

Top 5: Das sind die Fitness-

Lästige Kilos ade! Egal, ob aus Leidenschaft, Spaß oder auf dem Weg zur Wunschfigur: Fitness strafft den Körper und sorgt für eine Top-Figur. Siegfried Allemann, Clubmanager und Headtrainer bei John Harris, verrät City4U die neuesten und besten Fitness-Trends!

1. Body-Mind-Balance

Body-Mind-Balance rückt in den Fokus. „Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper. Andersherum lässt sich körperliche Gesundheit jedoch auch nur mit der richtigen mentalen Einstellung erreichen.“ Dieser Aspekt wird 2020 eine besonders wichtige Rolle spielen. Geistige Gesundheit rückt in den Fokus. Diese wird zu einem Lebensgefühl, das auch außerhalb des Fitnessstudios eine positive Wirkung

entfaltet. Fitnessstudios müssen versuchen, ihren Nutzern viele Möglichkeiten zu bieten, um für geistiges Wohlbefinden und Entspannung während des Aufenthalts zu sorgen (Wellness-Bereiche oder ein Entspannungsareal).

2. Training in der Gruppe

Gruppenkurse sind weiterhin am Boomen und wird zu einem Trend für alle Generationen - vor allem Stunden mit Body-Mind-Themen wie Meditation, Atmen, Entspannung, Yoga, etc. Auch hier wird an neuen Konzepten gebastelt (z.B. Gin-Yoga, Hybrid-Yoga, etc.).

3. Fitnessstudios und Gruppen-Workouts als soziale Treffpunkte

Statt nach der Arbeit in ein Café oder eine Bar zu ge-

50



Fotos: John Harris

Trends 2020

hen, trifft man sich beim Workout. Ob mit Freunden oder Arbeitskollegen - gemeinsames Schwitzen wird zum Trend.

4. Vielfalt und Abwechslung

Kunden sind an Fitnessstudios interessiert, die eine größtmögliche Auswahl an Trainingsangeboten bereitstellen. Das bedeutet einerseits, dass vielfältige Muskelpartien und Körperregion trainiert werden können, andererseits müssen aber auch Angebote bereitstehen, um für geistige Fitness zu sorgen und sich entspannen zu können. Immer mehr Trainingsstudios versuchen daher, kontinuierlich ihr Angebot zu erweitern. Zusatzangebote wie Tanzkurse, Gruppenkurse, Meditationsgruppen und Entspannungs- bzw. Wellnessbereiche sind immer gefragter.

5. Digital Detox

Digital Detox wird das Training im Jahr 2020 prägen. Der Trend der letzten Jahre, jedes einzelne Detail des Trainings durch elektronische Hilfsmittel aufzuzeichnen, wird im Jahr 2020 wieder etwas zurückgeschraubt. Trainierende wollen sich auf die Wurzeln des Trainings besinnen und wieder mehr Gespür für ihren Körper entwickeln.

Das pure Sporterlebnis soll wieder überwiegen und die Optimierung durch Auswertung von Trainingsdaten tritt etwas in den Hintergrund. Das gilt insbesondere für Workouts, die in der Gruppe absolviert werden. Hier geht es weniger darum, besser als andere zu sein, sondern vielmehr um das Gemeinschaftsgefühl und das Gruppenerlebnis.

Digital Detox begleitet also den Trend, wieder häufiger mit Partnern oder in größeren Gruppen zu trainieren. Der Mensch sehnt sich im digitalen Zeitalter nach sozialen Kontakten.

