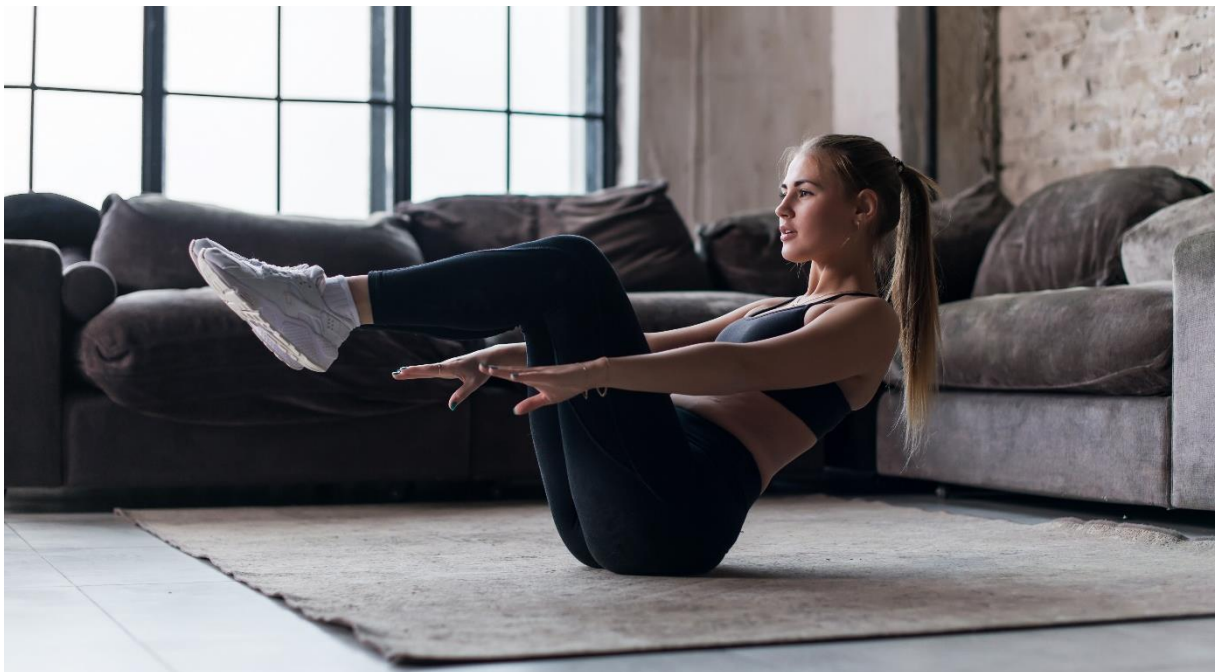


# Corona-Schließung der Fitnessstudios – Ab auf die Couch oder ins Home-Workout?

**Als Reaktion auf den Lockdown setzen viele Fitnessstudio-Ketten auf Online-Kurse. Eine interne Studie unter Mitgliedern von Urban Sports zeigt, dass diese eine gute Alternative zum altbewährten Sport im Fitnessstudio bieten. Der Trend geht ins Home-Workout.**

Von Ian Brosche

01.02.2021, 19:30



2020 Online Classes Live. ©Dropbox Urban Sports Club

Die Fitnessstudios sind zu. Welche Alternativen nutzen Sporttreibende nun während des Lockdowns? So erfreuen sich Online-Fitnesskurse wachsender Beliebtheit. Das zeigte eine Umfrage unter Mitgliedern des Urban Sport Club, einem Sportverein mit Fitnessstudios in ganz Deutschland. Verglichen wurde dabei das Trainingsverhalten der Deutschen in den Sommermonaten 2020 mit selbigem Zeitraum im Vorjahr. 80% der befragten Mitglieder gaben an, im Freien oder vor Ort bei einem Partner zu trainieren. Der Anteil der Befragten, der an Live-Online-Kursen teilnahm, beläuft sich im Schnitt in Deutschland auf 1/5. Berlin liegt mit 21% an Beteiligten dabei genau im Muster.

Laut der Umfrage lag Fitness in Form von HIIT, klassischem Workout oder beispielsweise Crosstraining im Online-Kurs in 75% der deutschen Städte auf Platz 1 und gilt somit als beliebteste Sportart während der Corona-Pandemie. Fitness bietet einen großen Übungskatalog mit dem sich jederzeit überall trainieren lässt. Die Live-Online-Kurse werden darüber hinaus von einem Trainer geleitet. Frauen sind dabei gegenüber Online-Angeboten aufgeschlossener als Männer und 27% checkten lieber online ein als in einem Partnerstudio, bei den Männern waren es lediglich 8%. Generell konnte aber festgestellt werden, dass mehr Leute gemeinsam mit einem Partner Online-Kurse besuchten.



Gym-Fitness. ©Dropbox Urban Sport Club

### **Alternativen zum Online-Fitness**

Doch bei weitem nicht alle Fitnessstudio-Ketten bieten solche Online-Kurse an. Eine dieser Ketten ist „cleverfit“. Was also tun, wenn das eigene Fitnessstudio keinerlei Dienstleistungen während des Lockdowns erbringen kann? Einer der Betroffenen ist Alexander Timm, Mitglied des cleverfit in Werder, nahe Potsdam. Er ist 19 Jahre alt und hat regelmäßig 2-3-mal die Woche im Fitnessstudio trainiert und Zuhause noch Ausdauertraining gemacht. Durch die Schließung der Fitnessstudios fällt das Krafttraining jedoch weg und Zuhause fehlt ihm oft die Disziplin, Sport in den Alltag einzubauen. Für Alexander ist das Fitnessstudio aber mehr als nur ein Ort zum Trainieren. „Im Fitnessstudio ist halt auch der Vorteil, da siehst du Freunde, da siehst du Bekannte, es macht dir einfach Spaß, es ist ein sozialer Aspekt.“, erzählte er im Interview. Alexander fehlt der soziale Aspekt. Wenn man Zuhause der Einzige Sporttreibende ist, fällt es oft schwer, die Motivation zu finden sich Zeit für ein Home-Workout zu nehmen.

Den Gegensatz dazu bietet Marcel Möller, der im McFIT in Berlin Wilmersdorf angemeldet ist. McFIT bietet Online-Kurse wie Cyberobics oder den „The Big Pump“ an. Marcel hingegen hat während des Lockdowns in den Sommermonaten sein eigenes Trainings-Programm aufgestellt und so auch das Joggen wieder für sich entdeckt. Dazu kamen verschiedene Elemente wie das Training mit Hanteln und Bändern. Im zweiten Lockdown gestaltete sich das Training schon schwieriger. Marcel nennt die Veränderungen in seinem Sportalltag „essenziell“. Ihm sei es viel schwieriger gefallen die Motivation und Zeit für Sport zu finden, da die Temperaturen draußen viel kälter waren, es früher dunkel geworden ist und noch die Uni dazu kam.“

### **Die Masse der Deutschen nimmt zu**

Der Trend zu mehr Sport während des Lockdowns erreicht allerdings nicht ganz Deutschland und die Zunahme von Gewicht in der Corona-Zeit betrifft zunehmend mehr Menschen. Das bestätigte eine repräsentative Studie des Robert-Koch-Instituts mit 23.000 befragten Menschen bezüglich Gesundheitsaspekten. Die im Zeitraum von April 2019 bis September 2020 erhobenen Daten zeigten, dass der Body Mass Index (BMI) und das Körpergewicht

vieler Menschen seit Beginn der Pandemie zugenommen haben. Im Schnitt hat sich das mittlere Körpergewicht von 77,1 Kilogramm im letzten Jahr auf 78,2 Kilogramm erhöht. Der BMI ist von 25,9 auf 26,4 gestiegen. Dabei waren keine signifikanten Unterschiede zwischen Männern und Frauen zu erkennen. Alexander Timm und Marcel Möller hingegen gaben an, während der Corona-Pandemie eher an Gewicht verloren zu haben, ob sie allerdings an Muskel- oder Fettmasse verloren haben, konnten sie nicht genau bestimmen.

Der Lockdown und die Schließung der Fitnessstudios haben viele Sporttreibende zu Online-Kursen getrieben, bei vielen Leuten mangelt es Zuhause jedoch an der nötigen Motivation oder Disziplin. Sport in den eigenen vier Wänden mit oder ohne Online-Kurs bleibt somit die populärste Alternative für Mitglieder der geschlossenen Fitnessstudios.