2018 sind ein weitgehend identisches Abbild derjenigen aus 2017.

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 ange-

spriesen werden (Bsp. Natural Moves), sich (noch) nicht als trendfähig erwiesen haben. Dagegen nimmt die gesundheitliche Orientierung weiter zu, denn sowohl Präventions- wie Rehabilitationssportkurse haben sich mittlerweile unter den TOP 10 platziert, so wie auch das Thema „Fitness-Check/Anamnese/Effektmessungen“. Zudem findet sich auch „Kooperation mit Ärzten“ nur knapp darunter auf Rang 11.

Fitness-Professionals halten offenbar hochwertige, hochqualifizierte Betreuungsqualität im Gruppen- wie

auch im Personal-Trainings-Bereich und erstklassige, gesundheitsorientierte Trainingsprogramme für besonders wichtig und trendstabil – alles offensichtlich aber nur auf Basis einer profunden Ausbildung, die nach wie vor als TOP 1 angesehen wird.

Summa summarum liegen mit den hier vorgestellten „Fitness Trends Deutschland 2018“ nun wieder richtungsweisende nationale Daten vor, die von den Initiatoren der Studie – im Sinne der jetzt begonnenen „Tradition“ – weiterhin jährlich überprüft werden.

Prof. Dr. Theodor Stemper

Studienleitung

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



Unterstützt wird die Umfrage von



Ach Du lieber Rücken! **Unser NEUES Familienmitglied**



Sensitive Touch

speziell entwickelt für Schmerzempfindliche

Endlich ohne Rückenschmerzen

spürbar sanfter & pure white

AKTUELL AUSVERKAUFT!
Vorbestellungen ab sofort möglich



www.ballance-concepts.de
info@ballance-concepts.de
Telefon: 0234 / 30 70 736



Gewinner

„BALLance
Dr. Tanja Kühne“

