

PRESSEMITTEILUNG

Fitness First Germany GmbH
Hanauer Landstr. 148 a
60314 Frankfurt

T +49 69/408016000
presse@fitnessfirst.de
FitnessFirst.de

Zwischen Gans und Gains: Fitness-Interesse der Deutschen sinkt im Dezember – und startet im Januar durch

Fitness-First-Analyse des Suchverhaltens zeigt klaren Jahreswechsel-Rhythmus mit regionalen Unterschieden.

Frankfurt am Main, 20. Dezember 2025 – Der Jahreswechsel hat seinen eigenen Fitness-Rhythmus: Eine aktuelle Analyse von Fitness First zeigt, dass das Suchinteresse der Deutschen an Fitness-, Abnehm- und Ernährungsthemen im Dezember deutlich abnimmt – und im Januar spürbar anzieht. Im Schnitt liegt der **Weihnachts-Drop bei 16,7 %**, während der **Januar-Boost rund 38,5 %** beträgt.

Auch im durchschnittlichen Suchinteresse* zeigt sich das Muster klar: **Dezember** ist der schwächste Monat des Jahres (**Ø 7.615 Punkte**), **Januar** der stärkste (**Ø 12.238 Punkte**). Dabei ist der Dezember-Rückgang kein reines Motivations-Thema einzelner Gruppen: Die Analyse zeigt **kaum Zusammenhang** zwischen der generellen Fitness-Affinität einer Stadt und dem Weihnachts-Drop. Heißt: **Auch fitte Städte schalten im Dezember einen Gang runter.**

Auf Bundesland-Ebene verzeichnet **Mecklenburg-Vorpommern** den höchsten Rückgang (**22 %**), gefolgt von **Sachsen-Anhalt (21 %)** sowie **NRW, Niedersachsen und Berlin (je 20 %)**. Am stabilsten bleibt das **Saarland (6 %)**. Auffällig: **Extreme Werte finden sich häufiger in Mittelstädten und überdurchschnittlich oft im Osten** – was auf einen stärkeren saisonalen „Pendelschlag“ hindeuten könnte.

Auf Städte-Ebene zeigen u. a. **Wismar (35 %)** und **Greifswald (32 %)** besonders starke Dezember-Rückgänge. Beim Januar-Comeback liegen **Greifswald (53 %)**, **Eberswalde (50 %)** und **Wismar (50 %)** vorne. Mehrere Städte tauchen in beiden Top-Listen auf – und liefern damit das „Gans & Gains“-Muster in Reinform.

Fazit: Der Jahreswechsel ist weniger ein Bruch als ein natürlicher Rhythmus aus Genuss, Pause und Neustart.

Methodik: Auswertung des Web-Suchverhaltens zu Fitness-, Abnehm- und Ernährungs-Keywords von **November 2021 bis Oktober 2025** – bundesweit anhand von **133 deutschen Groß- und Mittelstädten ab 20.000 Einwohner:innen**. Weitere Einblicke und tiefere Informationen zur Methodik finden sich auf der Themenseite „[Zwischen Gans und Gains](#)“.

Über Fitness First

Fitness First ist einer der führenden nationalen Fitnessanbieter in Deutschland und der größte Fitnessdienstleister innerhalb der LifeFit Group mit über 200 Clubs in Deutschland und Österreich. Es bietet seinen Mitgliedern ein umfassendes Fitness- und Wellnesserlebnis mit innovativen, digital unterstützten Trainingskonzepten und professioneller Trainingsbetreuung. Egal ob im Club, im Freien oder online – Fitness First bietet ein breites Trainingsspektrum und unterstützt Mitglieder mit kundenorientierten Teams und der eigenen Fitness First App. Die HYROX-Partnerschaft ergänzt das bestehende Angebot um ein sportliches Premium-Format mit Wettkampfcharakter und hoher Motivation.

Fitness First hat es sich zum Ziel gesetzt, jedes Mitglied zu motivieren: zum Workout, zur Entspannung, zu gesunder Ernährung, zum gemeinsamen Gruppen-Training oder einfach nur, um abzuschalten und eine gute Zeit zu haben. Um den unterschiedlichen Ansprüchen und Bedürfnissen der Mitglieder gerecht zu werden, gibt es Fitness First BLACK und Fitness First RED Clubs. Mit Fitness First BLACK werden höherwertige Trainings- und Wellnessleistungen bereitgestellt. Im Gegensatz dazu bietet Fitness First RED ein umfangreiches Trainingsangebot mit maßgeschneiderten Lösungen zu einem attraktiven Preis-Leistungs-Verhältnis. Mehr Informationen unter www.fitnessfirst.de

Pressekontakt:

Maximilian Marx · presse@fitnessfirst.de · Fitness First Germany