Hildesheimer Allgemeine Zeitung
10.01.2019

Fitnesscenter profitieren vom Monat der guten Vorsätze

Im Elan ist an einem Januarvormittag nur mäßig viel los. Generell sieht es im Vergleich vom Neujahr zum Sommer aber besser aus. FOTO: WERNER KAISER

Mehr Sport im neuen Jahr – das ist wohl der beliebteste Vorsatz der Deutschen. Doch oft nimmt die Motivation schneller ab als der Mensch. Fitnessanbieter sind deshalb bestrebt, die Kunden langfristig zu binden.

Von Kimberly Fiebig

Mehr Sport treiben – wer hat sich das zum neuen Jahr nicht vorgenommen? Es ist vielleicht der Klassiker schlechthin. Laut einer repräsentativen Forsa-Umfrage der Krankenkasse DAK-Gesundheit wollen 57 Prozent der Bundesbürger im neuen Jahr mehr Sport treiben. Und so dürfte es wohl kaum verwundern, dass sich auch Hildesheimer zum Neujahresbeginn in die Fitnessstudios stürzen.

Zumindest sieht es an diesem Januarvormittag im Elan Fitness- und Wellnesspark danach aus. An einigen Geräten strampeln sich die Studiomitglieder schweißgebadet ab. Die Trinkflasche und das kleine Handtuch sind ihre ständigen Begleiter, die von Gerät zu Gerät mitwandern. Die wenigen jungen Leute im Studio haben auch Kopfhörer und Smartphone immer mit dabei.

Mittlerweile gibt es mehr als zehn Fitnessstudios in der Stadt. Zuletzt eröffnete das Fitnessloft in der Bavenstedter Straße, jetzt baut das Elan an. In dem 2 000 Quadratmeter großen Neubau soll ein neuer „Power- und Leistungsbereich" entstehen. Im Zuge dessen werden der Rücken- und Reha-Bereich, sowie die Abteilungen Firmenfitness und betriebliches Gesundheitsmanagement weiter ausgebaut. Die letzte große Gebäudeerweiterung beim Elan wurde vor etwa sieben Jahren abgeschlossen. Nun wird für drei Millionen Euro wieder gebaut.

„Der Fitness- und Gesundheitsmarkt entwickelt sich seit Jahren schon extrem schnell", erklärt Nils Sager, Studioleiter des Elan Hildesheim. Das liege vor allem daran, dass immer mehr Menschen verstünden, dass der Bewegungsmangel der Grund von vielen Problemen, wie Übergewicht, Herzkreislaufproblemen, Rücken- und Gelenkschmerzen, Antriebslosigkeit und Depressionen sei.

Diese Meinung teilen auch die Krankenkassen. „Rückenbeschwerden führen die Liste der Arbeitsunfähigkeits-Erkrankungen an", sagt Ulrike Fieback, Pressesprecherin der Techniker Krankenkasse Niedersachsen. „Viele Ärzte empfehlen dann eine Rücken-Operation, obwohl acht von zehn Patienten sie gar nicht nötig haben." Durch die richtige Behandlung könne einer Verletzung vorgebeugt oder eine OP verhindert werden.

Die Fitnessstudio-Kette Kieser Training hat sich auf Rücken- und Wirbelsäulenprobleme spezialisiert. „Dementsprechend stehen wir auch nicht zu 100 Prozent in Relation zu den anderen Fitnessstudios auf dem Mark", erklärt Betriebsleiter Marcel Pagel. Neuanmeldungen gebe es aber auch bei Kieser zum Jahresbeginn deutlich mehr als im Sommer.

„So eine gezielte Behandlung funktioniert im Fitnessstudio natürlich besser als im Sportverein", sagt Professor Doktor Sebastian Gehlert, Experte für Biowissenschaften des Sports an der Uni Hildesheim. „Während im Verein die Sportart im Vordergrund steht, kann im Fitnessstudio zeitlich besser angepasst auf die Bedürfnisse des Sportlers eingegangen werden."

„Der Trend geht zwar zum Studio", meint auch Pagel, „aber auch, weil in Vereinen mehr Verantwortung und Pflicht an den Tag gelegt werden müssen." Es gebe dort feste Trainingstermine, zu denen die Mitglieder erscheinen müssten. Für vier Wochen das Training sein zu lassen, sei im Fitnessstudio deshalb einfacher als im Verein.

Dem stimmt auch Rainer Lange, Pressesprecher der Krankenkasse DAK-Gesundheit, zu: „Die Lebenswelten ändern sich, die arbeitsbedingte Taktung unseres Lebens lässt nicht immer den Sport zu festgelegten Trainingszeiten im Sportverein zu." Da sei die Aktivität im Sportstudio eine sinnvolle Alternative. Die DAK, wie auch andere Krankenkassen, belohnt ihre Sportler mit ihrem Bonusprogramm, in dem sie einige Leistungen bezuschusst.

Wer beispielsweise einer Verletzung vorbeugen oder abnehmen möchte, kann sich im Studio damit beschäftigen, wie lange und wann er möchte. Gehlert beurteilt die Option, neben dem Vereinssport ins Fitnessstudio gehen zu können, daher als „große Ergänzung". Grundsätzlich sollte sich der Mensch aber drei Mal wöchentlich für jeweils 20 Minuten aktiv bewegen. Unabhängig davon, ob er das im Verein oder im Studio macht. „Kraft und Ausdauer sind die wichtigsten Kriterien, um dauerhaft fit zu bleiben", erklärt Gehlert.

Gegen eine zusätzliche Sportmöglichkeit zum Verein spricht auch für Frank Wodsack, Vorsitzender des Kreis-Sport-Bundes Hildesheim, nichts. „Die Kombination aus beidem macht es aus", meint er. „Jeder, der Sport treibt, macht etwas richtig", sagt Wodsack.

Aber sehr lange halten die guten Vorsätze der Hildesheimer, mehr Sport zu treiben, offenbar nicht an. „Wir hatten allein heute 15 neue Anmeldungen", erzählt Manfred Stockmann, Studioleiter von Fischer Fitness im Bockfeld, am Montag. Das sei ein deutlicher Unterschied zum Sommer. Auch bei Kieser sieht es ähnlich aus: „Im Januar sind es insgesamt 30 Neuanmeldungen und im Sommer sind es vielleicht fünf pro Monat", erzählt Pagel. Scheinbar ist es normal, die guten Vorsätze nach nicht mal einem halben Jahr über Bord zu werfen. Oder? „Von Januar bis März ist hier Ramba-Zamba, was den Mitgliederzulauf betrifft", sagt Stockmann. Doch danach kommen pro Tag weniger Kunden dazu. Besonders Frauen melden sich zum Jahresbeginn an, um abzunehmen. Das erzählt auch Nadine Dittmer, Personal-Trainerin im Elan: „Zu mir kommen meist Frauen, die abnehmen möchten." Der Kundenzulauf beginne aber schon in der Weihnachtszeit.

Es gibt sie aber doch, die aktiven Sportler: Der größte Teil der Mitglieder trainiert laut Stockmann das ganze Jahr hindurch. Dazu gehört zum Beispiel auch Michael Zieger, der seit sechs Jahren Mitglied im Elan ist und dort drei bis fünf Mal die Woche zum Sport geht. „Es ist gut für die Gesundheit und macht mir Spaß", erzählt er. Und das, obwohl viele Fitnessstudios mit monatlichen Beiträgen um die 30 Euro starten.

„Auch, wenn man vielleicht genau das Gegenteil erwartet hätte – der letzte Sommer war einer der zulaufstärksten für uns", sagt der Studioleiter von Fischer Fitness im Bockfeld. 60 bis 70 Prozent der Mitglieder sollen im Fischer Fitness aber das ganze Jahr über fleißig am Schwitzen sein. Die Kurse „Bodyfit" oder „Indoor Cycling" seien immer voll – auch im Sommer.

„Die Entwicklung vom Fitnessmarkt in Hildesheim geht stark in die Richtung der Discounter", meint Stockmann. Das sei sehr schade, weil dort nicht nur der Monatsbeitrag, sondern auch die Qualität niedrig sei. „Für 19,90 Euro im Monat kann ich keine hoch qualifizierten Trainer erwarten", sagt der Studioleiter. Preislich würden sich die Sportvereine den Fitnessstudios annähern. „Vereine haben es aber schwerer", meint Stockmann, „weil dort viele Ehrenamtliche arbeiten und sich die Vereine auch nicht sofort an den Fitnessmarkt anpassen können, wie Studios." Vereine hätten andere Grundbedingungen, dennoch belebe bekanntlich die Konkurrenz das Geschäft.

Der Schweinehund als Wegbegleiter zum Ziel

Professor Doktor Christina Bermeitinger ist die geschäftsführende Direktorin des Instituts für Psychologie an der Uni Hildesheim. Sie meint, Vorsätze sind Begründungen für das, was wir sowieso tun und erreichen wollen: „Dinge zu erreichen, ist das, was uns in unserem Handeln leitet." In die Karten spielen kann einem dabei ein neues Jahr, die Neueröffnung eines Fitnessstudios oder schönes Wetter, um Joggen zu gehen.

Vorsätze sind also gewissermaßen in Silvesterknaller verpackte Ziele, die man sich ohnehin setzt.

„Neujahr bietet natürlich die Gelegenheit eines Neustarts", erklärt Bermeitinger. „Der Umbruch als ruhige Phase zwischen den Jahren lässt sich gut zur Reflektion nutzen." Und dabei kann zum Beispiel herauskommen, dass man im kommenden Jahr mehr Sport treiben möchte als im vergangenen.

„Grundsätzlich gilt, je konkreter der Vorsatz, desto besser", sagt die Psychologin. Es sollte also nicht heißen „ich möchte mehr Sport machen", sondern „ich möchte einmal die Woche zum Yoga-Kurs gehen".

Gut sei es auch, sich Wenn-Dann-Strategien zu überlegen. „Was mache ich, wenn mich eine Freundin an dem Tag, an dem ich sonst immer Sport mache, ins Kino einlädt? Darauf sollten Antworten gefunden werden, bevor die Vorsätze gefasst sind", meint Bermeitinger.

Auf den allseits bekannten Schweinehund sollte man dabei auch öfter hören. „Er kann nämlich auch für was gut sein", sagt die Psychologin. Rufen die Neujahrsvorsätze nämlich Überforderung hervor, hält der Schweinehund das Stoppschild hoch.

IN ZAHLEN

41,9

Jahre sind die Mitglieder in Fitnessstudios in Deutschland im Durchschnitt alt (Stand 2015).
Quelle: Welt.de

35,23

Euro zahlen Mitglieder in Ketten-Fitnessstudios für den Monatsbeitrag.
Stand: 2016
Quelle: Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheitsanlagen

„Sport ist gut für die Gesundheit und macht mir Spaß."

Michael Zieger, seit sechs Jahren Mitglied im Fitnessstudio. Er geht drei bis fünf Mal die Woche zum Sport.

TOP TEN

Deutschlands größte Studios

1 **McFit Group** 1 170 000 Mitglieder
2 **Clever fit** 577 000 Mitglieder
3 **FitX** 550 000 Mitglieder
4 **Fitness First** 245 000 Mitglieder
5 **Kieser Training** 235 000 Mitglieder
6 **Easyfitness** 214 000 Mitglieder
7 **Injoy** 184 300
8 **Pfitzenmeier** 144 000 Mitglieder
9 **Mrs. Sporty** 129 000 Mitglieder
10 **Fit Star** 110 000 Mitglieder

Stand: 2017
Quelle: Deloitte