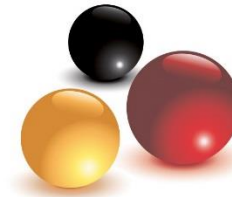




Deutsche Hochschule
für Prävention und Gesundheitsmanagement
University of Applied Sciences



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

Auswirkung der Corona-Krise auf das Trainingsverhalten

Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur
mit Genehmigung der DHfPG

Eckpunkte der Studie

- $n = 669^*$ Mitglieder in Fitness- und Gesundheitsanlagen
- Alter der Befragten: $M = 41,20$ Jahre ($SD = 12,242$)
- Geschlecht: 37,1% männlich, 62,8% weiblich
- Befragungszeitraum: November/Dezember 2020
- Die Studie knüpft an die Studie der DHfPG aus Juli/August 2020 an (nachfolgend als Studie 1 bezeichnet)

*nicht alle Befragten haben alle Fragen beantwortet;
die Anzahl der für die jeweilige Frage vollständigen Antworten ist jeweils angegeben



Training im Studio vs. alternative Trainingsformen

- Es zeigt sich eine stark emotionale Bindung an das Studio (Erlebnis, Vermissen)
- Alternative Trainingsformen werden zwar zur Überbrückung genutzt, stellen jedoch keine dauerhafte Alternative oder gar ein Substitut zum Training im Studio dar



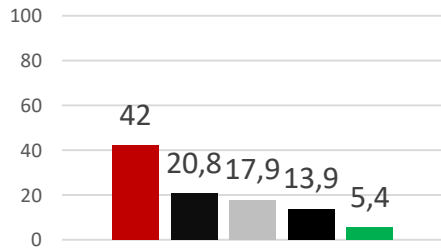
(1 = stimme überhaupt nicht zu, 5 = stimme vollkommen zu)



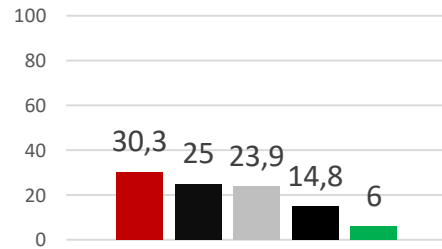
Häufigkeit praktizierter Trainingsformen außerhalb des Studios (während des zweiten Lockdowns)



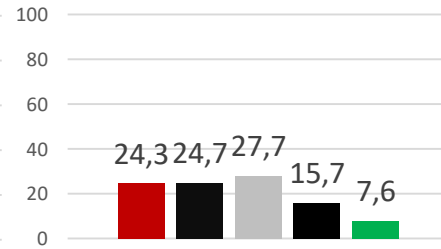
Krafttraining
(z. B. zuhause)



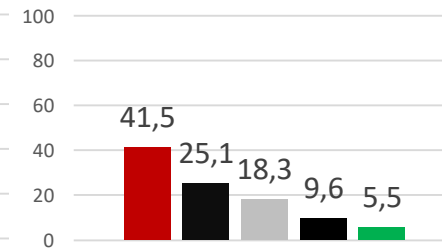
**Körpergewichts-
training**



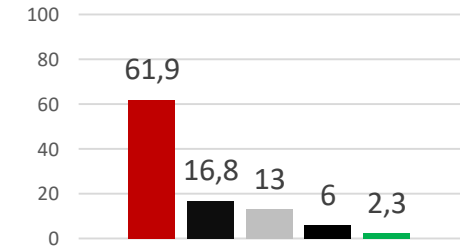
Ausdauer
(z. B. Laufen, Radfahren)



**Online-Programme
des eigenen Studios**



andere Online-Programme
(z. B. Trainingsvideos)

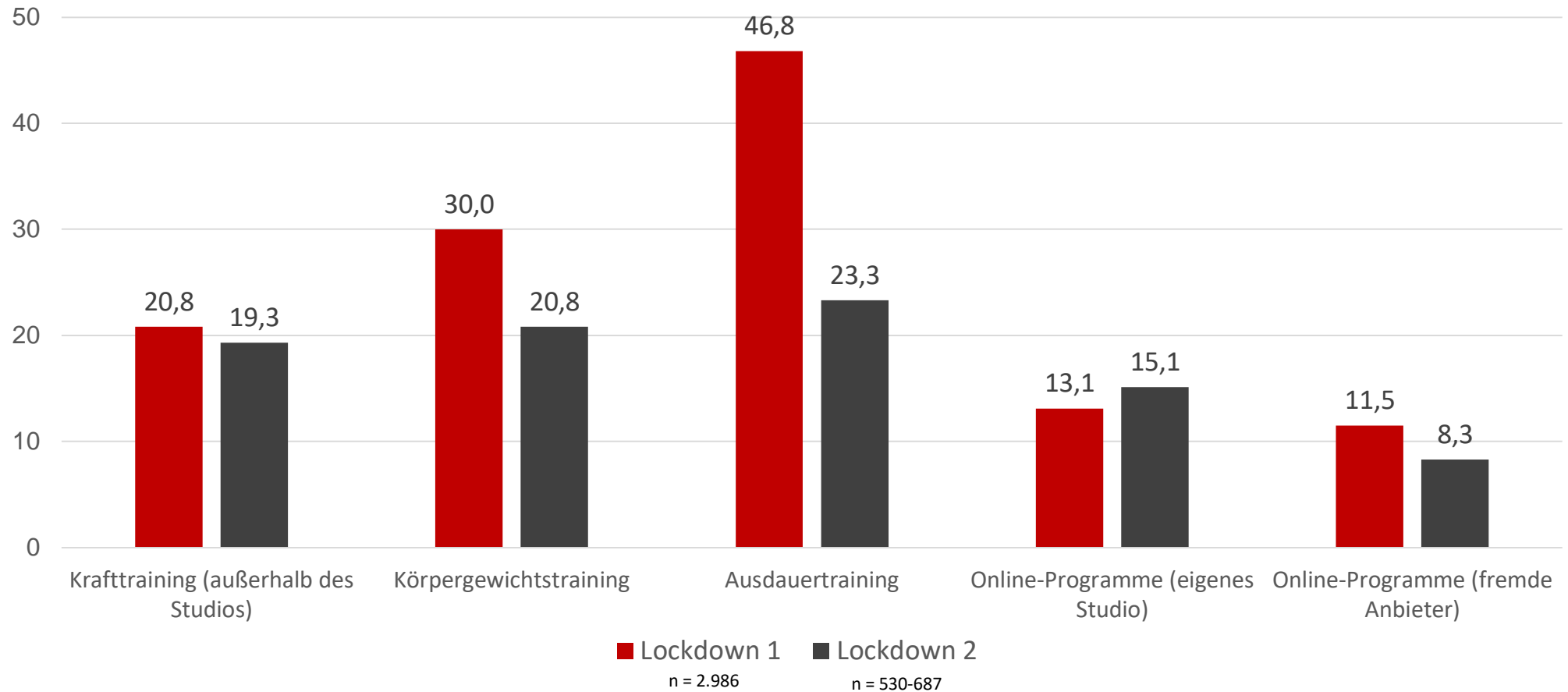


■ nie ■ selten ■ gelegentlich ■ oft ■ sehr oft

Wie häufig haben Sie in dieser Zeit (zwischen dem ersten und dem zweiten Lockdown, als die Studios geöffnet waren, nachfolgende Bewegungs-/Trainingsformen außerhalb des Studios genutzt? (nie/selten/gelegentlich/oft/sehr oft)



Häufig praktizierte Trainingsformen außerhalb des Studios während Lockdown 1 vs. während Lockdown 2



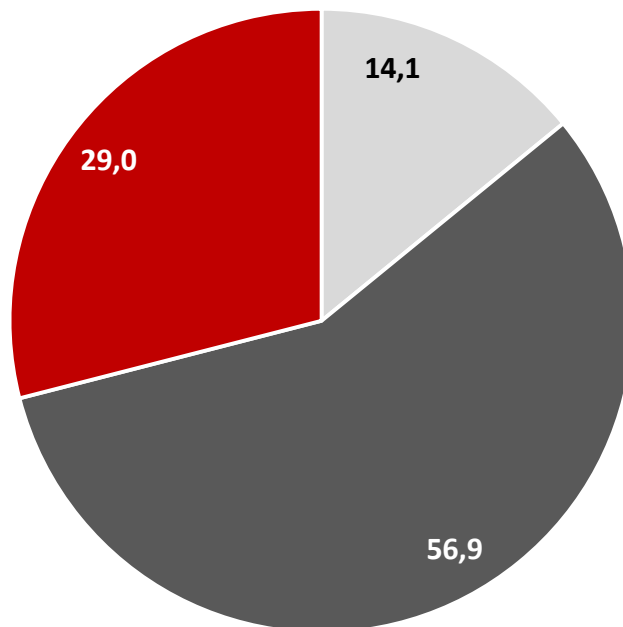
Wie häufig haben Sie nachfolgende Bewegungsformen/Trainingsformen während der Schließung der Studios genutzt/in Anspruch genommen?
Skala: nie/selten/gelegentlich/oft/sehr oft; hier dargestellt: oft/sehr oft



Trainingshäufigkeit der deutschen Fitnessstudio-Mitglieder

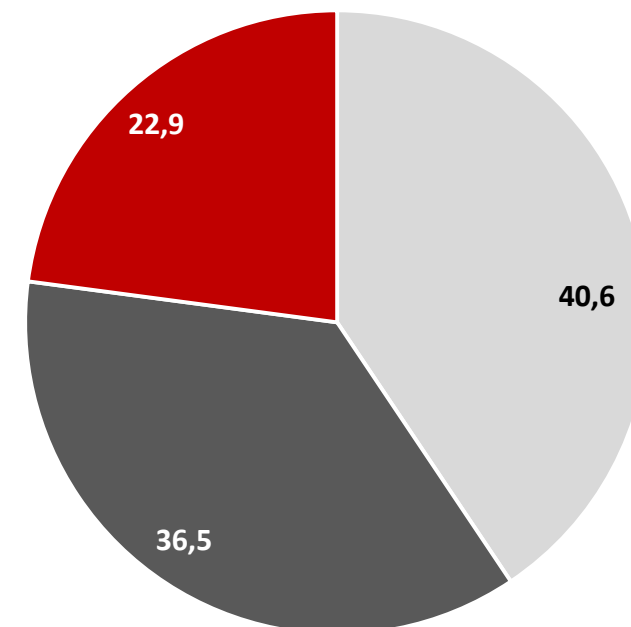
Zwischen Lockdown 1 und 2

(im Studio)



während Lockdown 2

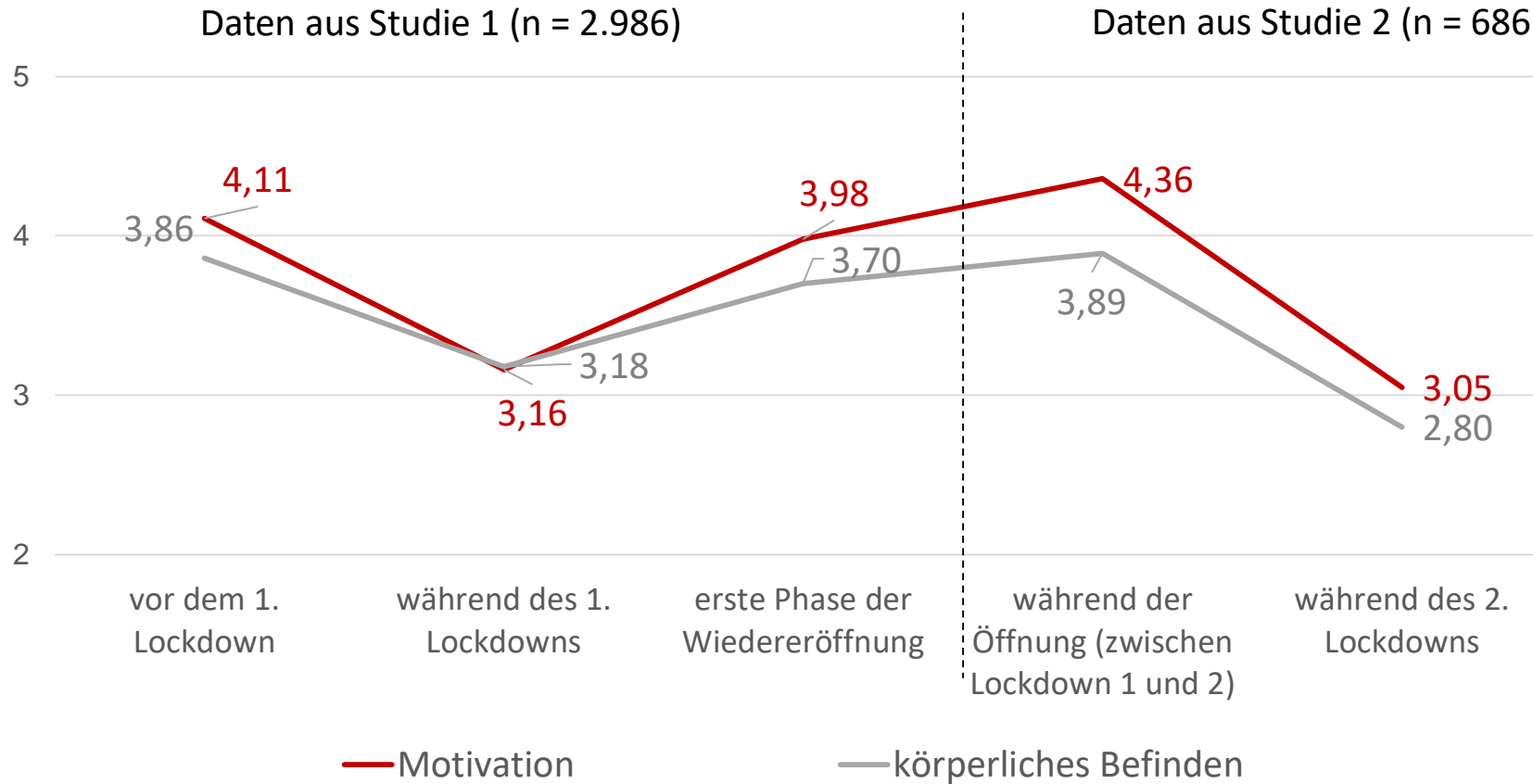
(alternative Trainingsformen)



■ 1x pro Woche oder weniger ■ 2-3x pro Woche ■ 4x oder häufiger pro Woche



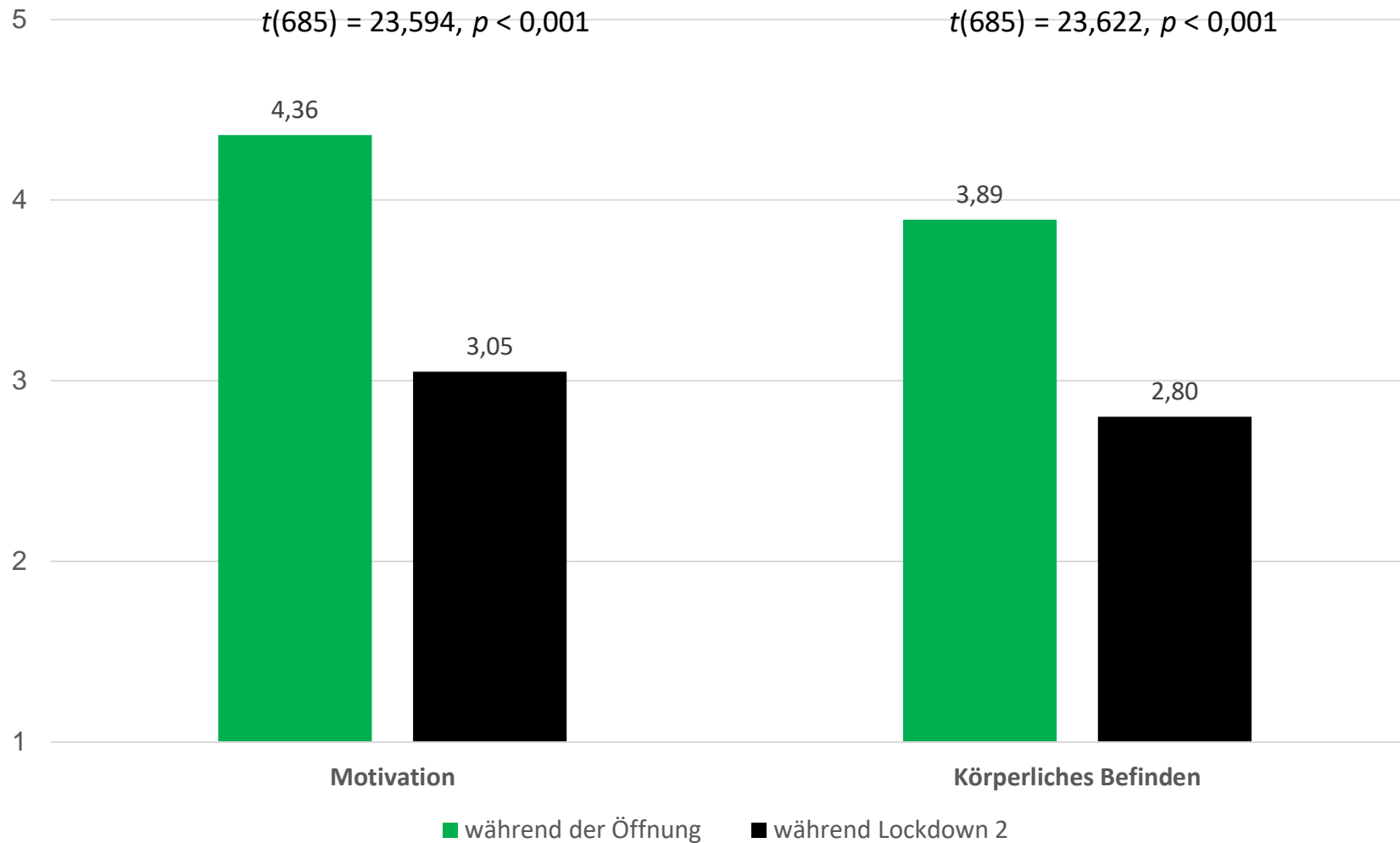
Motivation und körperliches Befinden



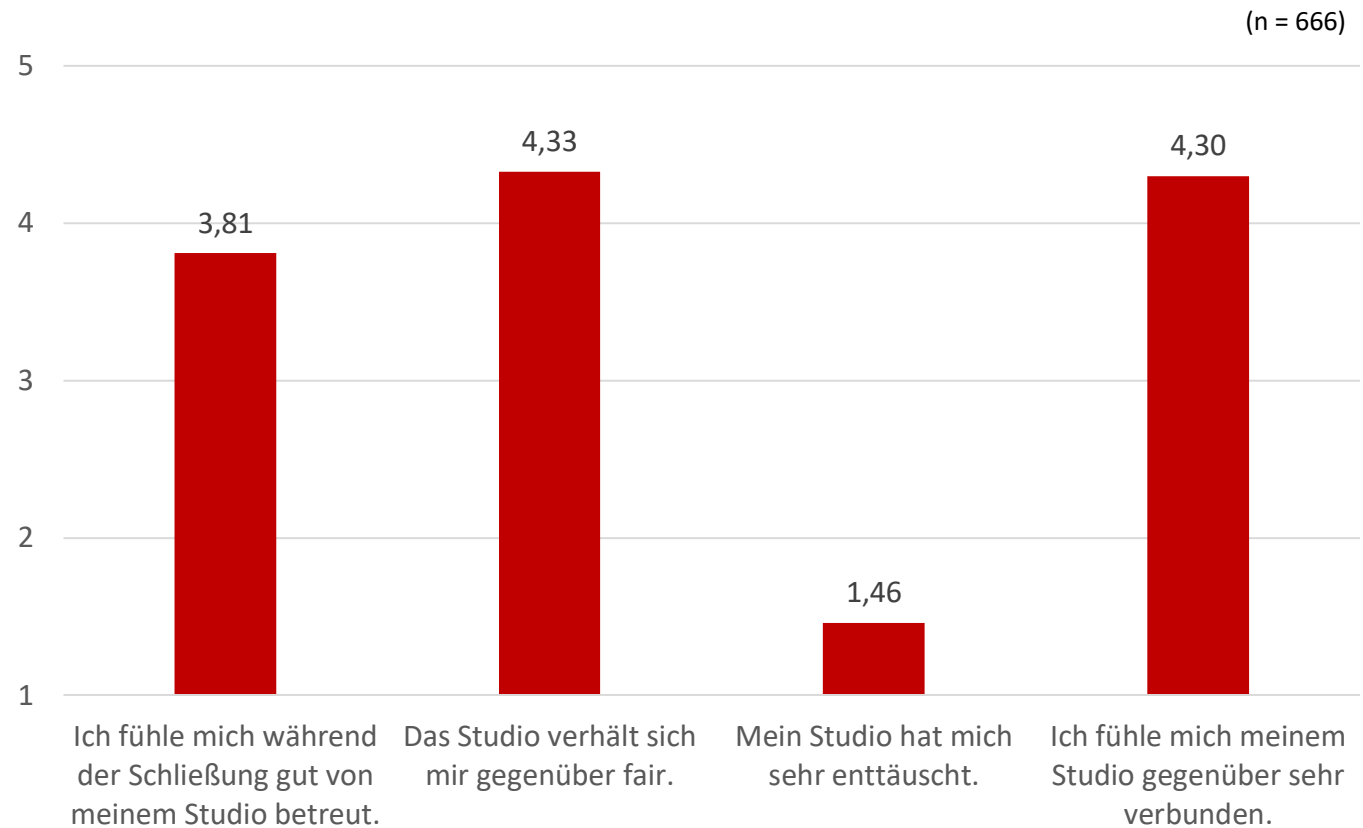
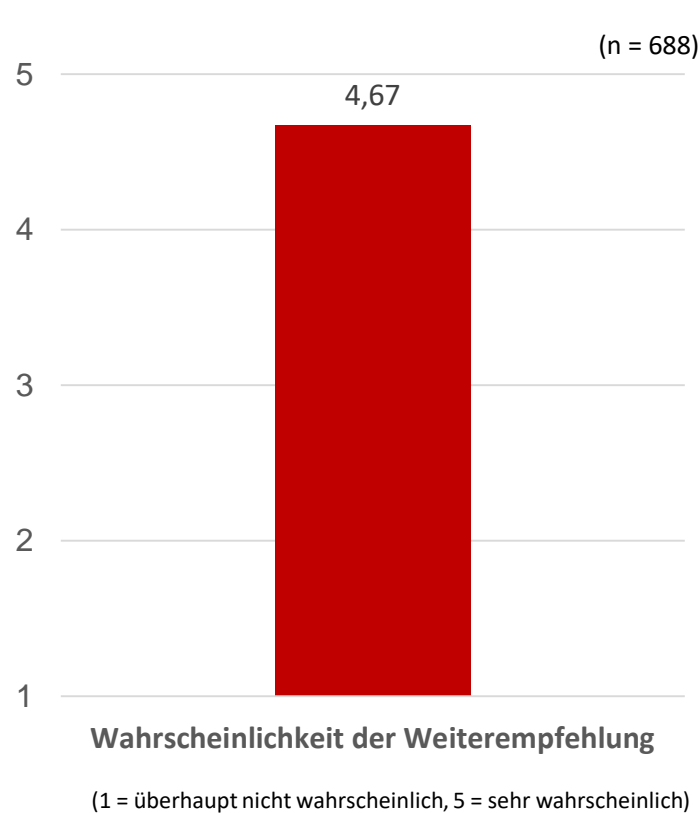
Wie hoch war Ihre Motivation, Sport zu treiben, vor Schließung der Studios / während der Zeit der Schließung / aktuell // in dieser Zeit der Öffnung (nach der ersten und vor der zweiten Schließung) / aktuell?
Wie würden Sie Ihr körperliches Befinden vor der Schließung des Studios / während der Schließung / aktuell // in dieser Zeit der Öffnung (nach der ersten und vor der zweiten Schließung) / aktuell bewerten?
(1 = sehr gering/sehr schlecht, 5 = sehr hoch/sehr gut)



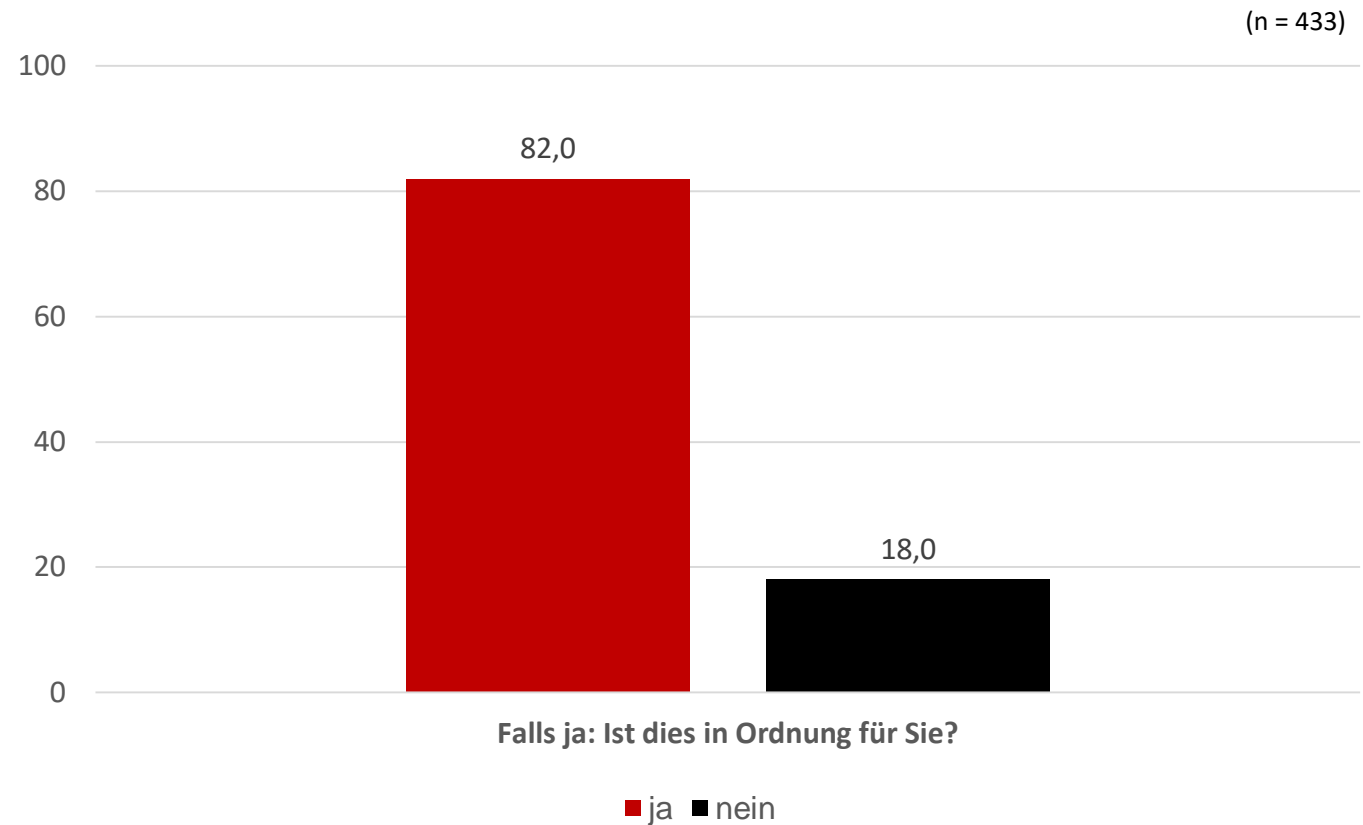
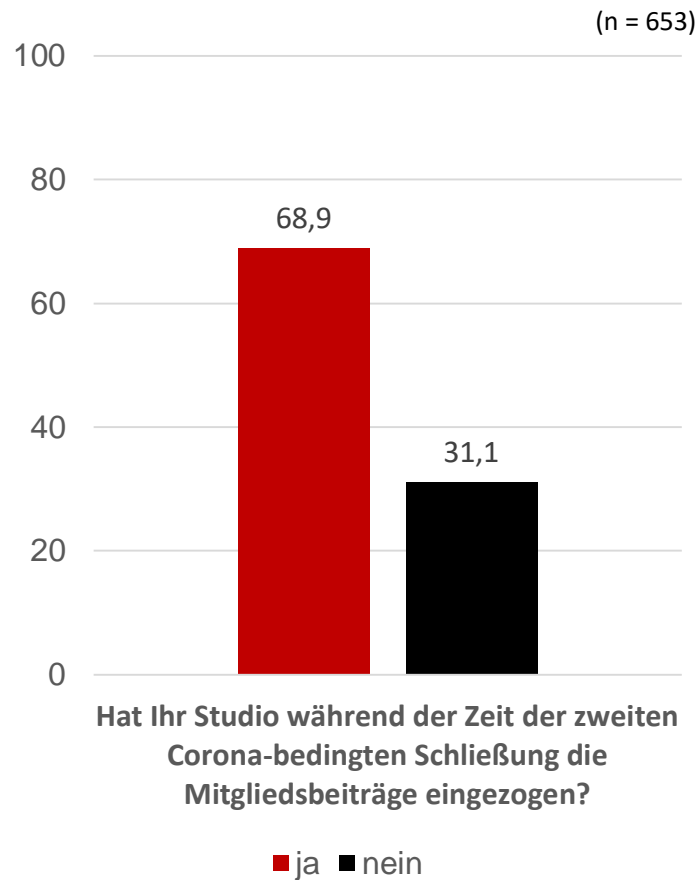
Motivation/körperliches Befinden: signifikante Mittelwertunterschiede



Bindung an das Studio auch in Lockdown 2?

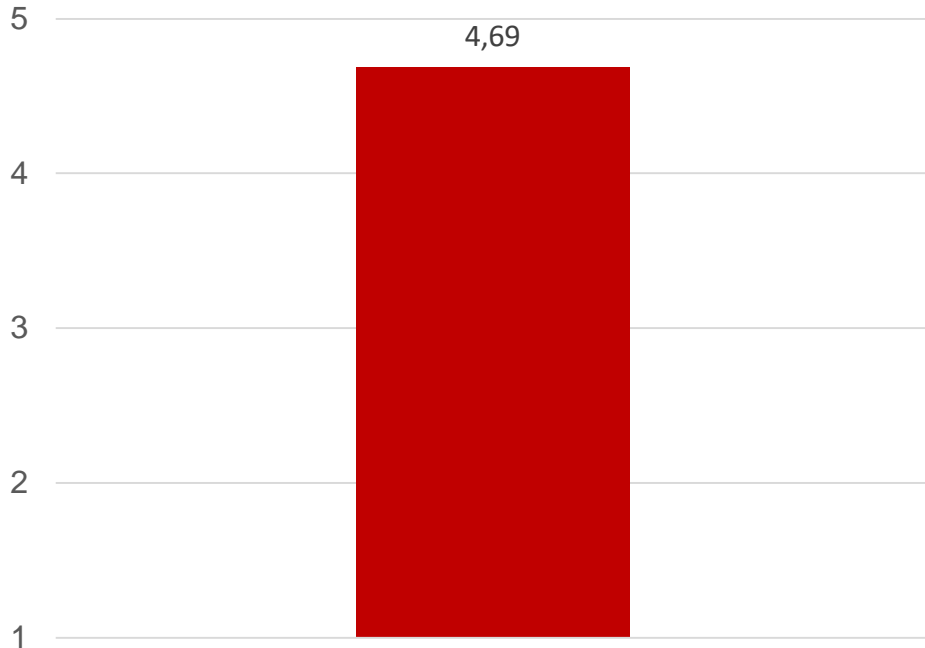


Zahlungsverhalten



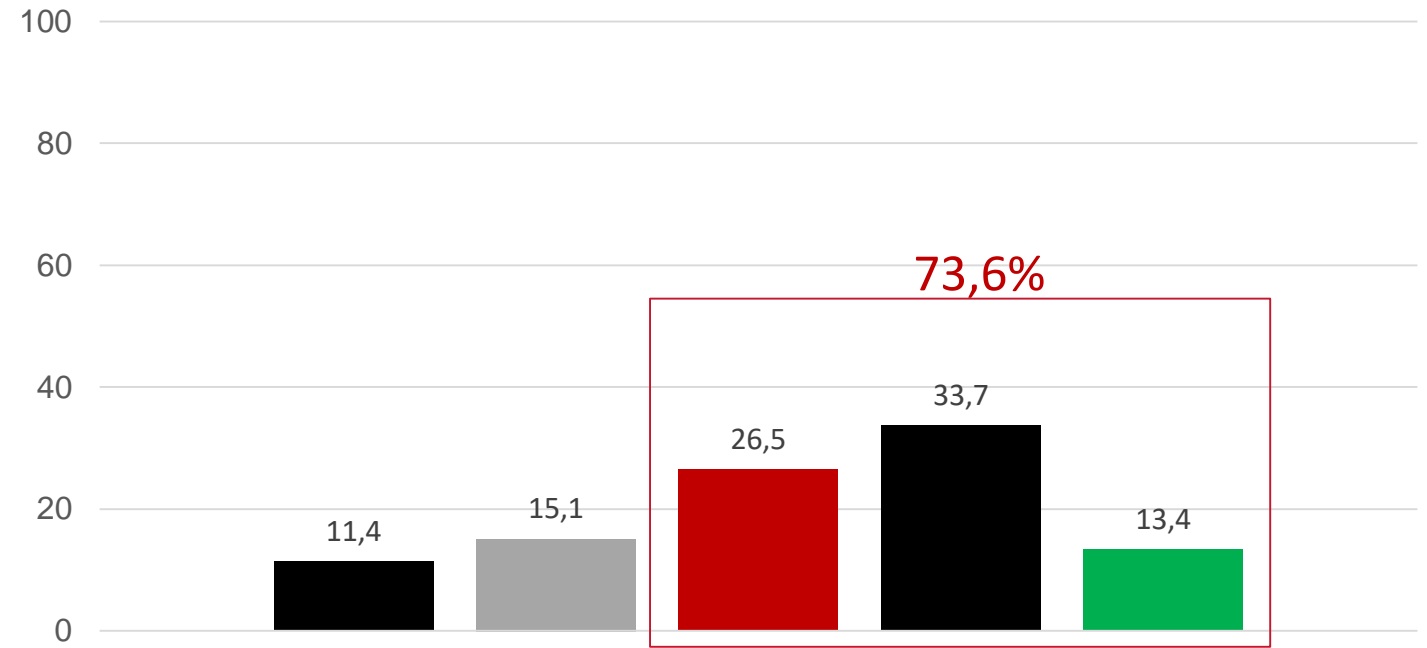


Fitness und Gesundheit als ganzheitlicher Ansatz



Wie wichtig erachten Sie einen ganzheitlichen Ansatz aus Fitness und einem gesunden Lebensstil (insb. einer gesunden Ernährung)?

(1 = überhaupt nicht wichtig, 5 = sehr wichtig)



Mein Bewusstsein für Gesundheit hat sich durch die Corona-Krise...

■ überhaupt nicht verbessert ■ eher nicht verbessert ■ teils teils ■ eher verbessert ■ stark verbessert