

## FITNESS-TRENDS FÜR DAS JAHR 2016

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 gibt der Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen (DSSV) jährlich eine Einschätzung für das kommende Jahr ab, welche Trends sich in der Fitnessbranche nachhaltig durchsetzen könnten. Im Jahr 2016 sind es folgende:



### 1. DIN-ZERTIFIZIERTE FITNESS-ANLAGEN

Die Professionalisierung ist und bleibt der vorherrschende Trend in der Fitnessbranche. Damit der Kunde bei der stetig wachsenden Anzahl an Fitness-Studios die Möglichkeit hat, deren Qualität zu beurteilen, wurde kürzlich die DIN-Norm 33961 geschaffen. Diese erlaubt es dem Kunden u. a. in folgenden Bereichen objektiv und unabhängig zu vergleichen: Mitarbeiterqualifikation, Kundenvertrag, Sicherheitsstandards, Betreuungssysteme und Geräteausstattung.

#### ► Prognose DSSV

2016 wird sich eine Vielzahl von Fitness-Studios nach der DIN 33961 zertifizieren lassen, um dem Kunden seine Qualität von einer neutralen Stelle unter Beweis zu stellen.

### 2. ZERTIFIZIERTE PRÄVENTIONSKURSE

Im Rahmen des neuen Präventionsgesetzes haben sich die Ausgabenrichtwerte der Krankenkassen im Bereich Prävention mehr als verdoppelt. Dazu wird der derzeitige Ausgabenrichtwert von 3,09 EUR auf 7,00 EUR pro Person angehoben werden, so dass die Krankenkassen künftig jährlich mindestens rund 490 Millionen EUR in Leistungen zur Gesundheitsförderung und Prävention investieren sollen. Eine Gesundheitsdienstleistung, die davon 2016 profitieren wird, sind bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizierte Präventionskurse. Die Krankenkassen übernehmen für den Kunden dabei bis zu 80 % der Kosten.

#### ► Prognose DSSV

Durch die Verdopplung der Krankenkassengelder für Präventionsangebote werden Präventionskurse im Jahr 2016 einen Boom erleben, was das wesentliche Ziel der Kurse, die Teilnehmer zu einer regelmäßigen Ausübung von gesundheitsförderlicher körperlicher Aktivität zu bewegen, unterstützen wird.

### 3. WEARABLES / FITNESS TRACKER

Technologien zur Selbstvermessung haben den Sprung vom Nischenprodukt zum Massenmarkt längst gemeistert. 90 Millionen Wearables wie z. B. Activity Tracker oder Smart Watches wurden allein im vergangenen Jahr verkauft. Und damit nicht genug: Bis Ende 2018 soll die Zahl laut Marktforschungsinstituten auf rund 485 Millionen Einheiten weltweit ansteigen. Tragbare, intelligente Uhren und Armbänder sind demnach längst nicht mehr nur für Technik-Nerds vorbehalten, sondern auch für das ganz normale Fitness-Studio-Mitglied interessant.

#### ► Prognose DSSV

Es steht außer Frage, dass Wearables – gerade im Fitnessbereich – spätestens im Jahr 2016 einen weiteren Boom erleben und den Massenmarkt noch weiter durchdringen werden. Die intelligenten Tracker sind sowohl in der Lage allgemeine Aktivitäten, als auch das Training mit elektronischen Fitnessgeräten im Studio zu messen.

## 4. BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT (BGM)

Bereits jeder dritte Arbeitgeber bietet seinen Beschäftigten Fitness- oder Sportangebote zu vergünstigten Tarifen an – Tendenz 2015: stark steigend. Doch betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) geht noch einen Schritt weiter, indem es direkt im Betrieb ansetzt: 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.

### ► Prognose DSSV

Das betriebliche Gesundheitsmanagement hat in den letzten Jahren bereits eine gewisse Dynamik entwickelt. Es spricht vieles dafür, dass die Zahl der Unternehmen, die BGM anwenden werden, sprunghaft ansteigt. In den kommenden fünf Jahren könnten ein Viertel der Einnahmen der Fitness-Studios aus diesem Umfeld stammen.

## 5. BEWEGUNGSKURSE FÜR KINDER

Der häufigste gute Vorsatz der Deutschen laut DAK-Studie ist die Verminderung von Stress. Auch unsere Kinder sind hiervon immer mehr betroffen, was sich in Aufmerksamkeitsstörungen, Konzentrationsschwächen, Lese-, Schreib- und Rechenschwächen sowie Lern- und Verhaltensauffälligkeiten äußern kann. Zertifizierte Bewegungskurse für Kinder von 8-14-jährige, die bis zu 100 % von der Krankenkasse übernommen werden, sollen dieser Entwicklung entgegentreten – durch gezielte Überkreuzübungen zur Schulung der Koordination, Bewegungsaufgaben, psychomotorische Spielelemente, Wahrnehmungs- und Koordinationsschulung uvm.

### ► Prognose DSSV

Durch die steigende Inaktivität von Kindern und immer weniger werdenden Schulsport haben zertifizierte Bewegungskurse für die Kleinsten eine gute Aussicht darauf, sich im Jahr 2016 am deutschen Fitnessmarkt zu etablieren.

---

## ANHALTENDE TRENDS AUS DEN VORJAHREN

Neben den fünf aufgeführten Trends gibt es zusätzlich stark nachgefragte Trainingsformen, die bereits im vergangenen Jahr als Trend vom DSSV identifiziert wurden:

### Functional Training

Schon 2013 bis 2015 war Functional Training einer der größten Trends in der Fitnessindustrie. Auch 2016 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. Dabei werden die alltagsnahen Übungen meist mit dem eigenen Körpergewicht oder kleinen Hilfsmitteln durchgeführt.

### High Intensity Training (HIT)

Dem High Intensity Training (HIT) liegt ein Trainingskonzept zugrunde, das den Trainingsumfang gegenüber konventionellem Training stark verkürzt, während die Trainingsintensität entsprechend gesteigert wird. Das Motto lautet hier: Hart, kurz und selten.

### Personal Training und Kleingruppentraining

Individuelle Betreuung von qualifiziertem Personal wird auch 2016 bei den Trainierenden voll im Trend liegen, was einen weiteren Aufschwung von Personal Training, d. h. 1:1-Betreuung, und Kleingruppentraining nach sich ziehen wird.

### Entspannungstraining

Im Gegensatz zum harten und kurzen Training, wie bspw. beim HIT, wird eine Gegenströmung seit langem stark nachgefragt: Entspannungstraining. Hierbei reicht das Angebot vom klassischen Yoga über Pilates bis hin zum Stressmanagement.

**DSSV**

Arbeitgeberverband deutscher  
Fitness- und Gesundheits-Anlagen



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

Beutnerring 9 · 21077 Hamburg  
Tel.: 040 - 766 24 00 · Fax: 040 - 766 240 44

[www.dssv.de](http://www.dssv.de)



**Dustin Tusch**  
Pressesprecher

Tel.: 040 - 766 240-66  
[tusch@dssv.de](mailto:tusch@dssv.de)