

PRESSEMITTEILUNG

Fitness First Germany GmbH
Hanauer Landstr. 148 a
60314 Frankfurt

T +49 69/40 80 16 000
presse@fitnessfirst.de
FitnessFirst.de

Die Fitnessstudiotrends zur FIBO

Beliebte Fitnessformate / Neue Fitnessgeräte für mehr Motivation / Konzepte für virtuelles Training / Spannende Entwicklung am deutschen Fitnessmarkt



Frankfurt am Main, 10. April 2018. Wenn diese Woche die weltgrößte Fitness- und Gesundheitsmesse in Köln startet, widmen sich Aussteller und Besucher einige Tage lang den sportlichen Innovationen und neuesten Entwicklungen der Fitnessbranche. Neben vielen anderen Fragen, wird es auch darum gehen, welche Trends gegenwärtig in deutschen Fitnessstudios zu beobachten sind. Was sind die beliebtesten Trainingsformate, mit welchem Equipment bleibt das Training abwechslungsreich? Und welche Neuerungen kann die Zukunft in die Studios bringen?

Kleingruppentrainings immer beliebter

Bei Fitness First erfreut sich neben dem klassischen **Gerätetraining** und den vielfältigen **Group Fitness Kursen** insbesondere das **funktionelle Training** wachsender Beliebtheit. Unterschiedlichste Muskelgruppen werden dabei mithilfe des eigenen Körpergewichts und anderen Hilfsmitteln in alltagsnahen Ganzkörperübungen trainiert. Besonders beliebt in den

Fitnessstudios ist das **Functional Training** in **Kleingruppen**. Anleitung und Ansporn durch einen professionellen Trainer, neue Inspirationen für das individuelle Training, belebende Gruppendynamik und Spaß beim gemeinsamen Training sind ausschlaggebend dafür, dass die Kleingruppe zur Trendbewegung wurde. Während die einen Mitglieder sich also in einer größeren Gruppe oder allein an einem Gerät wohlfühlen, setzen andere bewusst auf das Konzept Kleingruppe. Und das gilt auch im Bereich des **Personal Trainings**. „Während die Nachfrage für das 1:1-Training im Fitnessstudio in den letzten Jahren zugenommen hat, setzen wir bei Fitness First zusätzlich auf das Angebot von Personal Trainings in der Kleingruppe. Damit werden wir dem generellen Wunsch der Trainierenden nach **guter und kompetenter Betreuung gerecht**“, erläutert Alexander Richter die Hintergründe zum Kleingruppen-PT.

Neue Fitnessgeräte für mehr Motivation

Die neuesten Geräte mit Trendpotenzial sorgen für ein **gutes Trainingsfeeling, indem sie möglichst reale Trainingsbedingungen bieten**. Das gewölbte Laufband **Curve** kommt ohne Strom in Bewegung und wird durch die eigene Laufgeschwindigkeit reguliert. Die Lauffläche mit Lamellen hat einen Kautschukbelag, der den Lauf abfedert und die Kniegelenke schont – gleichzeitig ist der Boden nicht glatt, sondern hat Rillen. Ein anderes Beispiel ist das **Wattbike**, das ein realistisches Fahrgefühl mit präzisen Trainingsdaten kombiniert. Entwickelt wurden die Räder vor allem für professionelle Bahnradsportler. Durch die enthaltene „**Real Ride Feel**“-**Technologie** fühlen sich die simulierten Strecken wie echte Touren an. Ein weiterer Trend sind Trainingsgeräte mit **viel Equipment und zahlreichen Anwendungsmöglichkeiten auf wenig Raum**. Die **Fitbench** ist durch Rollen beweglich und hat unter der Trainingsbank die Aufbewahrung von Medizinbälle und Hanteln integriert. Der **Glute Builder** ermöglicht bis zu 30 Übungen auf nur einer Multifunktionsstation und **Weightlifting Plattformen** schaffen die optimalen Bedingungen für das Gewichteheben. Die Geräteinnovationen bieten nicht nur neue Trainingsmöglichkeiten, sie sehen auch **stylish** aus – und das kommt bei den Mitgliedern gut an. „Bei Fitness First investieren wir bewusst in neues Equipment wie Olympic Weightlifting Stationen – das motiviert unsere Kunden wie auch Mitarbeiter, bietet Abwechslung und folgt dem Puls der Zeit. Damit ermöglichen wir ein noch inspirierenderes Training“, verrät Alexander Richter, Head of Product & Innovation bei Fitness First.

Virtual Training erweitert Trainingshorizont

Immer besser werden die **technologischen Voraussetzungen für virtuelles Training** – das spürt auch der deutsche Markt. Durch Anbieter wie **Wexer Virtual Fitness** können Kurse in vielen Fitnessstudios oder zu Hause **orts- und zeitunabhängig** wiederholt oder nachgeholt werden – auch außerhalb der Stoßzeiten. Der Trainingsspaß steigt, wenn sich die Routen im Cycling-Kurs **virtuell abfahren** lassen, durch den Grand Canyon auf dem Screen. Und immer mehr Geräte haben eine Bedienung durch Smartphone oder Tablet vorgesehen, was das Speichern von **Datenanalysen** und die Integration von **Trainingsplänen** ermöglicht. Zudem können die Trainingsdaten einer ganzen Kursgruppe auf einem Bildschirm angezeigt werden.

Auch Studiobetreiber Fitness First führt derzeit virtuelle Trainingsformate in einigen deutschen Clubs ein – zum Beispiel im neuen Club in [Hamburg am Stephansplatz](#).

Der deutsche Fitnessmarkt

Klassische Full-Service-Fitnessclubs setzen auf Herausstellungsmerkmale, denn die Konkurrenz im mittleren Preissegment ist groß. Vor allem die wachsende Kundengruppe der Millennials (18- bis 37-Jährige) fragt nach Service und Betreuung sowie maßgeschneiderten Angeboten. Gewünscht wird eine gute Mischung aus **Fitnessevents, Signature-Formaten und qualifizierten Trainern**. So lässt sich auch der Erfolg von Bootcamps oder auch Micro-Studios erklären. In letzteren wird nach dem Motto „**train & entertain**“ ein spezielles Format angeboten, das auf Spaß am Training und Atmosphäre abzielt. In Deutschland gibt es solche Signature- und Partyformate vorwiegend in den Großstädten, teilweise aber auch in größeren Clubs als Shop-in-Shop-Lösungen, beispielsweise das Cyclingformat [Bike & Beats](#) bei Fitness First.

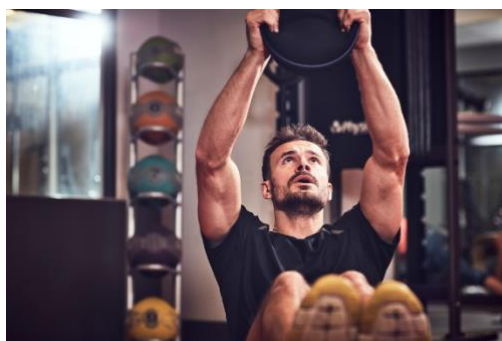
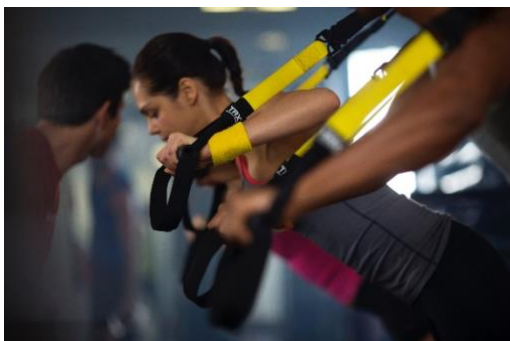
ÜBER FITNESS FIRST

Fitness First Germany ist der führende Anbieter im qualitativ gehobenen Segment der Fitnessdienstleister in Deutschland und betreibt bundesweit derzeit mehr als 70 Clubs mit 245.000 Mitgliedern. Das Unternehmen bietet seinen Mitgliedern ein ganzheitliches Fitnesserlebnis – dazu gehören neben vielfältigen Trainingsangeboten auch eine professionelle Trainingsbetreuung sowie Wellnessangebote zur Regeneration. Fitness First unterstützt alle Mitglieder dabei, ihre individuellen (Fitness-)Ziele unabhängig von Alter oder Leistungsniveau zu erreichen. Zum Trainingsangebot gehören zahlreiche Kraft-, Ausdauer- und Kleingeräte, ein abwechslungsreiches Kursprogramm, sowie Personal Training, bei dem individuell oder in Kleingruppen trainiert werden kann. Zusätzliche Online Trainingsfeatures, zum Beispiel in der kostenfreien App, großzügige Wellnessbereiche mit separaten Damenbereichen, Pools, Kinderbeaufsichtigung sowie der Fitness Freitag, bei dem Mitglieder kostenfrei eine Person zum Training mitnehmen können, runden das Angebot von Fitness First Germany ab. Fitness First kooperiert außerdem mit mehr als 1.800 Unternehmen bundesweit im Bereich Firmen-Fitness und betrieblichem Gesundheitsmanagement. Mehr zum Unternehmen unter <http://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



Funktionelles Training wie das Workout mit dem Schlingentrainer (TRX) oder Medizinbällen findet sich in immer mehr Fitnessstudios.

Bitte geben Sie als Copyright **Fitness First** an. Diese und weitere Bilder zu Clubs und Kursformaten in Druckauflösung lassen wir Ihnen [auf Anfrage](#) gern zukommen.