



Der wellhub

TRENDBERICHT

JAHRESRÜCKBLICK 2024



EXKLUSIVE DATEN ZU FITNESS- UND WELLBEING-
TRENDS BEI BESCHÄFTIGTEN UND PROGNOSEN FÜR
DAS NÄCHSTE JAHR



Dieser Bericht enthält Erkenntnisse dazu, wie Mitarbeitende sich 2024 um ihr Wohlbefinden gekümmert haben und mit welchen Trends 2025 zu rechnen ist. Unsere Daten basieren auf der Analyse von Hunderten Millionen „Check-ins“ durch Millionen von Wellhub-

Abonntent:innen. Für diesen Bericht gilt jede Nutzung eines Dienstes im Wellhub-Netzwerk als Check-in – ganz gleich, ob es sich dabei um einen Besuch im Fitnessstudio oder Zeit in einer Meditations-App handelte. Wellhub bietet umfassenden

Zugang zu vielen verschiedenen Angeboten aus unterschiedlichen Kategorien wie Fitness, Ernährung, Schlaf, Achtsamkeit, Therapie und gesunde Gewohnheiten. Bei den Vorlieben der Mitarbeitenden in Bezug auf ihr Wohlbefinden haben wir einige interessante Trends ausgemacht.

Was wir herausgefunden haben:

- ◆ Krafttraining bleibt die beliebteste Fitnessaktivität weltweit, gefolgt von Pilates und Kampfsport.
- ◆ Yoga war mit 7 % mehr Check-ins die am schnellsten wachsende Fitnessaktivität.
- ◆ Das Interesse an Ernährung hat in den digitalen Wellbeing-Kategorien am stärksten zugenommen, und zwar mit einer Nutzungssteigerung von 112 %, gefolgt von einem Zuwachs bei den gesunden Gewohnheiten von 72 %.
- ◆ Mitarbeitende, die sowohl digitale als auch Präsenzangebote nutzten, führten doppelt so viele Check-ins durch (durchschnittlich 18 Check-ins pro Monat) als diejenigen, die ausschließlich Präsenzangebote wahrnahmen (durchschnittlich 9 Check-ins) bzw. nur digitale Angebote (durchschnittlich 8 Check-ins).
- ◆ Mitarbeitende aus Regierung und öffentlicher Verwaltung waren 2024 die aktivsten Wellhub-Nutzer:innen.
- ◆ Die Stunde für das Wohlbefinden ist die neue Happy Hour: Weltweit ist Dienstag, 18:00 Uhr, die Hauptzeit für Wellbeing-Aktivitäten.
- ◆ Sonntag war der Tag, an dem sich die meisten Personen eine Pause von ihren Wellbeing-Routinen genommen haben. An diesem Wochentag wurden im Großteil der untersuchten Länder die wenigsten Check-ins registriert.

◆ 1

Die wichtigsten weltweiten Trends 2024



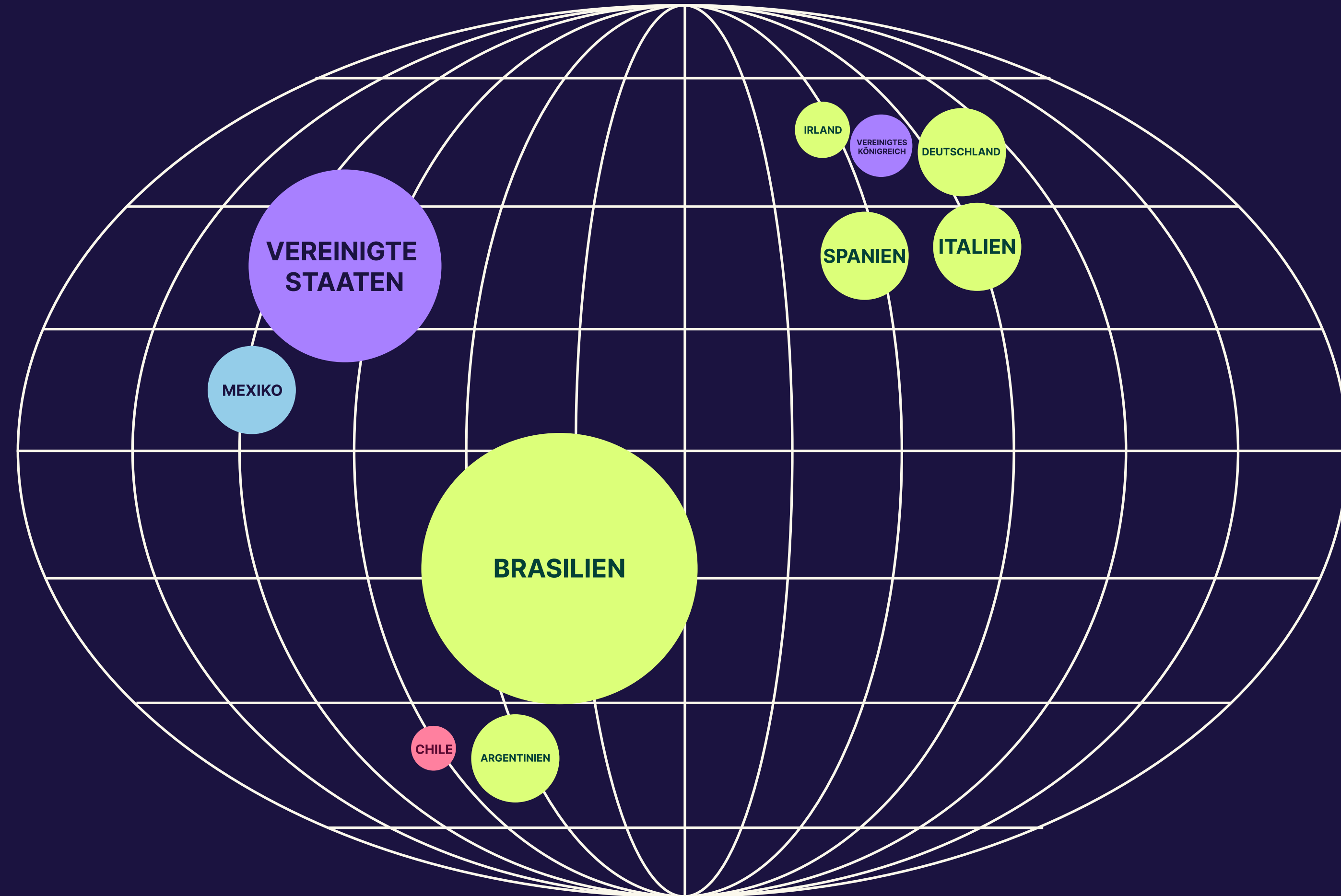
Weltweit dominierten im Jahr 2024 Krafttraining und Ernährungs-Apps die Wellbeing-Landschaft. Die Regierungsbranche war führend bei der Nutzung von Wellhub, wobei die stärkste Aktivität abends und dienstags verzeichnet wurde.

◆ 2

Wohlbefinden am Arbeitsplatz weltweit

Auch wenn Krafttraining weltweit die beliebteste Fitnessaktivität ist, zeigen regionale Abweichungen, welche vielfältigen Strategien Personen in unterschiedlichen Teilen der Welt anwenden, um etwas für ihr Wohlbefinden zu tun.

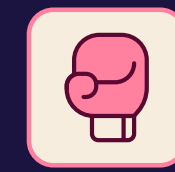
Yoga wird im Vereinigten Königreich und in den Vereinigten Staaten sehr gern praktiziert. Das passt zur wachsenden Beliebtheit von Aktivitäten in diesen Regionen, die dazu dienen, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Pilates war in Mexiko die erste Wahl, was möglicherweise widerspiegelt, dass hier allgemein viel Wert auf Core-Stabilität und -Flexibilität gelegt wird.



Krafttraining



Yoga



Kampf-
sportarten



Pilates

3

Die wichtigsten Workout-Trends


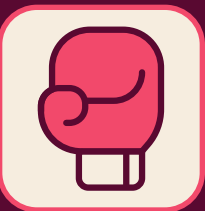

WENIGER KRAFTTRAINING,
MEHR AKTIVITÄTEN FÜR
KÖRPER UND GEIST

Krafttraining bleibt zwar beliebt, das Interesse daran nimmt jedoch etwas ab und Mitarbeitende probieren Alternativen aus. 2024 gingen die Check-ins für Krafttraining im Vergleich zu 2023 um 17 % zurück.

Die Beliebtheit sanfter Trainingsmethoden nimmt stetig dazu. So wurde für Yoga, das derzeit auf Platz 6 rangiert, im Jahresvergleich eine Steigerung von 7 % verzeichnet. Damit ist es die am schnellsten wachsende Aktivität auf der Plattform.

BELIEBTESTE FITNESSAKTIVITÄTEN 2024

Veränderungen bei den Check-ins im Jahresvergleich

1.	Krafttraining		-17 %
2.	Pilates		0 %
3.	Kampfsportarten		-8 %
4.	Tanzen		-10 %
5.	Wassersportarten		-13 %
6.	Yoga		+7 %
7.	Radfahren		+2 %

◆ 4

Vorlieben neuer Abonent:innen

ABWECHSLUNG HAT PRIORITÄT

Ein vielfältiges Angebot ist wichtig, um mehr Personen zur Teilnahme an Wellbeing-Initiativen zu motivieren. 60 % der Wellhub-Nutzer:innen hatten vorher noch keine Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio. Sie starten meistens mit Krafttraining (36 %), Pilates (25 %) und Kampfsport (13 %).

BELIEBTESTE EINSTIEGSAKTIVITÄTEN



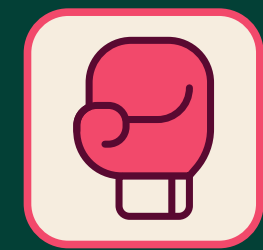
Krafttraining

36 %



Pilates

25 %



Kampfsportarten

13 %

Beliebteste Aktivitäten bei Fitnessneulingen

◆ 5

Aktivste Branchen

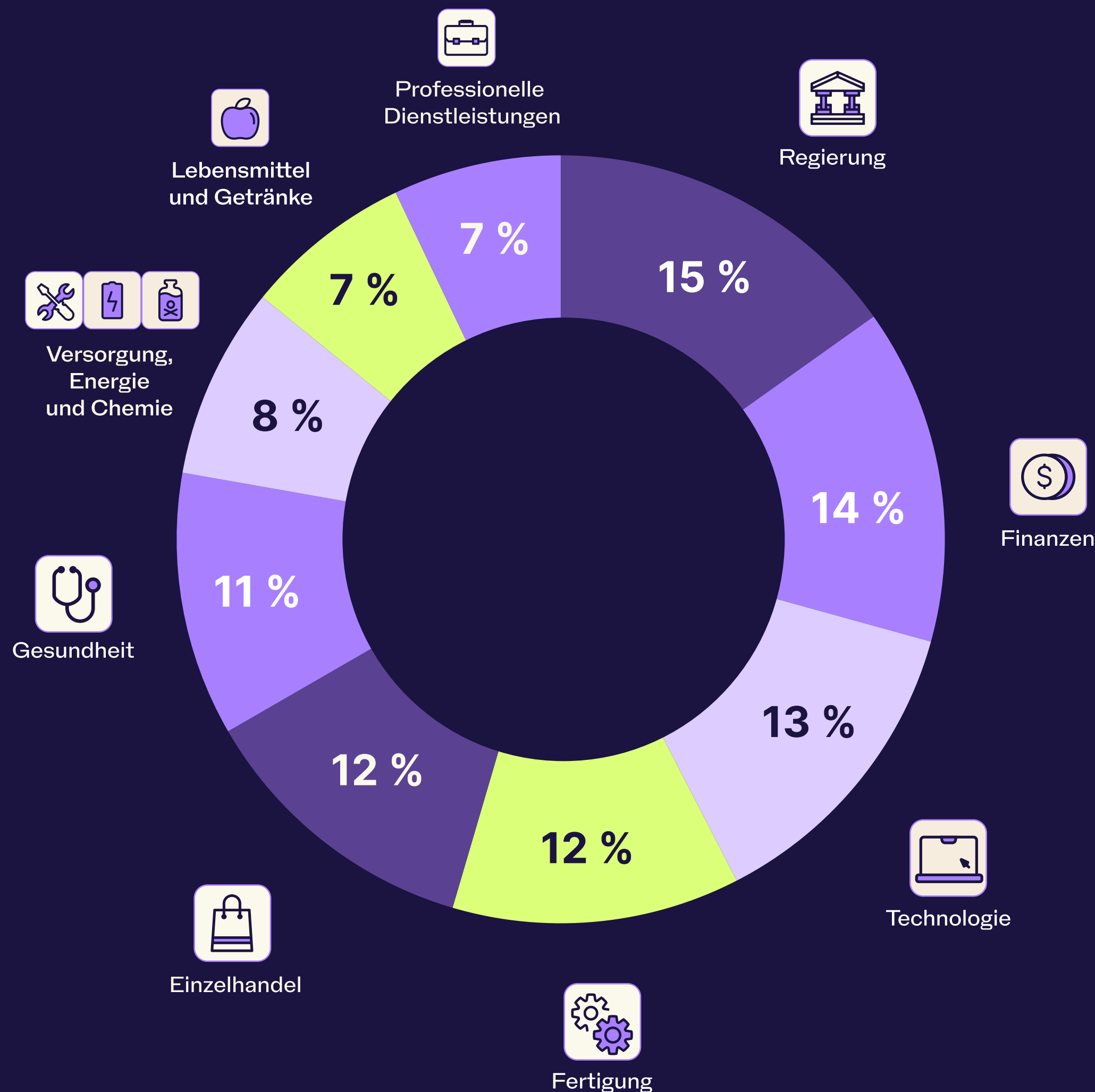
Zwar wird das Thema Wohlbefinden in allen Branchen sehr ernst genommen, doch der Sektor der Regierung und öffentlichen Verwaltung sticht 2024 als aktivste Gruppe mit den meisten Check-ins heraus. Das zeigt einen deutlichen Trend in der öffentlichen Verwaltung: Behörden priorisieren das Wohlbefinden der Mitarbeitenden, indem sie ihnen dynamische Wellbeing-Programme bieten und Hindernisse abbauen, die Mitarbeitende davon abhalten, sich um ihre Gesundheit zu kümmern.

ERKENNTNISSE

Das Umfeld des Wohlbefindens am Arbeitsplatz verändert sich:

- ◆ *Unternehmen aus allen Branchen setzen sich für das Wohlbefinden ihrer Mitarbeitenden ein und Mitarbeitende verfolgen mit Blick auf ihr Wohlbefinden einen ganzheitlicheren Ansatz.*

ANTEIL DER CHECK-INS NACH BRANCHE



◆ 6

Ganzheitliches Wohlbefinden

DIE ZUKUNFT VON WOHLBEFINDEN AM ARBEITSPLATZ

2024 konnten wir weiter beobachten, dass Mitarbeitende sich ganzheitlicher mit ihrem Wohlbefinden befassen und ihren Fokus über die körperliche Fitness hinaus erweitern. Dieser Trend zeigt sich durch das erhebliche Wachstum in verschiedenen digitalen Wellbeing-Kategorien der Wellhub-Plattform.

Die Ergebnisse deuten insbesondere auf ein höheres Bewusstsein für Ernährung und auf eine durchgängige Teilnahme an Angeboten für die Entwicklung gesunder Gewohnheiten hin.

ERKENNTNISSE

Das Verständnis von „Wohlbefinden“ wandelt sich:

- ◆ Ernährung, gesunde Gewohnheiten und mentales Wohlbefinden haben für Mitarbeitende jetzt oberste Priorität.
- ◆ Unternehmen sollten ihre Wellbeing-Programme um vielfältige Aktivitäten ergänzen, um diesen Bedürfnissen gerecht zu werden.

AM SCHNELLSTEN WACHSENDE WELLBEING-KATEGORIEN 2024

VERÄNDERUNGEN DER CHECK-INS IM VERGLEICH ZU 2023

1.



Ernährung

112 %

2.



Gesunde Gewohnheiten

71 %

3.



Geist

48 %

Die Kraft hybriden Wohlbefindens

Die Daten von Wellhub aus dem Jahr 2024 zeigen, dass Personen digitale und Präsenzangebote für das Wohlbefinden jetzt häufiger kombinieren und die Lücke zwischen beiden Angebotsarten sich immer weiter schließt. Diese Verbindung von Besuchen im Fitnessstudio mit anderen Wellbeing-Angeboten zeigt Wirkung.

Bei Mitarbeitenden, die sowohl digitale als auch Präsenzangebote für das Wohlbefinden nutzten, waren die Teilnahmequoten insgesamt viel höher als bei Personen, die hauptsächlich eine Form des Angebots wahrnahmen. Dieses Erkenntnis unterstreicht die Bedeutung hybrider Wellbeing-Programme, um die Teilnahme zu erhöhen und einen ganzheitlicheren Ansatz in Bezug auf das Wohlbefinden zu fördern.

ERKENNTNISSE

Flexibilität erhöht die Teilnahme:

- ◆ *Mitarbeitende wünschen sich in allen Aspekten ihres Lebens mehr Flexibilität, auch beim Wohlbefinden.*
- ◆ *Hybride Programme führen zu einer doppelt so hohen Teilnahmequote und einer besseren Mitarbeiterbindung.*
- ◆ *Unternehmen, die hybride Wellbeing-Programme anbieten, verschaffen sich einen Wettbewerbsvorteil.*

DURCHSCHNITTliche MONATliche CHECK-INS PRO NUTZER:IN



Regionale Erkenntnisse

Globale Trends bieten zwar wertvolle Erkenntnisse, doch regionale Daten ermöglichen einen detaillierteren Einblick in die Vorlieben der Mitarbeitenden in Bezug auf ihr Wohlbefinden.

So steht der Beliebtheit von Yoga im Vereinigten Königreich und in den Vereinigten Staaten beispielsweise die Vorliebe für Pilates in Mexiko gegenüber.

ERKENNTNISSE

Daten bilden eine wichtige Grundlage für die Optimierung von Wellbeing-Programmen:

- ◆ Regionale Unterschiede sind entscheidend, insbesondere bei breit gefächerten Belegschaften.
- ◆ Daten zu den Vorlieben von Mitarbeitenden helfen, ein gezieltes Programm zu entwickeln.
- ◆ Wellbeing-Programme sollten die speziellen Bedürfnisse der Belegschaft berücksichtigen.

ARGENTINIEN



BRASILIEN



CHILE

AKTIVSTE BRANCHE



Finanzen

BELIEBTESTES WORKOUT



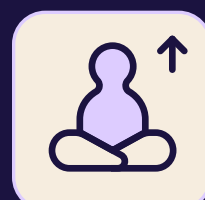
Kampfsportarten

BELIEBTESTE WELLBEING-KATEGORIE



Ernährung

AM SCHNELLSTEN WACHSENDE WELLBEING-KATEGORIE



Achtsamkeit

Ø MONATLICHE CHECK-INS PRO NUTZER:IN



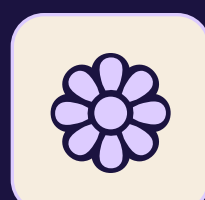
6 Check-ins

BELIEBTESTE TAGESZEIT FÜR AKTIVITÄTEN



18 Uhr

MONAT MIT DEN MEISTEN AKTIVITÄTEN



April

BELIEBTESTER TAG FÜR CHECK-INS



Dienstag

BELIEBTESTER RUHETAG



Sonntag

DEUTSCHLAND

AKTIVSTE BRANCHE



Technologie

BELIEBTESTES WORKOUT



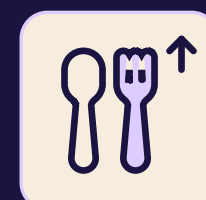
Krafttraining

BELIEBTESTE WELLBEING-KATEGORIE



Ernährung

AM SCHNELLSTEN WACHSENDE WELLBEING-KATEGORIE



Ernährung

Ø MONATLICHE CHECK-INS PRO NUTZER:IN



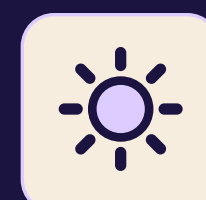
8 Check-ins

BELIEBTESTE TAGESZEIT FÜR AKTIVITÄTEN



18 Uhr

MONAT MIT DEN MEISTEN AKTIVITÄTEN



Juli

BELIEBTESTER TAG FÜR CHECK-INS



Montag

BELIEBTESTER RUHETAG



Samstag

IRLAND

AKTIVSTE BRANCHE



Technologie

BELIEBTESTES WORKOUT



Krafttraining

BELIEBTESTE WELLBEING-KATEGORIE



Ernährung

AM SCHNELLSTEN WACHSENDE WELLBEING-KATEGORIE



Ernährung

Ø MONATLICHE CHECK-INS PRO NUTZER:IN



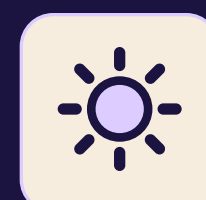
10 Check-ins

BELIEBTESTE TAGESZEIT FÜR AKTIVITÄTEN



17 Uhr

MONAT MIT DEN MEISTEN AKTIVITÄTEN



Juli

BELIEBTESTER TAG FÜR CHECK-INS



Dienstag

BELIEBTESTER RUHETAG



Sonntag

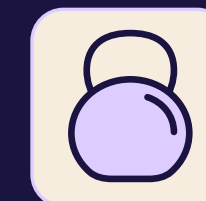
ITALIEN

AKTIVSTE BRANCHE



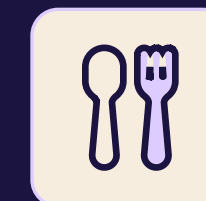
Technologie

BELIEBTESTES WORKOUT



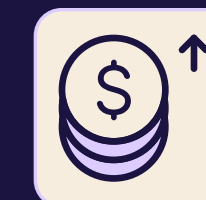
Krafttraining

BELIEBTESTE WELLBEING-KATEGORIE



Ernährung

AM SCHNELLSTEN WACHSENDE WELLBEING-KATEGORIE



Finanzen

Ø MONATLICHE CHECK-INS PRO NUTZER:IN



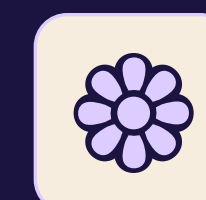
8 Check-ins

BELIEBTESTE TAGESZEIT FÜR AKTIVITÄTEN



18 Uhr

MONAT MIT DEN MEISTEN AKTIVITÄTEN



Mai

BELIEBTESTER TAG FÜR CHECK-INS



Montag

BELIEBTESTER RUHETAG



Sonntag

MEXIKO

AKTIVSTE BRANCHE	BELIEBTESTES WORKOUT	BELIEBTESTE WELLBEING-KATEGORIE
		
Finanzen	Pilates	Gesunde Gewohnheiten
AM SCHNELLSTEN WACHSENDE WELLBEING-KATEGORIE	Ø MONATLICHE CHECK-INS PRO NUTZER:IN	BELIEBTESTE TAGESZEIT FÜR AKTIVITÄTEN
		
Gesunde Gewohnheiten	9 Check-ins	19 Uhr
MONAT MIT DEN MEISTEN AKTIVITÄTEN	BELIEBTESTER TAG FÜR CHECK-INS	BELIEBTESTER RUHETAG
		
August	Mittwoch	Sonntag

SPANIEN

AKTIVSTE BRANCHE	BELIEBTESTES WORKOUT	BELIEBTESTE WELLBEING-KATEGORIE
		
Technologie	Krafttraining	Ernährung
AM SCHNELLSTEN WACHSENDE WELLBEING-KATEGORIE	Ø MONATLICHE CHECK-INS PRO NUTZER:IN	BELIEBTESTE TAGESZEIT FÜR AKTIVITÄTEN
		
Gesunde Gewohnheiten	9 Check-ins	18 Uhr
MONAT MIT DEN MEISTEN AKTIVITÄTEN	BELIEBTESTER TAG FÜR CHECK-INS	BELIEBTESTER RUHETAG
		
September	Montag	Sonntag

VEREINIGTE STAATEN

AKTIVSTE BRANCHE	BELIEBTESTES WORKOUT	BELIEBTESTE WELLBEING-KATEGORIE
		
Finanzen	Yoga	Ernährung
AM SCHNELLSTEN WACHSENDE WELLBEING-KATEGORIE	Ø MONATLICHE CHECK-INS PRO NUTZER:IN	BELIEBTESTE TAGESZEIT FÜR AKTIVITÄTEN
		
Ernährung	10 Check-ins	17 Uhr
MONAT MIT DEN MEISTEN AKTIVITÄTEN	BELIEBTESTER TAG FÜR CHECK-INS	BELIEBTESTER RUHETAG
		
August	Dienstag	Sonntag

VEREINIGTES KÖNIGREICH

AKTIVSTE BRANCHE	BELIEBTESTES WORKOUT	BELIEBTESTE WELLBEING-KATEGORIE
		
Finanzen	Yoga	Ernährung
AM SCHNELLSTEN WACHSENDE WELLBEING-KATEGORIE	Ø MONATLICHE CHECK-INS PRO NUTZER:IN	BELIEBTESTE TAGESZEIT FÜR AKTIVITÄTEN
		
Ernährung	10 Check-ins	17 Uhr
MONAT MIT DEN MEISTEN AKTIVITÄTEN	BELIEBTESTER TAG FÜR CHECK-INS	BELIEBTESTER RUHETAG
		
September	Dienstag	Sonntag

◆ 9

Wie entwickelt sich die Corporate Wellbeing-Branche weiter?

UNSERE PROGNOSE FÜR
DAS JAHR 2025

Die Corporate Wellbeing-Branche ist dynamisch und entwickelt sich stetig weiter. Hier unsere wichtigsten Prognosen für das nächste Jahr basierend auf den umfassenden Daten von Wellhub:

◆ DAS GESUNDHEITSWESEN NIMMT EINE FÜHRENDE ROLLE EIN

Gesundheitsversorgungsunternehmen wie Northwell Health und Lifepoint Health haben bereits 2024 stärker in Wellbeing-Programme für Mitarbeitende investiert. Dieser Trend wird sich aller Voraussicht nach verstärken, da die Branche sich zunehmend auf Programme konzentriert, die den zunehmenden Fällen chronischer Erschöpfung bei Mitarbeitenden entgegenwirken, um 2025 deren Gesundheit zu verbessern.

◆ DAS WIEDERAUFLEBEN VON WORKOUTS ZU HAUSE

Da immer mehr Unternehmen 2025 ihre Return-to-Office-Regeln verstärken werden, erwarten wir ein Comeback der Workouts zu Hause. Digitale Fitnessangebote boomen (die Nutzung von entsprechenden Apps ist 2024 um 130 % gestiegen), da sie Beschäftigten die erforderliche Flexibilität und Kontrolle bieten. Für 2025 erwarten wir einen Anstieg der Workouts zu Hause.

◆ WORKOUTS ÜBERALL UND JEDERZEIT GEWINNEN AN BELIEBTHEIT

Da die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit immer weiter verschwimmen, finden Beschäftigte Wege, um ihrem Wohlbefinden in ihren vollen Terminkalendern Zeit einzuräumen. Sie wünschen sich eine bessere Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben und beginnen, Wellbeing-Pausen zu nutzen, um produktiver zu sein und Stress abzubauen. Wir haben bereits einen spürbaren Anstieg von Workouts in der Mittagszeit beobachtet und gehen davon aus, dass sich dieser Trend 2025 fortsetzt.

14

◆ 10

Methodik

Für den Wellhub-Trendbericht: Jahresrückblick 2024 wurden Wellhub-Daten aus mehr als 500 Millionen gesammelten Check-ins analysiert, um Jahrestrends auszumachen. Für diesen Bericht zum Jahr 2024 wurden Daten aus dem Zeitraum vom 1. Oktober 2023 bis zum 30. September 2024 verwendet. Ein Check-in wird definiert als die Nutzung eines Dienstes im Wellhub-

Netzwerk durch ein Mitglied. Dies kann ein Besuch in einem Fitnessstudio vor Ort sein oder die Nutzung digitaler Wellbeing-Apps. Der Bericht zeigt weltweite Trends zu den Vorlieben der Wellhub-Mitglieder auf. Basis ist ein großer Datensatz, der das ganze Spektrum an Wellhub-Partnern und ihre ganzheitlichen Wellbeing-Angebote in insgesamt zehn Ländern umfasst.