

PRESSEMITTEILUNG

Fitness First Germany GmbH
Hanauer Landstr. 148a
60314 Frankfurt

T +49 69/40 8016 000
presse@fitnessfirst.de
FitnessFirst.de

Der große Fitness First Motivationscheck: Was motiviert die Deutschen zum Trainieren?

InnoFact-Studie im Auftrag von Fitness First / Gesundheit, besseres Körpergefühl und mit Freunden Sport zu treiben motiviert fitnessaffine Menschen in Deutschland / Frauen motiviert besseres Aussehen – Männer der Wettbewerb

Frankfurt am Main, 15. November 2017. Wer sich mit anderen zum Sport verabredet, geht mit höherer Wahrscheinlichkeit zum Training – dies belegt eine bevölkerungsrepräsentative Umfrage von InnoFact im Auftrag von Fitness First. Für die Studie wurden über 1.000 sportaffine Menschen in Deutschland danach befragt, was sie zum Trainieren motiviert. Von den Befragten trainieren 77 Prozent mindestens ein- bis zweimal die Woche.

Gesundheit ist die größte Motivation

Für die Studie wurden die Teilnehmer danach befragt, was ihre größte Motivation zum Sporttreiben ist. „Für meine Gesundheit“ liegt mit **86 Prozent¹** an erster Stelle. Auf Platz zwei landete mit 80 Prozent die Angabe, dass Sport für ein besseres Körpergefühl betrieben wird. Auch der Ausgleich zum Job (60 %), das bessere Aussehen (56 %), der Spaß am Sport (55 %) und um abzunehmen (52 %) sind wichtige Motivationsgründe. Rund ein Drittel der Befragten hält sich fit aus Freude an Komplimenten über die Figur (34 %), um Zeit mit Freunden zu verbringen (29 %) oder um nach einem Rückschlag wieder zu neuer Stärke zurückzufinden (27 %).

Ein kleinerer Teil der Studienteilnehmer ist durch spezielle Trainingsziele motiviert: 25 Prozent treiben Sport, um nach einer Verletzung wieder fit zu werden, 18 Prozent um sich sportlich mit anderen zu messen und 13 Prozent um sich auf einen Wettkampf vorzubereiten. Das Schlusslicht bildet die Partnersuche: 10 Prozent gaben an, zum Sport zu gehen, um dort einen neuen Partner kennenzulernen.

¹ Die Zahlen beziehen sich auf die Angaben „trifft voll und ganz auf mich zu“ und „trifft zu“.

Mehr als die Hälfte der sportaffinen Menschen in Deutschland wünschen sich einen Personal Trainer, der ihnen Trainingstipps gibt und sie anspricht

Bei zehn Aussagen über das Sportverhalten erhielt die Angabe „**Ich bin ganzjährig motiviert und fit**“ mit **77 Prozent**² die meiste Zustimmung. 71 Prozent der Befragten bestätigten, dass sie motivierter sind, wenn sie sich mit Freunden zum Sport treffen. Danach folgt der Wunsch, regelmäßig mit einem Personal Trainer zu trainieren (64 %), und die Überzeugung, dass es motiviert, die eigenen Fortschritte über eine App oder ein Fitnessarmband zu tracken (57 %). Rund die Hälfte der Teilnehmer stimmt zu, dass sie direkt vor dem Strandurlaub besonders motiviert ist, ins Fitnessstudio zu gehen (53 %), und dass sie Kurse im Fitnessstudio besucht, da sie lieber in einer Gruppe trainiert (47 %). Nur ein Viertel (25 %) teilt die Gewohnheit, Selfies von sich im Fitnessstudio zu posten, weil das Feedback auf die Posts für Motivation sorgt.

Häufiger trainieren dank Freunden

Für die Studie wurde außerdem nach persönlichen Voraussetzungen für häufigeres oder konsequenteres Training gefragt. **80 Prozent**³ gehen davon aus, dass **gesundheitliche Probleme** wie Rückenschmerzen Gründe für häufigeres Training sind. Freunde oder andere, die fragen, ob man mit ihnen trainieren möchte, sind ebenfalls für 80 Prozent eine Voraussetzung für mehr Sport. Viel Zustimmung erhielten auch die Antworten mehr Spaß am Training (78 %), mehr Zeit (76 %), zu eng werdende Kleidung (70 %) und weniger Müdigkeit (69 %). Als weitere Voraussetzung für häufigeres Training wurde weniger Stress im Job (65 %) angegeben. Andere würden mehr trainieren, wenn ihr Umfeld ihnen sagt, dass es wichtig für ihre Gesundheit ist bzw. sie übergewichtig sind (63 %). Etwas mehr als die Hälfte wünscht sich ein näheres Fitnessstudio (57 %) oder eine gute digitale Trainingsalternative für zu Hause, weil sie sich im Moment kein Fitnessstudio leisten kann (54 %). 50 Prozent sehen ein Ziel wie einen Firmenlauf oder einen Marathon als Motivationsgrund für konsequenteres Training.

Motivationsgründe bei Frauen und Männern

In der Befragung gaben Frauen im Gegensatz zu Männern öfter an, dass sie durch ein besseres Aussehen zum Sporttreiben motiviert sind (64 % zu 51 %) und weil sie sich über Komplimente über ihre gute Figur freuen (38 % zu 32 %). Männer wiederum gaben öfter als Frauen an, dass sie Sport treiben, um sich mit anderen zu messen (22 % zu 12 %) oder um nach einer Verletzung wieder fit zu werden (28 % zu 20 %). Es stimmten außerdem mehr Frauen als Männer der Aussage zu, dass die Messung ihrer sportlichen Fortschritte über eine App oder ein Fitnessarmband ihnen zu mehr Motivation fürs Training verhilft (60 % zu 55 %).

² Die Zahlen beziehen sich auf die Angaben „ja, trifft voll auf mich zu“ und „trifft zum Teil auf mich zu“.

³ Die Zahlen beziehen sich auf die Angaben „ja, auf jeden Fall“ und „eventuell“.

Mit Freunden trainieren: Buddy Sessions und Fitness Freitag

„Wir bei Fitness First wollen unseren Mitgliedern Anreize geben, die sie langfristig zum Sport motivieren“, so Alexander Richter, Head of Product & Innovation bei Fitness First Germany. Fitness First bietet daher sogenannte [Buddy Sessions](#) an, die bis zu fünf Kunden in einer Kleingruppe ermöglichen, regelmäßig mit dem Personal Trainer zu trainieren. „So können wir einerseits günstige Preise für die individuelle Betreuung anbieten, andererseits spornen sich die Teilnehmer gegenseitig an und fühlen sich stärker motiviert, zum Termin zu gehen“, sagt Alexander Richter. „Außerdem führen wir im Dezember den ‚Fitness Freitag‘ ein, an dem unsere Mitglieder immer freitags einen Freund kostenlos mit in den Club bringen können. Wem vor allem die Zeit fehlt, der findet in 30-minütigen Kursen wie [H.I.I.T. Tabata Style](#) und [Move It](#) ein hocheffektives Fitnesstraining. Für mehr Abwechslung und Inspiration beim Training bieten wir eine große Auswahl an [Kursen und Kleingruppentrainings](#), für Spaß sorgen actiongeladene Formate wie [Bike & Beats](#) und [STRONG by Zumba](#).“

Methodik

Im Rahmen der Studie wurden von der InnoFact AG insgesamt 1.013 sportaffine Personen im Alter von 16 bis 69 Jahren in Deutschland befragt, die aktuell Fitnessstudios besuchen oder dies früher gemacht haben. Die Befragung fand vom 18. bis 19. Oktober 2017 im Rahmen einer Online-Befragung statt. Die Testpersonen wurden bevölkerungsrepräsentativ für die Zielgruppe nach Alter und Geschlecht befragt.

Über Fitness First

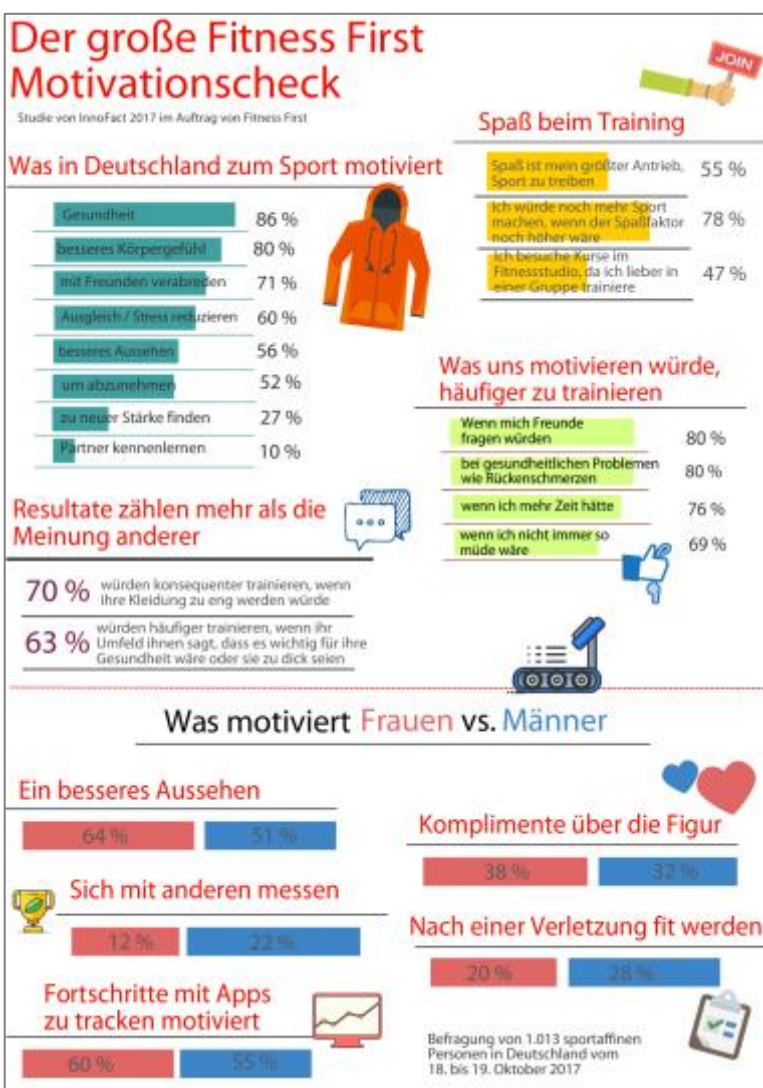
Fitness First ist einer der führenden Fitness- und Gesundheitsdienstleister mit rund 80 Clubs in vier Clubkategorien und 269.000 Mitgliedern in Deutschland. Seit 2014 gehört NewMoove zum Unternehmen, mit mehr als 180.000 Nutzern eines der größten Internet-Fitnessstudios in deutschsprachigen Ländern. Das kombinierte Online- und Offline-Angebot ermöglicht es Fitness First Mitgliedern, im Club wie auch zu Hause und auf Reisen zu trainieren. Durch die Kombination von Training, Ernährung und Inspiration kann jedes Mitglied seine Fitnessziele erreichen, unabhängig von Alter oder Leistungsniveau. Dafür bieten die Clubs zahlreiche Kraft-, Ausdauer- und Kleingeräte sowie bis zu 40 verschiedene Gruppenfitnesskurse und über 500 Kurse aus 13 Kategorien online auf www.newmoove.com. Großzügige Wellnessbereiche, Pools, KidsClubs sowie weitere Serviceleistungen ergänzen das Angebot von Fitness First Germany. Fitness First kooperiert außerdem mit mehr als 1.800 Unternehmen bundesweit im Bereich Firmen-Fitness und betrieblichem Gesundheitsmanagement. Mehr zum Unternehmen unter www.fitnessfirst.de.

Pressekontakt:

Fitness First Germany
Julia Lehmann
PR-Managerin
Tel.: 069 408016-107
E-Mail: presse@fitnessfirst.de

adel & link Public Relations
PR-Team Fitness First Deutschland
Linda Benkner / Marisa Puschmann / Natalie Buß
Tel.: 069 1534045-30
E-Mail: fitnessfirst@adellink.de

Bildmaterial:



Bitte geben Sie als Copyright **Fitness First** an.

Die Infografik in Druckauflösung sowie diese und weitere Bilder zu Clubs und Kursformaten lassen wir Ihnen [auf Anfrage](#) gern in hoher Auflösung zukommen.