



**Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention  
durch regelmäßiges Fitnessstraining:  
Die Bedeutung der Fitness- und Gesundheits-  
branche als Gesundheitsdienstleister**

# Eine Branche in der Krise

	<b>Kennzahlen 2019 (Stichtag: 31.12.2019)</b>	<b>Kennzahlen 2020 (Stichtag: 31.12.2020)</b>	<b>Veränderungen gegenüber 2019</b>
Anlagen (bundesweit)	9.669	9.538	<b>-1,4 %</b>
Umsatz	5,51 Mrd. Euro	4,16 Mrd. Euro	<b>-24,5 %</b>
Mitglieder	11,66 Mio.	10,31 Mio.	<b>-11,6 %</b>
Reaktionsquote	14,0 %	12,4 %	<b>-1,6 %</b>
Mitarbeiter (inkl. Honorarkräfte)	217.400	176.900	<b>-18,6 %</b>

(DSSV, 2021)

# Eine Frage mit Folgen

---

Was geht Ihnen durch den Kopf,  
wenn Sie an „**Fitnessstudio**“ denken?



# Charakteristika und Bedeutung der Fitnessbranche

## Fremdwahrnehmung der Branche

- Freizeitbranche
- Fitnesstraining dient primär sozialen und/oder ästhetischen Zwecken

## Realität

- Durchschnittsalter der Trainierenden: **41,3 Jahre** (DSSV, 2021)
- 44,7 % der Anlagen hauptsächlich **im Bereich Gesundheit positioniert** (DSSV, 2021)
- **Hauptmotiv** zum Fitnesstraining: Gesundheit (Studie 4, n = 2.954)
- Positiver Effekt auf die **körperliche Gesundheit** der Menschen (z. B. Schutz vor Zivilisationskrankheiten)
- **Schutz** vor schwerwiegenden **Infektionskrankheiten** (auch COVID-19)
- Positiver Effekt auf die **mentale Gesundheit** der Menschen





# Einfluss regelmäßigen Trainings auf die körperliche und mentale Gesundheit

# Gesundheitliche Effekte regelmäßigen Trainings (I)

## Positive Effekte auf die physische Gesundheit der Menschen

- Verbesserte Funktionalität des Immunsystems (z. B. Duggal et al., 2020)
- Reduziertes Risiko für diverse Erkrankungen (z. B. Krebserkrankungen, Demenz) (Cunningham et al., 2020)
- Steigerung von Lebensjahren und Lebensqualität, Reduzierung des Risikos für einen frühzeitigen Tod (z. B. Cunningham et al., 2020; Fiuza-Luces et al., 2018; Wen et al., 2011)
- Schutzfaktor vor schwerwiegenden Verläufen bei Infektionserkrankungen (auch COVID-19) (z. B. Bloch et al., 2020; Duggal et al., 2018)
- Reduziertes Risiko einer Hospitalisierung bei COVID-19-Infektion (z. B. Brawner et al., 2021; Lee et al., 2021)



# Gesundheitliche Effekte regelmäßigen Trainings (II)

## Positive Effekte auf die mentale Gesundheit der Menschen

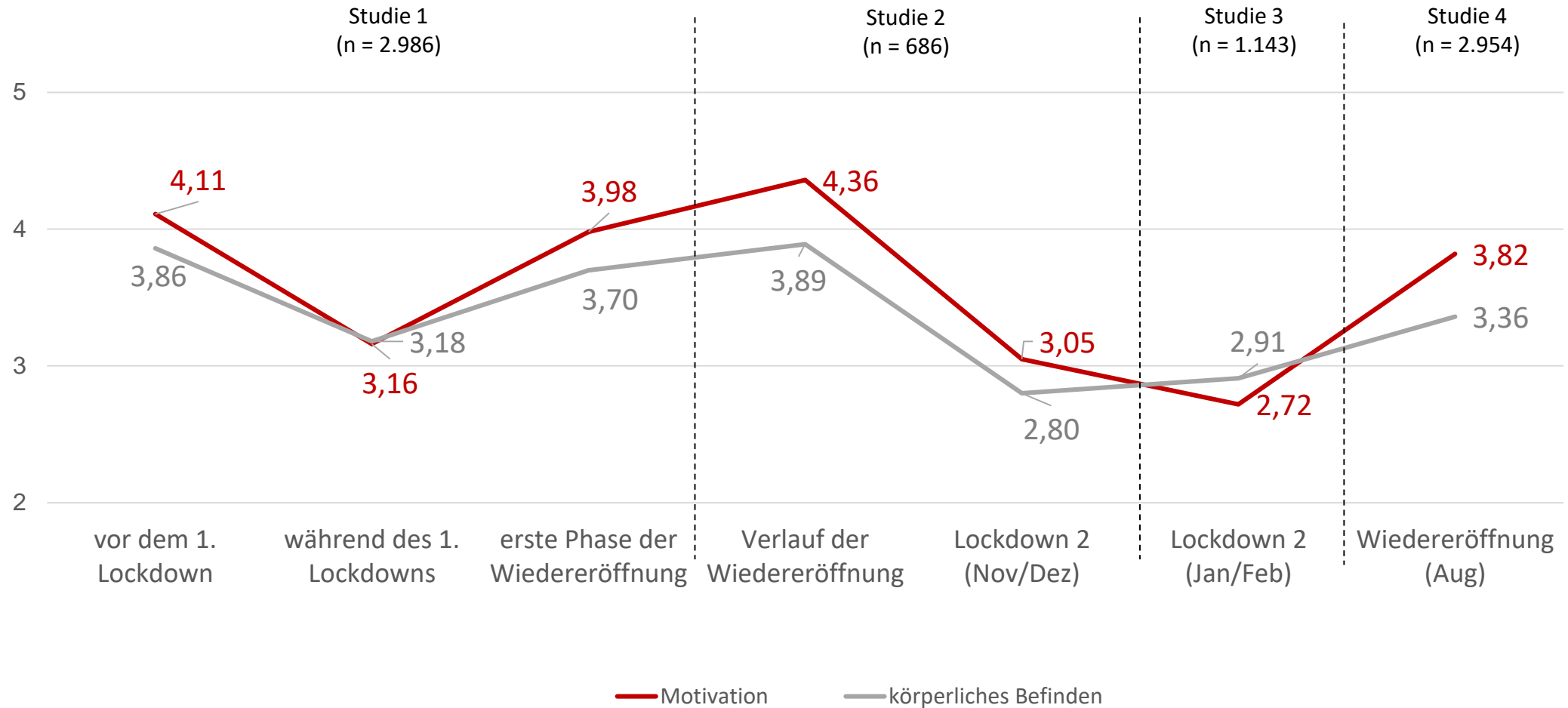
- Stressreduzierung und Stressbewältigung (z. B. Gerber & Fuchs, 2018)
- Gesundheitsintervention bei leichten und mittelgradigen Depressionen (z. B. HeißeI, 2020)
- Korrelation zwischen körperlichem Training und Lebenszufriedenheit (z. B. Frey & Gullo, 2021)



# Gesundheitliche Folgen der Corona-Krise

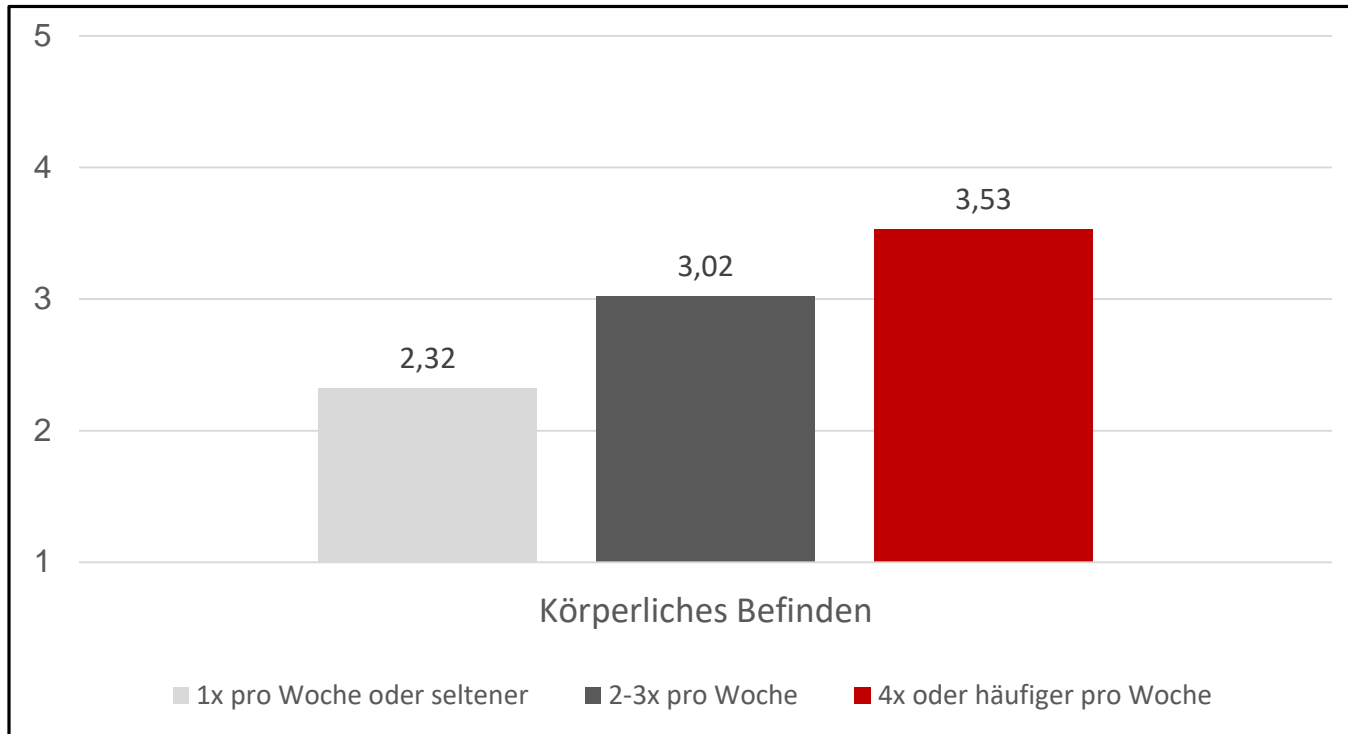


# Motivation zum Training und körperliches Befinden



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?

# Körperliches Befinden (nach Trainingshäufigkeit)



Werden die Trainierenden nach ihrer Trainingshäufigkeit im zweiten Lockdown betrachtet, zeigt sich, **dass sich das körperliche Befinden mit zunehmender Trainingshäufigkeit pro Woche signifikant verbessert** (alle  $p < 0,001$ ).

(Studie 3, n = 1.143)

# Exkurs: Erfolgskonzept „Saarland-Modell“

## Körperliches Befinden der Saarländer und Saarländerinnen (n = 384)

Skala: 1 = sehr schlecht, 5 = sehr gut

5

3,77

4

### Saarland-Modell:

- Signifikante Verbesserung des körperlichen Befindens bei Öffnung der Fitness- und Gesundheitsanlagen vs. im Lockdown
- Positiver Effekt auf die mentale Gesundheit (positive Emotionen, mentale Entlastung, mentale Ausgeglichenheit, allgemeines seelisches Befinden) <sup>(n = 376)</sup>

1

Es macht mich glücklich, wieder trainieren zu können.

Dass ich wieder trainieren kann, entlastet mich auch mental.

Ich fühle mich ausgeglichener, seit ich wieder trainieren kann.

Mir geht es insgesamt viel besser, seit ich wieder trainieren kann.

(n = 384)

# Weitere körperliche Effekte der Corona-Krise

## Gewichtsveränderung während der Zeit der behördlich angeordneten Schließungen der

- Knapp **jeder Zweite** (43,8 %) hat während der Corona-Krise an Gewicht zugenommen.
- Durchschnittliche Gewichtszunahme:  
**5,34 kg (SD = 3,518)**
- Der BMI dieser Gruppe steigt von **25,37 auf 27,00**.
- Personen, deren Gewicht unverändert blieb (40,4 %), beklagen häufig eine Zunahme an Fett- und gleichzeitig ein Verlust an Muskelmasse.

0,0  
Ich habe zugenommen.

Ich habe abgenommen.

Mein Gewicht hat sich nicht verändert.

(Studie 4, n = 2.954)

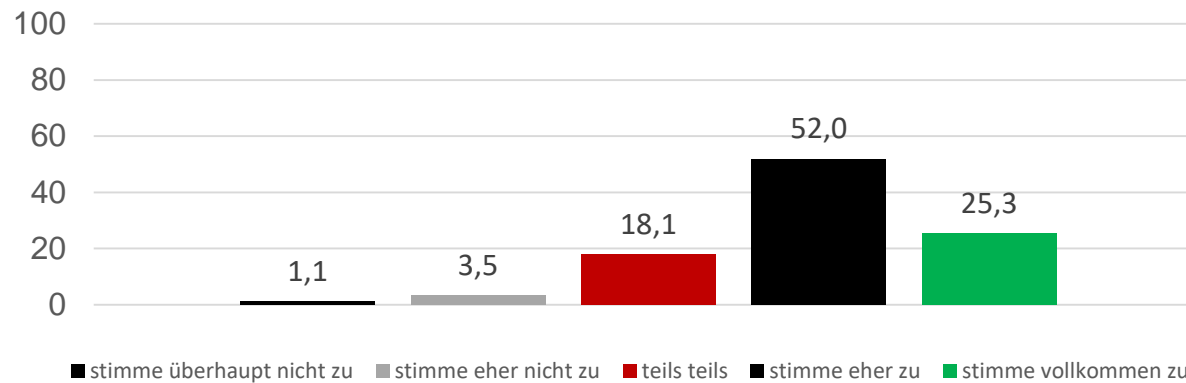
# Gesundheitsstreben der Bevölkerung

## Verhaltensintention

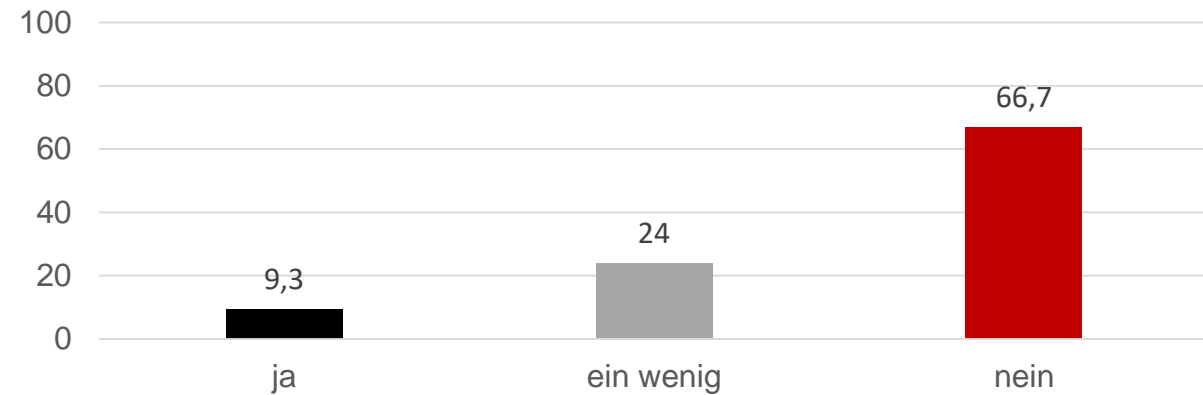
vs.

## Verhalten

Ich möchte künftig mehr auf meine Gesundheit achten.



Würden Sie behaupten, insgesamt einen gesünderen Lebensstil zu führen als vor der Corona-Krise?



**86,5 % wünschen sich hier, zumindest teilweise, Unterstützung durch ihre Fitness-/Gesundheitsanlage!**

(Studie 4, n = 2.091)

# Zwischenfazit

---

Die Förderung der körperlichen Aktivität muss als präventive Gesundheitsmaßnahme im weiteren Verlauf der Pandemiebekämpfung berücksichtigt werden. Körperliches Training in Fitness- und Gesundheitsanlagen muss verstärkt für jeden zu jeder Zeit niederschwellig zugänglich gemacht werden.



# Wirtschaftliche Folgen der Corona-Krise



# Wirtschaftliche Folgen der Corona-Krise für die Branche

## Entwicklung der Branche vor dem Hintergrund der Corona-Krise

- **Anlagen bundesweit:** 9.538 (-1,4 % im Vgl. zu 2019)
- **Umsatz** in 2020: 4,16 Mrd. Euro (-24,5 % im Vgl. zu 2019)
- **Mitglieder:** 10,31 Millionen (-11,6 % im Vgl. zu 2019)
- **Reaktionsquote:** 12,4 % (-1,6 % im Vgl. zu 2019)
- **Mitarbeiter** (inkl. Honorarkräfte): 176.900 (-18,6 % im Vgl. zu 2019)

## Wirtschaftliche Bedeutung der Branche

- Senkung der AU-Tage in der Bevölkerung  
(+4,43 Mrd. Euro Wertschöpfung)
- Schaffung von Arbeits- und Studienplätzen
- Generieren von Steuereinnahmen  
(+770 Mio. Euro in 2020)





# Fazit

# Fitnessanlagen als Gesundheitsdienstleister

## Kosten

## Nutzen

**Mögliches Infektionsrisiko  
in den Fitness- und  
Gesundheitsanlagen**

→ Dieses ist jedoch gering!

**Deutschland:**

0,44/100.000 Besuche  
(DSSV, 2021)

**Europa:**

1,12/100.000 Besuche  
(EuropeActive, 2020)

- ✓ **Höhere Trainingshäufigkeit, gesteigerte Motivation**
- ✓ **Realisierung der gesundheitsprotektiven Wirkung regelmäßigen Trainings auf Körper und Psyche**
  - Zivilisationskrankheiten
  - Infektionserkrankungen (auch COVID-19)
  - Mentale Gesundheit
- ✓ **Ökonomische Bedeutung der Branche für die deutsche Wirtschaft**

# Beitrag der Branche zur Pandemiebekämpfung und Gesunderhaltung der Bevölkerung

1. Die Fitness- und Gesundheitsbranche muss auf politischer Ebene **als bedeutsamer Gesundheitsdienstleister** kategorisiert und aktiv in die Gesundheitsstrategie von Bund und Ländern einbezogen werden – auch über die Corona-Krise hinaus
2. Bewegungsförderung als **zentrale Strategie** zur Verbesserung der Gesundheit – heute und in Zukunft
3. **Priorisierte Offenhaltung** der Anlagen (sollte es zur Notwendigkeit einschränkender Maßnahmen kommen)
4. Körperliches Training zur Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention muss der Bevölkerung **jederzeit und niederschwellig zugänglich gemacht** werden
5. **Unterstützung der Branche** auf politischer Ebene, um das Bewusstsein für die gesundheitsprotektive und krankheitspräventive Funktion regelmäßigen Trainings in der Bevölkerung weiter zu schärfen



---

**Herzlichen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!**

**Fragen? Kontakt!**

**Prof. Dr. Sarah Kobel  
presse@dhfpg-bsa.de**



# Quellenverzeichnis

- Bloch, W., Halle, M. & Steinacker, J. M. (2020). Sport in Zeiten von Corona. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 71 (4), 83-84.
- Brawner, C. A., Ehrman, J. K., Bole, S., Kerrigan, D. J., Parikh, S. S., Lewis, B. K., Gindi, R. M., Keteyian, C., Abdul-Nour, K. & Keteyian, S. J. (2021). Inverse relationship of maximal exercise capacity to hospitalization secondary to coronavirus disease 2019. *In Mayo Clinic Proceedings*, 96 (1), 32-39.
- Cunningham, C., O'Sullivan, R., Caserotti, P., & Tully, M. A. (2020). Consequences of physical inactivity in older adults: A systematic review of reviews and meta-analyses. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 30 (5), 816-827.
- DSSV (2021). *Eckdaten der deutschen Fitness-Wirtschaft 2021*. Hamburg: DSSV.
- Duggal, N. A., Pollock, R. D., Lazarus, N. R., Harridge, S. & Lord, J. M. (2018). Major features of immunosenescence, including reduced thymic output, are ameliorated by high levels of physical activity in adulthood. *Aging cell*, 17 (2).
- EuropeActive (2020). *An independent assessment of the risk of transmission of COVID-19 in fitness clubs and leisure facilities across Europe: a THiNK Active report*. Zugriff am am 10.09.2021. Verfügbar unter [http://www.ehfa-membership.com/sites/europeactive.eu/files/covid19/ThinkActive/SAFE-Active-Study-FINAL\\_print.pdf](http://www.ehfa-membership.com/sites/europeactive.eu/files/covid19/ThinkActive/SAFE-Active-Study-FINAL_print.pdf)
- Fiuza-Luces, C., Santos-Lozano, A., Joyner, M., Carrera-Bastos, P., Picazo, O., Zugaza, J. L. et al. (2018). Exercise benefits in cardiovascular disease: beyond attenuation of traditional risk factors. *Nature reviews. Cardiology*, 15 (12), 731-743.
- Frey, B. S. & Gullo, A. (2021). Does Sports Make People Happier, or Do Happy People More Sports? *Journal of Sports Economics* 22 (4), 432-458.
- Gerber, M. & Fuchs, R. (2018): *Handbuch Stressregulation und Sport*. Heidelberg: Springer.
- Heißel, A. (2020): Sporttherapie als adjuvante oder alternative Behandlung bei Depression. In: *Psychotherapeut* 65 (3), 149-155.
- Lee, S. W., Lee, J., Moon, S. Y., Jin, H. Y., Yang, J. M., Ogino, S., ... & Yon, D. K. (2021). Physical activity and the risk of SARS-CoV-2 infection, severe COVID-19 illness and COVID-19 related mortality in South Korea: a nationwide cohort study. *British Journal of Sports Medicine*, 1-13.
- Wen, C. P., Wai, J. P. M., Tsai, M. K., Yang, Y. C., Cheng, T. Y. D., Lee, M.-C. et al. (2011). Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. *The Lancet*, 378 (9798), 1244-1253.

