



Fitness-Trends für das Jahr 2015

Eine sich so rasant entwickelnde und innovative Branche wie die Fitnessbranche lebt von Trends. Doch bei der Vielzahl an aufkommenden und abebbenden Trainingskonzepten, Dienstleistungen und Produkten kann man schnell den Überblick verlieren. Daher geben der DSSV und die DHfPG ab sofort jährlich eine Einschätzung für das laufende Jahr ab, welcher Trend sich in der Fitnessbranche nachhaltig durchsetzen wird. Für das noch junge Jahr 2015 sind es folgende zehn Trends, die die Fitnesslandschaft prägen werden:

1. Hochqualifizierte Fitnesstrainer

Die Professionalisierung ist und bleibt der vorherrschende Trend in der Fitnessbranche. Hochqualifiziertes Personal, das sich in Form von nebenberuflichen Qualifikationen bis hin zu dualen Bachelor- und Master-Studiengängen weiterbildet, wird auch 2015 ausgebildet und in Fitness- und Gesundheits-Anlagen für ein hohes Maß an Trainingsqualität sorgen.

2. Functional Training

Schon 2014 war Functional Training einer der größten Trends in der Fitnessindustrie. Auch 2015 wird der Trend nicht abebben und eine große Zahl an Fitness- und Gesundheits-Anlagen ihr Portfolio weiter in Richtung ganzheitliches Fitnesstraining erweitern. Ganzheitlich bedeutet beim Functional Training, dass der Fokus des Trainings weg von isolierten Muskelpartien hin zum Training ganzer Muskelgruppen geht.

3. Fitness für Best Ager

Bereits jetzt ist fast jedes vierte Mitglied in deutschen Fitness- und Gesundheits-Anlagen über 50. Nicht nur

auf Grund des demografischen Wandels wird sich diese Zielgruppe immer mehr für das Produkt Fitness und Gesundheit interessieren. Die Fitnessindustrie hat sich auf diese Zielgruppe bereits gut eingestellt und wird das auch im kommenden Jahr weiter tun. Zu den altersspezifischen Angeboten zählen dabei u. a. eine ausführliche Anamnese, Muskellängentraining, Rückenschule und altersgerechtes Krafttraining.

4. Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

Bereits jeder dritte Arbeitgeber bietet seinen Beschäftigten Fitness- oder Sportangebote zu vergünstigten Tarifen an – Tendenz 2015: stark steigend. Die Ziele eines betrieblichen Gesundheitsmanagements reichen von der Unterstützung der Beschäftigten hinsichtlich der Ausübung gesundheitsförderlicher Verhaltensweisen über die Gestaltung von gesundheitsförderlichen Arbeitsbedingungen bis hin zum Demografie- und Fehlzeitenmanagement.

5. Virtuelle Fitness

Virtuelle Fitnesskurse werden in Zukunft immer mehr an Bedeutung gewinnen. Auch 2015 werden immer mehr Menschen die Vorteile des multimedialen Trainings für sich entdecken: Zeitliche Flexibilität, hohe sportwissenschaftliche Qualität und günstige Konditionen.

6. Personal Training

Personal Training ist längst nicht mehr nur dem amerikanischen Markt vorbehalten. Auch in Deutschland wird die 1:1-Betreuung immer beliebter. Die Vorteile liegen auf der Hand: Effektivität, zeitliche Flexibilität und bestmögliche Motivation.

7. Muskellängentraining

Im Alltag wird der Mensch unbeweglich. Seine Muskeln verkürzen sich. Dies macht sich durch Verspannungen im sensiblen Hals-Nacken-Bereich bemerkbar. Auch Rückenschmerzen sind auf diese Muskelverkürzung zurückzuführen. Mit Hilfe von Muskellängentraining lässt sich dieser Fehlhaltung entgegenwirken. Das Ziel: Die verkürzten Muskeln sollen wieder in die Länge trainiert und gestärkt werden, der Mensch so zu alter Beweglichkeit zurückfinden.

8. Krafttraining

Krafttraining ist und bleibt der absolute Klassiker des Fitnesstrainings. Vor allem dem altersbedingten Mus-

kelmasseverlust ab dem 30. Lebensjahr – hier verliert der Mensch 0,5 % Muskelmasse im Jahr – gilt es entgegenzuwirken, um weiterhin fit und gesund durchs Leben zu gehen.

9. Zirkeltraining

Die Idee des Zirkeltrainings ist nicht neu – die Ausführung an speziellen Fitnessgeräte-Zirkeln jedoch mittlerweile perfektioniert. Diese meist elektronischen Geräte-Zirkel bieten u. a. integrierte Elektromotoren, die den Trainingswiderstand dynamisch regeln, womit man zwischen verschiedenen Trainingsmethoden wählen kann, automatische Geräteeinstellungen, die falsche und gesundheitsschädigende Sitzpositionen ausschließt und mehrgelenkige Geräteeinstellungen, die ergonomisches und orthopädisch korrektes Training erlauben.

10. Anamnese und Ergebnismessung

Die Messung und Auswertung der körperlichen Leistung wird auch 2015 hoch im Kurs stehen. Dazu zählen neben Fitness-Trackern auch hochprofessionelle Anamnese-Installationen, die in regelmäßigen Intervallen u. a. Herz- und Stressmessung, Stoffwechselanalyse, Leistungsdiagnostik, Ernährungsprogramme, Analyse der Körperzusammensetzung, Blutdruckmessung und Wirbelsäulenanalyse bei den Kunden durchführt.



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 BusinessEurope in Brüssel auf EU-Ebene vertreten. Als Sozialpartner wird der DSSV für Regulierungen in den Bereichen Sozial- und Tarifpolitik sowie Berufsbildung und sonstige Regelungen herangezogen. Er steht im ständigen Austausch mit der Öffentlichkeit, politischen Entscheidungsträgern, Verbänden und allen anderen Organisationen und Kammern.



Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement

Die Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement ist eine staatlich anerkannte Hochschule in privater Trägerschaft, die akkreditierte Bachelor- und Master-Studiengänge anbietet. Neben den Studienabschlüssen als M.A.

Prävention und Gesundheitsmanagement und „Master of Business Administration“ Sport-/Gesundheitsmanagement werden fünf Abschlüsse als B.A. in den dualen Studiengängen Fitnessökonomie, Sportökonomie, Fitnesstraining, Ernährungsberatung und Gesundheitsmanagement angeboten. Zum Stichtag 30.11.2014 qualifizierten bereits mehr als 3.000 Unternehmen ihre eigenen Fach- und Führungskräfte mit einem Studium an der DHfPG, darunter zahlreiche Einrichtungen in der Fitness- und Gesundheitsbranche. An der Hochschule sind zur Zeit mehr als 5.000 Studierende eingeschrieben. Die Studiengänge werden an Studienzentren in Deutschland (bundesweit) sowie in Österreich und der Schweiz angeboten.

Für Rückfragen

DSSV – Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen

Beutnerring 9
21077 Hamburg
Tel.: 040 – 766 24 00
Fax: 040 – 766 240 44
www.dssv.de



Dustin Tusch

- Pressesprecher DSSV
- Master of Arts in Sozialwissenschaften – Gesellschaftliche Strukturen und demokratisches Regieren

Telefon 040 – 766 240-66
tusch@dssv.de