

Manhattan Fitness-Report 2009 zeigt: Österreicher nutzen Fitnessstudio als Tankstelle für Gesundheits- und Selbstbewusstsein

Utl.: Karmasin-Motivforschung befragte im Auftrag von Manhattan Fitnessanlagen regelmäßige Besucher von Fitnesseinrichtungen in ganz Österreich

WIEN – Was treibt die ÖsterreicherInnen dazu, regelmäßig Fitness zu machen? Ist es die Lust am eigenen Spiegelbild, ein überzeugtes Gesundheitsbewusstsein oder sind es doch die Schmetterlinge im Waschbrett-Bauch? Nach den Ergebnissen des von Karmasin-Motivforschung im Auftrag von Manhattan Fitnessanlagen (www.manhattan.at) erstmals erhobenen „Manhattan Fitness-Report Österreich 2009“ wohl eine Kombination daraus: 87% der ÖsterreicherInnen schwitzen am Rad und stemmen Gewichte um gesünder zu leben – zwei Drittel wollen auch attraktiver aussehen. Für immerhin ein Drittel taugt regelmäßige Fitness sogar dazu, sich aktuelle Krisenängste aus der Psyche zu schwitzen. Deswegen sparen gesundheitsbewusste Österreicher lieber beim Urlaub, beim Auto oder beim Essen als bei der Fitness – erst recht in wirtschaftlich angespannten Zeiten.

Die hohe Loyalität zu ihrer Lieblingsfreizeitbeschäftigung, die der Manhattan Fitness-Report den fitnesshungrigen Österreichern bescheinigt, hat auch Manhattan Fitness-Chef Gerhard Span überrascht: „Dass in wirtschaftlich schwierigen Zeiten nur 14 Prozent daran denken bei der Fitness zu sparen, während jeder zweite beim Urlaub streicht und immerhin 35 Prozent bei der heiligen Kuh Auto den Gürtel enger schnallen, ist ein sensationeller Wert.“ Aus der Sicht von Span spreche dieses Ergebnis sowohl für ein physisch und psychisch ausgeprägtes Gesundheitsbewusstsein der Österreicher, als auch für die qualitativen Anstrengungen der Fitnessbetreiber.

Österreichs Fitnesshungrige wollen „mehr vom Leben“ haben

„Die Österreicher gehen heute ins Fitnessstudio, weil Sie mehr vom Leben haben wollen. Und das finden sie dort auch: mehr Gesundheit, mehr Selbstbewusstsein, mehr Ausgleich und mehr Spaß – und zwar für beiderlei Geschlecht“, sagt Gerhard Span. Männer und Frauen nutzen Fitnessangebote heute absolut gleichberechtigt – da hat sich im Vergleich zur Zeit vor 20 Jahren, als Manhattan Fitness gegründet wurde, einiges verändert. Die Umfrageergebnisse 2009 zeigen aber, dass das sprichwörtliche „Knistern“ zwischen Mann und Frau im Blickfeld von Laufband und Beinpresse trotzdem eher selten festzustellen ist. Für eine echte „Aufrisszone“ halten Herr und Frau Österreicher das Fitnessstudio kaum. Sie bevorzugen dafür noch immer das Abendlokal oder den Heurigen.

Die „Fitness-Typen“: Sexy durch Training, aber nicht im Training

Die Grundlagen für ein gelungenes „Anbandeln“ werden allerdings sehr wohl im Fitnesscenter geschaffen: „4 von 10 Befragten trainieren vor allem ihre weiblichen bzw. männlichen Attribute“, sagt Dr. Sophie Karmasin von Karmasin-Motivforschung. „Immerhin 27% der Männer und 17% der Frauen besuchen das Fitnessstudio, um dem anderen Geschlecht besser zu gefallen.“ Von den vier im Manhattan Fitness-Report ermittelten österreichischen Fitnesstypen ist es vor allem „der Flirter“, der dieses Ziel verfolgt. Ein Viertel der Befragten gibt an, sich nach einem Kraft/Lauftraining selbstbewusster zu fühlen und mit attraktiven TrainingspartnerInnen leichter ins Gespräch zu kommen. Ein positives Körpergefühl

wirkt sich bei etwa einem Drittel der Befragten sogar direkt auf die Trainingsmotivation aus – sie bestätigen: „Wenn ich mich sexy finde, läuft das Training gleich viel besser.“

Fitness mit der Stoppuhr: Knapp mehr Minuten für Muskel- als für Herz-Kreislauftraining

Während des Aufenthaltes im Studio, der im Schnitt 2 Stunden dauert, finden die Trainierenden mit 28 Minuten vergleichsweise wenig Zeit zum Plaudern. Die Gesprächszeit müssen sich Freunde und Trainer ziemlich gerecht teilen, wobei der freundschaftliche Small Talk mit rund 17 Minuten einen leichten Vorsprung gegenüber 11 Minuten für Coaching-Fragen hat, sagt Karmasin: „Die meiste Zeit wenden die sportlichen Besucher mit 44 Minuten aber für das Muskeltraining an den Geräten auf“. Das klassische Muskeltraining (72%) ist auch jene Tätigkeit, die von den Trainierenden am häufigsten ausgeübt wird. Hoch im Kurs steht aber ebenfalls das Herz-Kreislauftraining mit 58%.

„Kurzurlaub Fitnessstudio“: Österreicher nehmen Auszeit von Wirtschaftskrise

Die Ergebnisse des „Manhattan Fitness-Report Österreich 2009“ zeigen, dass die Trainingsstätte für die fitnessbewussten Österreicher – abgesehen vom klassischen Urlaub – Entspannungsdestination Nummer 1 ist. Ein Drittel gibt an, im Fitnesscenter am besten relaxen zu können. Selbst in der aktuell wirtschaftlich angespannten Zeit, wird auf den „Kurzurlaub“ im Fitnesscenter nur selten (14 %) verzichtet. Gespart wird beim Urlaub (39 %), beim Auto (35 %) oder beim Ausgehen (34 %).

Wer schwitzt, duscht – 1x pro Woche sogar ohne Training

Einig sind sich die Fitnessstudiobesucher laut Umfrage beim Stellenwert von Sauberkeit in ihrer Trainingsstätte: für 98% gehören vor allem einwandfreie hygienische Bedingungen im Fitnesscenter zu einem gelungenen Fitnesserlebnis. Schließlich widmet man sich abgesehen vom schweißtreibenden Work-Out im Fitnessstudio insbesondere der Körperpflege. Die Duschen und Wellness-Bereiche wie Sauna und Dampfbad werden dabei stärker von Männern genutzt. Während 86% der Männer immer bzw. regelmäßig nach dem Training duschen, stellen sich nur 69% der Frauen regelmäßig unter die Fitnessstudio-Dusche. Interessantes Detail: Immerhin 18% der Männer und 16% der Frauen besuchen das Fitnessstudio mindestens 1x pro Woche ausschließlich um zu duschen.

Über den „Manhattan Fitness Report Österreich“

Der „Manhattan Fitness-Report Österreich“ wurde 2009 erstmals erhoben. Im 20. Bestandsjahr der 1989 gegründeten Manhattan Fitnessanlagen beauftragte das Unternehmen Karmasin-Motivforschung damit, der Motivation der Fitnesshungrigen auf den Grund zu gehen. Dazu wurden in einer telefonischen Erhebung von 20.2. bis 6.3. 2009 österreichweit 302 regelmäßige Besucher von Fitnessanlagen befragt. Die Hauptergebnisse sowie die erstmalige Kategorisierung der „4 österreichischen Fitness-Typen“ sind auf www.manhattan.at abrufbar.

Über Manhattan Fitness

Als Marktführer im österreichischen High-End-Fitnessmarkt achten die Manhattan Fitnessbetriebe vor allem auf Qualität und den gesundheitlichen Aspekt des Trainings. Ihre Sonderstellung am Fitnessmarkt beziehen die Manhattan Fitnessanlagen nicht zuletzt durch die obligatorischen leistungsdiagnostischen Check Ups für ihre Mitglieder, die ein kontrolliertes Training gewährleisten. Allein im Jahr 2008 wurden insgesamt 1.920 Check Ups durchgeführt. Als österreichisches Unternehmen in Privatbesitz sind die Manhattan Fitnessanlagen (www.manhattan.at) seit bereits 20 Jahren am heimischen Fitnessmarkt aktiv. Die beiden Standorte in Wien (Manhattan Wien Nord) und Brunn am Gebirge (Manhattan Wien Süd) werden als Clubs geführt. 2008 zählten die Manhattan



PRESSEINFORMATION (31.03.2009)

Fitnessanlagen insgesamt 7.250 Fitnessclub-Mitgliedschaften. 145 Mitarbeiter erwirtschafteten an beiden Standorten einen gemeinsamen Umsatz in der Höhe von 7,9 Mio. EUR.

Rückfragehinweis und Bildmaterial:

Manhattan Fitnessanlagen (www.manhattan.at) – Externe Medienbetreuung:

*Putz & Stingl Event, Public Relations & Werbung GmbH, Hr. Peter Bichler, A-2340 Mödling,
Badstraße 14a, Telefon +43/2236/23424 oder E-Mail bichler@putzstingl.at*