

# Gekommen, um zu bleiben?

## Die fünf Fitnesstrends aus 2022 auf dem Prüfstand

Eine Aktivität oder ein Interesse, das lediglich von kurzer Dauer ist, darf nicht mit einem Trend verwechselt werden; solche Strömungen kommen und gehen. Trends sind Grundentwicklungen, die in der Regel eine Veränderung mit sich bringen. David Klinkhammer hat sich die fünf größten aktuellen Trends aus dem Bereich „Bewegung und Fitness“ etwas näher angeschaut.

**D**er Mensch ist kein Gewohnheitstier! Er passt sich den sich stetig ändernden Umweltbedingungen an und ist zudem auf der Suche nach immer neuen Reizen. Diese werden vom Gehirn wohlwollend registriert und mit einer Freisetzung von körpereigenen Opiaten „begrüßt“. Sie verhelfen zu einem Hochgefühl und sorgen dafür, dass das Verlangen nach mehr steigt. Insbesondere der Neurotransmitter Dopamin triggert Lust- und Motivationszentren im Gehirn und ist verantwortlich für zielgerichtetes Handeln. Kein Wunder also, dass eines unserer Grundbedürfnisse der Lustgewinn beziehungsweise das Vermeiden von „Unlust“ ist. Vor allem kommerzielle (in der Regel gewinnorientierte) Unternehmen, klinische (einschließlich medizinische) Fitnesszentren, kommunale (gemeinnützige) Unternehmen und Unternehmensbereiche der Gesundheits- und Fitnessbranche

nutzen diese Erkenntnisse, um den Bedürfnissen ihrer (potenziellen) Kunden gerecht zu werden und im besten Fall ihren Mitbewerbern zuvorzukommen. Die neuesten Produkt- und Dienstleistungsinnovationen lassen sich auf den großen Fitnessmessen des Landes bestaunen. Wer hier erfolgreich ist, hat das Potenzial, einen neuen Megatrend an den Start zu bringen.

### Was sind Trends?

Trends versuchen, Veränderungen und Strömungen in allen Teilen unserer Gesellschaft zu beschreiben, um eine Aussage über die zukünftige Entwicklung zu treffen. Dabei spielen soziale, kulturelle, ökonomische, ethische und technologische Veränderungen sowie die Veränderung von Werten, Verhalten, Handlungen und Motiven von Menschen eine entscheidende Rolle. Bei der Trendforschung werden Frühwarnindikatoren ei-

ner neuen Bewegung beobachtet und es wird nach Hinweisen über deren Einflüsse gesucht, wobei man hier den Trend klar von einer Modeerscheinung unterscheiden muss. Bei Letztgenannter handelt es sich lediglich um eine Aktivität oder ein Interesse, das über eine kurze Dauer anhält und in relativ kurzer Zeit wieder verschwindet. Betrachtet man die letzten beiden Jahre, so hatte Covid-19 einen erheblichen Anteil an der Gestaltung der diesjährigen Trendlandschaft im Sport- und Fitnessbereich. Während man im Jahr 2021 noch von Modeerscheinungen ausgehen musste, beweist die hohe Nachfrage die Etablierung einiger durch Covid-19 ausgelöster Strömungen im Jahr 2022.

Das American College of Sports Medicine (ACSM) veröffentlicht im Health & Fitness Journal jährlich eine Studie zu neu aufkommenden Trends. Bei dieser Umfrage (Jan. 2022) wurden 43 mögliche Trends inklusive der 25 wichtigsten Trends der letzten Jahre aufgenommen und über 4 500 fachkundige Menschen aus aller Welt – insbesondere den Industrienationen – befragt. Nachfolgend stellen wir fünf der größten Trends aus dieser Studie vor und versuchen, deren Hintergründe zu erklären.



### 1 Gewichtsreduzierung

Seit Beginn der Coronapandemie und den damit verbundenen Lockdowns, Quarantänen und Home-Office-Regelungen hat sich der Lebensstil der Menschen drastisch verändert. Insbesondere Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten entwickelten sich zum Negativen. Dies belegen Studien, die bescheinigen, dass etwa jeder vierte Deutsche während der Pandemie an Gewicht zugelegt hat (<https://www.nu3.de/pages/corona-studie>). Gerade zu Beginn des ersten Lockdowns legte binnen 28 Tagen jeder Zweite zwischen 1 und 3 kg und jeder Fünfte sogar zwischen 3 und 5 kg zu. Das Bedürfnis, das überschüssige Gewicht wieder loszuwerden, ist demnach sehr hoch. Verschiedene Diätprogramme in Kombination mit Bewegung sollen ein Kaloriendefizit herstellen und die überschüssigen Pfunde zum Schmelzen bringen.

Foto: BillionPhotos.com - stock.adobe.com

## 2

**2 Krafttrainingskurse mit freien Gewichten**

Das Training mit freien Gewichten erfreut sich steigender Popularität. Dabei geht es jedoch lange nicht mehr nur um Lang- und Kurzhanteln. Hinzu kommen komplexe Übungen mit Kettlebells, Kurzhanteln und Medizinbällen. Das Training spricht große Muskelgruppen an und eignet sich neben dem Muskelaufbau durch den hohen Kalorienverbrauch auch dazu, Körpergewicht zu verlieren. In Fitnesskursen werden die Teilnehmer durch fachkundiges Fitnesspersonal korrekt angeleitet und motiviert. Zudem steht im Kursbereich das Training in der Gruppe im Fokus. Soziale Interaktionen und das gegenseitige Motivieren sind Faktoren, die während der Pandemie zu einer Seltenheit geworden sind.



## 3

**3 Aktivitäten im Freien**

Während der Lockdowns in den vergangenen zwei Jahren gab es wenige Optionen, die Aktivitäten außerhalb der eigenen vier Wände zuließen. Das Recht auf Selbstbestimmung wurde immens ein-

geschränkt und die Inanspruchnahme von Dienstleistern war in der Regel nur live oder on demand im digitalen Rahmen möglich – eine hohe psychische Belastung insbesondere für all diejenigen, deren Leben sich größtenteils nicht

in den eigenen vier Wänden abspielte. Die Bewegung an der frischen Luft wurde von den Lockdowns jedoch nicht eingeschränkt. Wälder, Täler und Berge zu durchqueren, wurde demnach wieder populärer. Die heimischen Regionen bieten sich dafür gut an. Entweder selbst geplant oder in geführten Gruppen erfahren Outdoor-Aktivitäten selbst mit den Lockerungen im Jahr 2022 an der Spitze der Fitnesstrends einen stetig wachsenden Zulauf. In Deutschland gibt gar jeder Zweite an, dass er regelmäßige Wander- oder Radtouren unternimmt (pronovabkk.de). Möglicherweise erklärt dies auch den Run auf eine noch junge Sportart, das Stand-up-Paddling (SUP). Mittlerweile ist das aufrechte Paddeln auf deutschen Seen und Flüssen kaum noch aus den Freizeitaktivitäten wegzudenken. Es beansprucht den Körper, beruhigt gleichzeitig den Geist und bietet Fläche für weitere Sportarten, wie etwa SUP-Yoga.

**4 Home-Gym**

Mit der Schließung der Fitnessstudios in den Lockdowns fiel für viele Menschen die Hauptquelle der körperlichen Erhaltung weg. Während die Studios im Jahr 2019 noch über 11,66 Millionen Mitglieder vorweisen konnten, waren es 2021 nur noch 9,26 Millionen; ein Rück-

gang von über 20 Prozent (statista.de). Dies sollte jedoch nicht den totalen Drop-out aus Fitnessaktivitäten darstellen. Um weiter am Trainingsprozess partizipieren zu können, richteten sich viele Haushalte ihr Fitnessstudio in den eigenen vier Wänden ein. Die Ausstattungsmöglichkeiten hierfür waren/sind unbe-

grenzt. Für den kleinen Geldbeutel sind Widerstandsbänder in verschiedenen Stärken, ein Suspensionstrainer und eine Fitnessmatte ausreichend, um ein zielgerichtetes Fitnessstraining bei wenig Platz durchführen zu können. In vielen Haushalten wurde der Hobbykeller umfunktioniert und mit Bänken, Kurz- und

Langhanteln ausgestattet. Der deutsche Industrieverband für Fitness und Gesundheit (DIFG) geht von einem Umsatzplus von 500 Prozent beim Kauf von Kleingeräten in den Lockdown-Monaten aus. Während es in den Sommermonaten noch SUPs, Kajaks oder Fahrräder waren, gab es in den kalten Monaten auf Heimtrainer einen regelrechten Run. Auf die erhöhte Nachfrage reagierten die Hersteller von Fitnessgeräten mit erhöhten Preisen. Im Dezember 2020 etwa kletterten die Preise um 13,1 Prozent im Vergleich zum Vormonat nach oben (destatis.de).

Diese „Flexibilität“ will man offenbar beibehalten, da Home-Gyms auch im Jahr 2022 immer noch sehr gefragt sind; die Kosten sind offenbar tatsächlich eher zweitrangig.



4

5



### 5 Tragbare Technologien

Wearables (tragbare Technologien) sind der Top-Trend 2022. Seit 2016 etabliert er sich mit Ausnahme der Jahre 2018 und 2021 als Nummer eins aller Trends in der Sport- und Fitnessbranche. Wearables umfassen Fitness- oder Aktivitätstracker, Smartwatches, Herzfrequenzmes-

ser und GPS-Tracker. Die Geräte werden als Schrittzähler, Herzfrequenzmesser, Körpertemperaturmesser, Aktivitätsmesser, Kalorienmesser, Stress- und Schlaftracker eingesetzt. Die gesammelten Daten werden anschließend ausgewertet und zeichnen ein umfassendes Bild vom Gesundheits- beziehungsweise Leistungsstatus des Nutzers. Die Analy-

se erfolgt dann in einer App. Ein besonderer Anreiz ist die Vernetzung mit anderen App-Usern oder die Teilnahme an Bewegungs-Challenges. Der Anwender hat dadurch immer Ziele vor Augen, was die Motivation zur Förderung des Gesundheitsstatus aufrechterhalten soll.

Krankenkassen sind auf diesen Zug aufgesprungen und bieten ihren Kunden Erstattungen oder Prämien bei einem hohen Aktivitätslevel an. Gutscheine für Sportartikel oder Zusatzleistungen wie professionelle Zahnreinigungen oder Massagen sind Anreize, den Kunden zu gesundheitlichen Präventivmaßnahmen zu bewegen. Die Apps der Krankenkassen werden mit denen der Fitnesstracker einfach gekoppelt und die erhobenen Daten direkt übertragen. Dieser Trend konnte sich unabhängig von der Coronapandemie entwickeln, wobei diese die Beliebtheit durch das gesteigerte Gesundheitsbewusstsein sicherlich angetrieben hat.

### Blick in die Zukunft

Was ein Trend wird und was nicht, hängt maßgeblich von der Entwicklung unserer Gesellschaft ab. Die Coronapandemie hat die Menschen wieder zu mehr Naturverbundenheit und Auseinandersetzung mit der eigenen Gesundheit gebracht. Freiheitseinschränkungen durch Lockdowns wird mit selbst arrangierten Home-Gyms präventiv entgegengewirkt. Das Tracken von Gesundheitsdaten gibt Aufschluss über

den aktuellen Lebensstil und setzt ihn in Relation zu zurückliegenden Daten und anderen Menschen mit dem einen Ziel, sich stetig zu verbessern. Es bleibt abzuwarten, ob sich diese Trends auch im kommenden Jahr weiter etablieren können. Ausschlaggebend sind sicherlich die Entwicklung von Covid-19 und andere gesamtgesellschaftliche Einflüsse, wie etwa Inflation und steigende Energiekosten.



David Klinkhammer ist Fitness- und Athletiktrainer, Ernährungsberater und Bachelor of Arts für „Sport und Gesundheit in Prävention und Therapie“. An der Deutschen Sportakademie ist er als Fachtutor und Dozent tätig. Parallel absolviert er das Masterstudium „Management im Gesundheitswesen“. [www.deutschesportakademie.de](http://www.deutschesportakademie.de)