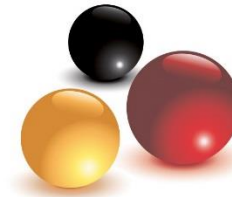




Deutsche Hochschule
für Prävention und Gesundheitsmanagement
University of Applied Sciences



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

Auswirkung der Corona-Krise auf das Trainingsverhalten

Follow-up Studie Februar 2021

- Auszüge aus den Ergebnissen -

Veröffentlichungen, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der DHfPG!

Studie 3 - Eckpunkte

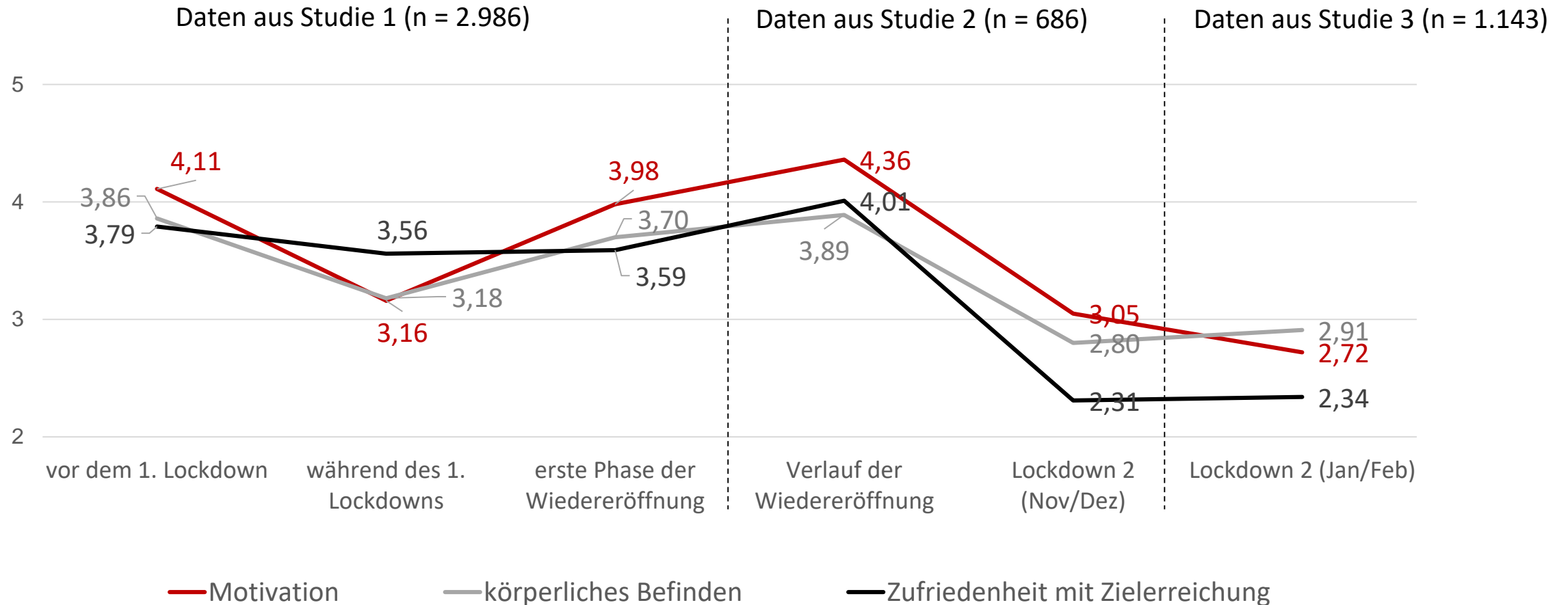
- Studie 3: n = 1.143 Mitglieder in Fitness- und Gesundheitsanlagen
- Alter der Befragten: $M = 36,20$ Jahre ($SD = 15,108$)
- Geschlecht: 39,5 % männlich, 60,3 % weiblich, 0,3 % divers

- Befragungszeitraum: Februar 2021



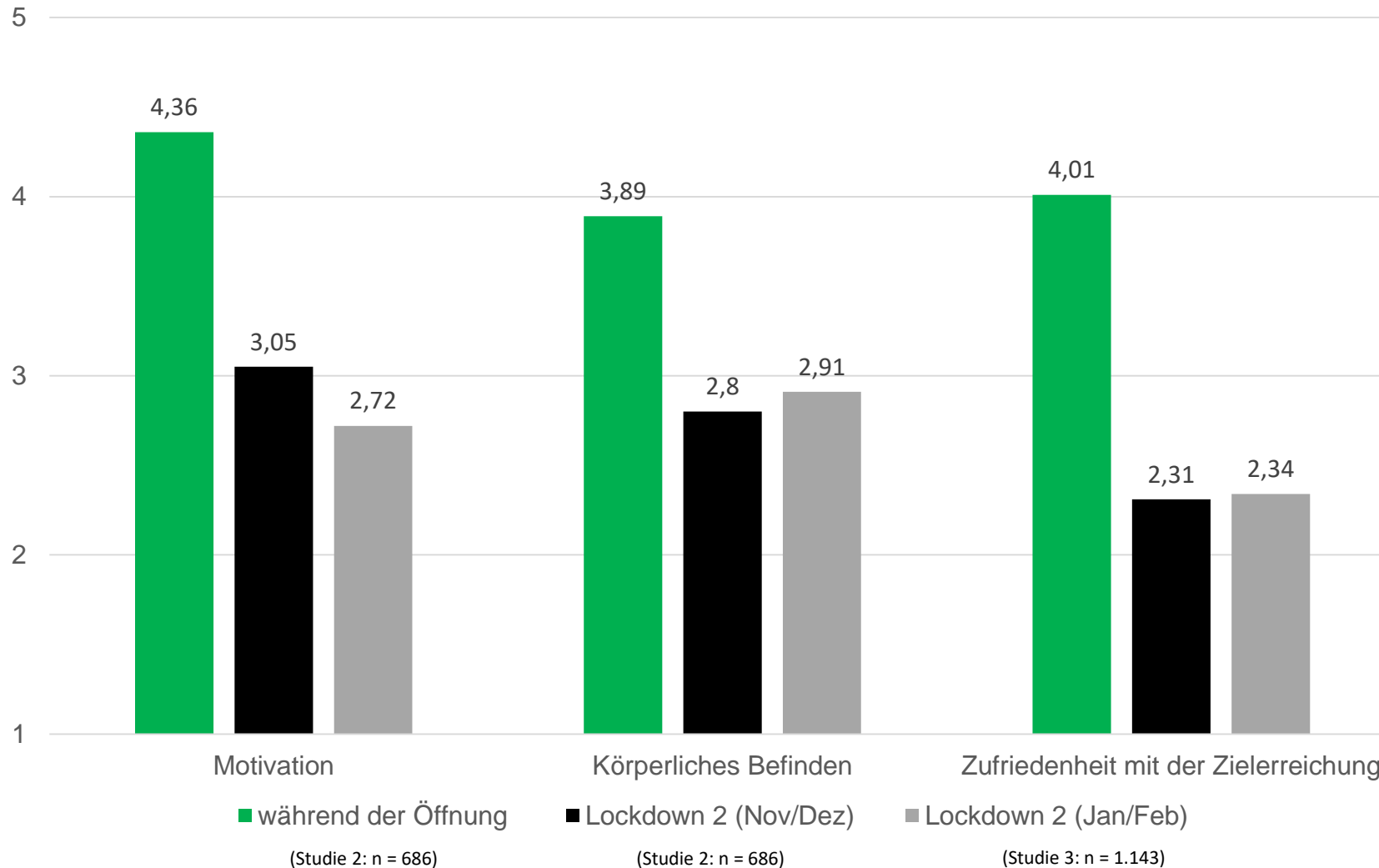
Motivation, körperliches Befinden, Zielerreichung

Motivation, körperliches Befinden und Zielerreichung



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?
 Wie zufrieden waren Sie vor der Schließung / während der Zeit der Schließung / aktuell/in dieser Zeit der Öffnung (nach der ersten und vor der zweiten Schließung)/aktuell mit der Erreichung Ihrer Fitnessziele?

Motivation, körperliches Befinden und Zielerreichung

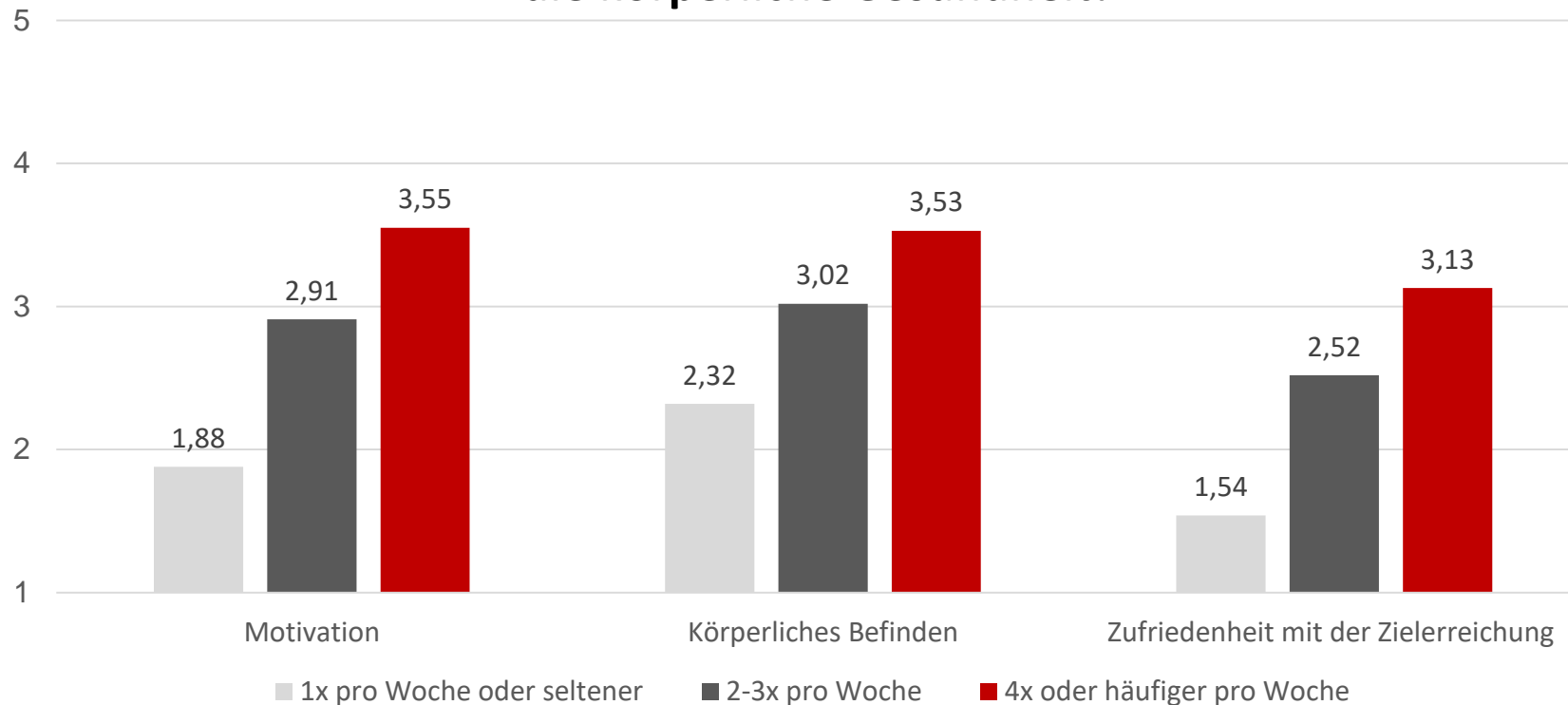


Motivation, körperliches Befinden und Zielerreichung

- Nachdem sich nach der Wiedereröffnung der Fitness- und Gesundheitsanlagen die Motivation, das körperliche Befinden sowie die Zufriedenheit mit der eigenen Zielerreichung wieder auf bzw. sogar über dem Anfangsniveau (vor Lockdown 1 im Frühjahr 2020) bewegen,
- zeichnet sich mit Lockdown 2 im November/Dezember 2020 erneut ein starker Einbruch hinsichtlich dieser Größen ab,
- der auch im Januar/Februar 2021 auf diesem niedrigen Niveau verbleibt.
- **Motivation, körperliches Wohlbefinden und Zufriedenheit mit der Erreichung der eigenen Fitnessziele scheinen damit für die Mitglieder stark an das Training in Fitness- und Gesundheitsanlagen geknüpft.**

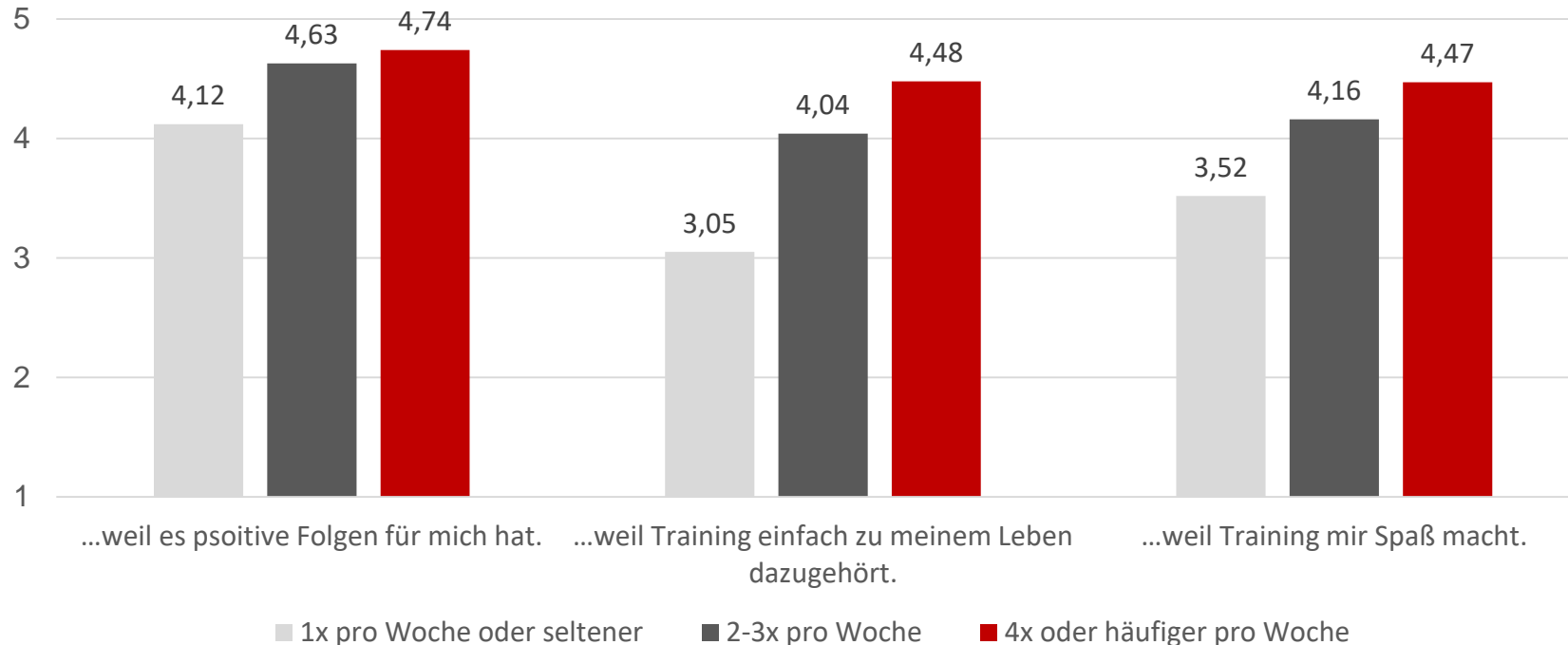
Motivation, körperliches Befinden und Zielerreichung (nach Trainingshäufigkeit)

Werden die Trainierenden nach ihrer Trainingshäufigkeit im zweiten Lockdown betrachtet, zeigt sich, dass mit zunehmender Trainingshäufigkeit (pro Woche) das körperliche Befinden sich signifikant verbessert (alle $p < 0,001$). Ein klarer Indikator für die bedeutende Wirkung regelmäßigen Trainings auf die körperliche Gesundheit!



Motivatoren des Trainings (nach Trainingshäufigkeit)

Selbst denjenigen, die während des zweiten Lockdowns 1x pro Woche oder seltener trainieren, ist sehr bewusst, dass Training positive Folgen für sie hat. Diese Menschen sind aber weniger intrinsisch motiviert als die, die 2-3x pro Woche oder noch häufiger trainieren (Spaß am und Leidenschaft für das Training geringer ausgeprägt als bei denjenigen, die häufiger trainieren). **Gerade für die weniger intrinsisch motivierten Personen aber scheint ein Zugang zu Fitness- und Gesundheitsanlagen und damit eine Struktur essenziell, um den ihnen durchaus bewussten gesundheitsförderlichen Nutzen regelmäßigen Trainings auch tatsächlich realisieren zu können.**



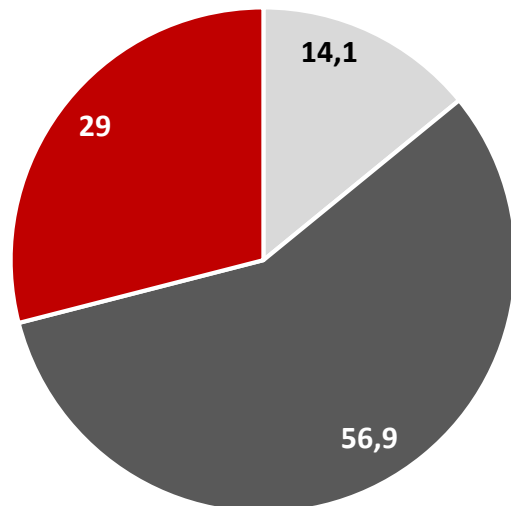


Trainingshäufigkeit und praktizierte Trainingsformen

Trainingshäufigkeit der deutschen Fitnessstudio-Mitglieder

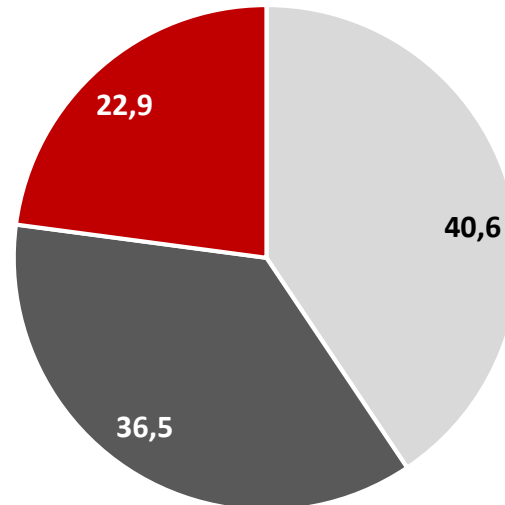
Zwischen Lockdown 1 und 2

(im Studio)
n = 686



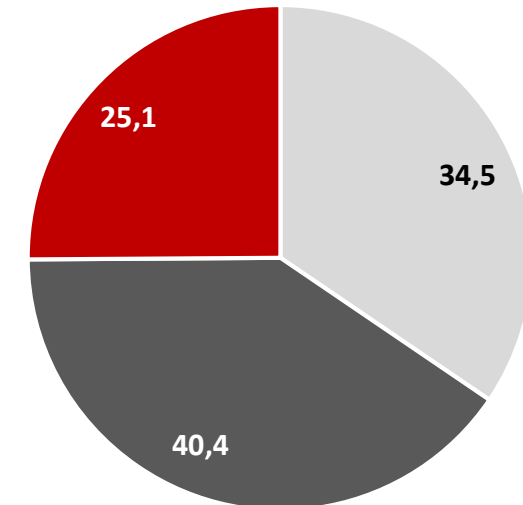
Lockdown 2 (Nov/Dez)

(alternative Trainingsformen)
n = 686



Lockdown 2 (Jan/Feb)

(alternative Trainingsformen)
n = 1.143

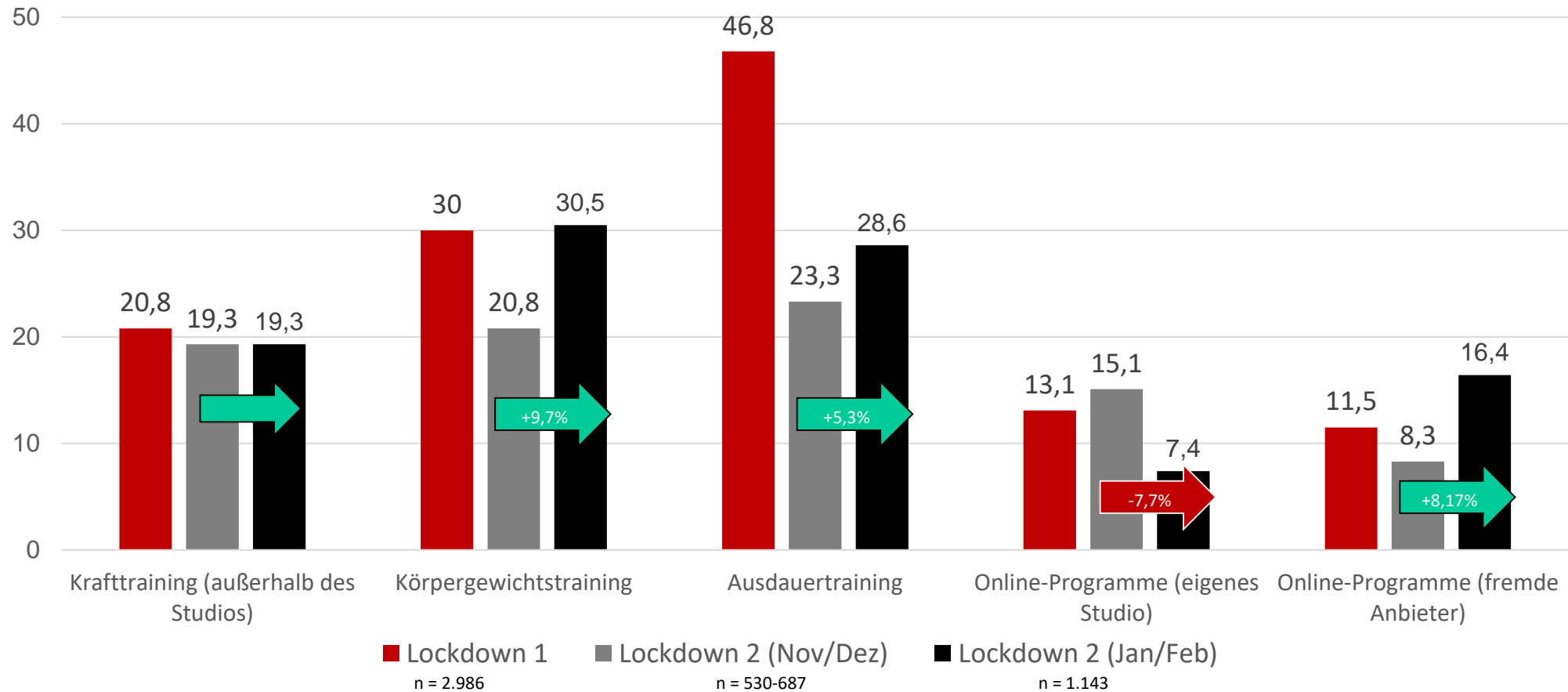


■ 1x pro Woche oder weniger ■ 2-3x pro Woche ■ 4x oder häufiger pro Woche

Trainingshäufigkeit der deutschen Fitnessstudio-Mitglieder

- Mit dem besseren Wetter steigt die Trainingshäufigkeit leicht an.
- Dennoch sind es aktuell noch immer mehr als ein Drittel der Befragten (34,5%), die maximal einmal pro Woche oder seltener trainieren,
- was mit Blick auf die gesundheitsprotektive Wirkung von Fitnesstraining deutlich zu wenig ist und weit hinter den Empfehlungen der WHO zurück bleibt.

Häufig praktizierte Trainingsformen außerhalb des Studios während Lockdown 1 vs. Lockdown 2 (Nov/Dez) vs. Lockdown 2 (Jan/Feb)



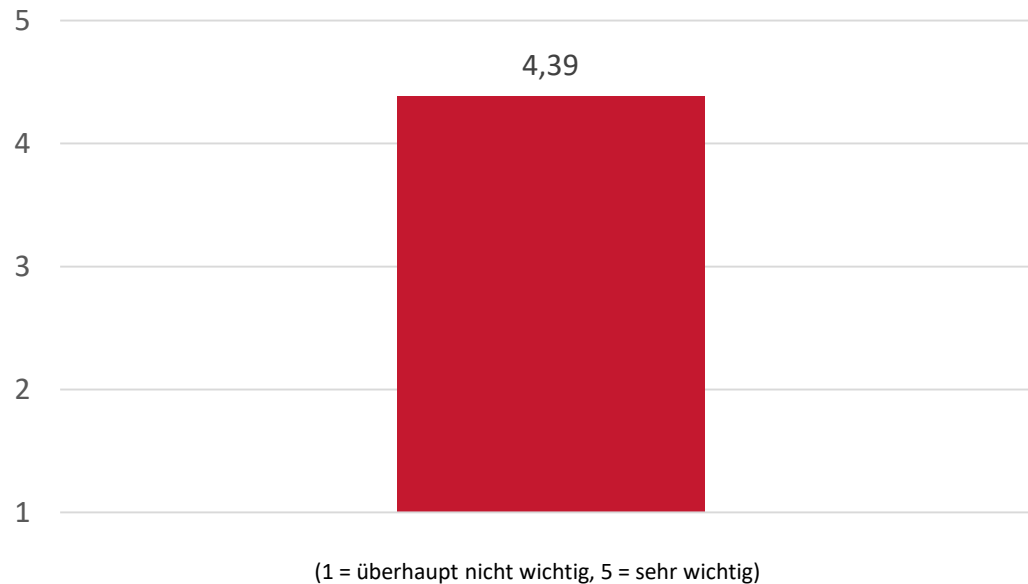
Wie häufig haben Sie nachfolgende Bewegungsformen/Trainingsformen während der Schließung der Studios genutzt/in Anspruch genommen?
 Skala: nie/selten/gelegentlich/oft/sehr oft; hier dargestellt: oft/sehr oft



Auswirkungen der Krise auf Verhalten und Verhaltensintentionen der Fitnessstudio-Mitglieder

Attraktivität eines ganzheitlichen Ansatzes

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

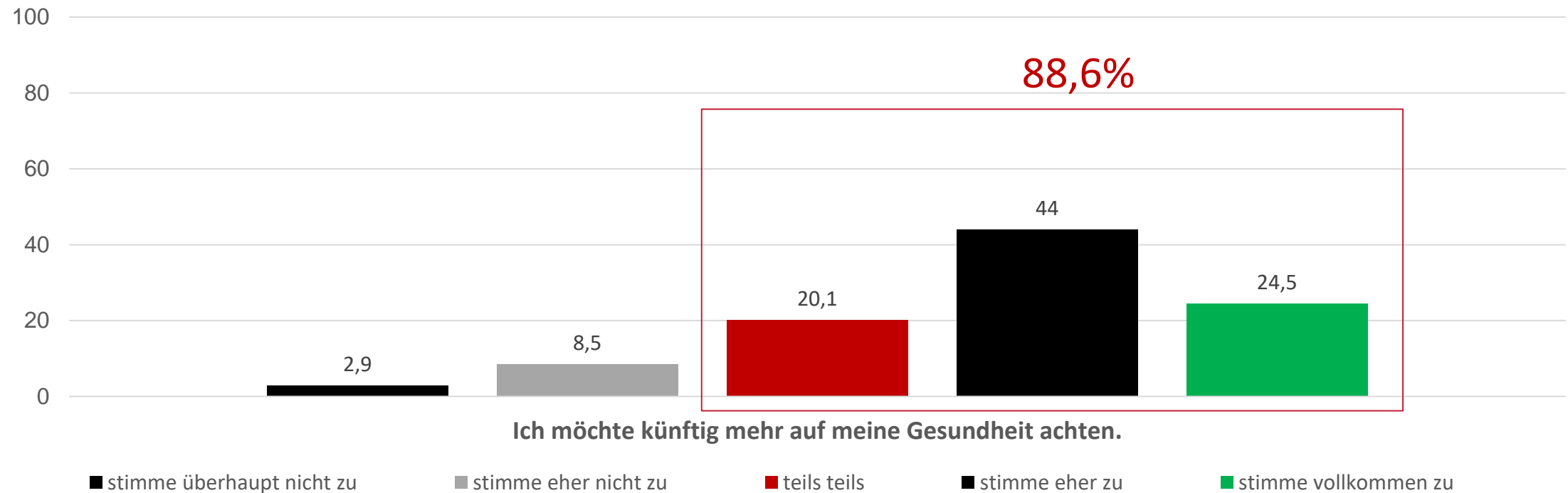


Ein ganzheitlicher Ansatz aus Fitness und einem gesunden Lebensstil (insb. gesunder Ernährung) wird von den Trainierenden als äußerst wichtig erachtet ($M = 4,39$, $SD = 0,729$).

Gesunder Lebensstil

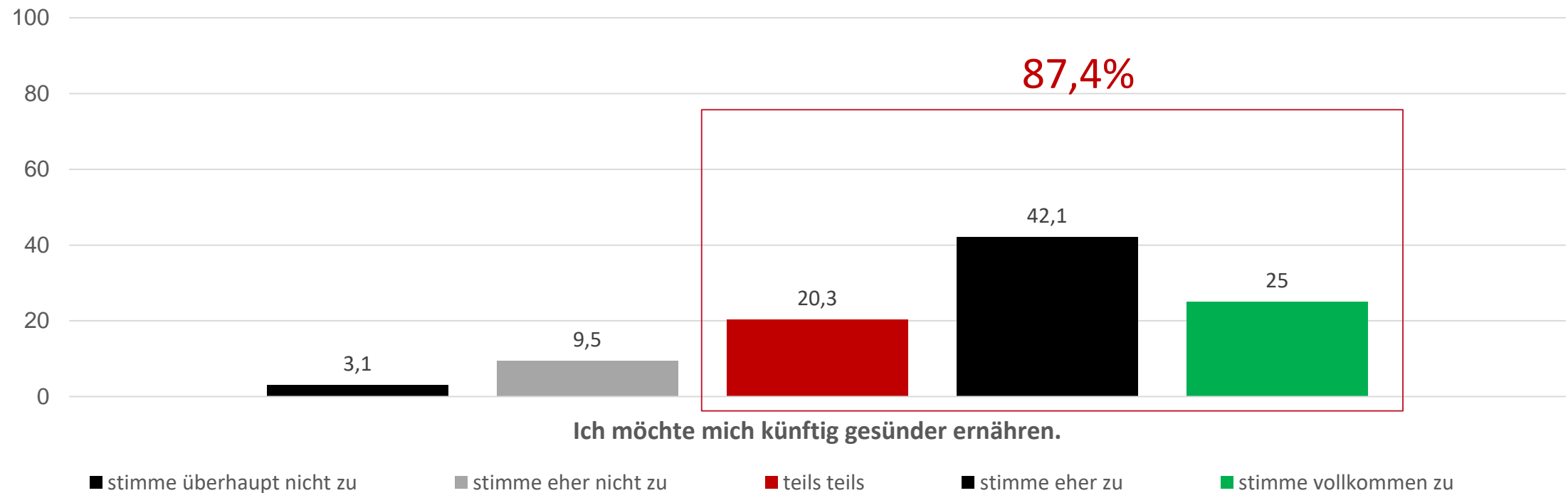
88,6% möchten zumindest teilweise mehr auf ihre Gesundheit achten.

68,5% stimmen der Aussage hierbei sogar eher bis vollkommen zu.



Gesunder Lebensstil

87,4% der Trainierenden geben auch an, sich künftig zumindest teilweise gesünder ernähren zu wollen, 67,1% der Trainierenden stimmen dem sogar eher bis vollkommen zu.

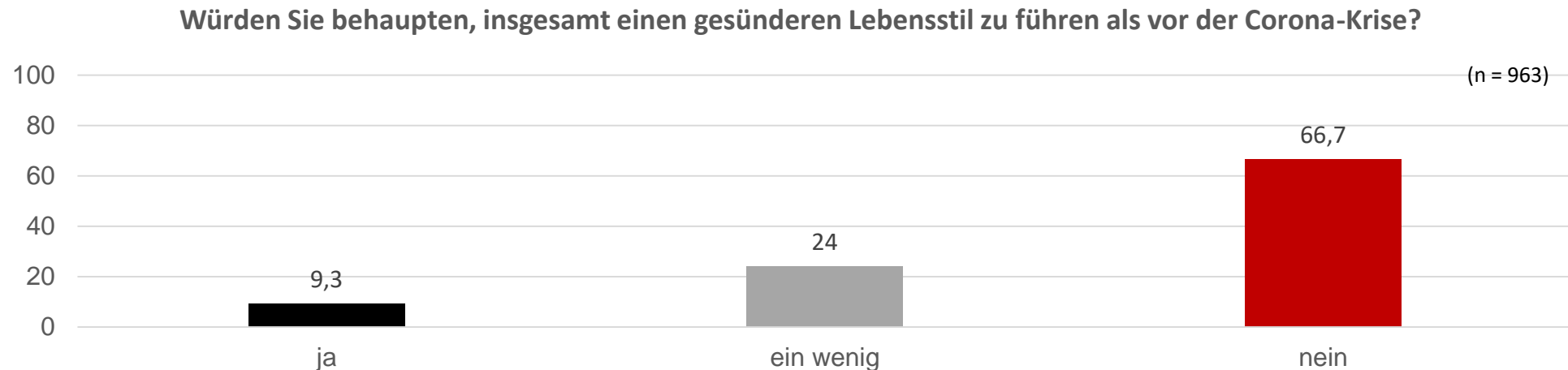


Gesunder Lebensstil

- Trotz des anhaltenden Bewusstseins über die Wichtigkeit eines ganzheitlichen Ansatzes aus Fitness und einem gesunden Lebensstil ($M = 4,39$) und der Motivation, künftig mehr auf die eigene Gesundheit achten und sich gesünder ernähren zu wollen,
- gelingt dieser gesunde Lebensstil den Trainierenden nur bedingt, wie die nachfolgenden Folien eindrucksvoll verdeutlichen:

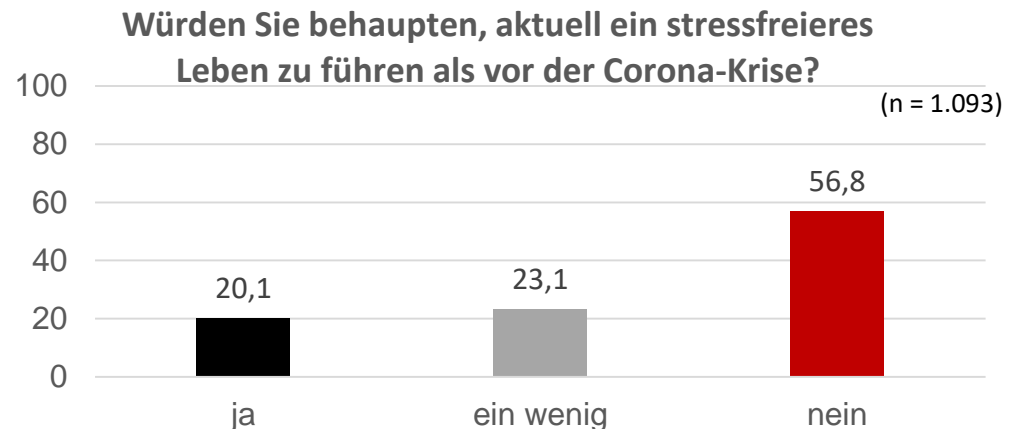
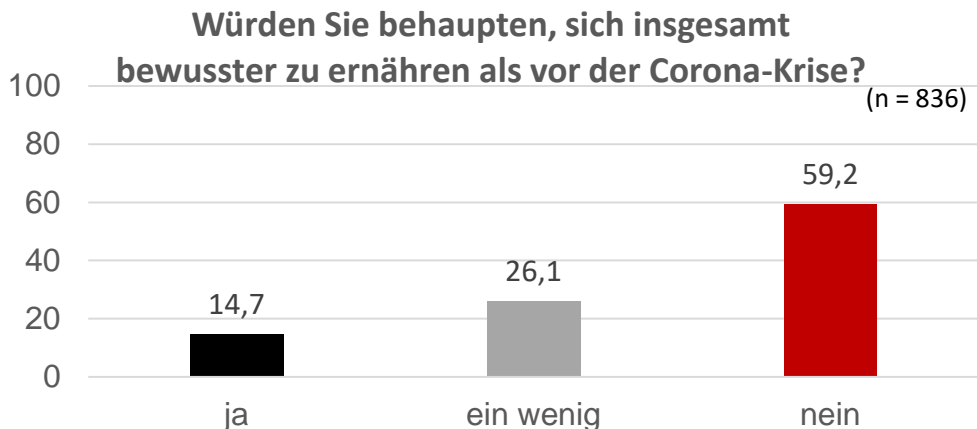
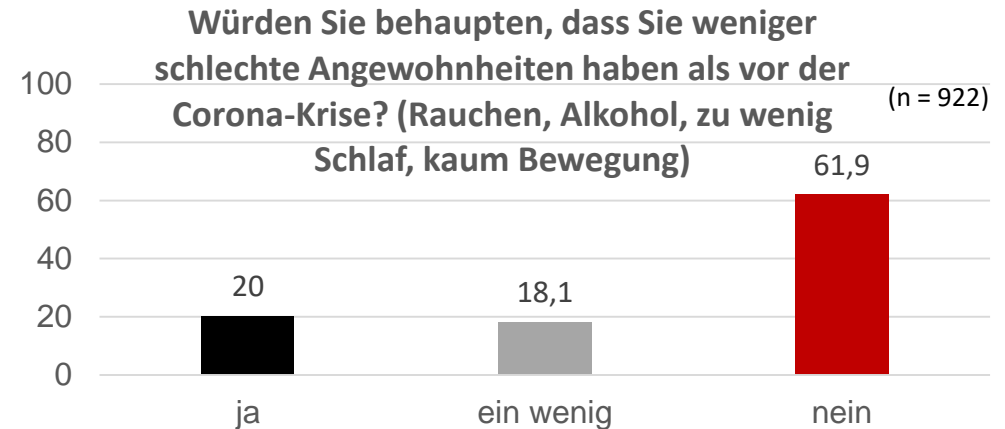
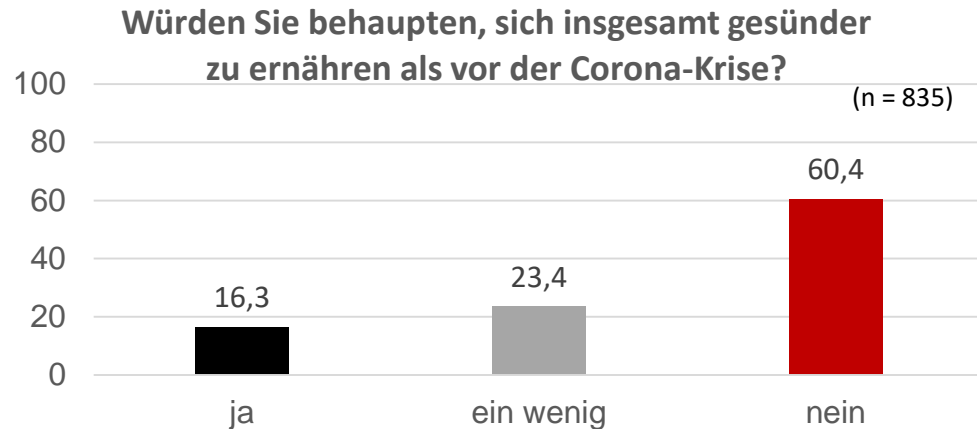
Gesunder Lebensstil

- Zwei Drittel der Befragten (66,7%) führen eben keinen gesünderen Lebensstil als vor der Krise.
- Während die Krise also den Wunsch und die Motivation der Trainierenden nach einem gesünderen Lebensstil getriggert hat, brauchen die Menschen scheinbar Unterstützung, diese Verhaltensintention auch in die Realität umzusetzen.



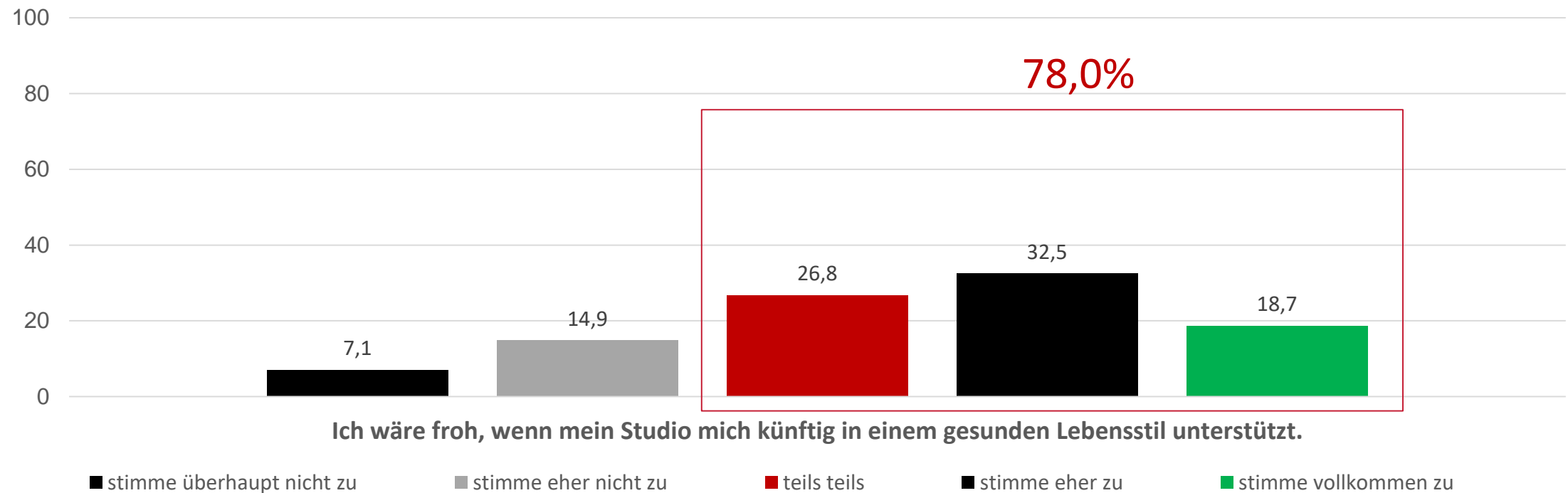
Gesunder Lebensstil

- Ähnliche Ergebnisse zeigen sich auch bei weiteren Facetten eines gesunden Lebensstils.



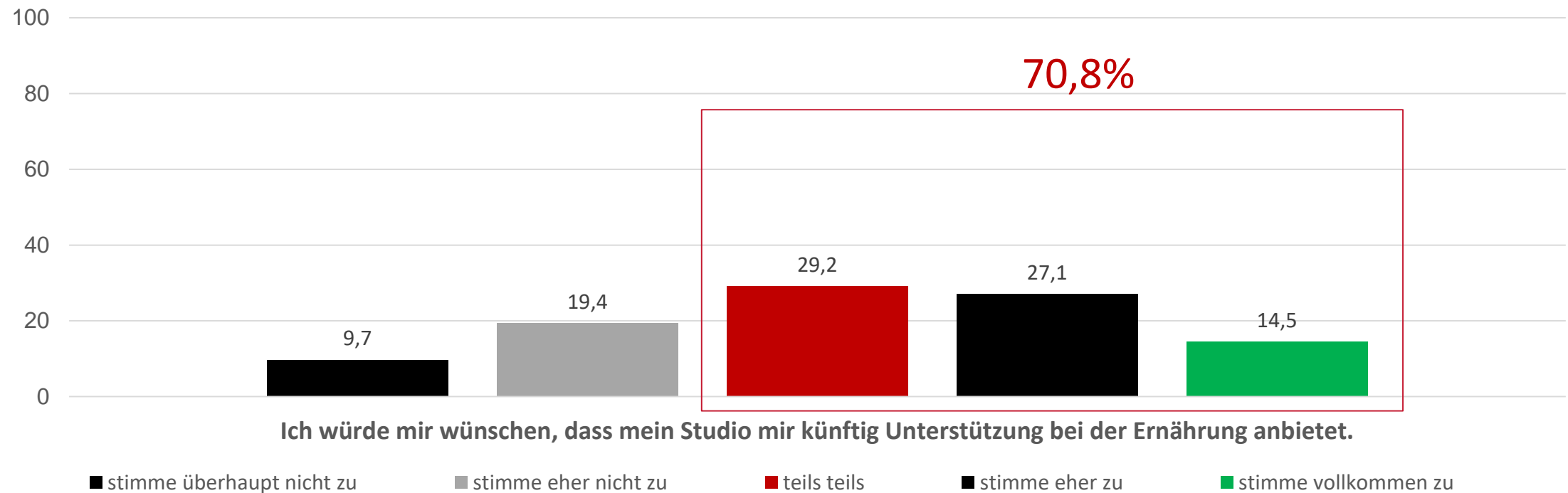
Gesunder Lebensstil

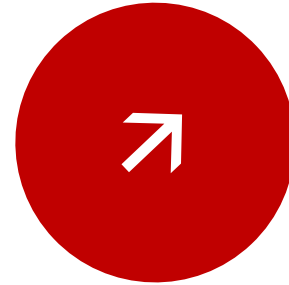
Neben der Tatsache, dass die Trainierenden gerne einen gesünderen Lebensstil führen möchten, es ihnen alleine aber scheinbar nicht zu gelingen scheint, äußern die Probanden den konkreten Wunsch nach Unterstützung durch das Studio.



Gesunder Lebensstil

Auch beim Thema Ernährung an sich wünschen die Trainierenden Unterstützung seitens des Studios.





Fazit & Ausblick

Fazit und Ausblick

- Mit zunehmender Dauer des Lockdowns sinkt auch die Motivation zum Training weiter.
- Zwar zeigt sich dennoch eine leichte Steigerung der Trainingshäufigkeit (vermutlich aufgrund des besseren Wetters), dennoch trainieren mehr als ein Drittel der Mitglieder aktuell nur einmal pro Woche oder seltener – was mit Blick auf die gesundheitsprotektive Wirkung von Fitnesstraining fatal ist, bleiben diese Mitglieder doch weit hinter den Empfehlungen der WHO zurück.
- Auch das körperliche Befinden der Mitglieder bewegt sich auf einem niedrigen Level.
- Die Ergebnisse aber zeigen, dass Mitglieder, die häufiger trainieren, sich auch körperlich besser fühlen – ein starker Indikator für die Wichtigkeit eines regelmäßigen Trainings!
- Für einen großen Teil der Mitglieder aber bedarf es Struktur beim Training, da die intrinsische Motivation ohne Fitnessstudio fehlt. Das Bewusstsein, welche positive Wirkung ein regelmäßiges Training hat, ist bei den Trainierenden vorhanden, jedoch bedürfen viele Mitglieder hier einen Motivationsschub durch das Studio!

Fazit und Ausblick

- Ein attraktives Potenzial zeigt sich in einem ganzheitlichen Ansatz aus Fitness und Gesundheit. Die Eckdaten 2021 haben gezeigt, dass sich die Mehrheit der Anlagen in 2020 im Bereich Gesundheit positionierte. Diese Positionierung gilt es, den Mitgliedern näher zu bringen, denn: **Die Mitglieder möchten einen ganzheitlichen Ansatz aus Fitness und einem insgesamt gesunden Lebensstil (insb. gesunde Ernährung) verfolgen, aber die Ergebnisse zeigen, dass ihnen dies in der Krise nicht gelingt.**
- Nicht nur mit Blick auf die Motivation zum Training und für ein besseres körperliches Befinden brauchen die Mitglieder ihr Studio, sondern auch, um ihren Wunsch nach einem insgesamt gesünderen Lebensstil realisieren zu können.
- **Ein positives Signal für die gesamte Branche, die gestärkt aus dieser Krise hervorgehen wird! Die Studios brauchen ihre Mitglieder, und die Mitglieder brauchen ihre Studios!**