

## **Der zweite Corona-Lockdown: Mit alternativen Maßnahmen Gesundheit und Fitness erhalten!**

Knapp 10.000 Fitness- und Gesundheitsbetriebe sind, wie bereits während des ersten Lockdowns in diesem Jahr, von der Schließungsverfügung der Bundes- und Landesregierungen betroffen – und damit rund 11,6 Mio. Mitglieder, die nicht wie gewohnt trainieren können. Laut einer Schätzung des Arbeitgeberverbandes deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen (DSSV) wird zudem mit einem Mitgliederrückgang von knapp 16 % (das entspricht ca. 1,86 Mio. Menschen) zu rechnen sein.<sup>1</sup> Die zu erwartende Konsequenz: ein Anstieg der Inaktivität mit entsprechenden negativen Folgen für die Gesundheit. Dieser Effekt wird sich zusätzlich verstärken, falls die COVID-19-bedingten Schließungen zu bleibenden infrastrukturellen Schäden führen. Dies könnte dazu führen, dass die bundesweit flächendeckende Verteilung von Fitnessstudios und Sportstätten, die die Voraussetzung für die Teilnahme der Bevölkerung am gesundheitsorientierten Training ist, nicht mehr dauerhaft gewährleistet werden kann.

### **Regelmäßiges Training fördert Gesundheit**

Sowohl Ausdauer- als auch Krafttraining sind anerkannte, hocheffektive Präventionsmaßnahmen von Volkskrankheiten wie Diabetes Mellitus, Herz-Kreislauferkrankungen, Depressionen und Krebs. Aufgrund dieser Gesundheitseffekte empfiehlt auch die WHO regelmäßiges Ausdauertraining sowie Krafttraining.<sup>2</sup> Körperliches Training kann zudem als Therapie bei einer Vielzahl von Krankheiten eingesetzt werden. Darüber hinaus bieten Fitnessstudios ein Gesundheitspotenzial für ältere Menschen, insbesondere für diejenigen, deren Muskelkraft und Muskelmasse aufgrund des Alterns reduziert ist. Hier ist Krafttraining die wichtigste Maßnahme, um Unabhängigkeit, Vitalität und Gesundheit nachhaltig zu sichern.

Und noch einen positiven Effekt haben sportliche Aktivitäten: Sie tragen mit dazu bei das Immunsystem zu stärken. Daher kann Training in Fitnessstudios die COVID-19-Risikofaktoren und damit die Gefahr eines schweren Krankheitsverlaufs mildern, da körperlich aktive und fitte Menschen eine SARS-CoV-2-Infektion in der Regel besser bewältigen. Auch im Hinblick auf den Aufbau von psychischer Resilienz und zur Erhaltung des sozialen Friedens leistet das Training in Fitnessstudios einen wichtigen Beitrag.

### **Deutsche Fitnessstudios sind keine Corona-Hotspots**

Während die internationale Literatur in Einzelfällen von SARS-CoV-2-Infektionen in Fitnessstudios berichtet, werden in einem Bericht des Robert-Koch-Instituts deutsche Fitnessstudios und Sportstätten als Infektionsorte nicht erwähnt.<sup>3</sup> Ein aktuelles Gutachten von Prof. Dr. Henning Wackerhage der Technischen Universität München kommt ebenfalls zu dem Ergebnis, dass Fitnessstudios nicht nur wenig zum Infektionsgeschehen in Deutschland beitragen, sondern im Gegenteil für die Gesunderhaltung der Bevölkerung förderlich sind.<sup>4</sup> Auch wenn im Rahmen des Fitnesstrainings Menschen aufeinandertreffen, können Schutzmaßnahmen wie Abstand halten, Mund-Nasen-Schutz, Lüftung und Desinfektion von gemeinsam genutzten Geräten das SARS-CoV-2-Infektionsrisiko stark vermindern. Das hat auch die zeitweise Wiedereröffnung von Fitnessstudios zwischen den Lockdowns gezeigt.

### **An die Infektionslagen angepasste Schutzmaßnahmen als Alternative**

Die Frage, die sich daher stellt, ist: Sind die Schließungen der Fitnessstudios weiterhin zweckmäßig oder gibt es Alternativen? Prof. Dr. Henning Wackerhage schlägt in seinem Gutachten vor, Fitnessstudios geöffnet zu halten, solange es durch den Einsatz von an die jeweilige Infektionslage angepassten Infektionsschutzmaßnahmen möglich ist.<sup>4</sup> Diesem Vorschlag schließt sich der DIFG an, da die zum Teil bereits etablierten Schutzmaßnahmen dem verantwortungsvollen Handeln im Umgang mit COVID-19 entsprechen, das der DIFG ausdrücklich befürwortet und unterstützt. Auf diese Weise könnten die Schließungen vermieden werden, die Mitglieder unter kontrollierten Bedingungen trainieren und etwas für den Erhalt der eigenen Gesundheit tun.

### **Wirtschaftliche Auswirkungen**

Selbstverständlich ist die Wiedereröffnung der Fitnessstudios und Sportstätten auch unter wirtschaftlichen Aspekten zu befürworten. Die Gesundheitskosten, die als Folge von anhaltender Inaktivität der Menschen durch z. B. Stoffwechsel-, Herz-Kreislauf- oder psychischen Erkrankungen entstehen, betragen in Deutschland rund 1,8 Mrd. Euro. Die Wiedereröffnung der Fitnessstudios trägt zum Abbau dieser inaktivitätsbedingten Gesundheitskosten bei.

Die Schließung der Fitnessstudios verursacht für die Fitnesswirtschaft fehlende Einnahmen aus laufenden Mitgliedschaften in den Zeiten der Schließungen, Umsatzausfälle durch zusätzliche Kündigungen von Mitgliedschaften sowie den Wegfall des Neukundengeschäftes für mindestens zwei Monate. Der anzunehmende Umsatzrückgang für 2020 wird gemäß einer Schätzung des DSSV deutschlandweit ca. 1,14 Mrd. Euro betragen.<sup>1</sup>

### **DIFG befürwortet verantwortungsvolle Wiedereröffnung**

Der DIFG plädiert daher vor dem Hintergrund des gesundheitlichen und gesamtwirtschaftlichen Schadens für eine zeitnahe, verantwortungsvolle Wiedereröffnung der Fitnessstudios und Sportstätten. Spätestens ab dem Jahreswechsel nach dem feiertagsbedingten Kulminationspunkt von Inaktivität, hochkalorischer Ernährung und pandemiebedingt ggf. auch von Ängsten und sozialen Spannungen, sollte die Bevölkerung zu gesundheitsorientiertem Training, z. B. im Fitnessstudio, motiviert werden. Auf diese Weise kann der im Präventionsgesetz formulierte Gedanke, Vorbeugung und Gesundheitsförderung nahe der Lebenswelten der Menschen wirksam werden zu lassen, wieder in den Vordergrund gerückt werden.

### **Quellen:**

<sup>1</sup> Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen (DSSV): Eckdaten der Deutschen Fitness-Wirtschaft 2020

<sup>2</sup> World Health Organization: WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. British Journal of Sports Medicine, 54 (24), 1451–1462, 2020

<sup>3</sup> Robert-Koch-Institut: Infektionsumfeld von COVID-19-Ausbrüchen in Deutschland. Epidemiologisches Bulletin 38, 2020

<sup>4</sup> Prof. Dr. Henning Wackerhage: Schließung von Fitnessstudios bei hohem SARS-CoV-2-Infektionsrisiko: Sind Schließungen verhältnismäßig und alternativlos? TU München, 01.12.2020

---

### **Über den DIFG**

Der Deutsche Industrieverband für Fitness und Gesundheit e.V. (DIFG) setzt sich für die übergeordneten Interessen der Industrieunternehmen im deutschen und internationalen Fitnessmarkt ein. Unseren Mitgliedern bieten wir eine Plattform für die Weiterentwicklung von Netzwerken und zur Schaffung von Synergieeffekten. Durch Studien und Expertisen sowie mehrfach im Jahr stattfindende Veranstaltungen setzen wir uns für den Wissenstransfer und ein qualitätsorientiertes Wachstum innerhalb der Fitness-Branche ein.

Zu unseren Mitgliedsunternehmen zählen nicht nur die führenden Hersteller von Fitnessgeräten, sondern auch Softwareanbieter, Beratungsunternehmen, Dienstleister und Franchise-Anbieter.

Die im DIFG organisierten Industrieunternehmen repräsentieren mehr als 80 % des Investitionsvolumens, das Fitnessanlagen tätigen.

In der DIFG – Arbeitsgruppe Fitnessanlagenbetreiber sind folgende Fitnessanlagenbetreiber vertreten:

Clever fit, FitX, EASYFITNESS, FITStar, Flexx Fitness, LifeFIT Group, All inclusive, jumpers, XTRAFIT.

Zusammengenommen trainieren mehr als 2,8 Mio Menschen in den mehr als 790 Anlagen der angeschlossenen Anlagen.