

25.01.2018

# Fitness-Trend 2018: Betriebliches Gesundheitsmanagement

- 1 Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) /  
 Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) 
- 2 Gut ausgebildete Trainer 
- 3 Digitalisierung 
- 4 Krafttraining 
- 5 Functional Training 

Die Fitnessbranche lebt von Trends. Daher gibt der DSSV – Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen regelmäßig am Anfang des Jahres eine Prognose ab, welche Trends die Fitnessbranche im laufenden Jahr vorwiegend prägen werden. In diesem Jahr wurde bei der Prognose neben der Einschätzung der DSSV-Geschäftsstelle zusätzlich auf die Expertise der Ausschussmitglieder des Spitzenverbandes vertraut. Wie die folgenden Ergebnisse zeigen, sind es vor allem langfristige Entwicklungen, die die Branche in diesem Jahr begleiten werden und damit zur weiteren Professionalisierung beitragen – allen voran Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) und Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF).



## 1. Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) und Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)

Der Trend hin zu einem Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) und Betrieblicher Gesundheitsförderung (BGF) ist ungebrochen stark und hat in den vergangenen Jahren bereits eine starke Dynamik entwickelt. Es spricht vieles dafür, dass auch die Zahl der kleinen und mittleren Unternehmen (KMU), die ein Betriebliches Gesundheitsmanagement im Unternehmen integrieren möchten, 2018 ansteigt. Die Ziele eines BGM reichen von der Unterstützung der Beschäftigten hinsichtlich der Ausübung gesundheitsförderlicher Verhaltensweisen über die Gestaltung von gesundheitsförderlichen Arbeitsbedingungen bis hin zum Demografie- und Fehlzeitenmanagement. Im Rahmen von BGF bieten Unternehmen ihren Mitarbeitern häufig vergünstigte Konditionen für Mitgliedschaften im Fitness-Studio an.



## 2. Gut ausgebildete Trainer

Fitnesskunden informieren sich bei der Wahl ihres Studios aufgrund des schwer überschaubaren Angebots auf dem Fitnessmarkt vorab immer genauer. Sie hinterfragen mehr und stellen hohe Ansprüche an die Qualifikation ihrer Trainer. Die Fitnessbranche hat sich auf diese Entwicklung eingestellt und ein hohes Ausbildungsniveau in den Studios etabliert. Schon heute verfügt rund jeder fünfte Mitarbeiter in der Fitnessbranche über einen akademischen Abschluss.



## 3. Digitalisierung

Fitness-Studio-Mitglieder profitieren von neuen Technologien und der Digitalisierung. Digitale Lösungen unterstützen sie vor allem im Trainingsbereich. Beim Zirkeltraining beispielsweise berücksichtigt die Chipkartensteuerung individuelle Körpermaße und Trainingsziele des Kunden, elektronische Widerstände ersetzen Gewichte und präzise Taktung garantiert genaue Belastungsphasen. Durch eine gesteigerte Kompatibilität unter verschiedenen Trainingsgeräten kann der Kunde immer häufiger sein Training über eine einzige App dokumentieren und steuern. Ergänzt werden die Finesseinheiten der Trainierenden immer öfter durch Wearables, wodurch auch Daten außerhalb des Studios in die Trainingsplanung einfließen können.



## 4. Krafttraining

Krafttraining ist und bleibt der absolute Klassiker des Fitnessstrainings. Vor allem dem altersbedingten Muskelmasseverlust ab dem 30. Lebensjahr – hier verliert der Mensch bis zu ein Prozent Muskelmasse im Jahr – gilt es entgegenzuwirken, um weiterhin fit und gesund durchs Leben zu gehen. Deshalb eignet sich Krafttraining nicht nur für junge Menschen, die ihren Körper in Form bringen wollen, sondern vor allem auch für Best Ager.



## 5. Functional Training

Immer mehr Studios sprechen nicht nur unterschiedliche Zielgruppen an, sondern richten sich auf unterschiedliche Trainingsarten und deren Ausprägung aus. Diese Spezialisierungen beinhalten Trainingsarten, die gerade im Trend oder schon etabliert und ungebrochen stark nachgefragt sind. Dazu gehört Functional Training, das seinen Fokus auf ganzheitliches Fitnessstraining legt. Das bedeutet, dass der Fokus des Trainings weg von isolierten Muskelpartien hin zum Training ganzer Muskelgruppen geht. Dabei werden die alltagsnahen Übungen meist mit dem eigenen Körpergewicht oder kleinen Hilfsmitteln durchgeführt.

---

## DSSV – Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen

Der DSSV wurde im Jahr 1984 gegründet und ist Europas größter Arbeitgeberverband für die Fitness-Wirtschaft. Er zählt zu den Spitzenverbänden der deutschen Wirtschaft, ist Mitglied in der Bundesvereinigung der Deutschen Arbeitgeberverbände und über die Arbeitgebervereinigung Business Europe in Brüssel auf EU-Ebene vertreten. Es ist das Ziel des DSSV, die Interessen der Fitness-Wirtschaft in der Öffentlichkeit gegenüber politischen Entscheidungsträgern, Verbänden und anderen Organisationen und Kammern zu vertreten.