

Megatrend GLP-1: Wachstumschance für Fitness- und Gesundheitsstudios

Neue Zielgruppen, veränderte Kundenbedürfnisse und warum Studios schon heute die Weichen für die GLP-1-Transformation stellen sollten

Prof. Dr. Markus Wanjek

Deutsche Hochschule für Prävention und
Gesundheitsmanagement (DHfPG) und BSA-Akademie

IHR REFERENT

Prof. Dr. Markus Wanjek

- Sportwissenschaftler
- Stellv. Fachleiter Gesundheitswissenschaft DHfPG/BSA-Akademie
- Arbeitsschwerpunkt: Gewichtsmanagement und Adipositas
- Ehemaliges Vorstandsmitglied Adipositas-Netzwerk Saar
- Promotion TU München: Gewichtsreduktion im Fitnessstudio
- Seit über 25 Jahren Fitnesstrainer
- Fachartikel, Kongressvorträge, Podcast zu **GLP-1 in der Fitnessbranche**



Warum GLP-1 ein Branchenthema ist.

Medizinische Innovation trifft Fitnessmarkt

Warum sich Fitnessstudios mit GLP-1 beschäftigen sollten (1)

EIN BLICK IN DIE ZUKUNFT:

Was wird in den nächsten 10 Jahren den **größten Impact** auf die Fitnessbranche haben?



„ Ich glaube, dass in den **nächsten 10 Jahren GLP-1 das Größte** ist [...].

..., dass **30 bis 40 %** der Bevölkerung auf GLP-1 sein werden. [...].

Das Thema **Abnehmen** ist kein Thema mehr. [...] Jetzt geht es nur noch darum, das **gesund** hinzukriegen, und das ist viel mehr in der **Macht des Studios** als vorher.

”

Philipp Roesch-Schlanderer
Gründer und CEO EGYM

Quelle: fM-Podcast (25.05.2026)

Warum sich Fitnessstudios mit GLP-1 beschäftigen sollten (2)

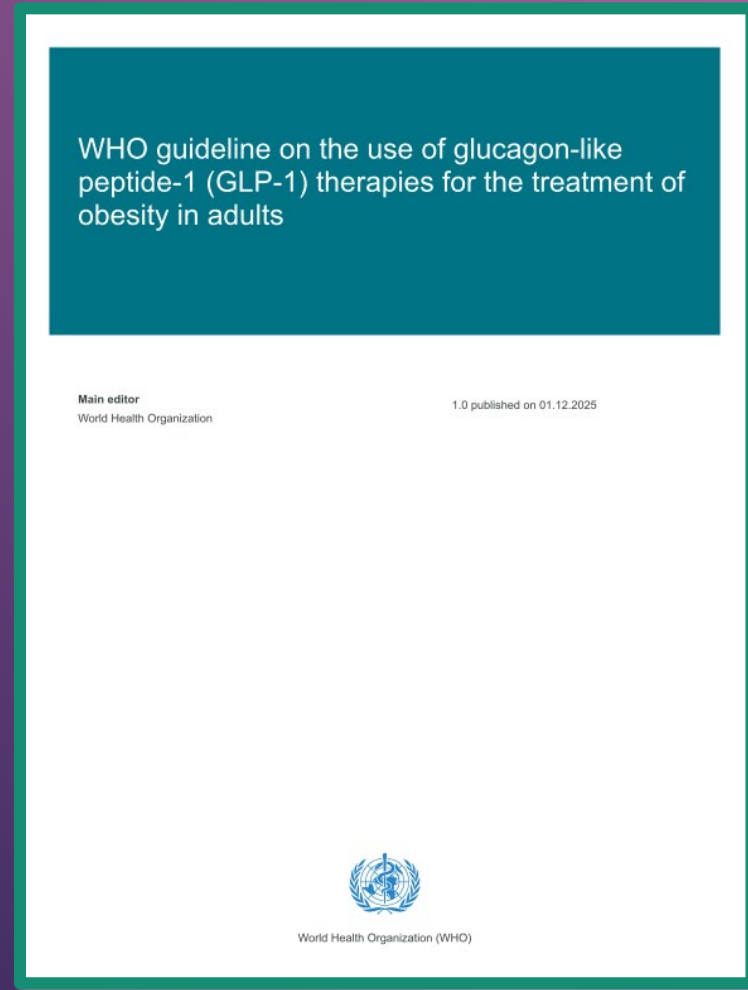
GLP-1-basierte Medikamente gelten als medizinischer Durchbruch in der Adipositas therapie



Quelle: Science (2023)

Warum sich Fitnessstudios mit GLP-1 beschäftigen sollten (3)

Zunehmende Etablierung von GLP-1-basierten Medikamenten durch internationale Behandlungs-Leitlinien



Quelle: WHO (2025)

Warum sich Fitnessstudios mit GLP-1 beschäftigen sollten (4)

HFA & WOF fordern:
**Verankerung von Fitnesstraining als
integralen Bestandteil der GLP-1-
Therapie**

HEALTH & FITNESS
BUSINESS

HFA Joins Global Coalition Calling for
Physical Activity to Be Central to
Obesity Medication Treatments



HEALTH & FITNESS
ASSOCIATION



X EXERCISE
NEW ZEALAND



Joint Position Statement

**Ensuring physical activity and nutrition are central to systems supporting the global
roll-out of obesity medications (GLP-1)**

Quelle: World Obesity Federation & Health & Fitness Association (2026)

Warum sich Fitnessstudios mit GLP-1 beschäftigen sollten (5)

EHFM-Report:
**GLP-1 ist bereits im europäischen
Fitnessmarkt angekommen**



Quelle: Deloitte & European Active (2026)

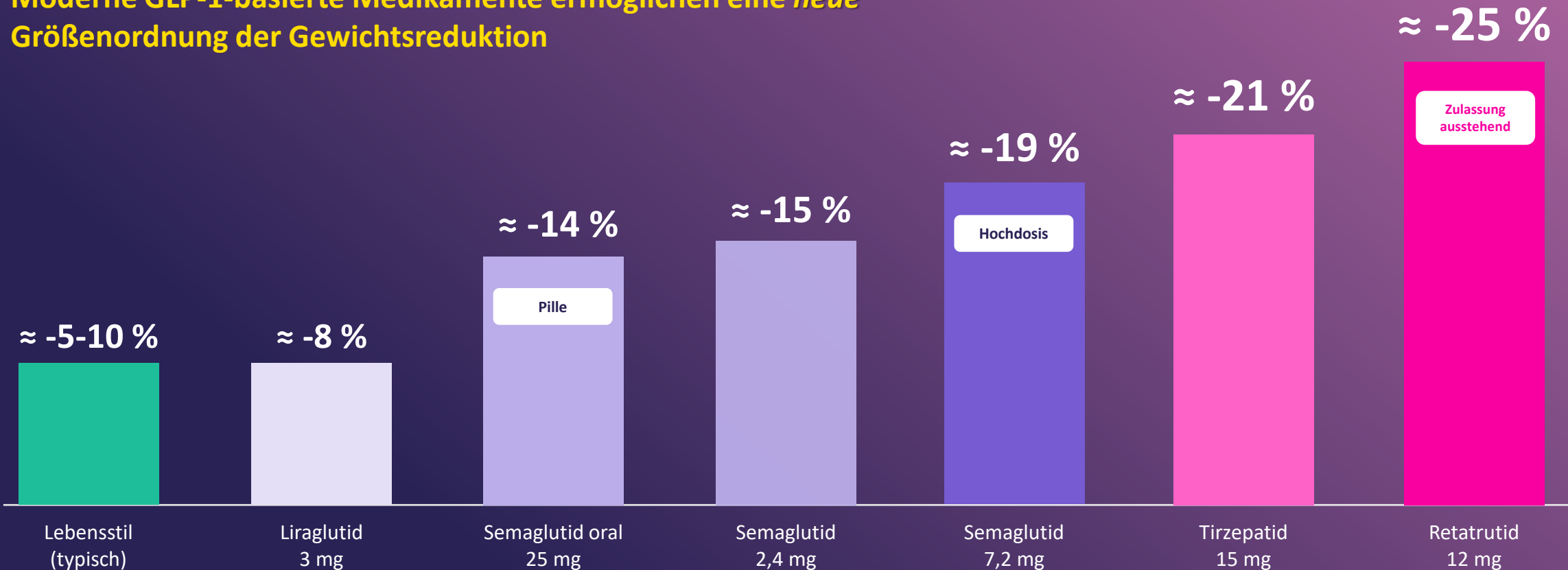
GLP-1 wird vom Medizinthema zum Strategiethema für Fitnessstudios

Neue Kundenbedürfnisse. Neue Angebote. Neue Kompetenzanforderungen.

GLP-1 verändert das Gewichtsmanagement.

Von 5 % auf über 20 % Gewichtsverlust

Moderne GLP-1-basierte Medikamente ermöglichen eine *neue* Größenordnung der Gewichtsreduktion



GLP-1 verändert die Möglichkeiten des Gewichtsmanagements grundlegend.

Quellen: Jastreboff et al. (2022 und 2026); Pi-Sunyer et al. (2015); Wharton et al. (2025a und 2025b); Wilding et al. (2021)

Warum GLP-1 die Gewichtsreduktion verändert

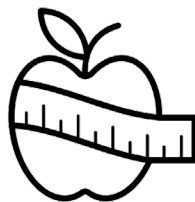
GLP-1-basierte Medikamente schließen eine therapeutische Lücke.

Therapie-Optionen bei Übergewicht/Adipositas

LEBENSSTILINTERVENTION

Diät + Bewegung + Verhalten

≈ -5-10 %



Basistherapie

PHARMAKOTHERAPIE

GLP-1-basierte Medikamente +
Lebensstiländerung

≈ -15-21 %

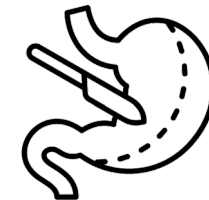


NEUE Option

ADIPOSITAS-CHIRURGIE

Operative Verfahren

≥ -20-30 %



für kleine Zielgruppe

BEDEUTUNG FÜR
GESCHÄFTSMODELL VON
FITNESSSTUDIOS?

Wenn Abnehmen mit medikamentöser Unterstützung deutlich erfolgreicher wird –
wofür steht dann künftig Ihr Studio?

Was Fitnessstudiokunden wollen und was sie bisher erreichen

WUNSCH

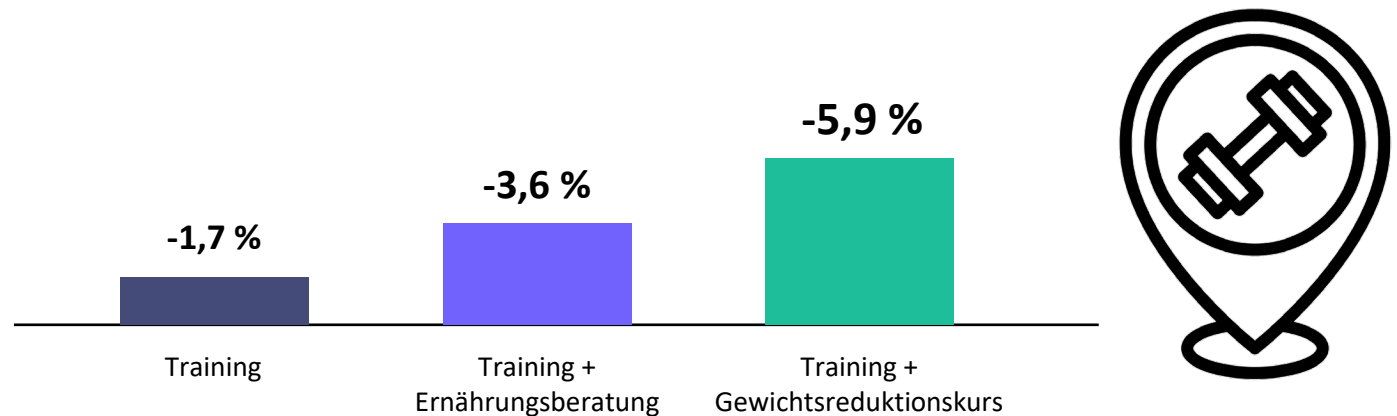
≈ -15 %

in ca. 8 Monaten
(BMI 30,8 kg/m²)



REALITÄT KLASSISCHER STUDIOANGEBOTE

≈ -2-6 %



GLP-1 verändert die bisherige Logik des Gewichtsmanagements im Fitnessstudio.

Quellen: Wanjek (2016 und 2020)

Die Kundenfrage verschiebt sich

KLASSISCHES GEWICHTSMANAGEMENT IM STUDIO:

„Wie nehme ich
effektiv ab?“



GLP-1-GESTÜTZTES GEWICHTSMANAGEMENT:

„Wie optimiere ich die
Qualität des Gewichtsverlustes und
erhalte den Erfolg langfristig?“

Wenn GLP-1 den Gewichtsverlust wesentlich effektiver ermöglicht –
was braucht der Kunde dann künftig vom Fitnessstudio?

Warum GLP-1-Nutzer professionelle Trainings- und Lebensstilbegleitung benötigen.

GLP-1 kann viel – ist aber kein Wundermittel



WAS GLP-1 ERMÖGLICHT:

- Hoher Gewichtsverlust
- Appetit- und Hungerreduktion
- Bessere Kontrolle des Essverhaltens
- Verbesserung adipositasassoziierter Risiken
- Wirksame Gewichtskontrolle während der Behandlung



Gewichtsverlust allein ist noch kein nachhaltiger Therapieerfolg.

WAS WEITERHIN GELÖST WERDEN MUSS:

- Muskel-/Magermasseverlust begrenzen
- Protein-, Flüssigkeits-, Nährstoffversorgung sichern
- Weight Regain nach Absetzen vermeiden
- Bewegung und Ernährung dauerhaft verändern
- Langfristige Therapietreue/Adhärenz fördern



Quellen: Dobbie et al. (2026); Lanzke & Schulze (2026); Sievenpiper et al. (2026)

Die neue Aufgabe: Qualität des Gewichtsverlustes sichern

Nicht nur weniger Gewicht – sondern besserer Gewichtsverlust.

Nicht jedes verlorene Kilo ist ein gutes Kilo

Erhöhtes Risiko ohne Gegenstrategie

Unter GLP-1-Medikation

Review

Optimizing Weight Loss in the GLP-1 Era: Preserving Muscle Mass, Function and Metabolic Health Through Precision Nutrition and Resistance Training



des Gewichtsverlustes können je nach Wirkstoff
fettfreie Masse (FFM) betreffen



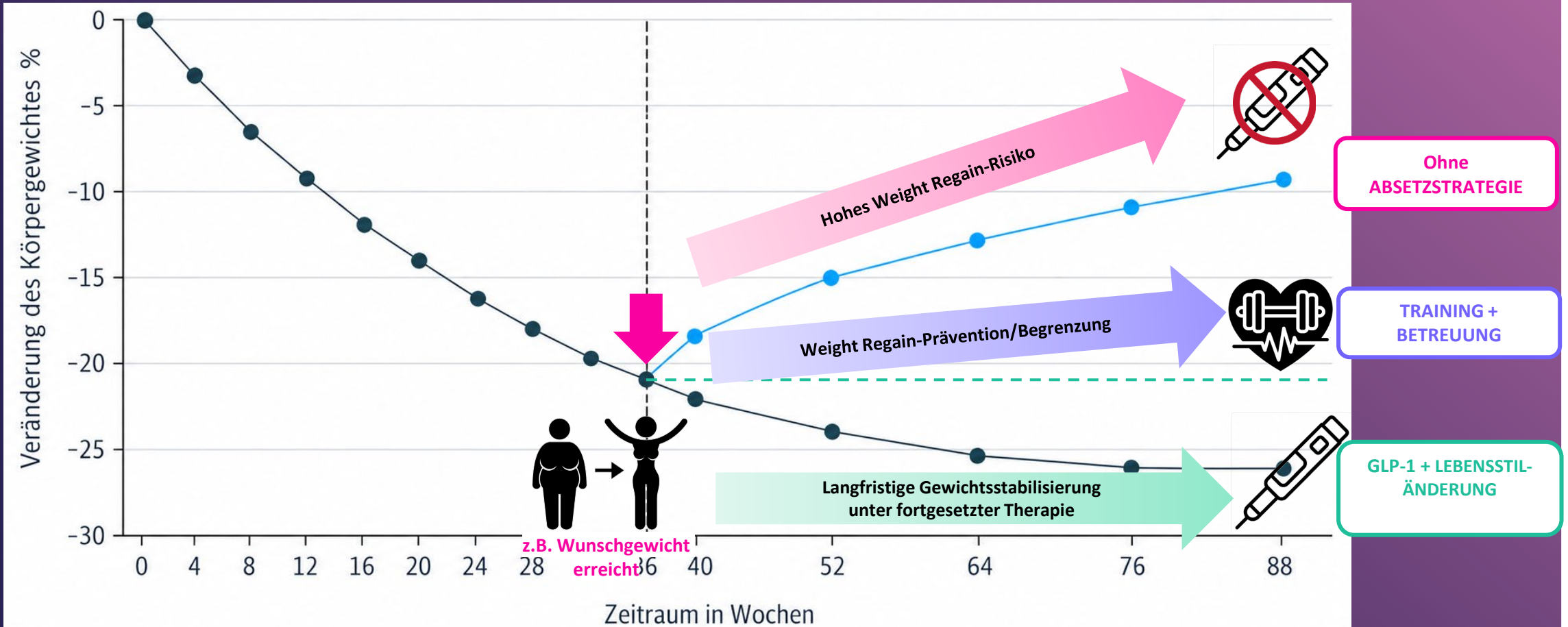
Krafttraining + ausreichend Protein als zentraler Begleitschutz der Muskulatur



Quellen: De Girolamo et al. (2025); Dobbie et al. (2026); Mollero et al. (2026); Sancho-Haro et al. (2026)

Der Markt endet nicht mit Erreichen des Wunschgewichts

Weight Regain nach Absetzen/Abbruch – Langfristiger Erfolg braucht eine Langzeitstrategie



Weight Maintenance und Post-GLP-1-Betreuung als langfristiges Studiothema

Quellen: Aronne et al. (2023); Jensen et al. (2024); Rodriguez et al. (2025); West et al. (2026)

Das Medikament allein reicht nicht aus

Gebrauchsinformation: Information für Patienten
Wegovy® Injektionslösung im Fertigpen

1. Was ist Wegovy® und wofür wird es angewendet?

Was ist Wegovy®?

Wegovy® ist ein Arzneimittel zur Gewichts- und Gewichtserhaltung, das den Wegovy® (GLP-1) ähnelt.

HÄUFIGE FEHLANWENDUNG!

Wegovy® kann auch helfen, einer Vorzubeugen.

Wofür wird Wegovy® angewendet?

Wegovy® wird zusammen mit einer Diät und körperlichen Aktivität zur Gewichtsreduktion und als Hilfe zur Gewichtserhaltung angewendet. Es wird angewendet bei Erwachsenen mit

- einem BMI von 30 kg/m² oder mehr (Adipositas) oder
- einem BMI von mindestens 27 kg/m², aber weniger als 30 kg/m² (Übergewicht), die gewichtsbedingte gesundheitliche Probleme (wie Diabetes, Bluthochdruck, anormale Blutfettwerte, Atemprobleme während des Schlafs, sogenannte „obstruktive Schlafapnoe“, oder eine Vorgeschichte mit Herzinfarkt, Schlaganfall oder Blutgefäßproblemen) haben.

Der BMI (Body Mass Index) ist ein Maß für ihr Körpergewicht im Verhältnis zu Ihrer Körpergröße.

Wegovy® wird zusammen mit einer Diät und körperlichen Aktivität zur Gewichtsregulierung bei Jugendlichen im Alter von 12 Jahren oder älter angewendet mit

- Adipositas und
- Körpergewicht > 60 kg.

Als jugendlicher Patient sollten Sie die Behandlung mit Wegovy® nur dann fortführen, wenn Sie nach Anwendung der Dosierung von 2,4 mg oder der maximal verordneten Dosierung (siehe Abschnitt 3) über 12 Wochen mindestens 5 % ihres BMI verloren haben. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie die Behandlung fortführen.

Die Anwendung von Wegovy® wird nicht empfohlen, wenn

- Sie zur Gewichtsreduktion anwenden, haben,
- eingeschränkte Nierenfunktion haben,
- eingeschränkte Leberfunktion haben,
- Niereninsuffizienz haben,
- eine Augenerkrankung (Retinopathie)

• Sie wenig Erfahrung mit Wegovy® bei Patienten, die:

- 85 Jahre oder älter sind,
- Leberprobleme haben,
- schwere Magen- oder Darmprobleme haben, die zu einer verzögerten Magenentleerung führen (sogenannte Gastroparese), oder eine entzündliche Darmerkrankung haben.

Wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt, wenn einer der oben aufgeführten Punkte auf Sie zutrifft.

Wenn Sie wissen, dass Sie sich einer Operation unterziehen müssen, bei der Sie unter Narkose (Schlaf) stehen werden, informieren Sie bitte Ihren Arzt darüber, dass Sie Wegovy® anwenden.

• Dehydrierung

Während der Behandlung mit Wegovy® könnte es vorkommen, dass Ihnen übel ist (Nausea). Sie sich erbrechen müssen oder Sie Durchfall bekommen. Diese Nebenwirkungen können zu Dehydrierung (Flüssigkeitsverlust) führen. Es ist wichtig, dass Sie ausreichend trinken, um einer Dehydrierung vorzubeugen. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie Nierenprobleme haben. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie diesbezüglich irgendwelche Fragen oder Bedenken haben.

• Entzündung der Bauchspeicheldrüse

Wenn starke und anhaltende Bauchschmerzen auftreten (siehe Abschnitt 4), suchen Sie sofort einen Arzt auf, da dies ein Anzeichen für eine Entzündung der Bauchspeicheldrüse (akute Pankreatitis) sein kann.

• Patienten mit Typ 2 Diabetes

Wegovy® kann nicht als Ersatz für Insulin verwendet werden.

2. Was sollten Sie vor der Anwendung von Wegovy® beachten?

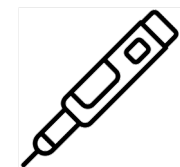
Wegovy® darf nicht angewendet werden

- wenn Sie allergisch gegen Semaglutin oder einen der sonstigen Bestandteile des Arzneimittels sind.

Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen

Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt, Apotheker oder anderen medizinischen Fachpersonal, bevor Sie Wegovy® anwenden.

Stand: September 2024



GLP-1-MEDIKATION



TRAINING



ERNÄHRUNG



PROFESSIONELLE BETREUUNG

Wofür wird Wegovy® angewendet?

Wegovy® wird zusammen mit einer Diät und körperlichen Aktivität zur Gewichtsreduktion und als Hilfe zur Gewichtserhaltung angewendet.

- Hersteller, Leitlinien & Experten betonen die **Notwendigkeit** begleitender **Lebensstilintervention**
- Ohne **Einbettung in Gesamtkonzept** keine optimalen Therapieergebnisse!

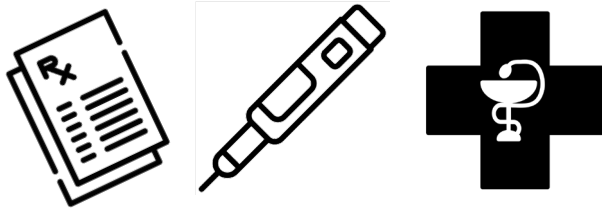
GLP-1-Therapie: MEDIKATION + LEBENSSTILÄNDERUNG

Quellen: Novo Nordisk (2024); Sievenpiper et al. (2026)

Die GLP-1-Betreuungslücke

Viele erhalten GLP-1-Medikamente – wenige erhalten eine strukturierte Lebensstilintervention

GLP-1-MEDIKATION



PROFESSIONELLE BEGLEITUNG?



LEBENSSTILÄNDERUNG



CHANCE FÜR QUALIFIZIERTE
FITNESS- UND GESUNDHEITSSTUDIOS

**Aus medizinischer Innovation
entsteht ein Fitnessmarkt.**

GLP-1: Zukunftsmarkt mit wachsender Zielgruppe

Übergewicht/Adipositas = Massenmarkt

53 %

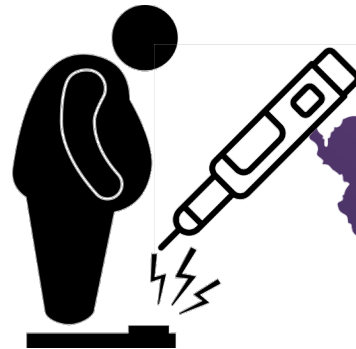
der Erwachsenen
sind **übergewichtig**

20 %

der Erwachsenen
sind **adipös**

≈ 23 Mio.

erfüllen potenziell eine
GLP-1-Indikation



25-30 %

zeigen Interesse an GLP-1-
Nutzung

≈ 3-5 Mio. mögliche
GLP-1-Nutzer bis 2030

Eine große Zielgruppe erhält eine neue medizinische Option – und entwickelt neue Betreuungsbedarfe

Quellen: BARMER (2025); Gemesi et al. (2026); Kudlek et al. (2026); Robert Koch-Institut (2022); Starker et al. (2025); Statistisches Bundesamt (2025); Yoo et al. (2026)

Was die nächste Wachstumsphase antreibt

ORALE PRÄPARATE

Abnehm-Tabletten können zusätzliche Nutzergruppen erschließen



NEUE WIRKSTOFFE

höhere Wirksamkeit, mehr Produktvielfalt



Adipositas-Medikamente unter den Top-5-Therapieklassen weltweit



BESSERE VERFÜGBARKEIT

Mehr Anbieter, neue Versorgungswege (z.B. Telemedizin), Kooperationen



KOSTEN & ERSTATTUNG

Mögliche Preissenkungen, laufende Diskussion über mögliche Erstattungsmodelle (Verhandlungen mit KK und Arbeitgebern)



Der Zugang wird leichter – die Zahl potenzieller GLP-1-Kunden wird voraussichtlich weiter steigen

Quellen: Blüher et al. (2026); IQVIA (2026); JP Morgan (2026); Morgan & Stanley (2025); Pharmazeutische Zeitung (2025 und 2026); Weidinger (2026)

Andere Fitnessmärkte zeigen bereits, wohin die Reise geht

USA

11-12 % GLP-1-Nutzer (≈ 30 Mio.)

GLP-1 wird zum neuen Geschäftsfeld

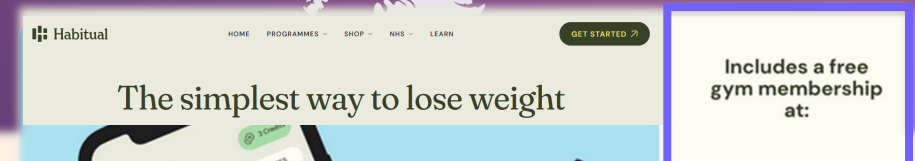
- Spezialisierte GLP-1-Programme
- Kooperationen mit Ärzten, Kliniken, Telemedizin
- Post-GLP-1- und Weight-Maintenance-Angebote
- Positive Impulse für Neukundengewinnung



UK

2,9 % GLP-1-Nutzer (≈ 1,6 Mio.)

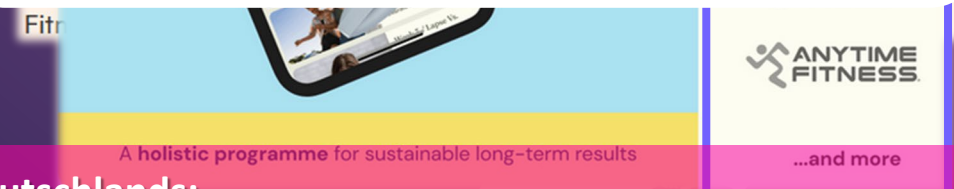
Betreiber qualifizieren Trainer frühzeitig



“We anticipated the rise of GLP-1s early and have **equipped our trainers** with dedicated **education around weight-loss medications** so they can safely and effectively support members who are using them.”

David Lloyd
CLUBS

Russel Barnes
CEO David Lloyd Leisure



Blick in mögliche Zukunft Deutschlands:

Programme, Kooperationen und Qualifizierung entstehen nicht erst, wenn der Markt gesättigt ist.

Quellen: ATN (2026); Financial Times (2026); Gallup (2026); Habitual (2026); HCM (2024, 2025); HCM Handbook (2026); IINSPIRE360 (2026); Jackson et al. (2026); KFF Health Tracking Poll (2025)

GLP-1 ist im europäischen Fitnessmarkt angekommen

66 %

kennen GLP-1-Medikamente

≈ 2,5 %

der Befragten sind aktuelle
GLP-1-Nutzer

≈ 1/3

der GLP-1-Nutzer trainiert
regelmäßig im **Fitnessstudio**

≈ 15 %

der befragten **Betreiber** haben GLP-1-Programme



Weight-loss injections/substances

N = 11.250 (≥ 16 Jahre)
20 europäische Länder
Online-Befragung, Befragungszeitraum: Jan 2026

Deloitte.
Together makes progress

europe active
HEALTH PROGRESS. PEOPLE. PARTNER. NOTICE OFFER.



**European
Health & Fitness Market
Report 2026**

In-depth analysis of market developments, countries,
leading operators and consumer trends

Wir reden nicht mehr nur über einen US-Trend –
Eine neue Zielgruppe entsteht. Erste Anbieter positionieren sich bereits.

Quelle: Deloitte & Europe Active (2026)

Neue Zielgruppen, neue Angebote, neue Strategien.

Neue Zielgruppen – neue Angebote

Für Studios entstehen verschiedene Angebotsmöglichkeiten entlang der GLP-1-Therapie.



Quellen: Dobbie et al. (2026); Jensterle & Janiz (2026); Mollero et al. (2026); Noronha et al. (2025); Sancho-Haro et al. (2026); Santic et al. (2026); Sievenpiper et al. (2025)

Wer erschließt die Zielgruppe der
GLP-1-Nutzer
in Ihrem Marktgebiet?

Warum Studiobetreiber GLP-1 nicht ignorieren sollten



1

RELEVANZVERLUST

Das Kundenversprechen verschiebt sich:
weniger Fokus auf Gewichtsverlust allein, mehr Muskelerhalt,
langfristige Gewichtsstabilisierung, Fitness und Gesundheit



2

UNSPECIFISCHE BETREUUNG

Ohne GLP-1-spezifische Kompetenz drohen
Unsicherheit, Misserfolg und Vertrauensverlust



3

VERPASSTE MARKTCHANCE

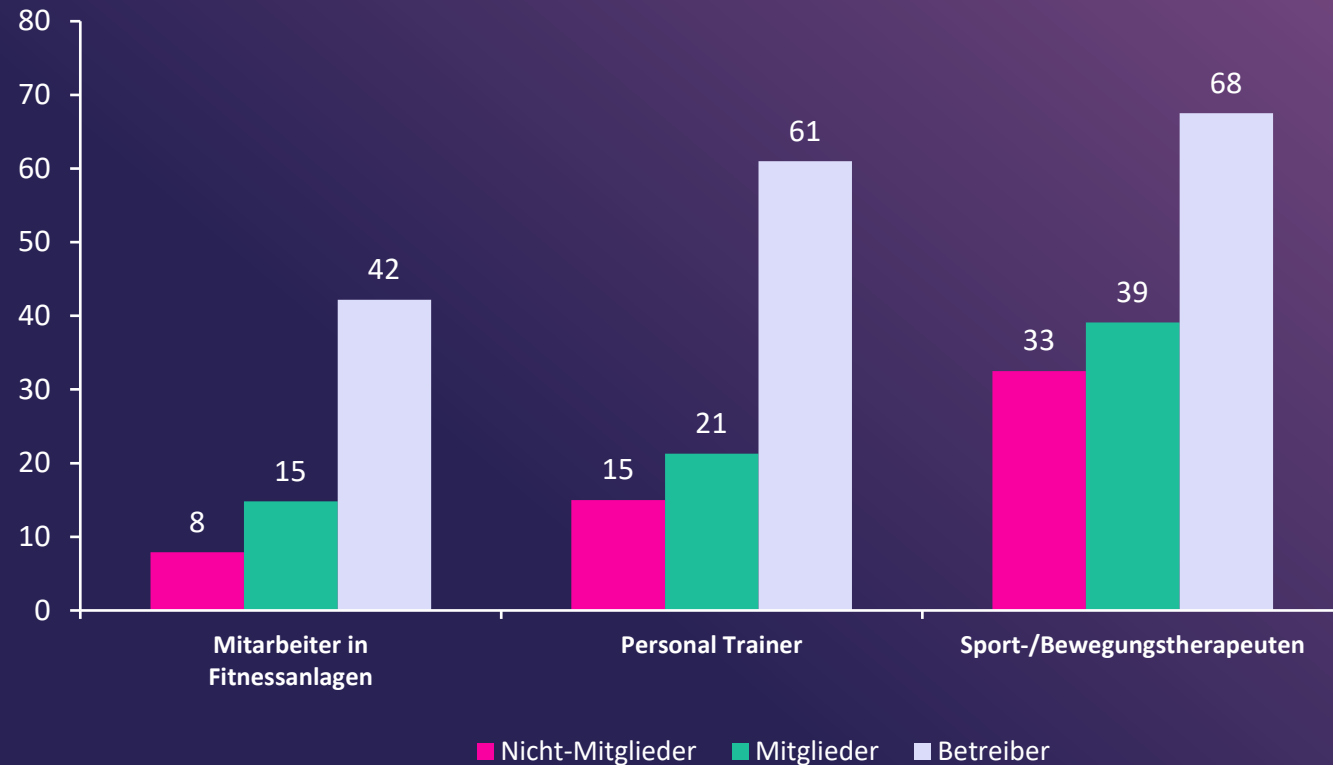
Andere Anbieter besetzen die Marktnische und
etablieren sich als erste Ansprechpartner

+++ Jetzt GLP-1-Kompetenz aufbauen +++

Ohne Kompetenz kein glaubwürdiges Angebot

Vertrauen in die Kompetenz des Studio-Personals

„Wer ist kompetent bei Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes/Adipositas?“



Quelle: DHfPG & DSSV (2025, S. 45)

Was Studios jetzt tun sollten.

Neue Zielgruppe – neue Kompetenzanforderungen

GLP-1 verändert die Anforderungen an die Trainingsbetreuung

GLP-1 VERSTEHEN

GLP-1-Wirkung, Therapiephasen, Nebenwirkungen und typische Anwenderfragen kennen

HERAUSFORDERUNGEN ERKENNEN UND BERÜCKSICHTIGEN

Muskelverlust, unzureichende Nährstoffversorgung, Abbruchrisiko und Weight Regain frühzeitig adressieren



SICHER TRAINIEREN

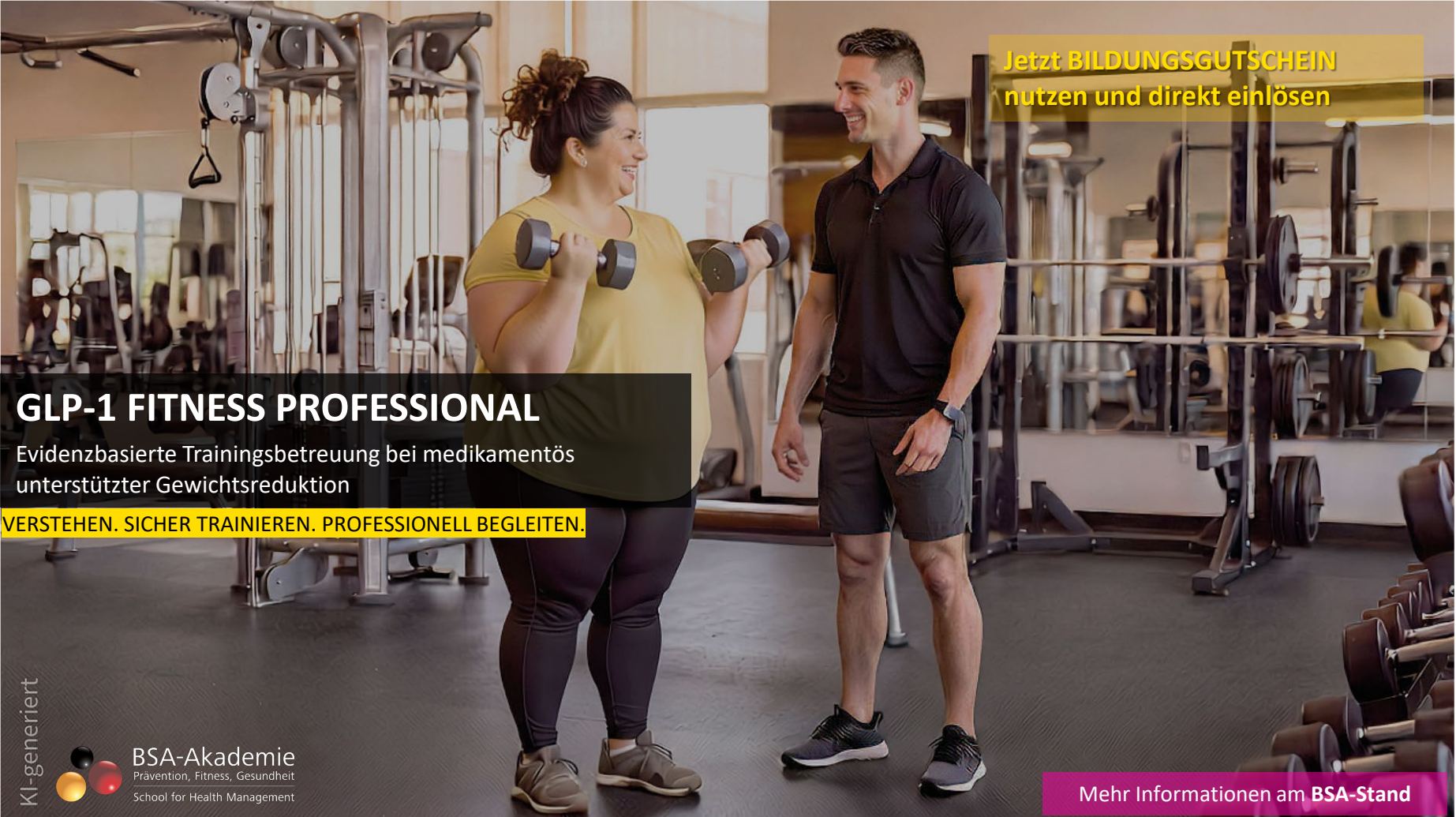
Training an Therapiephasen anpassen, Nebenwirkungen berücksichtigen, Belastung individuell und symptomorientiert steuern

GRENZEN KENNEN

Keine Medikamentenberatung; Verweis an Arzt/Ernährungstherapie bei medizinischen Fragen

Neue Zielgruppen brauchen nicht nur neue Angebote – sie brauchen qualifizierte Mitarbeitende.

Neue Kompetenzanforderungen brauchen neue Qualifizierung



**Jetzt BILDUNGSGUTSCHEIN
nutzen und direkt einlösen**

GLP-1 FITNESS PROFESSIONAL
Evidenzbasierte Trainingsbetreuung bei medikamentös
unterstützter Gewichtsreduktion

VERSTEHEN. SICHER TRAINIEREN. PROFESSIONELL BEGLEITEN.

KI-generiert
BSA-Akademie
Prävention, Fitness, Gesundheit
School for Health Management

Mehr Informationen am **BSA-Stand**

© DHIPG/BSA

Drei strategische Schritte für ihr Studio



Wer jetzt strukturiert startet, kann GLP-1 zur Chance für Wachstum und Mitgliederbindung machen.

1

GLP-1-Relevanz & Passung prüfen

Wie viele Mitglieder verfolgen das Ziel Gewichtsreduktion?
Gibt es bereits GLP-1-Nutzer im Studio?
Passt das Thema zur Positionierung?



2

Kompetenz aufbauen

Trainer qualifizieren.
Rollen und Grenzen klären.
Interne Standards festlegen.



3

Angebot entwickeln

Betreuung entlang der gesamten GLP-1-Therapie
strukturieren: Onboarding, Training, Monitoring, Weight
Maintenance und Post-GLP-1.
Kunden während und nach GLP-1 langfristig binden.



GLP-1 verändert den Markt

Die Chance liegt darin, medizinische Innovation mit professioneller Trainingsbetreuung zu verbinden.

Die Frage ist nicht mehr, ob GLP-1 für Fitnessstudios relevant ist –
sondern wie professionell sie darauf reagieren.

**VIELEN DANK
für IHRE AUFMERKSAMKEIT!**



IHRE FRAGEN