

Das bewegt Deutschland im neuen Jahr!

Fitnessstrends 2024

Das Jahr 2024 verspricht eine spannende Zeit für die Fitness- und Gesundheitsbranche zu werden. Die Folgen der Pandemie rücken für die Fitness- und Gesundheitsbranche immer mehr in den Hintergrund, große Herausforderungen und Potenziale warten und neue, wiederauflebende oder anhaltende Trends werden die Menschen in Bewegung bringen. Der DSSV e.V. – Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen hat die Studiobetreiber in Deutschland zu den Trends der Fitnessbranche für 2024 befragt. Die Ergebnisse geben einen Einblick in die kommenden Trends, die die Fitnessgewohnheiten und das Gesundheitsverhalten im neuen Jahr maßgeblich prägen werden. Die Top 10 Fitnessstrends 2024 spiegeln nicht nur die aktuellen Bedürfnisse der Mitglieder wider, sondern zeigen auch, wie sich die Branche weiterentwickelt, um den stetig wachsenden Ansprüchen gerecht zu werden.

1. Fitnessprogramm für Ältere

Platz 1 der diesjährigen Trends zeigt, dass die Fitnessbranche verstärkt darauf abzielt, maßgeschneiderte Programme anzubieten, die die Bedürfnisse der älteren Bevölkerung berücksichtigen. Die steigende Lebenserwartung, der demografische Wandel und das gesteigerte Interesse am gesunden Altern haben dazu geführt, dass Fitnessprogramme für ältere Menschen immer mehr an Bedeutung gewinnen. Das Potenzial dieser Zielgruppe ist groß. 2022 waren nur 8,4 Prozent der über 60-Jährigen Mitglied in einer Fitnessanlage. Jetzt zum Vergleich: Bei Personen im Alter zwischen 40 und 50 lag der Wert bei über 22 Prozent (DSSV, 2023).

2. Krafttraining mit freien Gewichten

Krafttraining mit freien Gewichten bleibt weiterhin beliebt und zeigt, dass traditionelle Trainingsmethoden nach wie vor einen festen Platz im Fitnessalltag haben. Im Vergleich zum geführten Kraftgerätraining ermöglichen freie Gewichte eine natürliche Bewegungsfreiheit, was zu einer verbesserten muskulären Stabilität und Koordination führt. Dies trägt nicht nur zur Steigerung der Muskelkraft bei, sondern fördert auch die allgemeine Leistungsfähigkeit. Gleichzeitig ist zu beachten, dass beim Freihanteltraining ein höheres Maß an Trainingserfahrung bzw. Trainingsbetreuung erforderlich ist als z. B. beim geführten Gerätraining.

3. Beschäftigung von gut ausgebildeten Fachkräften

Der dritte Platz der diesjährigen Trends hebt zu Recht die Bedeutung der Qualifikation der Mitarbeitenden hervor. Eine qualifizierte Betreuung durch gut ausgebildete Fachkräfte ist und bleibt entscheidender Faktor für den Erfolg der Fitness- und Gesundheitsanlagen, aber auch für die Mitglieder. Die Platzierung unterstreicht den Bedarf von professioneller Expertise und gut ausgebildeten Fachkräften in der Branche. Bereits 2022 waren über ein Fünftel (22,8 %) der Mitarbeitenden in der Fitness- und Gesundheitsbranche Akademiker. In Zukunft wird es daher noch wichtiger sein, dass Fitnesstrainer eine fundierte Ausbildung oder ein einschlägiges Studium absolviert haben und so Kunden umfassend und kompetent betreuen (DSSV, 2023).

4. Functional Fitness

Funktionelles Fitnesstraining ist ein effektiver Trainingsansatz, der darauf abzielt, die Muskeln und Bewegungsabläufe zu stärken, die im Alltag benötigt werden. Es umfasst eine Vielzahl von Übungen, die die Kernmuskulatur, die Kraftausdauer und die Beweglichkeit verbessern. Funktionelles Fitnesstraining ist in den letzten Jahren immer beliebter geworden und damit verdient auf dem 4. Platz der Fitnessstrends. Es kann dazu beitragen, die Gesundheit und das Wohlbefinden zu verbessern und die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern. Zusätzlich kann es verletzungspräventiv eingesetzt werden und ist abwechslungsreich gestaltbar. Funktionelles Fitnesstraining bietet eine Vielzahl von Übungen, die für jede Fitnessstufe geeignet sind. Dadurch kann es für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels ansprechend sein.

5. Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz (BGM/BGF)

Platz 5 ist ein deutliches Signal für alle Unternehmen für die wachsende Bedeutung von betrieblicher Gesundheitsförderung. Der demografische Wandel, der Fachkräftemangel, steigende Krankheits-tage – zu lange wurde die negative Entwicklung von Arbeitgebern ignoriert. Jetzt erkennen Unternehmen zunehmend, dass eine gesunde Belegschaft nicht nur für die Gesundheit der Mitarbeitenden, sondern auch für den Unternehmenserfolg von Bedeutung ist. Zu den positiven Effekten betrieblicher Gesundheitsförderung gehören unter anderem reduzierte Krankheitskosten, erhöhte Produktivität und verbesserte Arbeitszufriedenheit. Die Umsetzungsmöglichkeiten sind vielfältig und reichen von Fitnessprogrammen im Betrieb bis hin zu bezahlten Mitgliedschaften in Fitnessanlagen.

6. Fitness-/Gesundheitschecks (Effektmessungen)

Platz 6 der Fitnesstrends für 2024 zeigt, dass sich immer mehr Menschen für ihre Gesundheit und Fitness interessieren. Sie wollen wissen, ob ihre Trainingseinheiten effektiv sind und ob sie ihre Ziele erreichen. Die Fitness-/Gesundheitschecks können verschiedene Aspekte der Gesundheit und Fitness erfassen, wie zum Beispiel Ausdauerleistung, Kraftleistung, Körperzusammensetzung (Körperfettanteil, Muskelmasse) und Beweglichkeit. Gemeinsam mit den qualifizierten Trainern werden die Daten des Mitglieds ermittelt. Das geschulte Personal erstellt auf Basis dieser Daten individuelle Trainingsprogramme und überwacht die Fortschritte der Trainierenden.

7. Training zur Gewichtsreduktion

Die Nachfrage von körperlicher Aktivität zur Gewichtsreduktion ist weiterhin groß. Der Lockdown, die Weihnachtszeit – wer hatte danach nicht mit zusätzlichen Kilos zu kämpfen. Die Zahl der Menschen mit Übergewicht und Adipositas steigt weltweit stetig an und Deutschland ist dabei keine Ausnahme. Körperliche Aktivität ist ein wichtiger Faktor, um dieser Entwicklung entgegenzuwirken. In den letzten Jahren hat sich gezeigt, dass es wichtig ist, die Effekte von Trainingsprogrammen auch objektiv zu messen, um deren Wirksamkeit zu beurteilen. Im Jahr 2024 werden Fitnessanbieter und -trainer daher verstärkt darauf achten, die Effekte von Trainingseinheiten zur Gewichtsreduktion zu messen. Dies wird dazu beitragen, die Wirksamkeit dieser Trainingsprogramme zu verbessern und den Teilnehmern regelmäßig ihre Fortschritte präsentieren zu können.

8. Präventionskurse (§ 20 SGB V)

Der 8. Platz zeigt erneut das zunehmende Bewusstsein für die Bedeutung von Prävention in der Bevölkerung. Bei Präventionskursen (§ 20 SGB V) handelt es sich um Kurse, die die Gesundheit von Menschen fördern und Krankheiten vorbeugen sollen. Die Kurse sind in Bewegungs-, Ernährungs- und Entspannungskurse unterteilt. Präventionskurse können von Versicherten der gesetzlichen Krankenkassen kostenlos oder mit finanziellen Zuschüssen besucht werden. Wie viel der Kosten übernommen werden, unterscheidet sich von Krankenkasse zu Krankenkasse – die Tendenz ist weiter steigend. Denn auch Krankenversicherer erkennen den Wert von präventivem Fitnesstraining.

9. Rehasportprogramm (§ 44 SGB IX)

Im Ranking der Fitnesstrends auf dem 9. Platz steht das Rehasportprogramm (§ 44 SGB IX). Es ist ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsvorsorge und kann dabei helfen, die Gesundheit der Menschen zu erhalten und zu verbessern. Rehasportprogramme nach § 44 SGB IX bieten die Möglichkeit, nach einer Erkrankung oder Verletzung wieder fit zu werden. Rehasport ist ärztlich verordnet und wird von Krankenkassen übernommen bzw. bezuschusst. Im Vergleich zu Präventionskursen sind Rehasportprogramme individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmer zugeschnitten. Die Übungen werden von qualifizierten Trainern angeleitet. Das Training hat viele positive Effekte auf die Gesundheit und kann dabei helfen, wieder ins Berufsleben einzusteigen. In Kombination mit einer stufenweisen Wiedereingliederung (§ 44 SGB IX) kann es dazu beitragen, dass Arbeitnehmer ihre bisherige Tätigkeit wieder aufnehmen können.

10. Wearables

Wearables, also tragbare Fitnessgeräte wie Smartwatches, Fitnesstracker und Herzfrequenzmesser, sind seit Jahren ein fester Bestandteil der Fitnessbranche. Auch im Jahr 2024 gehören sie zu den Top-Trends, wenn auch nur auf Platz 10. Die Gründe für die anhaltende Beliebtheit von nützlichen Gadgets sind vielfältig. Zum einen bieten sie eine einfache und bequeme Möglichkeit, die eigene Fitness zu überwachen. Sie können dabei helfen, die tägliche Aktivität zu tracken, die Herzfrequenz zu messen, Schlaf zu analysieren und vieles mehr. Zum anderen können Wearables als Motivationshilfe dienen. Sie zeigen dem Nutzer, wie aktiv er ist und wie er seine Ziele erreichen kann. In den letzten Jahren haben Wearables immer neue Funktionen hinzugewonnen und werden sich noch weiterentwickeln.

Die Trends für den deutschen Markt zeigen, dass die Fitness- und Gesundheitsbranche vielfältige Ansätze verfolgt, um den unterschiedlichen Bedürfnissen und Interessen der Bevölkerung gerecht zu werden. Sie verdeutlichen die Fähigkeit der Fitness- und Gesundheitsanlagen, sich wandelnden Bedürfnissen der Kunden anzupassen und individuelle Gesundheitsdienstleistungen für unterschiedliche Alters- und Zielgruppen anzubieten. Weitere Daten zur Fitnessbranche können Sie den Eckdaten der deutschen Fitnesswirtschaft 2023 entnehmen: www.dssv.de/eckdaten2023/

Über den DSSV e. V.



DSSV e. V. – Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen

Der DSSV wurde im Jahr 1984 gegründet und ist Europas größter Arbeitgeberverband für die Fitnesswirtschaft. Er zählt zu den Spitzenverbänden der deutschen Wirtschaft, ist Mitglied der Bundesvereinigung der Deutschen Arbeitgeberverbände und über die Arbeitgebervereinigung BusinessEurope auf EU-Ebene vertreten. Als Sozialpartner ist der DSSV immer wieder gefragt, sei es für Regulierungen in der Sozialpolitik oder in der Berufsbildung. Seit fast vier Jahrzehnten ist es das Ziel des DSSV, die Interessen der Fitnesswirtschaft in der Öffentlichkeit gegenüber politischen Entscheidungsträgern, Verbänden und anderen Organisationen und Kammern zu vertreten. Weitere wichtige Ziele: Stärkung der Anerkennung von Fitness- und Gesundheitsanlagen als Teil des Gesundheitssystems und Erhöhung der Marktdurchdringung in Deutschland.: www.dssv.de