

**Niels Nagel, Pascal Fannasch, Anna Lisa Martin-Niedecken, Klaus Mühlbäck, Jonas Polfuß & Alexander Hodeck**

## Digitales Trainingsmanagement – Eine kritische Analyse der Potentiale zur Aktivierung von Trainierenden in Fitnessstudios

### Summary

Regular, targeted physical training has multiple benefits for human health. Digitally supported training is particularly attractive for certain target groups and supports behavioral change. The aim of this study is to identify opportunities and challenges of digitalization of training in fitness studios and a possible development of these training systems. To this end, a semi-structured focus group was conducted with five experts from different areas of digital training providers as part of a qualitative survey. A content analysis was conducted. The experts' assessment documents the sharp increase in demand for digital training offerings in times of pandemic the growth potential and benefits of digitized training offerings for providers and consumers through improved customer centricity.

### Zusammenfassung

Regelmäßiges, zielgerichtetes körperliches Training hat einen vielfachen Nutzen für die Gesundheit des Menschen. Digital unterstütztes Training ist für bestimmte Zielgruppen besonders attraktiv und unterstützt eine Verhaltensveränderung. Ziel der vorliegenden Untersuchung ist es, Chancen und Herausforderungen der Digitalisierung des Trainings in Fitnessstudios und eine mögliche Entwicklung dieser Trainingssysteme zu identifizieren. Hierzu wurde im Rahmen einer qualitativen Befragung eine semistrukturierte Fokusgruppe mit fünf Expert\*innen aus verschiedenen Bereichen digitaler Trainingsanbieter durchgeführt und in einer Inhaltsanalyse ausgewertet. Die Einschätzung der Expert\*innen dokumentiert die stark gestiegene Nachfrage nach digitalen Trai-

ningsangeboten in Zeiten der Pandemie, die Wachstumspotentiale und den Nutzen der digitalisierten Trainingsangebote für Anbieter und Nachfrager durch eine verbesserte Kundenzentrierung.

**Schlagworte:** Fitness, digitales Training