



## WS 206-05 | Men's Fitness - wie man männlich Teilnehmer für Groupfitnessangebote begeistert

Referentin: Lena Stelzenmüller  
Freitag, 07.02.2025 | 17:00 – 18:30 Uhr

Männer stehen dem Groupfitness-Training oft skeptisch gegenüber – Vorurteile und Stereotypen beeinflussen dabei häufig ihre Wahrnehmung. Viele sehen Groupfitness als weniger intensiv und eher „weiblich“ an, was Hemmungen wecken kann. Hinzu kommen Unsicherheiten, die durch mangelnde Erfahrung in Gruppenworkouts und die Sorge, in neuen Kursen fehl am Platz zu sein, verstärkt werden. Zudem bevorzugen viele Männer das individuelle Training, das als direkter und zielorientierter wahrgenommen wird. Diese Faktoren machen es für Kursanbieter und Trainer oft schwierig, männliche Teilnehmer für das Gruppentraining zu gewinnen – doch mit gezielten Strategien kann Groupfitness auch für Männer attraktiv gestaltet werden.

### Strategien zur Gewinnung von männlichen Teilnehmern:

#### 1. Angebotsformulierung

Ein wichtiger Ansatz, um Männer für Groupfitness zu begeistern, liegt in der Gestaltung zielgerichteter Workouts, die typische Trainingsziele wie Kraft, Ausdauer und Funktionalität ansprechen. Auch die Wahl der Kursnamen spielt eine Rolle: Namen wie „Power Hour“, „HIIT Strength“ oder „Functional Fitness“ wirken für Männer ansprechender und vermitteln das Gefühl eines intensiven und fokussierten Trainings. Zusätzlich kann die Präsenz erfahrener Trainer oder bekannter Fitness-Coaches als Mentoren in den Kursen einen großen Unterschied machen. Diese Vorbilder schaffen Vertrauen, motivieren und fördern das Engagement, wodurch die Akzeptanz und Begeisterung der Männer für das Groupfitness-Format steigen.

Tipp: Angebote *speziell und ausschließlich* für Männer. Trainingstage nehmen, an denen kein Fußball läuft

#### 2. Kommunikation und Ansprache

Sobald das Sportangebot steht, geht es in einem zweiten Schritt darum, die Zielgruppe zu erreichen.

Beispiele hierfür sind:

- Flyer und Plakate im Studio/Verein
- Newsletter
- Werbung auf den Social-Media-Kanälen
- Kooperationen mit Sportgeschäften, Getränkemärkten
- Multiplikatoren nutzen (z.B. Mütter beim Eltern-Kind-Turnen ansprechen)
- ...





### 3. Welche Trainingskleingeräte empfehlen sich?

Medizinbälle, Superbands, Therabänder, Schlingentrainer, Gewichtsscheiben, Kettlebells, Blackroll

### 4. Trainingsinhalte

#### Aufwärmen 10- 15 Min

- Spiele (z.B. Kuscheleirugby, Staffellauf, Tauziehen, Länderball, Brennball, Komm mit, Lauf weg, ...)
- Einlaufen
- Mobilisation

#### Hauptteil 20 – 30 Min

- 7x7 (7 Übungen, 7 Wiederholungen, 7 Runden, so schnell es geht)
- AMRAP (Parkour oder Zirkel aufbauen, so viele Runden, wie möglich in ... Minuten)
- Zirkel
- Training im Supersatz

#### Finisher 5 Min

Eignen sich, um nach dem erfolgreich beendeten Hauptteil noch mal richtig Gas zu geben.

z.B. Bring Sally up, Roxanne, Push up Challenge, Pyramiden

#### Cool Down 5-10 Min

Stretching

