



universität
wien

DIPLOMARBEIT / DIPLOMA THESIS

Titel der Diplomarbeit / Title of the Diploma Thesis

„Eine Analyse der TeilnehmerInnen in Freeletics und
Free-Athletics – eine quantitative Studie“

verfasst von / submitted by

Anna Rasinger

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Magistra der Naturwissenschaften (Mag.rer.nat)

Wien, 2018 / Vienna, 2018

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

A 190 482 333

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

UF Bewegung und Sport
UF Deutsch

Betreut von / Supervisor:

Ass.-Prof. Mag. Dr. Rosa Diketmüller

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre, die vorliegende Diplomarbeit selbstständig und lediglich mit ausgewiesenen Hilfsmitteln verfasst zu haben. Diese Arbeit wurde weder an einer anderen Stelle eingereicht noch von anderen Personen vorgelegt.

Wien, 2018

Anna Rasinger

Danksagung

Ich möchte mich an dieser Stelle bei Ass. Prof. Mag. Dr. Rosa Diketmüller herzlich bedanken, die mir stets eine hilfsbereite Betreuerin war, mir jedoch Raum für kreative Gestaltung gelassen hat.

Ein ganz besonderer Dank gilt meinen Eltern, die mir das Studium ermöglicht haben. Danke für euer Vertrauen und eure Geduld und dass ihr mir jederzeit mit Rat und Tat zur Seite gestanden seid.

Darüber hinaus danke ich meinem Freund, der mich von Beginn an beim Verfassen dieser Arbeit unterstützt und beraten hat und mir trotz Distanz und Sprachbarriere aufgrund seines Fachwissens im Bereich der statistischen Datenerhebung immens weitergeholfen hat.

Ein Dankeschön spreche ich auch meinem Bruder aus. Unsere gegenseitige Unterstützung und Motivation während der Studienzeit haben uns oft ermutigt. Auch meinen besten Freunden möchte ich danken, die mit mir gemeinsam die Studienzeit verbracht haben und diese zu einer besonderen gemacht haben.

Nicht zuletzt gilt mein Dank Bernhard Dumphart und Barbara Schiefer für deren Hilfe bei der statistischen Datenermittlung.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	8
2. Aktueller Forschungsstand	9
3. Die Freeletics Bewegung	10
3.1 Freeletics – eine Definition	10
3.2 Free-Athletics – eine Definition	10
3.3 Entstehungsgeschichte	12
3.3 Das Bewegungskonzept	13
3.4 Die Freeletics-App	13
3.5 Trainingsgelände, Übungsgeräte und Community	16
3.7 Marketingstrategie	17
3.8 Freeletics und Free-Athletics – Frauen- oder Männersport?	19
3.8.1 Gender Media Studies – Mediale Repräsentanz der Geschlechter in Freeletics...	22
3.9 Einflüsse anderer Trainingsformen	27
3.9.1 Funktionelles Krafttraining.....	27
3.9.2 HIIT – High Intensity Intervall Training	30
3.9.3 CrossFit.....	31
3.9.4 Calisthenics.....	33
3.9.5 Fazit der Trainingskonzepte.....	37
4. Quantitative Untersuchung	38
4.1 Methode	38
4.1.1 Erhebungsstrategie und Umsetzung.....	38
4.1.2 Zielsetzung und Fragestellung	39
4.1.3 Erstellung des Messinstruments	39
4.1.4 Statistische Verfahren	42
4.2 Stichprobe	44
4.3 Statistische Auswertung	62
4.3.1 Faktorenanalyse.....	62
4.3.2 Reliabilitätsanalyse	64
4.4 Statistische Auswertung der Clusteranalyse	75
4.4.1 Clusteranalyse der persönlichen Motive	75
4.4.2 Deskriptivstatistik der ermittelten Cluster	77
4.4.3 Sozialdemographische Merkmale in Abhängigkeit der ermittelten Cluster	80
5. Diskussion	87
5.1 Interpretation der Ergebnisse	87

5.1.1 Beantwortung der Forschungsfragen	87
5.1.2 Ergebnisse zum Teilnehmerinnen- und Teilnehmerfeld.....	88
5.1.3 Ergebnisse zur Clusterbildung	90
6. Ausblick	92
Literaturverzeichnis	93
Abbildungsverzeichnis	99
Tabellenverzeichnis	101
Anhang	103

Zusammenfassung

Die vorliegende Arbeit erforscht das Teilnehmerinnen- und Teilnehmerfeld der Fitnesssportarten Freeletics und Free-Athletics anhand quantitativer Methoden. Diese zwei Bewegungskonzepte bestehen aus Körpergewichtsübungen, die in einem hochintensiven Intervallworkout durchgeführt werden, weshalb beide Sportarten in die Untersuchung aufgenommen wurden. Um ein klares Bild über Freeletics- und Free-Athletics-Ausübende zu erhalten, wurden Beweggründe und andere Einflussfaktoren zur Teilnahme an den Fitnessprogrammen untersucht. Die Datenerhebung erfolgte mittels eigens konzipiertem Fragebogen, der elektronisch erstellt und von einer repräsentativen Gesamtstichprobe (n = 201) vollständig beantwortet wurde. Die erhobenen Daten wurden prüfstatisch sowie faktorenanalytisch geprüft. Darüber hinaus konnten auf Basis einer hierarchischen Clusteranalyse (nach Ward) hinsichtlich der persönlichen Motive der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zwei Cluster identifiziert werden. Zudem wurde untersucht, ob sich diese beiden Cluster neben den persönlichen Motiven auch hinsichtlich soziodemographischer Merkmale und anderer Parameter unterscheiden. Zusammenfassend ist festzuhalten, dass das Teilnehmerinnen- und Teilnehmerfeld bezüglich seiner Eigenschaften und Beweggründe insgesamt relativ homogen ist, sich jedoch in zwei Gruppen einteilen lässt.

Abstract

The following paper examines the group of participants of the fitness sports Freeletics and Free-Athletics, using quantitative methods. These two movement concepts consist of body weight exercises which are carried out in a highly intensive interval – workout which is why both sports were used in the analysis. In order to obtain a clear picture about Freeletics and Free-Athletics participants, their reasons for participation and other parameters in the fitness programmes were examined. The data was obtained by means of a questionnaire which was electronically produced answered in its entirety by representative entire sample. The results obtained from the questionnaire used were checked and adapted by means of a factor analysis. The hierarchical cluster analysis by Ward pertaining to the personal motives of the participants resulted in two clusters. At the end of the cluster analysis, the question arose if these two clusters in addition to personal motives differentiated in social-demographic features and other parameters. Therefore, it should be noted, that the group of participants, concerning their characteristics and motivations is altogether relatively homogenous, however, it can be divided up into two separate groups.

1. Einleitung

Die Dynamik im Fitnessmarkt läuft auf Hochtouren und es ist auch zukünftig davon auszugehen, dass die Sportbranche einem steigenden Wachstum unterliegt. Besonders der Online-Fitnessmarkt gilt als digitale Revolution in diesem Sektor. Im Kampf um die Spitze der besten Fitness-Apps setzt sich ein Unternehmen besonders durch. Die Rede ist von der Modesportart Freeletics, welche über die gleichnamige Mobil-App Verbreitung findet. Es handelt sich hierbei um ein funktionelles Kraftausdauerprogramm, das Eigengewichtsübungen in einem hochintensiven Intervallworkout neu verpackt. Dieses wird über die Freeletics-App von einem elektronischen Coach angeleitet. Neben Freeletics existiert noch ein verwandtes Trainingskonzept namens Free-Athletics, welches dem von Freeletics sehr ähnelt, allerdings den Unterschied hat, dass Free-Athletics Einheiten von echten Trainerinnen oder Trainern durchgeführt werden. Die Tatsache, dass ich Free-Athletics-Kurse besuche und für eine gewisse Zeit mit der Freeletics-App trainiert habe, hat mein Forschungsinteresse zu diesem Thema geweckt. Aufgrund der großen Ähnlichkeit der vorhin beschriebenen Fitnesskonzepte sind beide in die Untersuchung aufgenommen worden. Bei Beobachtung des Teilnehmerinnen- und Teilnehmerfelds in Free-Athletics fällt auf, dass hier der Frauenanteil etwas höher zu sein scheint. Recherchen über aktive Freeletics-Ausübende rechtfertigen die Aussage, dass hier tendenziell mehr Männer vertreten sind, jedoch kein signifikanter Unterschied in der geschlechtsspezifischen Sportteilnahme besteht. In diesem Zusammenhang bietet die Feminisierung von männerdominierten Sportarten Raum für geschlechtsspezifische Forschungsunternehmungen.

Da es Freeletics und Free-Athletics erst seit wenigen Jahren gibt, existieren bisher nur wenige Untersuchungen darüber. Mein Forschungsinteresse gilt daher einem unerforschten Praxisbereich und untersucht das Teilnehmerinnen- und Teilnehmerfeld in Freeletics und dessen verwandter Bewegungsform Free-Athletics. Durch die Analyse der Nutzerinnen und Nutzer soll schließlich eine genauere Charakterisierung und Beschreibung der Fitnessrends Freeletics und Free-Athletics erfolgen.

Folgende Forschungsfragen liegen der Arbeit zugrunde:

Forschungsfrage 1: „Welche Teilnehmerinnen und Teilnehmer wählen die Trainingsform Freeletics oder Free-Athletics (soziodemographische Merkmale, Sportverhalten, persönliche Motive, Zukünftige Beteiligung)?“

Der zweite Teil der Fragestellung soll die Nutzerinnen und Nutzer in verschiedene Gruppen einteilen, indem auf deren Unterschiede eingegangen wird:

Forschungsfrage 2: „Worin unterscheiden sich die jeweiligen Nutzerinnen- und Nutzergruppen aus dem Teilnahmefeld in Freeletics und Free-Athletics?“

2. Aktueller Forschungsstand

Die Popularität funktioneller Fitnesssportarten zeigt sich nicht nur in der medialen Präsenz, sondern auch im alljährlichen Ranking der beliebtesten Sportarten. Bereits im Jahr 2014 wurde das hochintensive Intervalltraining (HIIT), auf dessen Trainingskonzept Freeletics und Free-Athletics basieren, auf Platz eins gewählt und ist vier Jahre später, 2018, wieder auf demselben Platz aufzufinden. Bei Freeletics und Free-Athletics handelt es sich schließlich auch um Bodyweight-Training. Diese Bewegungskultur erfreut sich ebenfalls steigender Beliebtheit, war sie 2015 die beliebteste Trainingsform, während sie 2018 an vierter Stelle gereiht ist (vgl. Thompson, 2018, S. 10). Betrachtet man Fitnessstudios, die Jahrzehnte lang auf geführte Trainingsmaschinen gesetzt haben, so fällt auf, dass diese ihr Angebot um sogenannte Functional Areas erweitert haben, welche ein ganzheitliches Training mit Eigengewicht ermöglichen. Auch Schulen brechen festgefahrene Muster im Unterrichtsfach Bewegung und Sport auf und integrieren funktionelle Trainings wie Freeletics in den Lehrplan (vgl. Wiesinger-Russ & Bauer, 2017, S. 24; Hepperle & Hommel, 2017, S. 6). Da es sich bei Freeletics um ein relativ junges Bewegungsprogramm handelt und Free-Athletics mittlerweile auch im Trainingsangebot des Universitätssportinstituts Wien gelistet ist, gibt es aktuell nur sehr wenige Publikationen und Studien zu diesen Sportarten. Aus diesem Grund ist eine exakte Beschreibung im wissenschaftlichen Sinn nicht ohne weiteres möglich und die Verwendung von populärwissenschaftlicher Literatur zur Beschreibung der beiden Bewegungskulturen unumgänglich. Aufgrund des großen Zulaufes zu Freeletics ist anzunehmen, dass man in den nächsten Jahren auf eine größere Anzahl von wissenschaftlicher Literatur zurückgreifen können wird.

3. Die Freeletics Bewegung

Dieses Kapitel soll klären, worum es sich bei dem Fitnesstrend handelt, wie er entstanden ist und welches Bewegungskonzept dahintersteckt. Darüber hinaus beschäftigt sich dieses Kapitel mit der Bedeutung der Freeletics-App, an welchen Orten trainiert werden kann, welche Strategie das Ganze erfolgreich vermarktet, wie es um die Geschlechterverteilung steht und welche verwandten Trainingsformen existieren.

3.1 Freeletics – eine Definition

Auf der offiziellen Website wird Freeletics als eine Sportart bezeichnet, bei der nur mit dem eigenen Körpergewicht trainiert wird. Das Trainingssystem lehnt sich an die Methode des High Intensity Interval Trainings, kurz HIIT, an (vgl. Freeletics, 2018). Es handelt sich hierbei um ein Trainingskonzept, das durch abwechselnde Belastungs- und Erholungsphasen gekennzeichnet ist und dessen Ziel eine Steigerung der Kraftausdauer ist.

Joung (vgl. 2015) definiert das Fitnessprogramm als Funktionelles Krafttraining, das den Körper ganzheitlich in einem Bewegungsablauf und ohne Geräte bei hoher Intensität trainiert.

Eine Studie über Freeletics führt aus, dass es sich bei der Bewegungskultur um vorgegebene hochintensive Workouts mit dem eigenen Körpergewicht von 5-45 Minuten handelt, deren Ziel eine möglichst schnelle Durchführung ist (vgl. Franze, Funk, Strasser & Diefenbach, 2015, S. 244f).

Der Begriff Freeletics setzt sich aus den englischen Wörtern *free* (frei) und *athletics* (Athletik, Sport) zusammen. Nach Angaben der offiziellen Website verknüpft der Ausdruck mehrere Bedeutungsebenen miteinander und meint nicht nur *frei* im Sinne von ohne Ausrüstung und alleine mit dem eigenen Körpergewicht zu trainieren, sondern auch von allen Einschränkungen befreit zu sein (vgl. Freeletics, 2018).

3.2 Free-Athletics – eine Definition

Bei Free-Athletics handelt es sich wie bereits erwähnt um eine verwandte Form von Freeletics. Aufgrund der vielen Parallelen zwischen den zwei Bewegungskonzepten, wurden beide Sportarten in die Untersuchung aufgenommen. Free-Athletics in dieser Form ist ein lediglich vom Universitätssportinstitut Wien angebotenes Sportprogramm, welches von Profisportler Michael Strasser unterrichtet wird. Jedoch wird Free-Athletics nach eigenen Angaben des Trainers ab Herbst 2018 nicht mehr im USI-Programm gelistet sein, sondern auf privater Basis von Michael Strasser persönlich angeboten werden. Grund dafür ist die steigende Beliebtheit

des Sportprogramms, die eine überaus hohe Teilnehmerinnen- und Teilnehmeranzahl mit sich bringt, welche den Organisationsrahmen des USI sprengt. Dennoch handelt es sich bei Free-Athletics um kein weitverbreitetes Fitnessangebot, worüber es eine große Bandbreite an Forschungsarbeit gibt, weshalb das Kapitel aus eigener Hand verfasst wurde. Alle Informationen sind auf eine persönliche Teilnahme an dem Kurs und Gespräche mit dem Trainer zurückzuführen sowie dem Informationsblatt der USI Homepage entnommen worden.

Im Gegensatz zu Freeletics wird in Free-Athletics ohne mobile App trainiert. Eine Einheit dauert eineinhalb Stunden, und setzt sich aus einem intensiven Aufwärmprogramm, einem ausgiebigen Hauptteil und einem etwa zehn minütigem Cool Down zusammen. Die Ganzkörperübungen gleichen jenen von Freeletics, wobei das Programm unter anderem durch spezielle Laufexercises oder Partnerinnen- und Partnerübungen erweitert wird. Die Übungen werden in bestimmter Abfolge und unterschiedlicher Intensität durchgeführt (Wiki der Universität Wien, 2018). Darüber hinaus wird das Aufwärmprogramm anders gestaltet. Während sich das prägnante Warmup bei Freeletics primär auf Standsprints, Armkreisen und Stabilisationsübungen reduziert, erfolgt der Einstieg bei Free-Athletics eher spielerisch. So wird zuerst der gesamte Körper mobilisiert woraufhin beispielsweise Laufübungen mit Ballzuspiel oder ein Hockeyturnier folgt. Ebenso charakteristisch für das Trainingskonzept ist, dass es immer draußen auf demselben Hartplatz bei jedem Wetter zur Musik statt findet. In Bezug auf das Teilnehmerinnen- und Teilnehmerfeld kann aufgrund eigener Beobachtung und eines Gesprächs mit dem Trainer festgehalten werden, dass es einerseits aus einer durchschnittlichen Gruppengröße von 60 Personen besteht und andererseits der Geschlechteranteil bei etwa 2/3 Frauen und 1/3 Männer liegt.

Hieraus ergibt sich, dass Free-Athletics analog zu Freeletics ein funktionelles Fitnessprogramm ist, dessen Trainingsdauer, -konzept und -inhalt leicht voneinander abweichen. Außerdem scheinen etwas mehr Männer Freeletics zu betreiben, während es bei Free-Athletics genau umgekehrt zu sein scheint. Einen erheblichen Unterschied stellt wohl die Betreuung der Sportlerinnen und Sportler dar. Während Freeletics Nutzerinnen und Nutzer von einem elektronischen Coach betreut werden, steht in Free-Athletics hingegen ein echter Trainer oder Trainerin zur Verfügung, der oder die bei fehlerhafter Ausführung von Übungen korrigieren kann. Andererseits schränkt die Abhängigkeit von fixen Kurszeiten und langen Anfahrten die Häufigkeit der Sportausübung von Free-Athletics etwas ein. Free-Athletics scheint vor allem für alldiejenigen geeignet zu sein, die gerne im Setting von Group Exercise Einheiten spielerisch zur Musik trainieren.

3.3 Entstehungsgeschichte

Freeletics GmbH wurde 2013 von drei sportbegeisterten Münchnern gegründet. Nach ihrem Studienabschluss entwickelten Andrej Matijczak, Mehmet Yilmaz und Joshua Cornelius eine Fitness-App mit dem Namen *Freeletics Bodyweight*. Zwei Jahre später legte das Gründertrio die Führung ihres Unternehmens ab und ernannte Daniel Sobhani als neuen Geschäftsführer. Bedeutsame Angelegenheiten werden dennoch weiterhin zu viert getroffen (vgl. Kyriasoglou, 2015a).

Bemerkenswert ist, dass die jungen fitnessaffinen Männer ihr Startup eigenfinanziert haben, was das Trio rückwirkend als größte Herausforderung betrachtet (vgl. Kyriasoglou, 2015a). In einem Interview mit den Gründern ist der Verlauf der Unternehmensentstehung detailliert nachzulesen. Demzufolge gründeten sie zunächst eine kleine Offline-Trainingsgruppe bestehend aus Verwandten und Freunden, an der sie Workouts testeten. Weil die Anzahl der Teammitglieder allmählich anstieg, wurde die Organisation mithilfe des sozialen Netzwerks Facebook erleichtert. Infolgedessen sollte ein elektronischer Newsletter für digitalen Zuwachs sorgen. Kurz darauf entstand ein E-Book, welches das erste Produkt der Firma darstellt. Nach etwaigen Verbesserungen war eine perfektionierte Version, die Freeletics-App oder mit den Worten der Firma ausgedrückt „ein personalisierter Coach, der sich auf die Stärken und Schwächen der Kunden einlässt und ihnen so dabei hilft, ihr Potential zu entfalten“, entworfen worden (Kyriasoglou, 2015a). Bereits 2014, ein Jahr nach der Gründung, gewann das Unternehmen eine Millionen Nutzerinnen und Nutzer und schon drei Jahre später entpuppte sich Freeletics zu einer führenden Marke in der digitalen Fitnesswelt.

Die Qualität und die damit einhergehende Expansion von Freeletics wird durch stetige Produktverbesserungen und -entwicklungen begünstigt. So wurden mit der Zeit weitere Trainings-Apps entworfen, um die Trainingseffizienz auf ein mehrdimensionales Niveau zu befördern. Hierbei handelt es sich um *Freeletics Running* für Laufübungen, *Freeletics Gym* für das Training mit Langhanteln und *Freeletics Nutrition* für gesunde Ernährung (vgl. Scherkamp, 2016). Lediglich letzteres ist mit einer einmaligen Gebühr von etwa 29,99 € extra zu bezahlen¹. Darüber hinaus führte die Firma 2015 ihre erste Kollektion für Sportbekleidung ein, die über den Online-Shop von *Freeletics Wear* verkauft wird. Damit gehört das Fitness-Startup neben Runtastic zu den einzigen Fitness-App-Herstellern im deutschsprachigen Raum, die ihre markeneigene Kleidung vertreiben (vgl. Kyriasoglou, 2015b). Anfänglich zeigten sich die Verbraucherinnen und Verbraucher über die Ware aufgrund von Qualitätsmängel und überhöhten Kosten enttäuscht (vgl. Kyriasoglou, 2015c). Der Preis für einen Pullover beträgt 50 – 70 Euro und gleicht damit der Kleidung von etablierten Marken wie Nike oder Under

¹ vgl. Apple (2018). Zugriff am 14.4.2018 unter <https://itunes.apple.com/us/app/freeletics-nutrition-your/id1082670451?ls=1&mt=8>

Armour, mit denen sich nach eigenen Angaben der Gründer zufolge das Unternehmen messen möchte (vgl. Kyriasoglou, 2015b).

Mit einem Anstieg von einer Million auf über 14 Millionen registrierte Freeletics-App Besitzerinnen und Besitzer im Zeitraum von Juni 2014 – Februar 2017 kann durchaus von einer signifikanten Entwicklung gesprochen werden. Mittlerweile ist die App in über 160 Ländern vertreten und in acht Sprachen übersetzt worden. Die dargestellte Entstehungsgeschichte des Unternehmens rechtfertigt die Aussage, dass es sich dabei um eine Erfolgsgeschichte handelt (vgl. Freeletics, 2018).

3.3 Das Bewegungskonzept

Auf der Website des digitalen Sportanbieters kann man nachlesen, dass eine Trainingseinheit in der Regel 30 Minuten dauert (vgl. Freeletics, 2018). Der Freeletics-App ist zu entnehmen, dass sich ein Workout aus folgenden Bausteinen zusammensetzt:

- Stabilisationsübungen
- Läufe
- Sprints

Die Stabilisationsübungen bestehen primär aus altbewährten Bewegungsformen, die es spätestens seit der Antike zur Aufrechterhaltung der körperlichen Fitness gibt und darüber hinaus auf Turnvater Jahn aus der Zeit Napoleons des frühen 19. Jahrhunderts zurückgehen (vgl. Kalym, 2015, S. 1 Schmundt, 2014). Dazu zählen Situps (Rumpfbeugen), Squats (Kniebeugen), Pushups (Liegestütze), Lunges (Ausfallschritte), Jumping Jacks (Hampelmänner), Burpees (Kombination aus Kniebeuge, Liegestütz und Strecksprung), Pullups (Klimmzüge) und viele mehr. Der Leistungsindikator liegt darin, eine oder mehrere Übungsfolgen in schnellstmöglicher Zeit zu absolvieren.

Bei den Läufen und Sprints handelt es sich um vorgegebene Distanzen von kurzen Sprints über mittlere Distanzen bis hin zu Langstreckenläufen (vgl. Freeletics, 2018).

3.4 Die Freeletics-App

Für viele ist der Alltag ohne Smartphone nicht mehr vorstellbar. Im Jahr 2018 wird eine Anzahl von 2,53 Milliarden Menschen weltweit geschätzt, die ein Smartphone besitzen². Das sind

² vgl. eMarketer (2018), zitiert nach Statista (2018). *Prognose zur Anzahl der Smartphone-Nutzer weltweit von 2012 bis 2020 (in Milliarden)*. Zugriff am 13.4.2018 unter <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/309656/umfrage/prognose-zur-anzahl-der-smartphone-nutzer-weltweit/>

mehr als doppelt sie viele Nutzerinnen und Nutzer wie im Jahr 2012. Des Weiteren stellt das Mobile Analytics-Unternehmen Flurry fest, dass sich das Nutzungsverhalten von Fitness-Apps in den vergangenen vier Jahren mehr als vervierfacht habe (vgl. Loser, 2017). Heutzutage existiert eine Softwareanwendung, im Fachjargon kurz App genannt, für fast jede Aktivität und jeden Bedarf. Ein Bereich der momentan von Software-Entwicklern heiß umkämpft ist, ist Sport und Fitness. Die Freeletics-App ist eine von unzähligen Online-Fitnessplattformen, die der aktuelle elektronische Sportmarkt bietet. In Deutschland zählt Freeletics derzeit mit 14 Millionen Nutzerinnen und Nutzern zu den beliebtesten Fitness-Apps, wobei laut Angaben von Ska Network täglich 12.000 neue Userinnen und User hinzukommen (vgl. Schramm, 2016). Um eine genaue Beschreibung von Freeletics zu gewährleisten, scheint es notwendig auf die App und deren Dienstleistungen näher einzugehen.

Ein besonderer Aspekt an Freeletics ist die Tatsache, dass es auf einer mobilen App beruht. Es gibt eine kostenlose und eine gebührenpflichtige Version. Ein erweiterter Funktionsumfang wird einem nur gegen Bezahlung gestattet. Erst dann ist eine vollumfängliche Nutzung aller Freeletics Dienste, wie der Zugriff auf alle Trainingseinheiten, ein personalisierter Trainingsplan sowie ein Ernährungsguide möglich (vgl. Freeletics, 2018). Die Betreuung der Verbraucherinnen und Verbraucher findet durch einen elektronischen Coach anhand der Freeletics-App statt. Dabei handelt es sich um einen virtuellen Trainer, der ein ausreichendes Maß an Grundwissen zu Übungen – richtige Ausführung, optimale Wiederholungsanzahl – sowie vorgefertigte Trainingspläne mit verschiedenen Zielsetzungen – Muskelaufbau, Gewichtsreduktion – liefert. Die Onlineplattform erklärt in detaillierten Videos, wie Übungen funktionieren, dokumentiert und vergleicht das Training mit vorangegangenen Trainingseinheiten und bietet verschiedene Trainingsintensitäten an, indem sie den Schwierigkeitsgrad an die Nutzerin und den Nutzer anpasst (vgl. Physiopraxis, 2017, S. 52).

Nach Angaben der App werden über 900 verschiedene Trainingseinheiten offeriert. Diese tragen griechische Götternamen, wie bspw. Aphrodite oder Zeus. Den Schwerpunkt einer Trainingseinheit kann man auf Kraft, Ausdauer oder Kraftausdauer setzen. Des Weiteren unterscheidet man zwischen zwei Übungsmodi:

- Personal Best: Schnellstmögliches Absolvieren des vorgeschriebenen Trainingsprogramms. Es gilt seine eigene Bestzeit stetig zu toppen.
- Max: Bewältigung höchstmöglicher Wiederholungsanzahl innerhalb eines vorgegebenen Zeitlimits.

Zur Veranschaulichung wird nun ein Basis-Workout von Freeletics vorgestellt (vgl. Tab. 1).

Tab. 1: Workout Ares mit unterschiedlicher Schwerpunktsetzung (vgl. Freeletics-App, 2018)

Workout Ares unter dem Schwerpunkt Kraftausdauer	Workout Ares unter dem Schwerpunkt Ausdauer	Workout Ares unter dem Schwerpunkt Kraft
Runde 1-5: 7 Pullups, 7 Situps, 2x 40m Sprints, 60 Sekunden Pause	Runde 1-5: 7 Jumping Pullups, 7 Crunches, 2x 40m, 60 Sekunden Pause	Runde 1-5: 7 Muscleups, 7 Jackknives, 2x 40m Sprints, 60 Sekunden Pause

Die Verwendung englischer Bezeichnungen mag mittlerweile auch im Sport gebräuchlich geworden sein, dennoch werden die Anglizismen für ein besseres Verständnis näher erläutert.

- Pullup ist im Deutschen als Klimmzug gebräuchlich.
- Situp meint eine Rumpfbeuge.
- Sprints sind Kurzstreckenläufe mit maximaler Geschwindigkeit.
- Bei einem Jumping Pullup erfolgt nach einem traditionellen Klimmzug ein kontrolliertes und unter Spannung vollzogenes Herablassen des Körpers nach unten bis beide Beine sicher am Boden aufkommen und kein Kontakt zur Stange gegeben ist.
- Unter Chrunch oder auch Bauchpresse versteht man eine Rumpfbeuge mit angewinkelten Beinen, die den Boden berühren.
- Der Muscleup verbindet einen Klimmzug mit einem Nachobendrücken des Körpers bis man in den Stütz gelangt.
- Jackknife ist auch als Klappmesser bekannt, bei welchem man sich in Rücklage am Boden befindet und gleichzeitig Hände und Füße gestreckt zusammenführt.

Jedes absolvierte Training kann gespeichert, bewertet und persönlich reflektiert werden. Darüber hinaus erhält man für jedes abgeschlossene Workout eine bestimmte Anzahl an Punkten, welche abhängig von Schwierigkeitsgrad und Umfang der jeweiligen Trainingseinheit ist. Die Punkte werden addiert und im eigenen Profil gesichert. Der Punktestand ist ausschlaggebend dafür, in welchem Freeletics-Level man sich befindet. Auf der Internetseite wird dieses Konzept mit einem Videospiele verglichen. Level und Punkte in Freeletics fungieren als Vergleichbarkeit mit sich selbst und anderen Athleteninnen und Athleten. Je mehr Punkte man besitzt, desto höher ist das Level in dem man sich befindet (vgl. Freeletics, 2018).

Die App kann man für einen Zeitraum von drei, sechs oder zwölf Monate abonnieren. Die Kosten variieren je nach Vertragsbindung und betragen 34,99 € für drei Monate, 59,99 € für 6 Monate oder 79,99 € für zwölf Monate. Der sogenannte Coach wird innerhalb der letzten 24

Stunden vor Ablauf des ausgewählten Abozeitraums automatisch verlängert, insofern er nicht selbstständig zuvor gekündigt wird. Nach den ersten 14 Tagen kann man die Verlängerung des Coach-Abos ohne weitere Bedingungen kündigen (vgl. Freeletics-App, 2018).

Es ist festzuhalten, dass es sich bei der Freeletics-App um ein modernes Online-Fitnesskonzept handelt, das den Anwendern und Anwenderinnen hohes Maß an Flexibilität ermöglicht, indem die Sportart immer und überall durchführbar ist. Ebenso charakteristisch für die Bewegungskultur ist der wettkampforientierte Charakter, der sich einerseits im Sammeln von Punkten nach erfolgreich abgeschlossenen Workouts, andererseits im stetigen Vergleich mit der eigenen Leistung sowie der von anderen Personen widerspiegelt. Die eben angeführten Fakten stellen laut einer Studie einige von mehreren Beweggründen für die Ausübung von Freeletics dar (vgl. Franze, Funk, Strasser & Diefenbach, 2015, S. 249). Darüber hinaus existieren auch negative Aspekte, die aus dem Trainingskonzept resultieren. Die Hauptkritik gilt dem konzeptbedingten Zeitdruck. Demnach beinhaltet das Durchführen von Übungen in schnellstmöglicher Zeit ein gesteigertes Verletzungsrisiko. Denn unerfahrene Trainierende könnten die Bewegungen unsauber ausführen oder falsch einlernen. Aufgrund dieser Tatsache spricht die Sportart primär ein fortgeschrittenes, fittes und mit der Technik vertrautes Zielpublikum an.

3.5 Trainingsgelände, Übungsgeräte und Community

Informationen der Website zufolge erfordert eine Trainingseinheit nur eine Matte und vereinzelt eine Klimmzugstange. Als Alternative für Klimmzugstangen werden Fußballtore oder Trainingsgerüste auf Outdoorspielplätzen empfohlen (vgl. Freeletics, 2018). Typische Trainingsstandorte sind Parks oder Hartplätze. Der dadurch implizierte Verzicht auf Trainingsmaschinen sowie langwierige Vertragsbindungen mit Fitnessstudios verleihen den Trainierenden ein hohes Maß an Unabhängigkeit und mögen gleichzeitig den Erfolg des Konzerns begünstigen. Durch die in der Software enthaltenen Funktion *Training und Spots*, können Unmengen an frei zugänglichen Trainingsplätzen in der Nähe aber auch weltweit gefunden werden. Dafür muss man in den Trainingsbereich gehen und ganz unten den Abschnitt *Training und Spots* anklicken. Wenn man den Zugang auf seinen Standort freigibt, werden einem alle Trainingsstandorte in seiner Nähe vorgeschlagen. Des Weiteren besteht die Möglichkeit, Spots, an denen man häufig trainiert, hinzuzufügen. Kurze Zeit später werden diese allen Userinnen und Usern in der Bodyweight-App angezeigt. Dieser in der App enthaltene Dienst erzielt eine Vernetzung der Freeletics Community und macht es den Free Athletes leichter, zusammen zu trainieren, da laut Angaben der offiziellen Website gemeinsames Sporttreiben mehr Spaß macht und einem Training keine Grenzen und Ausreden mehr gesetzt werden können (vgl. Freeletics, 2018). Ein weiteres besonderes

Phänomen an Freeletics ist, dass Athletinnen und Athleten über soziale Netzwerke wie Facebook organisiert sind. Es existieren unzählige Freeletics Gruppen unterschiedlicher Nationen auf Facebook, wie etwa Österreich, Deutschland, Schweden, Belgien, Frankreich, Spanien und Schweiz um nur einige davon zu nennen³. Innerhalb dieser Gruppen können sich Mitglieder gegenseitig austauschen und gemeinsame Trainingseinheiten organisieren.

Demzufolge handelt es sich bei Freeletics um eine Sportart, die auf eine wachsende Community setzt und jede Athletin sowie jeden Athleten an der Kontaktaufnahme mit anderen Nutzerinnen und Nutzern rund um den Globus mitwirken lässt. In diesem Zusammenhang fanden Franze et al. (vgl., 2015, S. 249) in ihrer Studie *The Power of Freeletics* heraus, dass für einen großen Anteil an Free Athletes das Bewegungskonzept mehr als nur eine mobile Sportanwendung zu sein scheint. In der Tat betrachten mehr als 71% aller Umfragebeteiligten Freeletics als Ausdruck ihres Lebensstils.

3.7 Marketingstrategie

Das Internet-Zeitalter ermöglicht Unternehmen effektive, günstige und flexible Vertriebskanäle sowie Marketing-Möglichkeiten. Weblogs, Instagram, Twitter, Facebook und YouTube sind nur einige von vielen Online-Plattformen, welche die heutige Gesellschaft enorm prägen und Konzernen die Möglichkeit bieten, eine Vielzahl an Kunden zu akquirieren und die Bekanntheit zu steigern. Der Nachteil daran ist, dass Produktlebenszyklen immer kürzer werden und das Verlangen nach Produktindividualisierungen stetig steigt (vgl. Siegfried, 2017, S. 36). Selbst Anbieter im Niedrigpreissegment, wie der Europäische Marktführer McFit, sind trotz geringer Mitgliedsbeiträge gezwungen, eine qualitative hochwertige (technische) Ausstattung zu bieten. Unabhängig vom Preis setzen KundInnen heute originelle Fitness- und Trainingskonzepte sowie eine angenehme, hochwertige und ihrem Lifestyle entsprechende Atmosphäre voraus (vgl. Schramm, 2016). Umso bemerkenswerter ist es, dass es das Startup-Unternehmen Freeletics trotz großer Konkurrenz mit einer simplen Idee geschafft hat, eine hohe Position im heiß umkämpften Fitnessmarkt zu erlangen. Das folgende Kapitel versucht Marketingstrategien zu ergründen, die es dem eigenfinanzierten Startup ermöglicht haben, ein relativ breites Teilnehmerinnen- und Teilnehmerfeld zu gewinnen.

Der Erfolg des digitalen Konzepts basiert vermutlich darauf, dass Freeletics früher als andere Konzerne auf die gesellschaftlichen Veränderungen reagiert und ein adäquates Fitnesskonzept entworfen hat (vgl. Siegfried, 2017, S. 199f). Freeletics geht auf die Schnelllebigkeit der heutigen Gesellschaft ein und antwortet in einem Interview auf die Frage,

³ vgl. u.a. Facebook (2018). Zugriff am 4.6.2018 unter <https://www.facebook.com/freeleticsoesterreich/>

wie die Geschäftsidee entstanden sei: „Viele Menschen haben nicht mehr die Zeit, zweimal die Woche zum Sportverein oder ins Fitnessstudio zu fahren. Mit dem Programm können sie mit wenig Zeitaufwand das Maximale rausholen, denn unsere Übungen sind sehr effektiv, und trainieren kann man überall.“ (Runge, 2014). Dieser gesellschaftliche Trend floss in die Entwicklung des digitalen Produkts ein, indem das Gründertrio eine Alternative zum Fitnessstudio bietet, welche das Sportprogramm radikal beschleunigen soll. Zeitmangel soll durch den Fitness-Onlineservice kein Hindernis mehr fürs Sporttreiben darstellen, da ein Training kurzweilig, hochintensiv sowie jederzeit und überall durchführbar ist.

Eine weitere mögliche Marketingstrategie besteht darin, die Aufrechterhaltung einer hohen Benutzerinnen- und Benutzermotivation durch ein überzeugendes Technologiedesign zu bewahren. Dafür wurde ein hilfreiches Modell namens Fogg Behavior Model (FBM) entwickelt, welches versucht, psychologische Erkenntnisse aus der Verhaltensforschung auf die Gestaltung von Websites zu übertragen. Dem Modell zufolge müssen drei Faktoren zeitgleich auftreten, damit ein bestimmtes Zielverhalten zustande kommt:

- Motivation: Man muss ausreichend motiviert sein, ein Zielverhalten aufzuzeigen.
- Befähigung: Gleichzeitig muss man das Gefühl haben, in der Lage zu sein, die Handlung auszuführen.
- Trigger: Es muss ein Auslöser existieren, der den Menschen dazu bringt, das gewünschte Verhalten durchzuführen, wie etwa ein Video, ein Text oder eine Grafik.

In diesem Kontext stellt eine Studie fest, dass Freeletics alle genannten Aspekte erfüllt, die erforderlich sind, um die Wahrscheinlichkeit eines Zielverhaltens erhöhen (vgl. Franze, Funk, Strasser & Diefenbach, 2015, S. 245f).

Verknüpft man verschiedene Bedeutungsebenen, ist offensichtlich, dass der Name Freeletics nicht nur für das Sportprogramm an sich steht, sondern auch als Marke im ganzheitlichen Sinne verwendet wird. Auch im Markennamen spiegelt sich Autonomie wieder. Wie bereits erwähnt, setzt sich der Begriff Freeletics aus den englischen Wörtern *free* (frei) und *athletics* (Athletik, Sport) zusammen. Die sinngemäße Bedeutung *freier Sport* soll den Leitgedanken transportieren, dass die sogenannten freien Athletinnen und Athleten orts- und zeitungebunden trainieren können. Mit dem auf der Website vorzufindendem Slogan „Freeletics ist nicht einfach nur ein schnelles Fitnessprogramm zum Abnehmen. Es ist ein Lifestyle“ (Freeletics, 2018) versucht das Unternehmen eine hohe Identifikation der Nutzenden mit dem Fitnesssport zu erzielen.

Abschließend kann festgehalten werden, dass Freeletics eine Reihe von Marketingstrategien und psychologischen Mechanismen nutzt, die die Forschung als anregend für körperliche Aktivität identifiziert und dadurch Unmengen an Anhängerinnen und Anhängern gewonnen

hat. Es handelt sich bei Freeletics also um ein junges Unternehmen, das sich auf ein altbewährtes Trainingskonzept bezieht und dieses durch neue Medien gezielt und spielerisch in die Öffentlichkeit befördert.

3.8 Freeletics und Free-Athletics – Frauen- oder Männersport?

Resümiert man den aktuellen Forschungsstand zur Geschlechterforschung im Sport, so lässt sich Folgendes festhalten: Pfeffer und Aflermann (vgl. 2006, S. 62) geben an, dass sich das Sportengagement von Frauen und Männern heute kaum mehr unterscheidet. Auch aktuellere Studien, wie unter anderem die Österreichische Gesundheitsbefragung 2014 (ATHIS), weisen auf ein ausbalanciertes Bewegungsverhalten zwischen Männern und Frauen hin. Demzufolge erfüllen insgesamt 52% der Männer und 49% der Frauen der österreichischen Bevölkerung die HEPA-Empfehlung der WHO, welche mindestens 150 Minuten Sport, Fitness oder körperliche Aktivität in der Freizeit anrät (vgl. Klimont & Baldaszi, 2014, S. 37). Der Anteil an Österreicherinnen und Österreichern, die sehr viel Sport treiben, also mindestens 5 Mal in der Woche, liegt allerdings nur bei 5% (vgl. IFT, 2010, S. 2). Aus der zitierten Studie von Klimont und Baldaszi ist ebenfalls herauszulesen, dass bezüglich des geschlechterspezifischen Sportverhaltens in der Altersgruppe unter 30 Jahren der größte Unterschied in der Häufigkeit der Sportausübung besteht. Dementsprechend sind 63% der Männer, aber nur 48% der Frauen derselben Altersklasse regelmäßig sportlich aktiv. In den mittleren Altersgruppen unterscheidet sich das Aktivitätsniveau nur geringfügig und in der Altersgruppe der 60 – 64-Jährigen liegt der Anteil der sportlich aktiven Frauen (59%) über dem der gleichaltrigen Männer (53%). An dieser Stelle soll die Studie von Breuer (2004) nicht unerwähnt bleiben, die bereits ein Jahrzehnt zuvor auf ähnliche Auswertungen gestoßen ist. Infolgedessen wurde festgehalten, dass Männer im Vergleich zu Frauen lediglich in der Kindheit, im Jugendalter, und bis zu einem Alter von 34 Jahren häufiger regelmäßig Sport treiben. Im mittleren Erwachsenenalter, nämlich von 34-64 Jahren, gleicht sich die Diskrepanz bei jenen Personen, die mindestens einmal pro Woche sportlich aktiv sind, immer mehr an. Von 55-65 Jahren treiben sogar deutlich mehr Frauen regelmäßig Sport. Schließlich sind ab 65 Jahren kaum noch Geschlechterunterschiede zu finden. Die Ergebnisse der jüngsten Eurobarometer-Umfrage über Sport und körperliche Betätigung (vgl. 2014, S. 10) stimmen mit den bisher erwähnten Fakten überein und verdeutlichen erneut, dass sich Männer gegenüber Frauen im Jugend- und jungen Erwachsenenalter entschieden häufiger körperlich betätigen (74% gegenüber 55%) und ab 40 Jahren kein nennenswerter Unterschied mehr gegeben ist. Anhand der vorliegenden Zahlen kann konstatiert werden, dass die klassische sportsoziologische These einer Unterrepräsentation von Frauen im aktiven Sport eindeutig verworfen werden muss.

Heinemann (vgl. 2007, S. 252) zufolge beeinflusst die durch Einkommen, Beruf, Bildung und Prestige geprägte soziale Schichtung das Sportengagement in erheblichem Maß. Er führt zudem aus, dass Frauen und Männer keine in sich homogenen Gruppen darstellen, da sie sich je nach Alter, Familienstand, Schichtzugehörigkeit oder ethnischer Herkunft unterscheiden. Die Differenzen der Sportbeteiligung innerhalb dieser Merkmalsgruppen sind signifikanter als die zwischen Männern und Frauen. Mit anderen Worten hängt die Häufigkeit der Sportausübung vielmehr von der Schichtzugehörigkeit und dem Alter ab, als vom Geschlecht (vgl. Heinemann, 2007, S. 254).

Befunde der Forschung zum Thema Bildung können wie folgt festgehalten werden: Das Sportengagement ist umso höher, je höher die Bildung ist. Demnach treiben heute Frauen aus höheren sozialen Schichten gleich viel Sport, wie Männer. Dieses Phänomen wurde durch sozioökonomische Entwicklungen, wie die Steigerung von Bildung und Einkommen, Wandel der Erwerbsarbeit, Reduzierung der Arbeitszeit, Tertiärisierung und nicht zuletzt zunehmende Erwerbsbeteiligung von Frauen begünstigt (vgl. Rohrer, 2014, S. 62ff).

Nehrer (vgl. 2013, S. 23) bilanziert, dass sich die Zunahme der weiblichen Sportaktivität einerseits in der überdurchschnittlichen Rekordentwicklung im Leistungssport bei Frauen gegenüber den Männern zeigt, andererseits auch im Breiten- und Freizeitsport ein Anstieg an Teilnahme und Leistungsniveau erkennbar ist.

Bei Beobachtung von Free-Athletics Einheiten und einem Interview mit dem Trainer Michael Strasser springt ein Aspekt ins Auge: Es nehmen mehr Frauen als Männer an den Kursen teil. Bei Betrachtung von aktiven Gruppenmitgliedern sowie Trainingsfotos in Freeletics Gruppen auf Facebook hingegen, ist feststellbar, dass das Teilnehmerinnen- und Teilnehmerfeld in etwa gleichem Ausmaß aus männlichen und weiblichen Akteurinnen und Akteuren besteht. Nach persönlicher Rücksprache mit dem Unternehmen wird für diese Sportart allerdings ein Anteil von etwa 2/3 Männern und 1/3 Frauen kolportiert.

Auf der Homepage des Unternehmens werden dezidiert Gründe genannt, weshalb Frauen Freeletics treiben sollten und warum das Training für beide Geschlechter in gleicher Weise geeignet ist. Die angeführten Argumente basieren auf biologischen und sportmedizinischen Fakten und führen geschlechtsspezifische Vor- und Nachteile bei der Ausübung von Freeletics an (vgl. Freeletics, 2018). Dadurch entfernt sich das Sportkonzept von traditionellen Geschlechterrollen in der Fitnessbranche und scheint einen Trend dahingehend zu erzielen, der eine Zuwendung von Frauen zu Sportarten bewirkt, die einst Domänen der Männer waren.

In diesem Zusammenhang lässt sich anhand verschiedenster Untersuchungen zur Geschlechterforschung im Sport zweifelsfrei belegen, dass Unterschiede in den Sportart-Präferenzen sowie in den Beweggründen des Sporttreibens existieren. Als typische

Männersportarten zählen unter anderem wettkampfbetonte Spielsportarten, Kampfsportarten, Risikosportarten sowie direkte körperliche Auseinandersetzung, wie Eishockey oder Fußball. Frauen hingegen bevorzugen Individualsportarten und ästhetisch-kompositorische Sportarten, wie Turnen oder Gymnastik, aber auch gesundheitsorientierte Bewegungskulturen. Erst bei den über 60- Jährigen zeigt sich Übereinstimmung in der Sportartenwahl. Frauen und Männer aus dieser Altersklasse tendieren gleichermaßen zu Gesundheitssport, wie etwa Wandern, Spaziergehen, Radfahren oder Gymnastik. Dennoch bevorzugen Männer derselben Altersgruppe immer noch stärker traditionelle Sportspiele als Frauen (vgl. Alfermann, 2008, S. 100f; Breuer, 2004, S 55; Heinemann, 2007, S. 253). Pfeffer und Alfermann (2006, S. 66) führen dieses Phänomen auf in der Gesellschaft manifestierte Geschlechterrollen und Stereotype zurück: „Das männliche Stereotyp im Sport spiegelt sich in den Anforderungen an Kraft und Schnelligkeit, Kampfeswille, Mut und Härte wider, was den männlichen Körnernormen wie groß, muskulös, athletisch, rau und durchsetzungsfähig entspricht. Es liegt zudem in der Rollenerwartung begründet, dass Männer ein stärker an Leistungsvergleich und Wettbewerb orientiertes Leistungsstreben zeigen, als Frauen. [...] Das weibliche Stereotyp im Sport entspricht dagegen den sportlichen Anforderungen an Ästhetik, Anmut und Grazie und ist somit an die weiblichen Körnernormen wie hübsch, zart und schlank angelehnt. Frauen sind in Leistungssituationen stärker an der Aufgabe als solcher interessiert als am Leistungsvergleich. Ihr Fokus liegt stärker darauf, eine Aufgabe zu lösen und zu meistern und sie gelten daher als eher aufgabenorientiert.“

Da es sich bei Freeletics um eine Bewegungskultur handelt, die auf Leistung und Wettkampf, sowie ein gewisses Maß an Kraft setzt, wundert es aufgrund der eben angeführten Fakten kaum, dass mehr männliche Akteure vertreten sind. Dennoch wird dieser Sport von vielen Frauen präferiert. Eine Ursache dafür könnte unter anderem auf das Trainingskonzept des HIIT (High Intensity Intervall Training) zurückzuführen sein, auf welcher die Sportart basiert. Dieses Training erzielt eine hohe Verbrennung an Kalorien und Körperfett, was der Präferenz von schlanken, „schönen“ Sportarten seitens der Frauen entspricht (vgl. Alfermann, 2006, S. 99). Einen weiteren Erklärungsansatz für die weibliche Sportbeteiligung an Freeletics und Free-Athletics bieten die Befunde von Haller und Rohrer (vgl. 2014). Diese belegen unter anderem Gründe für ein höheres Sportengagement von Frauen in der heutigen Zeit, welche man analog zum Zuwachs an Frauen in männerdominierten Sportarten setzen könnte. Zu den Gründen zählen das heutzutage breitere Sportangebot, der Imagewandel des Sports, der heute nicht mehr primär mit Jugendlichkeit und Männlichkeit assoziiert wird, die veränderte Lebenslage von Frauen, die durch die Bildungsexpansion aufgelösten geschlechtstypischen Unterschiede im Bildungsniveau und nicht zuletzt die Auflösung von festen, traditionellen Geschlechterrollen.

Betrachtet man das Ergebnis einer Studie zu dem ähnlichen Fitnesstrend CrossFit, so fällt auf, dass die Geschlechterverteilung der Athletinnen und Athleten innerhalb dieser Sportarten relativ homogen ist (vgl. Birnbaumer, 2015, S. 85). Aufgrund der Ähnlichkeit der Trainingskonzepte von Freeletics und Free-Athletics sowie CrossFit, lässt dieses Ergebnis einen ähnlichen Trend vermuten. Nicht zuletzt liefert die weite Auslegung von Voss (2003, S. 174) über die Zweigeschlechtlichkeit einen weiteren Erklärungsansatz für den Zuwachs an Frauen in männlich geprägten Sportarten: „Die Existenz des Systems der Zweigeschlechtlichkeit bietet zwar die Basis für zwei Geschlechter, zum anderen besteht aber auch die Möglichkeit, dass jedes Geschlecht eine Vielzahl von Weiblichkeiten und Männlichkeiten ausprägt, die nicht zwangsläufig mit den traditionellen Geschlechterstereotypen gleichzusetzen sind.“

Als Resümee ist festzuhalten, dass heutzutage nicht nur eine Angleichung des zahlenmäßigen Verhältnisses von sportausübenden Frauen und Männern statt findet, sondern auch ein Zuwachs von Frauen in funktionellen Fitnesssportarten wie etwa Freeletics und Free-Athletics im Gange ist.

3.8.1 Gender Media Studies – Mediale Repräsentanz der Geschlechter in Freeletics

Ein wesentlicher Einflussfaktor auf das Teilnehmerinnen- und Teilnehmerfeld von Freeletics ist die mediale Konstruktion von Geschlechterverhältnissen. Deshalb liegt das Augenmerk dieses Kapitels auf der Analyse der Bedeutung von Geschlecht in Prozessen öffentlicher Werbung von Freeletics. In diesem Kontext wurden eine Reihe von Werbebildern und –videos unter dem Fokus der Geschlechterkonstruktion in Freeletics analysiert. Lünenborg und Maier (2013, S. 13) führen diesbezüglich treffend aus: „Medien und die massenmediale Kommunikation beeinflussen die Bilder von Geschlechtern und vergeschlechtlichten Körpern in einer Gesellschaft. Diese Bilder sind wirkmächtig – für unser Denken, für die körperlichen Praktiken, für die gesellschaftlichen Strukturen und Diskurse. Die Medien strukturieren und verstärken Geschlechternormen, sie können jedoch auch eine symbolische Bühne dafür bieten, die Geschlechterordnung zu irritieren und neue Formen von Geschlechtlichkeit zu inszenieren“. Hartmann-Tews (vgl. 2006, S. 50) und Pfister (vgl. 2004, S. 63) meinen dazu, dass Sportlerinnen und Sportler nicht nur durch ihr unmittelbares Umfeld in geschlechterdifferenzierende Prozesse eingebunden werden, sondern auch durch Medien, Wissenschaft und die Institutionen, in denen der Sport geschlechtergetrennt betrieben wird. Die in den Medien vermittelten Bilder und Botschaften tragen einen beachtlichen Teil zur Konstruktion von Geschlecht im Sport bei. Eine Veränderung und Auseinandersetzung der Geschlechterordnung tritt dann in Kraft, wenn Athletinnen in von Männern dominierten Sportarten Erfolge erzielen.

Markula et al. (vgl. 2010, S. 3) resümieren den internationalen Forschungsstand über die Unterrepräsentanz von Sportlerinnen in der tagesaktuellen Sportberichterstattung wie folgt: Der Anteil an Beiträgen über Sportlerinnen in der aktuellen Presseberichterstattung liegt bei rund 10% und in der Fernsehberichterstattung sogar unter 5%. Wiederholte systematische Inhaltsanalysen der amerikanischen Fernsehsportberichterstattung von 1989 – 2009 ergeben unter anderem, dass sich der Nachrichtenanteil über Sportlerinnen im Jahr 1989 von 5% auf 8,7% im Jahr 1999 erhöhte, in Folge jedoch lediglich um 1,9% im Jahr 2009 anstieg (vgl. Messner & Cooky, 2010, S. 8). Allerdings verweisen Studien zu Sportberichterstattungen in Deutschland auf einen leichten Anstieg der Häufigkeit von Nachrichten über Athletinnen, welcher 1979 bei 6% lag, im Jahr 2000 auf 12% und schließlich 2010 auf 15% anstieg (vgl. Hartmann-Tews & Rulofs, 2017, S. 63).

Im Zusammenhang mit der medialen Repräsentanz der Geschlechter in Freeletics fällt auf, dass das Sportkonzept von beiden Geschlechtern vermarktet wird. Das Titelbild der offiziellen Freeletics Seite auf Facebook schmücken drei Männer – wobei es sich um das Gründertrio handelt – und drei Frauen (siehe Abbildung 1).

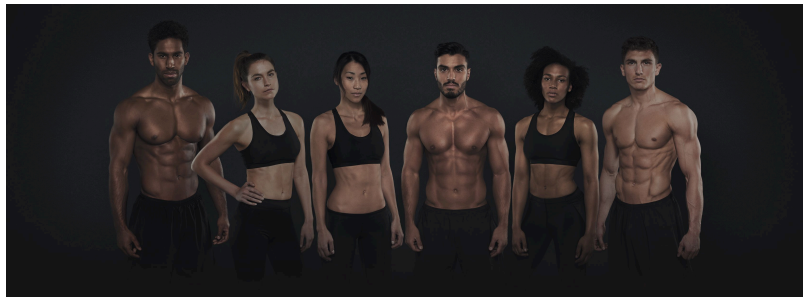


Abb. 1: Titelbild der Freeletics Seite auf Facebook (Zugriff am 23.4.2018 unter <https://www.facebook.com/Freeletics/>)

Auf einer anderen Version desselben Bildes wird ein weiterer Mann abgebildet, was ein unausgewogenes Geschlechterverhältnis zugunsten der Männer bewirkt (siehe Abbildung 2).



Abb. 2: Unausgewogenes Geschlechterverhältnis eines Freeletics Werbebilds (Zugriff am 23.4.2018 unter <https://byteloop.de/freeletics-bodyweight-wieder-am-pc-nutzen-so-geht-es/>)

Ein am Internationalen Frauentag des Jahres 2018 auf YouTube veröffentlichtes Video mit dem Titel *International Women's Day: Rise For Gender Parity*⁴ scheint Frauen animieren zu wollen, Freeletics zu betreiben. Das 49-sekündige Video lichtet zwei Frauen ab, eine Schauspielerin und Tänzerin sowie eine Anwältin und Bloggerin, die dem Video zufolge seit 2015 Freeletics betreiben. Heitere Bilder zeigen eine der beiden Free Athletes beim Balletttanzen, die andere beim Fotografieren für vermutliche Blog-Beiträge. Im Hintergrund ist instrumentelle, motivierende Musik zu hören, die dann ihren Höhepunkt erreicht, wenn beide Damen verausgabend und schweißtreibend beim Trainieren von Freeletics gezeigt werden. Das Sportkonzept sendet dadurch eine klare Botschaft, welche mit den auf der Internetseite angeführten Worten verdeutlicht werden soll: „The Freeletics community is powered by women that challenge the status quo and inspire millions worldwide to become their Best Version, regardless of gender, age, nationality or ability. As Free Athletes, we know that strength, purpose and potential are not defined by gender. United, we stand for equality and strive to redefine our own limits. We #PressforProgress and proudly support women on International Women's Day (and every other day of the year)“. Folgende Abbildung zeigt das Titelbild des eben erwähnten Videoclips (siehe Abbildung 3).

⁴ vgl. YouTube (2018). *Freeletics: International Women's Day: Rise for Gender Parity*. Zugriff am 23.4.2018 unter <https://www.youtube.com/watch?v=MCCzvIhIU4>

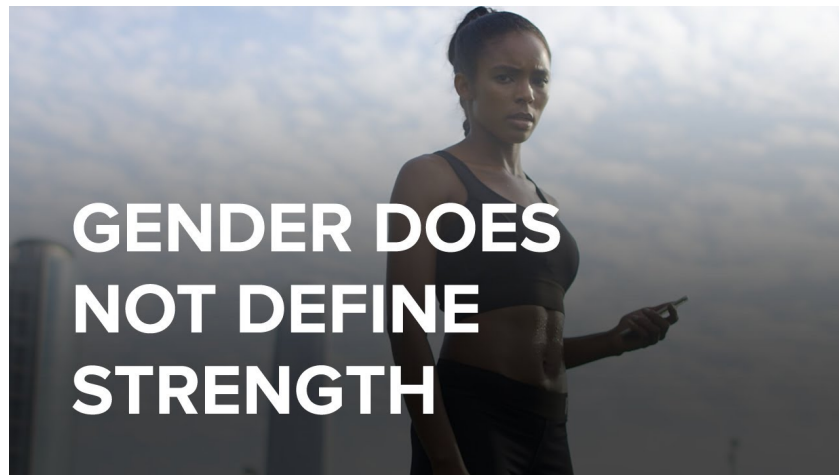


Abb. 3: Freeletics Kampagne: International Women's Day: Rise For Gender Parity
(Zugriff am 23.4.2018 unter <https://www.youtube.com/watch?v=MCCzvlHlIU4>)

Darüber hinaus existiert noch ein weiterer YouTube-Beitrag⁵ zur Motivation weiblicher Akteurinnen zu Freeletics, welcher ebenfalls in Zusammenhang mit dem Internationalen Frauentag am selben Tag publiziert wurde. Hierbei werden einige anonyme Frauen beim Praktizieren von Freeletics im Fitnessstudio, Zuhause im Wohnzimmer oder draußen auf der Straße sowie am Hartplatz abgelichtet. Eine Akteurin ist alleine bei Sonnenuntergang auf einen Hartplatz zu beobachten, während sie ein Workout durchführt. Die Worte „You are a woman, a role model, an athlete“ zeigen die Bemühungen des Unternehmens, das weibliche Geschlecht in diese Sportart einzubinden.

Bei der Repräsentanz der Geschlechter im Online-Shop *Freeletics Wear* ist festzustellen, dass die Auswahl an Produkten für Frauen und Männer relativ ausgeglichen ist. Auch hier werden gezielt Marketingstrategien eingesetzt, die jeweils zielführend Frauen und Männer ansprechen. Folgende Abbildung, welche im Online-Shop aufzufinden ist, verdeutlicht, dass das Unternehmen der weiblichen Zielgruppe eine große Bedeutung zuschreibt (siehe Abbildung 4).

⁵ vgl. YouTube (2018). *Freeletics: Freeletics Motivation: International Women's Day*. Zugriff am 23.4.2018 unter <https://www.youtube.com/watch?v=atK7sSoTAe0>

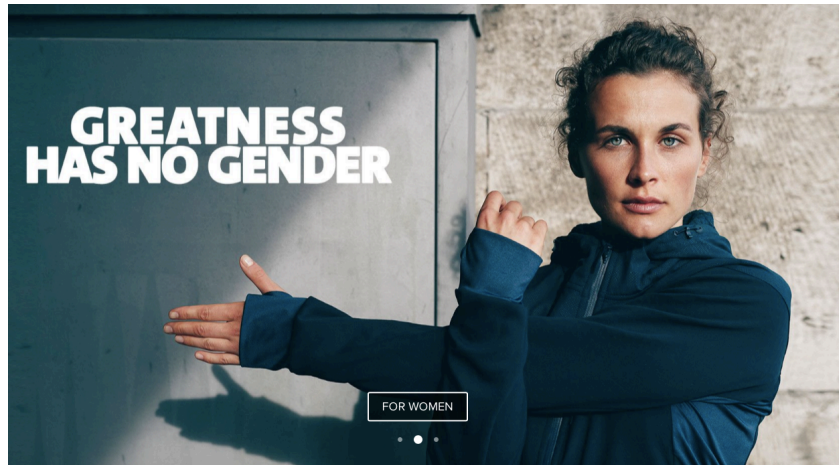


Abb. 4: Marketing im Online-Shop *Freeletics Wear* (Zugriff am 15.5.2018 unter <https://shop.freeletics.com>)

Neben dem Einsatz von Gendermarketingstrategien wird auch Sport im Alter beworben. Möchte man den Online-Shop für Männer betreten, so findet man folgende Abbildung vor.



Abb. 5: Marketingstrategie für Sport im Alter im Online-Shop *Freeletics Wear* (Zugriff am 15.5.2018 unter <https://shop.freeletics.com>)

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Freeletics aufgrund des Einsatzes gezielter Marketingstrategien in den Bereichen Gender sowie Sport im Alter mit hoher Wahrscheinlichkeit ein heterogenes Teilnehmerinnen- und Teilnehmerfeld in Bezug auf Geschlecht und Lebensalter anspricht.

3.9 Einflüsse anderer Trainingsformen

Freeletics⁶ ist zwar ein relativ junges Fitnessprogramm, jedoch wurden nicht alle Bestandteile einer Freeletics-Einheit neu erfunden. Der Großteil der Ansätze des Konzepts existiert seit langer Zeit. Im Folgenden werden ähnliche Bewegungsformen vorgestellt und ein Vergleich zu Freeletics gezogen. Darüber hinaus soll das Teilnehmerinnen- und Teilnehmerfeld der angeführten Sportarten mit dem von Freeletics verglichen werden.

3.9.1 Funktionelles Krafttraining

Wie bereits erwähnt gehört Freeletics zur Trainingsform des funktionellen Krafttrainings. Es handelt sich hierbei um eine alltagsrelevante interdisziplinäre Bewegungsform, die die Basis aller in Folge erwähnten Sportarten bildet. Die Idee des Bewegungskonzepts stammt eigentlich aus der Sportmedizin (vgl. Boyle, 2017, S. 15). Michael Boyle, einer der weltweit führenden Experten für funktionelles Training und Leistungsoptimierung im Sport, spricht von einem Ursprungsgedanken, der die Funktionsfähigkeit des menschlichen Bewegungsapparats (verletzter) (Spitzen)Athleteinnen und Athleten durch funktionelles Krafttraining wiederherstellen und auf langfristige Sicht halten soll (vgl. 2016, S. 1). Mit anderen Worten bereitet das funktionelle Training eine Sportlerin oder einen Sportler auf das Ausüben ihrer bzw. seiner Sportart vor (vgl. Boyle, 2017, S. 16). Mittlerweile hat diese Therapieform ihren Weg von der Rehabilitation über die Physiotherapie in die Öffentlichkeit gemacht (vgl. Boyle, 2016, S.1).

Boyle definiert funktionelles Training als Ganzkörpertraining, bei dem das eigene Körpergewicht als Widerstand eingesetzt wird, indem Bewegungen von mehreren Muskeln und Muskelgruppen innerviert werden (vgl. Boyle, 2017, S.16, zitiert nach Gambetta, 2002, Absatz 13). Dies wird durch einseitige und einbeinige Übungen erreicht, welche die Athletin und den Athleten gewollt in eine instabile Lage versetzen. Die Trainierenden müssen ohne äußere Hilfestellung durch gezielte Bewegungen Stabilität wiederherstellen. Dadurch wird Balance und Propriozeption (Körperbewusstsein) in den Trainingsprozess integriert (vgl. Boyle 2017, S. 17-18 zitiert nach Gambetta, 2002, Absatz 8). Ein Beispiel hierfür wäre eine einbeinige Kniebeuge, die beim funktionellen Training frei, also ohne Führung, durchgeführt wird. Als Widerstand wird das eigene Körpergewicht eingesetzt oder es kann ein Zusatzgewicht, wie etwa eine Freihantel verwendet werden. Um das Gleichgewichtssystem

⁶ In diesem Kapitel steht Freeletics für beide Trainingsformen. Zur besseren Lesbarkeit wird die Sportart als Universalbegriff für Freeletics und Free-Athletics verwendet. Lediglich in Fällen, wo die Erwähnung beider Begriffe notwendig ist, werden diese getrennt voneinander behandelt und angesprochen.

noch besser zu schulen, kann man die Übung auf instabilem Untergrund, bspw. auf einem Balance Board ausführen.

Das traditionelle Krafttraining hingegen, beruht auf einer eingelenkigen isolierten Bewegung einzelner Muskeln. Hierbei kümmert sich die Athletin und der Athlet nicht selbst um Stabilität während der Belastungsphase, sondern wird von außen gestützt. Genauer gesagt übernimmt eine jeweilige Maschine die Stabilisation der entlang einer vorgegebenen Bahn geführten Last. Geführte Bewegungen sind nicht funktionell, da sie weder im Sport noch im Alltag vorkommen (vgl. Boyle, 2017, S. 16).

Auch der Sportphysiotherapeut Ehrhardt (vgl. 2012, S.1) argumentiert in seinem Praxishandbuch für funktionelles Training für das realitätsnahe alltagstaugliche Übungsprogramm und meint, dass einachsige oder eindimensionale Bewegungen im Alltag nicht vorkommen und man gerade in einer Zeit, in der aufgrund moderner Lebensbedingungen Alltagsreize ausbleiben, auf funktionelle Trainingsformen setzen sollte. Durch diese Übungen gelingt es, Alltagsreize zu reproduzieren, um somit im Bindegewebe eine funktionelle Faserausrichtung zu erreichen und damit auch die Belastungsfähigkeit zu erhöhen.

Der langjährige Mannschaftsarzt des FC Bayern München und der Physiotherapeut Schmidlein definieren funktionelles Training als Denkwende im Sport und führen treffend aus: „Vergessen Sie Maschinen und Ihre Studios. Ihr eigener Körper ist Ihr bestes Trainingsgerät! Nur ein Training, bei dem der gesamte Körper zum Einsatz kommt – das wussten schon die antiken Sportler -, führt zu echter Fitness, zu Kraft und Ausdauer.“ (Müller, 2007, S.8).

Darüberhinaus führen Rühl und Schuber (2003, S. 9) treffend aus: „Funktionelles Krafttraining bedeutet, dass die Gesetzmäßigkeiten des Körpers, vor allem der Gelenke, beachtet werden, um gesund trainieren zu können und dementsprechend Stabilisierungs- und Kräftigungsübungen auszuwählen und dem Trainierenden anzubieten.“

Abschließend werden in Tabelle 2 auf Grundlage der gesammelten Informationen und eines Beitrags von Trainer Jens Pilkhahn (2015) die wesentlichen Unterschiede zwischen traditionellem und funktionellem Training festgehalten.

Tab. 2: Unterschiede zwischen traditionellem und funktionellem Krafttraining in Anlehnung an Pilkahn

Traditionelles Krafttraining	Funktionelles Krafttraining
Eindimensionale Kräftigungsübungen, bei denen ein Muskel isoliert trainiert wird	Komplexes, mehrdimensionales Training, das viele Muskeln zugleich fordert
Training an und mit geführten Maschinen	Training mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten (Freihanteln, Schlingentrainer etc.)
Trainingsmaschinen übernehmen die Stabilisation der Last (unfunktionell)	Die Athletin und der Athlet selbst kümmert sich um das Wiederherstellen der Stabilität (funktionell)
Wenig Alltagsbezug, da unnatürliche Bewegungsabläufe trainiert werden, die im Alltag nicht existieren	Hohe Übertragbarkeit in den Alltag, da viele Übungen, wie bspw. eine Kniebeuge, sich im Alltag, wie etwa beim Heben und Tragen, wieder finden lassen
Bewältigung größerer Gewichte möglich, wodurch das Muskelwachstum gefördert wird	Stoffwechsel wird stark angekurbelt und Herzfrequenz erreicht höhere Werte, was zu einem hohen Kalorienverbrauch, Fettabbau und Training des Herzkreislaufsystems führt
Geringe Verletzungsgefahr, da kaum unphysiologische Belastungen wirken	Gesteigertes Verletzungsrisiko aufgrund komplexer Bewegungen, die es oft erschweren, den notwendigen Widerstand zu erkennen und Hebelverhältnisse richtig zu dosieren
Isoliertes Training einzelner Muskeln ermöglicht vollständiges Entlasten verletzter Körperregionen	Richtiges Ausführen von Bewegungen nach einer Verletzung nicht möglich

3.9.2 HIIT – High Intensity Intervall Training

Wie bereits erwähnt basiert Freeletics auf der Methode des HIIT. Dies steht für Hochintensives Intervalltraining oder im englischen Sprachgebrauch wird es High Intensity Intervall Training genannt. Dabei werden Übungen maximaler Intensität aneinander gereiht und von Ruhepausen oder Übungen geringer bis mäßiger Intensität unterbrochen. Die Erholungsphasen werden von der Dauer und Intensität so gewählt, dass keine vollständige Regeneration des Organismus zustande kommt (vgl. Pourcelot & Vidal, 2017, S. 14f). Dadurch wird ein starker Trainingsreiz gesetzt, der sogenannte Afterburneffekt, auch bekannt als Nachbrenneffekt. Das heißt nichts Anderes, als dass der Körper aufgrund des Wechselspiels intensiver Belastungs- und aktiver Regenerationsphasen überdurchschnittlich viel Sauerstoff braucht und noch Stunden nach dem Training Energie aufwenden muss, um wieder in Normalzustand zu kommen. Die Folge ist eine hohe Verbrennung an Kalorien und Körperfett sowie gesteigerte Ausdauerleistungsfähigkeit und verbesserte maximale Sauerstoffaufnahme (vgl. Pourcelot & Vidal, 2017, S. 16f).

Auch bei dieser Trainingsform besinnt man sich auf das eigene Körpergewicht als Widerstand. Des Weiteren gibt es Trainingseinheiten, bei denen kleine Zusatzgeräte zum Einsatz kommen (vgl. Pourcelot & Vidal, 2017, S. 14f). Adäquate Trainings hierfür wären beispielsweise ein HIIT-Workout mit freien Gewichten oder eine HIIT-Seilsprung-Trainingseinheit (vgl. Wyndham-Read, 2015). Im Mittelpunkt dieser Trainingsmethode steht die Kraft-Ausdauer-Komponente, da man in sehr kurzer Zeit ein Maximum an Muskelgruppen beansprucht (vgl. Pourcelot & Vidal, 2017, S. 11). HIIT wirbt mit der Erreichung von Höchstleistungen in kürzester Zeit und konzentriert sich dabei auf grundlegende körperliche Belastungen, wie:

- Zunahme der Herzfrequenz
- höherer Sauerstoff und Energieverbrauch
- leichte Erhöhung der Körpertemperatur
- muskuläre Mikrotraumen

Laut einer Studie zu Frauen in neuen Fitness-Trends erstreckt sich die Altersspanne des Teilnehmerinnen- und Teilnehmerfelds im HIIT von etwa 20 – 55 Jahren (vgl. Cech, 2017, S. 65). Außerdem besteht das Feld der Akteurinnen und Akteure vermehrt aus Frauen. So sind beispielsweise von rund 18 Teilnehmenden sieben Männer (vgl. Cech, 2017, S. 65). Als Gründe für eine höhere Sportteilnahme der Frauen im HIIT werden das Motiv des Abnehmens und die generelle frauendominierte Gruppenfitnessbranche genannt (vgl. Cech, 2017, S. 56ff). Somit ist der größte Unterschied zwischen HIIT und Freeletics der Anteil an männlichen Teilnehmern.

Abschließend lässt sich konstatieren, dass es sich bei Freeletics und HIIT um ein und dasselbe Trainingsprinzip handelt, jedoch mehr Frauen als Männer HIIT und Free-Athletics betreiben, während der Männeranteil in Freeletics höher ist.

3.9.3 CrossFit

CrossFit ist ein aus Nordamerika stammendes Fitnesskonzept, das 2000 von dem ehemaligen Turner Greg Glassman gestiftet wurde (vgl. Dawson, 2015, S. 362). Der Begründer definiert CrossFit als ständiges Variieren von funktionellen Bewegungen, die mit hoher Intensität ausgeführt werden und bezieht sich dabei auf drei grundlegende Komponente:

- Konstante Variation und Abwechslung,
- Hohe Intensität und
- Funktionelle Bewegungen (vgl. Glassman, 2013, S. 3)

Das mehrdimensionale Fitnessprogramm wurde entwickelt, um die individuelle Kompetenz bei allen körperlichen Aufgaben zu verbessern. Es dient als allumfassendes Basistraining für Leistungssportlerinnen und Leistungssportler, Hobbysportlerinnen und Hobbysportler, Militär- und Polizeipersonal, Feuerwehrfrauen und -männer und für eine Vielzahl an Sportarten, da es in seiner Intensität und Komplexität abgewandelt werden kann (vgl. Glassman, 2013, S.6). Demnach ist das Teilnehmerinnen- und Teilnehmerfeld relativ breit gefächert und reicht von übergewichtigen Personen, körperlich Benachteiligten, Menschen in fortgeschrittenem Alter, aber auch (Profi-) Radrennfahrerinnen und Rennradfahrer, Surferinnen und Surfer, Skirennläuferinnen und Skirennläufer, Tennisspielerinnen und Tennisspieler, Triathletinnen und Triathleten uvm. (vgl. Glassman, 2013, S. 7).

Die Trainingsmethode setzt sich aus drei Bereichen zusammen (vgl. Glassman, 2013, S. 86):

1. (Olympisches) Gewichtheben (Weightlifting):

Hierzu gehören explosive Übungen mit Zusatzgewicht, wie Kettlebells, Gewichtbälle, Langhanteln etc. Als typisches Beispiel gilt Kreuzheben (Deadlift) mit einer Langhantel (vgl. Glassman, 2013, S. 11).

2. Gymnastische Übungen mit dem eigenen Körpergewicht (Gymnastics):

Bei dieser Trainingsmodalität lässt sich Parallelität zu Freeletics finden, da das Eigengewicht die einzige Quelle des Widerstandes darstellt. Es handelt sich hierbei um Bewegungsfolgen, wie Klimmzüge (Pullups), Kniebeugen (Squats), Sprünge (Jumps), Lunges (Ausfallschritte), um ein paar davon zu nennen (vgl. Glassman, 2013, S. 11). An dieser Stelle fällt auf, dass es sich sowohl bei Freeletics als auch CrossFit um exakt dieselben Übungen handelt mit dem

einzigsten Unterschied, dass CrossFit auf Ringe zurückgreift, während Freeletics nur Klimmzugstangen als Zusatzgewicht einsetzt (vgl. Glassman, 2013, S. 9).

3. Ausdauer-orientierte Übungen (Metabolic conditioning/ cardio):

Wie der Name schon verrät, besteht der Zweck dieses Übungsbereichs hauptsächlich darin, die kardiologische Kapazität, also die Ausdauer zu verbessern. Laufen, Radfahren, Rudern, Schwimmen und Seilspringen gehören in diese Sparte (vgl. Glassman, 2013, S. 86). Vergleicht man die ausdauerspezifische Trainingskomponente mit Freeletics, ist erneut feststellbar, dass beide Trainingskonzepte bezüglich der Verwendung von Materialien abweichen, zumal CrossFit auf Räder oder Rudermaschinen zurückgreift. Freeletics wiederum fokussiert sich nur auf das Integrieren von Lauf- oder Sprinteinheiten.

Das Ziel von CrossFit beruft sich laut Begründer auf die Entwicklung einer möglichst breiten, universellen und allumfassenden körperlichen Fitness (vgl. Glassman, 2013, S. 3). Damit stimmt der Grundgedanke mit dem von Freeletics relativ überein, welcher sich auf eine maximale Performance durch abwechslungsreiches Training von Kraft und Ausdauer bezieht (vgl. Freeletics, 2018).

Jedoch ist festzustellen, dass sich beide Trainingskonzepte in mehreren Belangen grundlegend unterscheiden. Einerseits arbeitet das amerikanische Fitnessprogramm variationsreicher und greift auf eine Menge an Fitnessmaterialien und eine Kombination aus mehreren Sportarten zurück, während Freeletics etwa völlig auf (Olympisches) Gewichtheben, Radfahren oder Schwimmen verzichtet. Andererseits ist es der im CrossFit herrschende wettkampforientierte Charakter, der eine größere Rolle als in Freeletics spielt. Der Leistungscharakter spiegelt sich in den seit 2007 alljährlich stattfindenden von Reebok gesponserten sogenannten „CrossFit Games“ wider. Die Rede ist von Wettkämpfen, bei denen schlussendlich die 80 weltweit besten Athletinnen und Athleten – 40 Frauen und 40 Männer – gegeneinander antreten. Um die Popularität zu unterstreichen, ist anzumerken, dass 2014 209,585 Sportlerinnen und Sportler an den CrossFit Games teilnahmen. In diesem Zusammenhang lässt sich zudem ermitteln, dass CrossFit auch „the sport of fitness“ genannt wird, weil auch im Zuge einer Group Fitness Trainingseinheit eine Art Wettkampf statt findet (vgl. Dawson, 2015, S. 363f). Darüber hinaus weichen die beiden Trainingskonzepte auch innerhalb der Standorte voneinander ab. Während CrossFit nur in den sogenannten CrossFit-Boxen praktiziert wird, welche mit notwendigem Equipment ausgestattet sind, ist Freeletics überall durchführbar und daher zeit- und ortsungebunden (vgl. Dawson, 2013, S. 365). In Bezug auf die Trainingsbetreuung heißt das jedoch, dass Freeletics einen rein digitalen Coach zur Verfügung stellt, der bei fehlerhafter Ausführung nicht eingreifen kann. CrossFit und Free-Athletics hingegen arbeiten mit echtem top ausgebildeten Personal und legen somit hohen Wert auf eine ausführliche Kundinnen- und Kundenbetreuung (vgl. Weiss, 2013, S. 46).

Das Teilnehmerinnen- und Teilnehmerfeld sieht laut einer Studie zu Motiven im CrossFit folgendermaßen aus: Die Geschlechterverteilung ist mit 47,79% weiblichen Akteurinnen und 52,2% männlichen Akteuren relativ homogen. Die Altersspanne erstreckt sich von 16 – 57 Jahren, viele CrossFit-Ausübenden haben einen universitären Abschluss (rund 38 %) und die deutliche Mehrheit (66,6 %) trainiert dreimal pro Woche oder öfter (vgl. Birnbaumer, 2015, S. 67ff). Diese Ergebnisse lassen in mancher Hinsicht ähnliche Trends in Freeletics vermuten.

3.9.4 Calisthenics

Kalym (2015, S. 14) definiert in seinem aktuellen Handbuch für Calisthenics das Trainingskonzept wie folgt: „Der Begriff »Calisthenics« setzt sich aus den griechischen Wörtern *kallos* (Schönheit) und *sthenos* (Kraft) zusammen. Man versteht darunter die Kunst, sein eigenes Körpergewicht und die Masseträgheit einzusetzen, um seine Physis zu entwickeln.“

Demnach handelt es sich bei der Sportart, die sinngemäß *schöne Kraft* bedeutet, um hochfunktionelle Bewegungen, die immer ganze Muskelgruppen beanspruchen, und auf die Ausbildung von Körperkontrolle, -kraft und -koordination abzielen. Dabei wird jede Übung über den vollen Bewegungsumfang ausgeführt, um ein höchstmögliches Maß an Kraft zu entwickeln (vgl. Kalym, 2015, S. 27).

Eine weitere Begriffsdefinition liefert das Oxford Dictionary of English (vgl. Stevenson, 2010) und führt an, dass der Terminus Calisthenics erstmals im frühen 19. Jahrhundert auftaucht und Gymnastikübungen meint, die dem Erhalt körperlicher Fitness und Bewegungsfreiheit dienen.

Watson (vgl. 1864, S. 3) beschreibt bereits vor 150 Jahren in dem von ihm verfassten *Manual of Calisthenics* variationsreiche Übungen, die ohne Hilfe von Geräten in unterschiedlichen Settings von verschiedenen Personen durchgeführt werden. Diese allgemein gehaltene Begriffsdefinition impliziert allerdings, dass unter dem Trainingsprogramm praktisch alle Bewegungen und Übungen verstanden werden können, die ohne den Einsatz von Hilfsmitteln erfolgen. Watsons weite Auslegung zu Calisthenics wird heute in zunehmenden Maß von Begriffsdefinitionen erweitert. So beschreiben etwa Deuster et al. (vgl. 2007, S. 133), dass es sich um ein Trainingskonzept handelt, das minimale Ausrüstung erfordert und an fast jedem Ort durchführbar ist. Die Übungen in Calisthenics dienen, je nachdem wie sie durchgeführt werden, zur Entwicklung von Flexibilität, Muskelkraft oder Muskelausdauerkraft. Es hängt von der Anzahl an Wiederholungen ab, welches Trainingsziel erreicht wird. So strebt eine geringe Durchführungsanzahl (sechs bis zwölf) den Zuwachs von Muskelkraft an. Eine höhere Wiederholungsanzahl (mehr als zwölf) führt wiederum zur Entwicklung einer ausgeprägten Muskelausdauer (vgl. Deuster et al., 2007, S. 133).

Die Geschichte von Calisthenics reicht bis in die Antike zurück, da das Trainingsprogramm auf ein Repertoire an Übungen zurückgreift, das bereits den antiken Griechen für die körperliche Ausbildung ihrer Soldaten gedient hat. Grund dafür war nicht nur die Ortsungebundenheit, sondern vielmehr die hohe Übertragbarkeit auf die im Kampf notwendigen Fähigkeiten und Bewegungen. Eigenkraftübungen blieben oftmals die einzige Trainingsmöglichkeit, da es technische Errungenschaften wie Hanteln oder Kraftmaschinen noch nicht gab und Übungen mit Zusatzgewichten noch nicht gekannt wurden (vgl. Kalym, 2015, S. 14).

Calisthenics hat sich in den letzten Jahren hinsichtlich der Vielfalt an verfügbaren Bewegungen beachtlich weiterentwickelt und setzt sich aus einer Kombination aus Eigengewichtübungen und turnerischen Elementen zusammen. Das in der heutigen Zeit praktizierte Fitnesskonzept hat seinen Ursprung im amerikanischen Raum – genauer gesagt entstand es in Gettos amerikanischer Großstädte, wo man dem Trend von Fitnessstudios entgegenwirkte, indem man draußen auf öffentlichen Plätzen trainierte und dabei das Training auf die spärliche Infrastruktur in Form von Teppichstangen, Baugerüsten oder Treppengeländern adaptierte (vgl. Kalym, 2015). Demzufolge ist Calisthenics auch unter dem Namen Street-Workout bekannt.

Wie auch Freeletics, HIIT und CrossFit setzt Calisthenics auf Eigengewichtübungen. Etwaige Übungen sind daher in verwandter Form und ähnlicher Ausführung in allen Trainingsformen vertreten. Allerdings erweitert die Sportart Calisthenics sein Bewegungskonzept um turnerische Elemente. Ein Beispiel hierfür wäre die Übung *Human Flag*, auch *menschliche Flagge* im deutschen Sprachgebrauch genannt, bei der beide Arme sowie der Rest des Körpers parallel zum Boden gehalten werden (vgl. Kalym, 2015, S. 235).



**Abb. 6: Human-Flag (Zugriff am 30.3.2018 unter:
<http://bodyweighttrainingarena.com/human-flag-progression/>)**

Eine Trainingseinheit kann dahingehend individualisiert werden, indem alle Übungsfolgen hinsichtlich Intensität, Umfang, Dichte und Komplexität folgendermaßen modifiziert werden können:

- Hinzufügen von Gewichten (z. B. Liegestütze oder Klimmzüge durchführen, während gleichzeitig eine Gewichtsweste getragen wird)
- Einen Trainingspartner als Widerstand einsetzen (z. B. Ein/e Kolleg/in Huckepack tragen, während der Wadenheber durchgeführt wird)
- Einseitige Belastungen (z.B. Einarmiger Klimmzug, Einbeinige Kniebeuge)
- Abändern der traditionellen Übungsausführung (z. B. Erhöhen der Beine beim Liegestütz)
- Super-Sets und Pyramiden (vgl. Deuster et al., 2007, S. 135)

All diese Modifikationen sorgen für eine abwechslungsreiche Trainingsreizsetzung und erhöhen somit den Trainingseffekt.

Darüber hinaus ist beiden Sportarten eine Verlagerung des Trainings aus dem Fitnessstudio auf öffentliche (Outdoor-)Fitnessanlagen gemein. Es scheint den zwei Bewegungskonzepten gleichermaßen wichtig zu sein, orts- und zeitunabhängig trainieren zu können. Die Ausbreitung der Bewegungskultur Calisthenics hat dafür gesorgt, dass sogenannte Street-Workout-Plätze auf Parkanlagen errichtet wurden. Diese sind mit speziell für die Sportart entworfenen Geräten ausgestattet, wie beispielsweise Barren, Klimmzugstangen in unterschiedlicher Höhe, Sprossenleitern sowie Monkey-Bars und dienen einem mehrdimensionalen abwechslungsreichen Training (vgl. Stein, 2015, S. 21f). Prinzipiell wird auch im Freeletics gerne, wie bereits erwähnt, in Parks oder auf Hartplätzen trainiert.

Der wohl größte Unterschied zwischen Calisthenics und Freeletics liegt in der Ausführung der Übungen. Während sich Freeletics auf die Zeit und eine möglichst hohe Wiederholungsanzahl konzentriert, strebt Calisthenics nach exakter Form und Ausführung und setzt somit im Gegensatz zu Freeletics auf Ruhe und Kraft. Sätze, Wiederholungen und Haltezeiten sollten hierbei immer auf das individuelle Leistungsniveau und Ziele abgestimmt werden (vgl. Kalym, 2015, S. 324). Demzufolge unterscheiden sich beide Fitnesskonzepte in ihrer Art und Weise, wie die Muskeln im Körper genutzt werden. Dabei wird verdeutlicht, dass mit Calisthenics enorme Kraft- und Körperkoordination entwickelt werden kann, Freeletics hingegen der Steigerung von Kraftausdauer einen größeren Stellenwert zuschreibt (vgl. Kalym, 2015, S. 19). Zwar stehen den Nutzerinnen und Nutzern beider Trainingsformen Bewegungsanleitungen zur Verfügung, jedoch fallen diese in Calisthenics um einiges detaillierter aus. Dies lässt vermuten, dass vor allem unerfahrene Athletinnen und Athleten im Freeletics aufgrund des Zeitdrucks möglichst viele Wiederholungen in kurzer Zeit zu absolvieren, zu einer ungenauen Bewegungsausführung tendieren, was wiederum eine höhere Verletzungsgefahr mit sich

bringt. Auch das Vergleichen der Ergebnisse mit anderen Free Athletes via Applikation könnte dazu führen, auf eine saubere Ausführung der Übungsfolgen zu vergessen, um sich selbst oder andere hinsichtlich Geschwindigkeit stets einholen zu wollen. Das Trainingsprogramm bei Calisthenics wird ganz anders als in Freeletics von den Sportlerinnen und Sportlern selbst zusammengestellt, um die individuellen Voraussetzungen und Ziele zu berücksichtigen. Besonderer Wert wird hierbei auf die Beseitigung von muskulären Dysbalancen gelegt (vgl. Kalym, 2015, S. 326). Dafür steht einem ein großzügiges und ausgiebig beschriebenes Angebot an Übungen zur Verfügung, welches in etwaiger Literatur nachschlagbar ist. Das Bewegungsrepertoire in Freeletics wird mittels Videoanleitung mit einer durchschnittlichen Dauer von 45 Sekunden in der App transportiert. Die Genauigkeit von Bewegungsbeschreibungen der zwei Fitnessmethoden soll anhand eines Pullups veranschaulicht werden:

Tab. 3: Bewegungsbeschreibung eines Pullups in Freeletics und Calisthenics (vgl. Freeletics-App & Kalym, 2015, S. 120)

Freeletics	Calisthenics
Füße nie am Boden	Fassen Sie die Klimmzugstange im Kamm- oder Ristgriff.
Ellenbogen ganz durchgestreckt	Hängen Sie mit gestreckten Armen an der Stange. Gewöhnen Sie es sich nicht an, mit leicht gebeugten Ellenbogen in die Bewegung zu gehen, weil Ihnen diese Unart später nur Nachteile bringt.
Kinn über der Stange	Ziehen Sie die Schultern nach unten, bevor Sie die Zugsbewegung einleiten
	Ziehen Sie sich zur Stange und halten Sie dabei die Beine gerade. Das Ziel ist es, die Brust an bzw. das Kinn über die Stange zu bringen. Holen Sie keinen Schwung mit den Beinen und ziehen sie die Knie nicht an, um die Übung leichter zu machen.
	Senken Sie sich aus der oberen Endposition in die Startposition ab. Dies gilt al eine Wiederholung.

Tabelle 3 verdeutlicht, dass Calisthenics einer exakten Bewegungsausführung viel mehr Stellenwert zuschreibt.

Ein weiterer Unterschied zwischen den zwei Fitnesskonzepten ist, dass Calisthenics größeren Wert auf die Entwicklung von Finger-, Hand- und Armkraft legt. Die Hände und Arme beteiligen sich an fast jeder Bewegung, um sich beispielsweise beim Liegestütz oder Plank am Boden abzustützen, um sich an einer Klimmzugstange festzuhalten, um das Körpergewicht bei der

Human Flag zu balancieren oder um sich ohne Schwung alleine durch Muskelkraft von einer Position zur nächsten zu bewegen (vgl. Kalym, 2015, S. 19). Für all diese Übungen braucht man ausreichende Arm- und Griffkraft, welche in den meisten Bodyweight-Trainingskonzepten in diesem Ausmaß nicht benötigt wird.

Eine ethnografische Studie zur Calisthenics-Szene in Wien, besagt, dass Frauen die Sportart aufgrund der männlich-orientierten Charakteristika der Bewegungskultur nicht ausüben. Ein Grund dafür wäre die Angst vor zu viel Muskelmasse (vgl. Stein, 2015, S. 80). Des Weiteren besteht das Teilnehmerfeld primär aus Migranten. Die Sportart wird demnach von männlichen Jugendlichen und Heranwachsenden dominiert (vgl. Stein, 2015, S. 91). Daraus ist der Schluss zu ziehen, dass sich die Teilnehmenden in Freeletics in Geschlecht, Alter und vermutlich auch Herkunft grundlegend unterscheiden.

3.9.5 Fazit der Trainingskonzepte

Abschließend kann festgehalten werden, dass es sich bei allen erwähnten Fitnesstrends um funktionelle Kraftsportarten handelt, deren Trainingskonzept, -dauer und -inhalt etwas voneinander abweichen. Außerdem sind die oben angeführten Bewegungskulturen nichts Neues, sondern existieren in verwandter Form seit spätestens der Antike. Aufgrund der beschriebenen Fakten kann die Vermutung getätigt werden, dass sich das Teilnehmerinnen- und Teilnehmerfeld der Fitnesskonzepte Freeletics, HIIT und CrossFit in Bezug auf das Alter sehr ähnelt. Die Personen, die Calisthenics ausüben, weichen in Alter, Geschlecht und vermutlich auch Herkunft stark von den Teilnehmenden der restlichen Sportarten ab. Schließlich treiben die meisten Frauen HIIT und etwas mehr Frauen als Männer Free-Athletics. Der Anteil an männlichen Teilnehmern ist in Freeletics etwas höher, während das Geschlechterverhältnis in CrossFit ziemlich ausbalanciert ist.

4. Quantitative Untersuchung

Das vorliegende Kapitel bildet den empirischen Teil dieser Arbeit. Es befasst sich mit der Versuchsplanung, der Datenerhebung und der statistischen Analyse.

4.1 Methode

Die in dieser empirischen Untersuchung verwendete Forschungsmethode ist eine quantitative Methode. Genauer gesagt handelt es sich um eine internetgestützte Befragung, die auf einem Web-Server ausgeführt wurde. Atteslander (vgl. 2010, S. 157) zufolge bietet eine schriftliche Befragung Vorteile in Bezug auf geringe Erhebungskosten und das Erreichen vieler Befragten in kurzer Zeit. Daraus resultiert eine relativ schnelle Verfügbarkeit von Daten.

4.1.1 Erhebungsstrategie und Umsetzung

Zur Datenerhebung diente die Untersuchungsmethode der Online-Befragung. Hierfür wurde ein Fragebogen elektronisch erstellt, welcher auch online von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ausgefüllt wurde. Die Teilnahme an der Studie erfolgte auf freiwilliger und anonymer Basis. Es wurde weder eine Altersbegrenzung, noch ein Zeitlimit für das Ausfüllen des Fragebogens festgelegt. Die durchschnittliche Bearbeitungszeit des Fragebogens betrug in etwa 11 Minuten pro Person.

Die Untersuchungsteilnehmerinnen und –teilnehmer konnten über das soziale Netzwerk Facebook rekrutiert werden. Der Link zum Fragebogen wurde mit einem prägnanten Erklärungstext in die Facebook Gruppen Freeletics Wien, Freeletics Niederösterreich, Freeletics Wiener Neustadt, Freeletics Tulln, Freeletics St.Pölten - Kirchstetten - Altlangbach, Freeletics München, Freeletics Freiburg, Freeletics Augsburg, Freeletics Frankfurt, Freeletics Berlin Friedrichshain, Freeletics Massmannpark, Freeletics Zürich, Freeletics Luzern, Freeletics St. Gallen und Freeletics Solothurn gepostet. Schlussendlich kann angenommen werden, dass Probandinnen und Probanden aus den Ländern Österreich, Deutschland und der Schweiz eingeholt werden konnten. Dennoch bleibt es unklar, ob tatsächlich alle Mitglieder der eben genannten Gruppen an der Untersuchung teilgenommen haben.

Die Zeitspanne der Befragungen erstreckte sich vom 1.3.2018 bis zum 15.5.2018. In diesem Zeitraum konnten insgesamt 201 Fragebögen für die Bewertung herangezogen werden.

4.1.2 Zielsetzung und Fragestellung

Das Ziel dieser Studie ist es, herauszufinden, aus welchem Teilnehmerinnen- und Teilnehmerfeld Freeletics und Free-Athletics bestehen. Dazu ist jenen Forschungsfragen nachgegangen worden:

Forschungsfrage 1: „Welche Teilnehmerinnen und Teilnehmer wählen die Trainingsform Freeletics oder Free-Athletics?“

Zur Beantwortung der ersten Forschungsfrage wurden folgende Variablen herangezogen: Soziodemographische Merkmale, Sportverhalten, persönliche Motive und zukünftige Beteiligung.

Ein weiterer Teil der Fragestellung zielt auf eine präzisere Einteilung der Nutzerinnen und Nutzer ab.

Forschungsfrage 2: „Worin unterscheiden sich die jeweiligen Nutzerinnen- und Nutzergruppen aus dem Teilnahmefeld in Freeletics und Free-Athletics?“

4.1.3 Erstellung des Messinstruments

Die Erhebung der Daten wurde mittels eines eigens dafür konzipierten Online-Fragebogens realisiert. Dieser wurde mit dem Programm Questback zusammengestellt, wobei es sich um eine Onlinesoftware handelt, die die Erstellung und Durchführung von Umfragen im Internet ermöglicht. Die Teilnahme an der Studie erfolgte durch Anklicken eines Links, der direkt mit dem Fragebogen verknüpft war. Es wurde darauf geachtet, dass pro elektronischem Gerät nur ein einmaliger Zugriff auf den Link möglich war. Somit konnten Mehrfachbeantwortungen von ein und demselben Endgerät aus vermieden werden.

Der in dieser Studie verwendete Onlinefragebogen basierte auf einem Fragebogen von Stärk (vgl. 2013, S. 106), die ihre Diplomarbeit zu TeilnehmerInnen der Trendsportart Zumba® verfasst hatte. Des Weiteren wurden einige Items von Birnbaumers (vgl. 2015, S. 107) Diplomarbeit über Motive im CrossFit eingebunden.

Für eine exakte Beschreibung der Stichprobe wurden im ersten Teil persönliche Daten, das allgemein sportliche Verhalten sowie das Freeletics- und Free-Athletics-spezifische Verhalten der Untersuchungsteilnehmerinnen und –teilnehmer ermittelt. Dabei wurde der Großteil der Fragen überwiegend von Stärk (vgl. 2013, S. 106) übernommen und lediglich Kleinigkeiten spezifisch adaptiert und ergänzt.

Der zweite Teil der Umfrage bildet den Kern dieser Studie. Es handelt sich um die Ermittlung der persönlichen Motive zur Ausübung von Freeletics und Free-Athletics. Dabei wurden 38 Motivfragen gestellt, wobei 20 dieser erhobenen persönlichen Motive auf dem Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport basieren (vgl. 2011, BMZI; Lehnert, Sudeck

& Conzelmann). Der Faktor *Ästhetik* sowie das Item „wegen des Nervenkitzels“ aus der Kategorie *Wettkampf* und das Item „um mit anderen gesellig zusammen zu sein“ aus der Kategorie *Kontakt* (vgl. 2011, BMZI; Lehnert, Sudeck & Conzelmann) wurden aufgrund ihrer Irrelevanz gestrichen. Die restlichen Items wurden entweder selbst erstellt oder von Birnbaumer (vgl. 2015) und einem Fragebogen zur langfristigen sportlichen Aktivität von Fitness- und Gesundheits-Apps-Downloadern eines wissenschaftlichen Projekts der TU Darmstadt (vgl. Wiki der TU Darmstadt, 2018) übernommen. In Anlehnung an die eben genannten Quellen wurden die Faktoren *Flow* und *Freeletics-Applikation* der Untersuchung hinzugezogen. Schließlich wurden acht spezielle Faktoren entwickelt, um diese auf ihren Stellenwert unter Freeletics und Free-Athletics-Ausübende zu überprüfen (siehe Tabelle 4).

Tab. 4: Kategorisierung der persönlichen Motive

Faktoren	Items	Quelle
	Ich mache Freeletics oder Free-Athletics,...	
1. Fitness/ Gesundheit	<ol style="list-style-type: none"> 1. um mich in körperlich guter Verfassung zu halten. 2. vor allem um fit zu sein. 3. vor allem aus gesundheitlichen Gründen 4. um meinen Körper dadurch besser kontrollieren zu lernen. 5. um meine Ausdauerleistungsfähigkeit zu verbessern. 6. um meine Krafftähigkeit zu verbessern. 	<ul style="list-style-type: none"> • BMZI • BMZI • BMZI • Birnbaumer • eigens konzipiert • eigens konzipiert
2. Aussehen/ Figur	<ol style="list-style-type: none"> 7. weil ich gerne Muskeln aufbauen möchte. 8. um abzunehmen. 9. um mein Gewicht zu regulieren. 10. wegen meiner Figur. 	<ul style="list-style-type: none"> • eigens konzipiert • BMZI • BMZI • BMZI
3. Kontakt	<ol style="list-style-type: none"> 11. um etwas in der Gruppe zu unternehmen. 12. um dabei Freunde/Bekannte zu treffen. 13. um dadurch neue Menschen kennen zu lernen. 14. um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen. 	<ul style="list-style-type: none"> • BMZI • BMZI • BMZI • BMZI

4. Ablenkung/ Katharsis	15. um Ärger und Gereiztheit abzubauen. 16. weil ich mich so von anderen Problemen ablenke. 17. um Stress abzubauen. 18. um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.	<ul style="list-style-type: none"> • BMZI • BMZI • BMZI
5. Aktivierung/ Freude	19. um mich zu entspannen. 20. vor allem aus Freude an der Bewegung. 21. um neue Energie zu tanken.	<ul style="list-style-type: none"> • BMZI • BMZI • BMZI
6. Flow	22. um (in einem Zustand des Flows) vollkommen im Training aufzugehen. 23. weil dabei nur der Moment zählt und meine Gedanken auf die Aktivität fokussiert sind. 24. um in einen Zustand zu kommen, in dem alles herum keine Rolle spielt.	<ul style="list-style-type: none"> • Birnbaumer • Birnbazumer • Birnabumer
7. Wettkampf/ Herausforderung	25. weil ich mich gerne plage. 26. weil ich im Wettkampf aufblühe. 27. um mich mit anderen zu messen. 28. um sportliche Ziele zu erreichen. 29. um eine Sportart mit hoher Intensität auszuüben. 30. um immer wieder die körperliche Herausforderung zu bestehen. 31. um meine Leistungsfähigkeit immer wieder zu verbessern.	<ul style="list-style-type: none"> • eigens konzipiert • BMZI • BMZI • BMZI • Birnabumer • Birnbaumer • Birnbaumer
8. Freeletics- Applikation	32. weil mir die App einen individualisierten Trainingsplan erstellt. 33. weil die App meine Daten speichert. 34. weil mein Training durch die App kontrolliert wird. 35. weil ich durch die App Feedback zu meiner Leistung bekomme. 36. weil ich durch die App meine Leistung mit anderen teilen und vergleichen kann. 37. weil es mir die App ermöglicht, sportliche Ziele zu setzen. 38. weil ich durch die App häufiger Freeletics treibe.	<ul style="list-style-type: none"> • TU Darmstadt • TU Darmstadt • TU Darmstadt • TU Darmstadt • TU Darmstadt • TU Darmstadt • TU Darmstadt

Es ist anzumerken, dass die ursprünglichen Itemformulierungen verwendet wurden, der einleitende Teil der Fragestellung hingegen dem Erhebungszweck der Studie angepasst wurde. Die Beantwortung der persönlichen Motive erfolgte auf einer fünfstufigen Likert-Skala mit den Antwortoptionen (1) *trifft völlig zu über* (2) *trifft eher zu*, (3) *weder noch*, (4) *trifft eher nicht zu* bis (5) *trifft gar nicht zu*.

Um einen besseren Überblick über die Gliederung des gesamten Fragebogens zu gewährleisten, wurden die thematischen Aspekte in Tabelle 5 in Anlehnung an die Diplomarbeit von Stärk (vgl. 2013, S. 41) zusammengefasst.

Tab. 5: Überblick über die Teilbereiche des Gesamterhebungsinventars

Soziodemographische Merkmale	Geschlecht, Alter, Körpergröße, Körpergewicht, Familienstand, Schul- bzw. Ausbildung, Berufsgruppe, Wichtigkeit einzelner Lebensbereiche
Allgemein sportliches Verhalten	Ausgeübte Sportarten und deren durchschnittlicher Zeitaufwand pro Woche, Selbsteinschätzung der Sportlichkeit
Freeletics und Free-Athletics-spezifisches Verhalten	Durchschnittlicher Zeitaufwand pro Woche für verschiedene Freeletics oder Free-Athletics Organisationsformen, Konsumverhalten, Aufmerksamkeit, Selbsteinschätzung des Freeletics und Free-Athletics-spezifischen Könnens
Persönliche Motive	Faktoren: Fitness/ Gesundheit, Aussehen/ Figur, Kontakt, Ablenkung/ Katharsis, Aktivierung/ Freude, Flow, Wettkampf/ Herausforderung, Freeletics-Applikation
Ausblick auf künftige Beteiligung	Einschätzung zukünftiger Teilnahmeprospektiven

4.1.4 Statistische Verfahren

Für die statistische Analyse der erhobenen Daten wurde die Statistiksoftware IBM SPSS 24.0 herangezogen. Des Weiteren werden nun alle in dieser Arbeit verwendeten Verfahren aufgelistet und kurz erklärt.

Faktorenanalyse

Zunächst wurde zur Überprüfung der eingesetzten Inventare eine Faktorenanalyse durchgeführt. Hierbei wird der Wirkungszusammenhang zwischen den Variablen untersucht (vgl. Backhaus, Erichson, Plinke & Weiber, 2000, S. 253). Bortz und Schuster (vgl. 2010, S. 387) zufolge handelt es sich um ein datenreduzierendes und hypothesengenerierendes

Verfahren. Es gibt eine Vielzahl an unterschiedlichen Faktorenanalysen. Die am häufigsten vorkommende und auch in dieser Arbeit verwendete Technik ist die Hauptkomponentenanalyse (PCA). Ihr Ziel ist eine Rückführung von mehreren erhobenen Variablen auf einige wenige zugrundeliegende Faktoren. Dabei werden diejenigen Variablen, die hoch miteinander korrelieren, zu sogenannten Variablenbündel zusammengefasst, was in Folge als Faktor bezeichnet wird. Des Weiteren sollen sich die extrahierten Faktoren deutlich voneinander unterscheiden, während die Variablen desselben Faktors eine hohe Korrelation aufweisen sollen (vgl. Bös, Hänsel und Schott, 2000, S. 194).

Reliabilitätsanalyse

„Die Reliabilität eines Tests kennzeichnet den Grad der Genauigkeit, mit dem das geprüfte Merkmal gemessen wird.“ (Bortz & Döring, 2006, S. 196). Um die Zuverlässigkeit und Messgenauigkeit der Skalen der vorliegenden Studie zu prüfen, wurden Reliabilitätsanalysen mittels Cronbach's Alpha durchgeführt. Dieser Test basiert auf dem Modell der internen Konsistenz und kontrolliert demnach ob der angestrebte Zusammenhang der Items innerhalb eines Faktors gegeben ist. Der Wertebereich von Cronbach's Alpha erstreckt sich von 0 bis 1 (vgl. Schecker, 2014). Je mehr Items der Test enthält und je höher die Iteminterkorrelationen sind, desto höher ist der Wert Alpha (vgl. Bortz & Döring, 2006, S. 199). In der Literatur herrschen unterschiedliche Auffassungen darüber, welcher Wertebereich als ausreichend angesehen werden kann. Schmitt (vgl. 1996, S. 351) zufolge liegt der Schwellenwert, ab dem von einer intern konsistenten Skala ausgegangen werden darf, bei $\geq 0,7$. Schnell, Hill und Esser (vgl. 2010, S.143) betrachten Werte über $\geq 0,8$ als akzeptabel, betonen aber gleichzeitig, dass meist noch weit niedrigere Koeffizienten in der Praxis akzeptiert werden.

Clusteranalyse

Schließlich wurde zur Gruppenbildung der untersuchten Personen eine Clusteranalyse herangezogen. Es handelt sich hierbei um ein heuristisches Verfahren zur systematischen Klassifizierung von Objekten – in diesem Fall von den Untersuchungsteilnehmenden – einer gegebenen Objektmenge. Diese Objekte werden nach Maßgabe ihrer Ähnlichkeit in Gruppen, sogenannte Cluster, eingeteilt. Die Mitglieder einer Gruppe sollen dabei möglichst ähnliche Merkmalsausprägungen aufweisen, die Mitglieder unterschiedlicher Gruppen unähnliche (vgl. Bös, Hänsel & Schott, 2000, S. 204). In der vorliegenden Studie wurde die hierarchische Clusteranalyse nach Ward durchgeführt. Dabei bildet zunächst jeder Fall ein eigenes Cluster, wobei die sich am meisten ähnelnden Cluster so lange vereinigt werden, bis schließlich nur noch zwei übrigbleiben können (vgl. Bühl, 2010, S. 598).

Die Ergebnisse wurden anhand von Häufigkeitstabellen oder Kreuztabellen dargestellt. Häufigkeitstabellen zeigen in tabellarischer Form univariate Häufigkeitsverteilungen (vgl. Kromrey, 2009, S. 403). Kreuztabellen sind eine Form der bivariaten Analyse, mit deren Hilfe Zusammenhänge zwischen zwei oder mehreren Variablen untersucht werden können (vgl. Bühl, 2010, S. 275). Darüber hinaus erfolgte eine grafische Aufbereitung der Messwerte mittels Balken- oder Kreisdiagrammen.

Alle eben angeführten statistischen Verfahren haben die Intention die untersuchten Personen in möglichst homogene Gruppen einzuteilen. Dieser Versuch soll ein klares Bild über die Motivgründe an den Sportarten Freeletics und Free-Athletics schaffen. Zusätzlich wird aufgrund der Cluster Aufschluss darüber gegeben, inwiefern sich die Gruppen voneinander unterscheiden.

4.2 Stichprobe

Der Stichprobenumfang besteht aus 201 Freeletics und Free-Athletics ausübenden Personen. Neben ausreichenden Sprachkenntnissen in Deutsch wurden keine weiteren Ausschlusskriterien für die Teilnahme an der Umfrage festgelegt. Damit eine exakte Beschreibung über das Teilnehmerinnen- und Teilnehmerfeld in Freeletics und Free-Athletics gewährleistet werden kann, wurden in einem ersten Zug soziodemographische sowie sozialstatistische Daten der Stichprobe deskriptiv dargestellt.

Geschlecht

Die statistische Auswertung der Geschlechterverteilung ergibt, dass von den insgesamt 201 Probandinnen und Probanden 112 weiblich (55,7%) und 89 männlich (44,3%) sind.

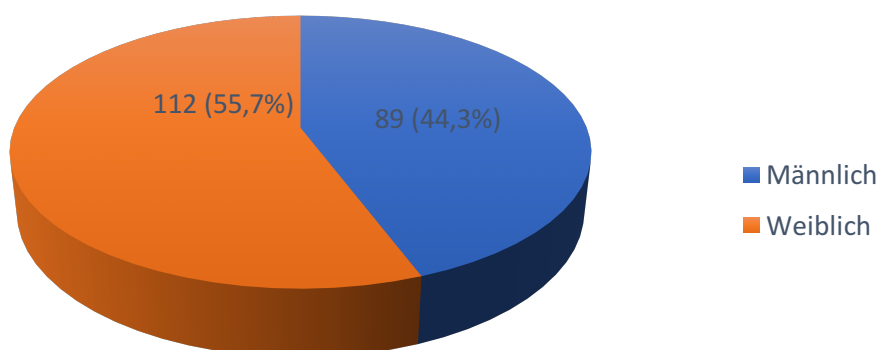


Abb. 7: Geschlechterverteilung

Lebensalter

Das durchschnittliche Lebensalter aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer betrug zum Erhebungszeitpunkt $M= 29,5$ ($SD= 7,8$). Die oder der Jüngste war 18, die oder der Älteste 59 Jahre alt (siehe Abbildung 8).

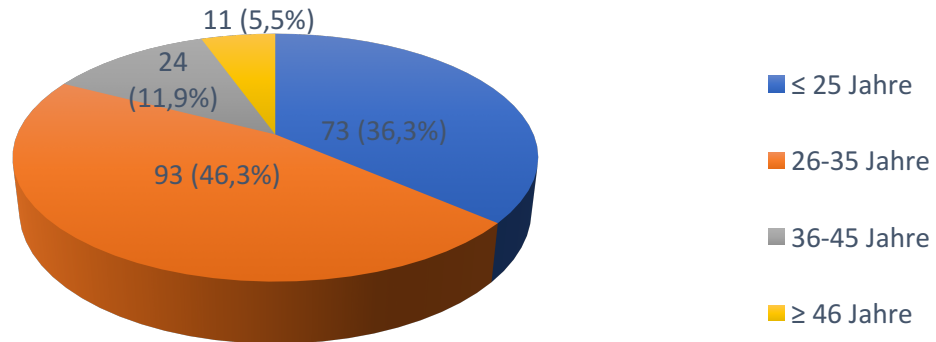


Abb. 8: Altersstruktur

Body Mass Index

Bezüglich des Body Mass Index ließ sich feststellen, dass der Durchschnitt bei $M= 23$ ($SD=2,8$) lag. Da in der Literatur unterschiedliche Richtwerte zur BMI- Einteilung herrschen, wurde in der vorliegenden Studie folgende Klassifizierung von BMI Gruppen erstellt: Untergewicht (≤ 19), Normalgewicht ($> 19 \leq 25$), Übergewicht ($> 25 \leq 30$) und Adipositas (> 30) (siehe Abbildung 9). Hieraus hat sich zum Erhebungszeitpunkt ergeben, dass insgesamt 156 (77,6%) Personen im Normalbereich lagen. Während lediglich 3 Befragte (1,5%) als adipös einzustufen waren, waren hingegen 24 Personen (11,9%) untergewichtig. Schlussendlich lag der Anteil von Übergewichtigen bei 9 % ($n = 18$).

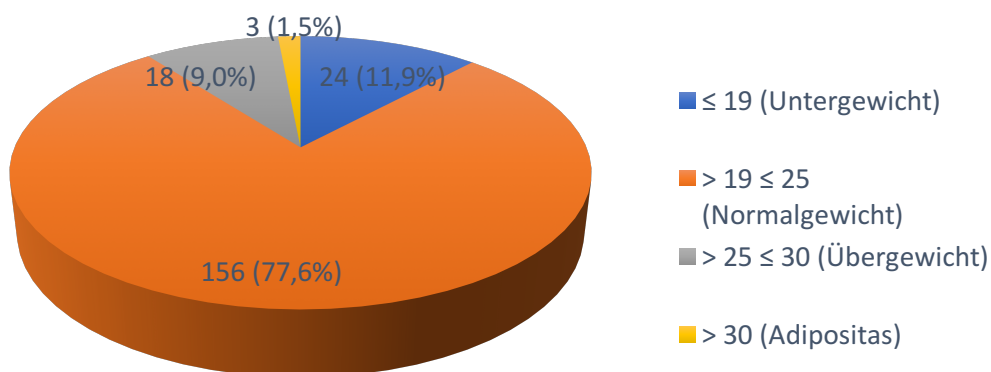


Abb. 9: Body Mass Index

Familienstand

In Abbildung 10 ist ersichtlich, dass knapp die Hälfte der Befragten in fester Partnerschaft lebt, während etwas mehr als ein Drittel alleinstehend ist. Die restlichen 16,4% leben getrennt von festen Partnerinnen oder Partnern.

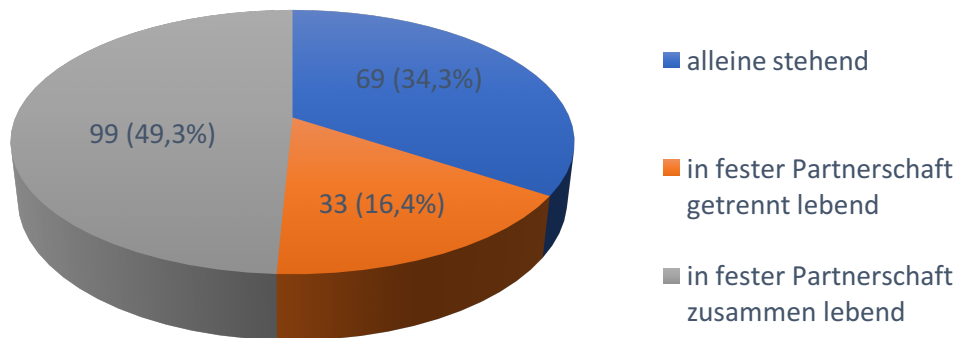


Abb. 10: Familienstand

Schul- und Ausbildung

Betrachtet man Abbildung 11, so lässt sich feststellen, dass mehr als die Hälfte der Stichprobe ein Studium an einer Universität, Fachhochschule oder Akademie abgeschlossen hat. 28,9% gaben als höchst abgeschlossene Ausbildung eine Schulform mit Matura an. Darüber hinaus gaben 12,9% der Teilnehmenden an, eine Lehre oder weiterbildende Schule ohne Matura absolviert zu haben und lediglich 2,5% gaben die Pflichtschule als höchsten Ausbildungsgrad an.

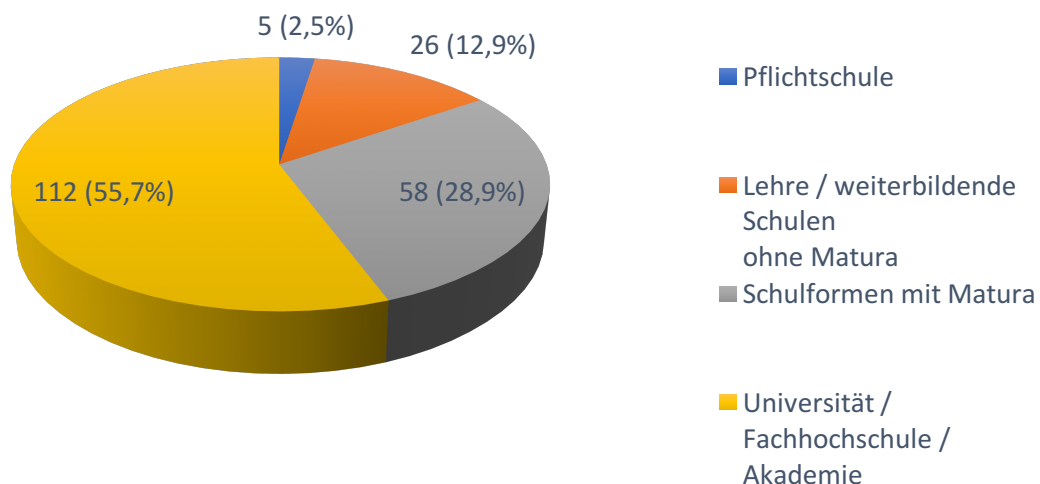


Abb. 11: Schul- und Ausbildung

Berufsgruppen

Um die aktuelle berufliche Situation der Befragten erheben zu können, erfolgte eine Einteilung in acht Berufsgruppen. Die Kategorie „*pensioniert*“ traf auf niemanden zu. Anhand Abbildung 12 erkennt man, dass die Mehrheit (41,3%) aus Berufstätigen in nicht leitender Position besteht und lediglich 2 Personen (1%) zum Erhebungszeitpunkt angaben arbeitslos zu sein. Darüber hinaus besteht die berufliche Situation aus einem Hausmann und zwei Hausfrauen.

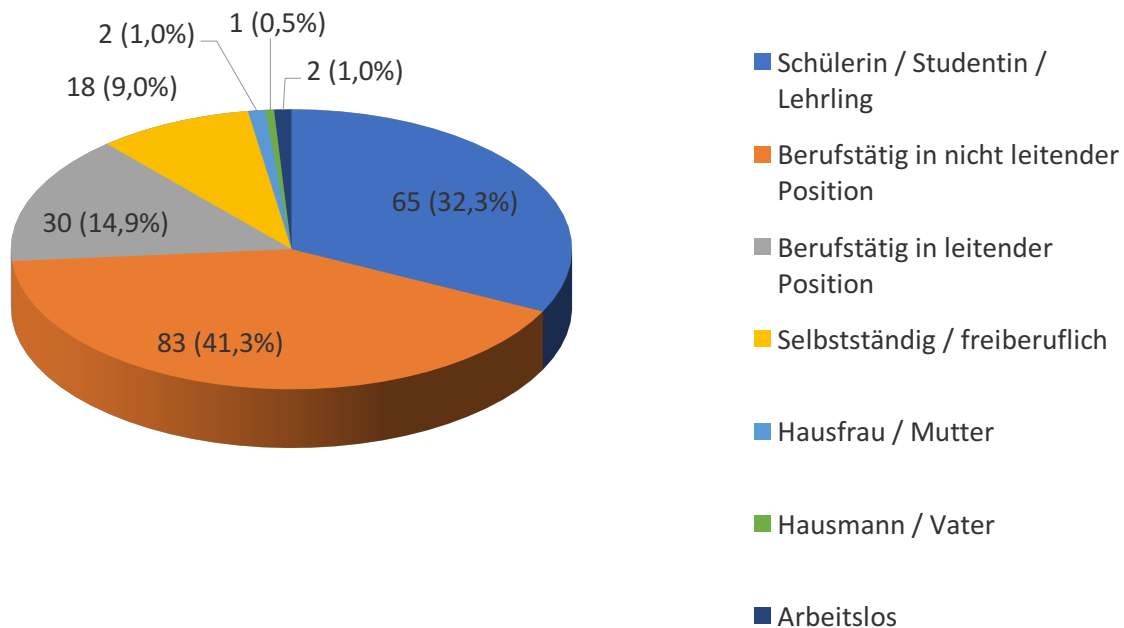


Abb. 12: Berufsgruppen

Bedeutung einzelner Lebensbereiche

Die Untersuchungsteilnehmerinnen und –teilnehmer wurden außerdem ersucht, verschiedene Aspekte ihres Lebens nach deren Wichtigkeit zu ordnen. Durch die Fragebogengestaltung wurde festgelegt, dass die Antwortoption „*nicht wichtig*“ mit einem Stern und „*außerordentlich wichtig*“ mit fünf Sternen gleichzusetzen ist. Abbildung 13 ist entnehmbar, dass den Personen neben Freunden und Bekannten die Familie und Sport im Allgemeinen am wichtigsten sind.

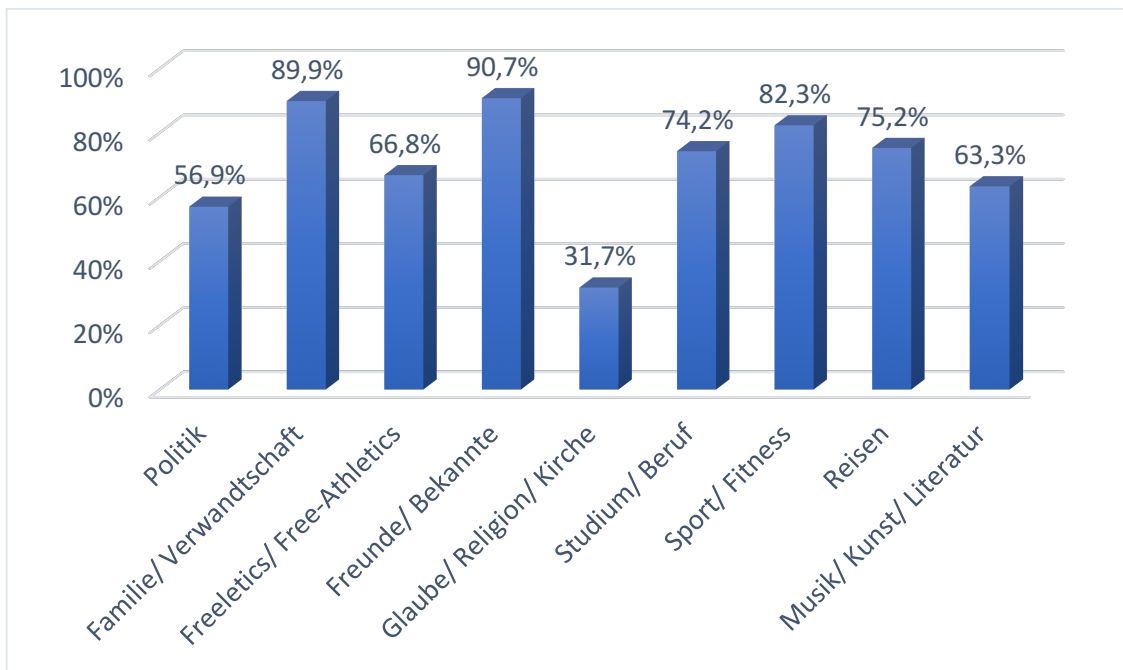


Abb. 13: Bedeutung einzelner Lebensbereiche

Selbsteinschätzung der Sportlichkeit

Darüber hinaus wurden die Befragten dazu angehalten, ihre sportliche Leistungsfähigkeit einzuschätzen. Ein fünfstufiges Rating mit den Antwortmöglichkeiten (1) *extrem sportlich*, (2) *sehr sportlich*, (3) *etwas sportlich*, (4) *mäßig sportlich* und (5) *nicht sportlich* diente zur Erfassung der in Abbildung 14 abgebildeten Daten. Dabei beträgt der Durchschnittswert $M=2,3$ ($SD=0,6$).

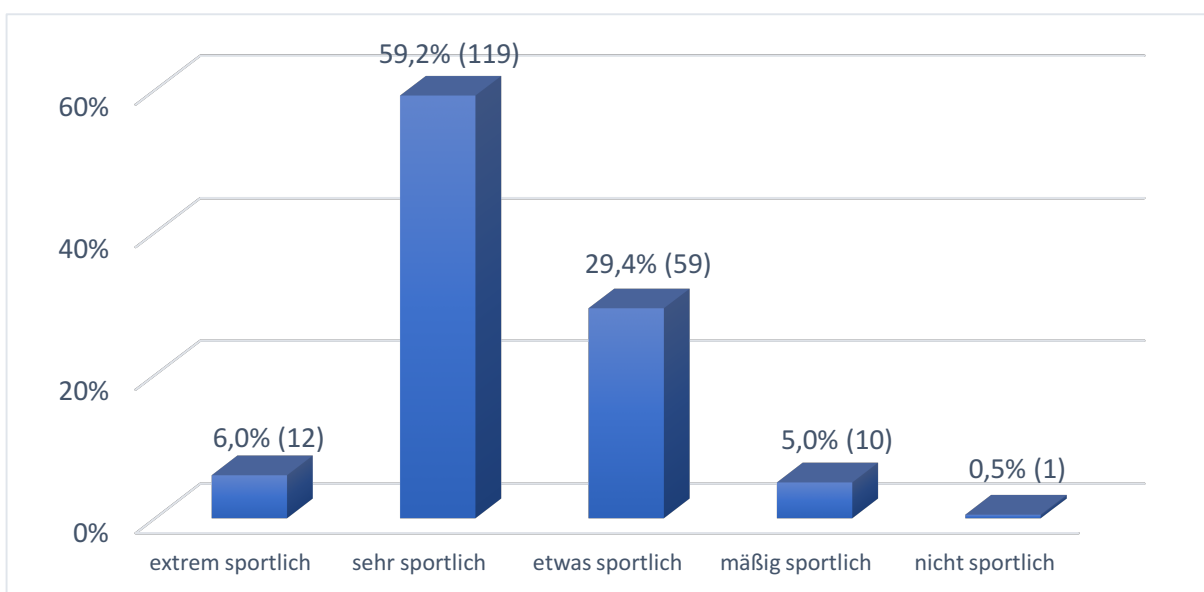


Abb. 14: Selbsteinschätzung der Sportlichkeit

Allgemein sportliches Verhalten

Einen weiteren Aspekt, den diese Studie untersucht, ist das allgemeine sportliche Verhalten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. In diesem Zusammenhang wurden die Personen befragt, welche Sportaktivitäten sie für gewöhnlich in einer ganz normalen Woche ausüben und wie viel Zeit sie dafür aufwenden. Hierbei hat sich einerseits ergeben, dass die durchschnittliche Dauer der sportlichen Aktivität auf Grundlage des errechneten Medians 6,2 Stunden pro Woche beträgt. Demzufolge weisen 50% des Stichprobenumfangs ein regelmäßiges sportliches Verhalten von über sechs Wochenstunden auf. Andererseits konnten die sportlichen Bewegungsaktivitäten der Untersuchungsteilnehmerinnen und – teilnehmer ermittelt werden. Zum besseren Verständnis wurden dafür neun unterschiedliche Sportartenkategorien erstellt, welche im Folgenden näher dargestellt werden. Abbildung 15 schafft einen kategorialen Überblick über die angegebenen Bewegungsaktivitäten. Die Prozentwerte beziehen sich auf die Anzahl aller gültigen Antworten im Verhältnis zur Gesamtstichprobe. Es ist anzumerken, dass Mehrfachnennungen möglich waren. Es wird deutlich, dass die beliebtesten Bewegungsformen Ausdauersportarten (35,8%) und Funktionelles Training (32,3%) sind.

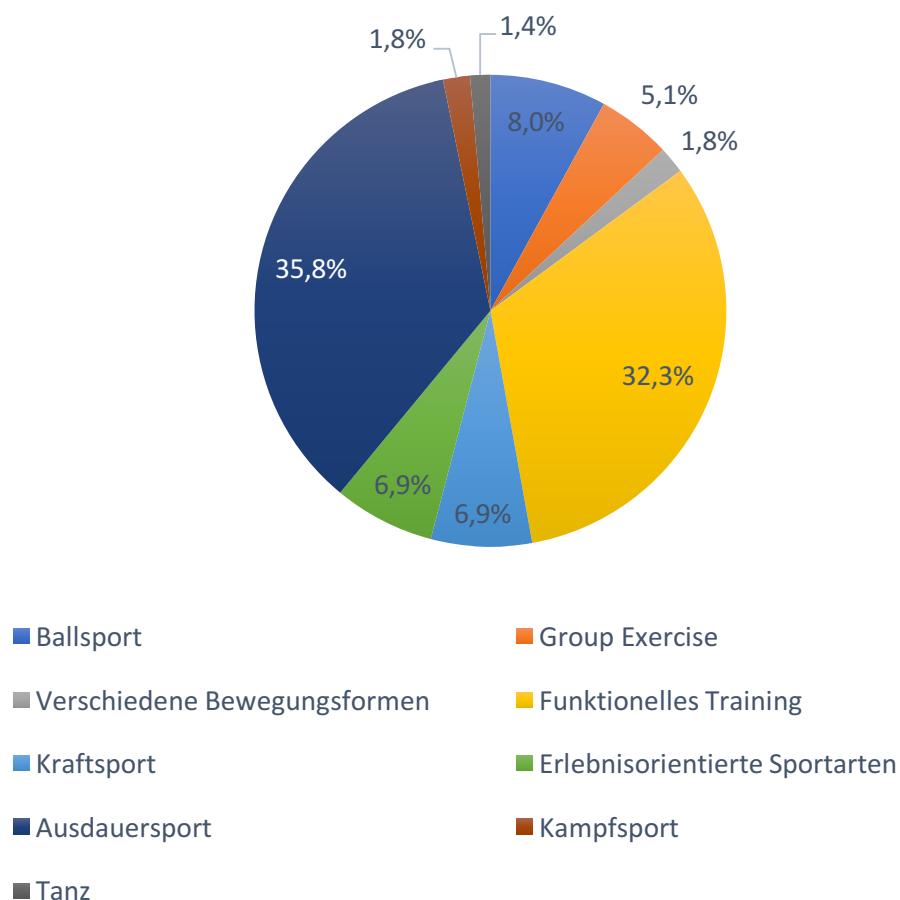


Abb. 15: Anteilswerte der angegebenen Sportaktivitäten

Nachdem ein Gesamtbild über die sportlichen Aktivitäten des Untersuchungsfelds geschaffen wurde, werden nun die Nennungen der Bewegungsaktivitäten innerhalb der neun Sportartenkategorien näher dargestellt. In diesem Zusammenhang beziehen sich die Prozentwerte auf die Gesamtzahl aller gültigen Antworten im Verhältnis zur Gesamtstichprobe. Mehrfachnennungen waren möglich.

1. Group Exercises

In Abbildung 16 sind die entsprechenden Bewegungsaktivitäten im Bereich Group Exercises zusammengefasst.

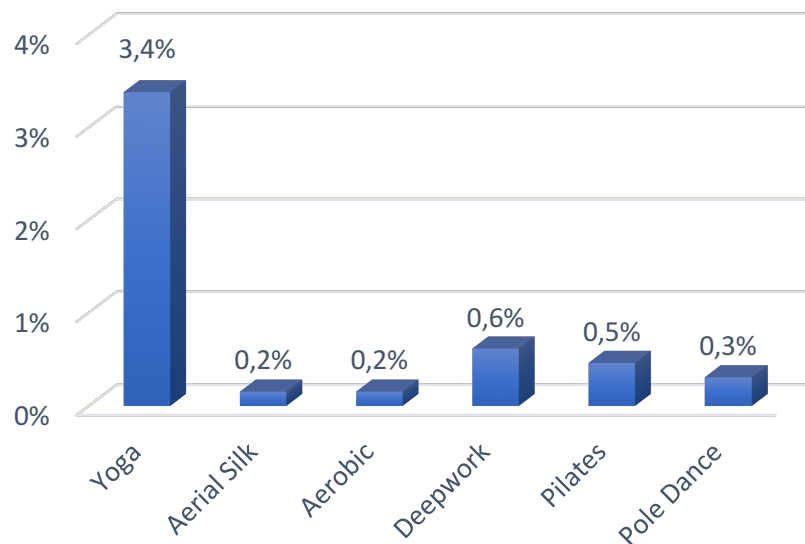


Abb. 16: Nennungen von Group Exercises

2. Tanzorientierte Sportarten

Abbildung 17 veranschaulicht die Anteilswerte der angeführten Bewegungsaktivitäten der tänzerischen Sportarten.

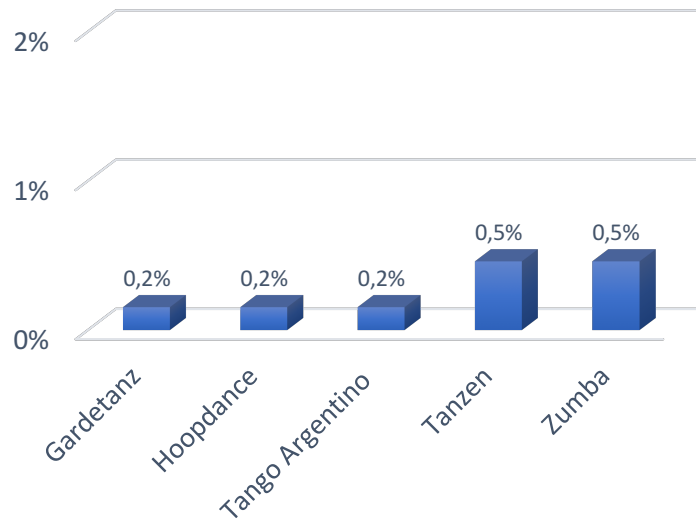


Abb. 17: Nennungen tanzorientierter Sportarten

3. Ausdauersport

In Abbildung 18 sind die aufgezählten Bewegungsaktivitäten im Bereich Ausdauersport dargestellt.

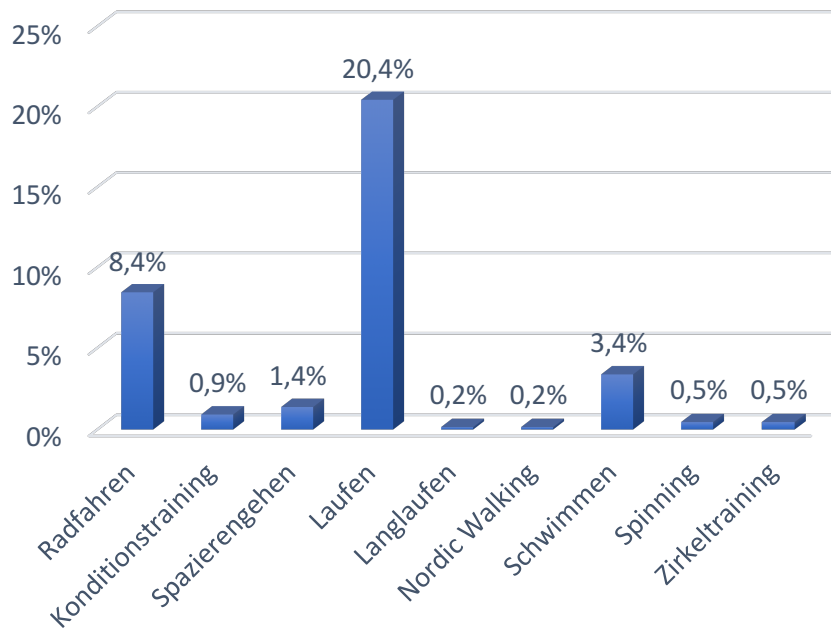


Abb. 18: Nennungen von Ausdauersportarten

4. Ballsport

Abbildung 19 fasst die entsprechenden Anteilswerte der angegebenen Ballsportarten zusammen.

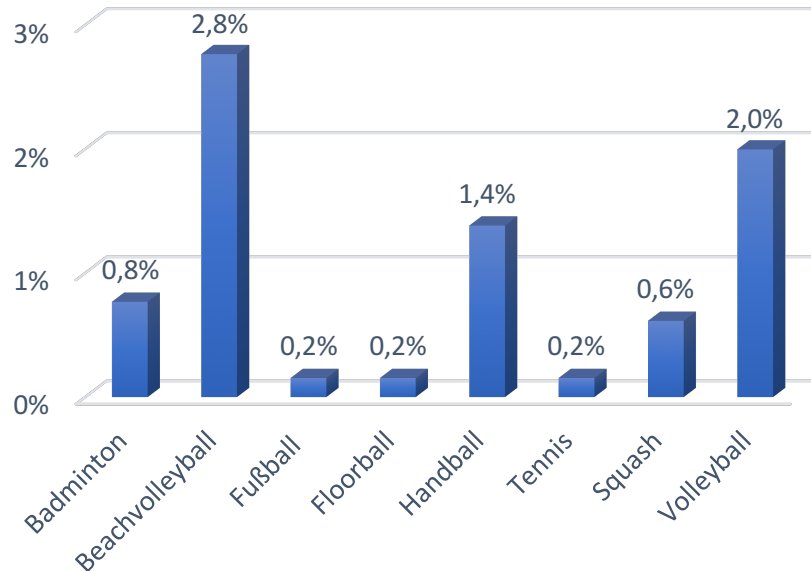


Abb. 19: Nennungen ballspielorientierter Sportarten

5. Kraftsport

Abbildung 20 stellt die entsprechenden Anteilswerte der Bewegungsaktivitäten im Bereich Kraftsport dar.

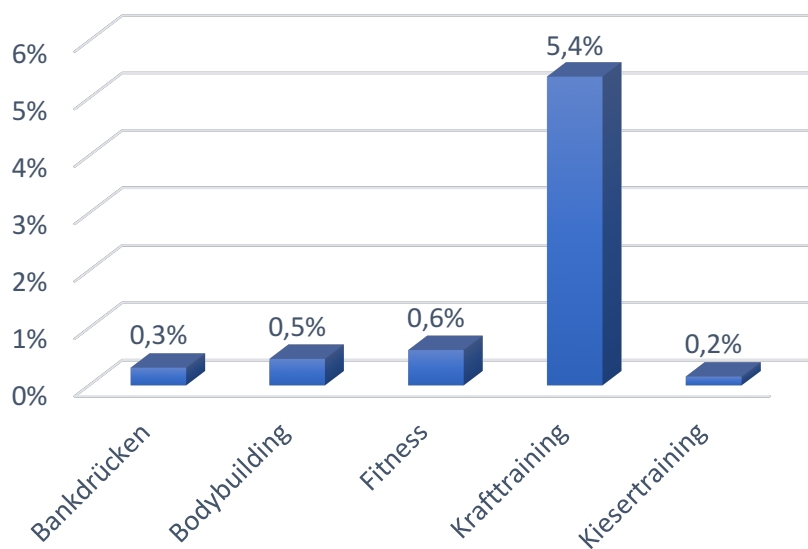


Abb. 20: Nennungen von Kraftsportarten

6. Kampfsport

In Abbildung 21 sind die angeführten Bewegungsaktivitäten im Bereich Kampfsport zusammengefasst.

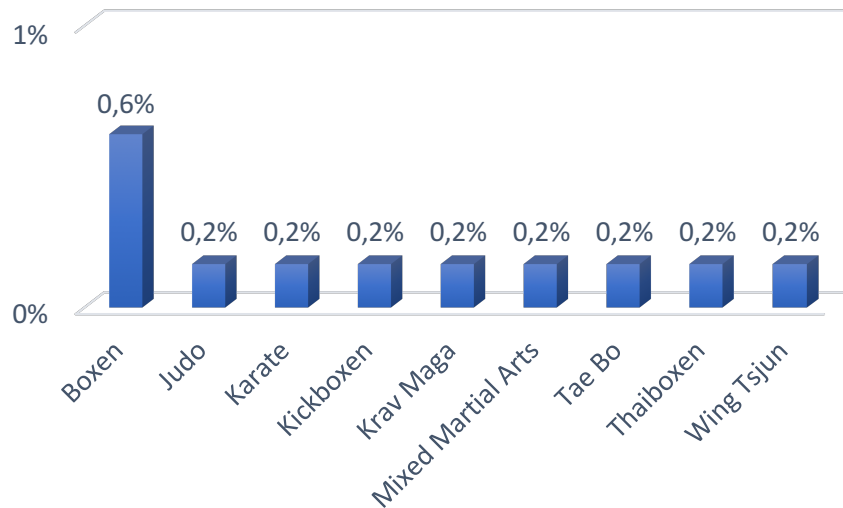


Abb. 21: Nennungen von Kampfsportarten

7. Erlebnisorientierte Sportarten

Die entsprechenden Anteilswerte der aufgezählten Bewegungsaktivitäten in der Kategorie erlebnisorientierte Sportarten sind in Abbildung 22 zusammengefasst.

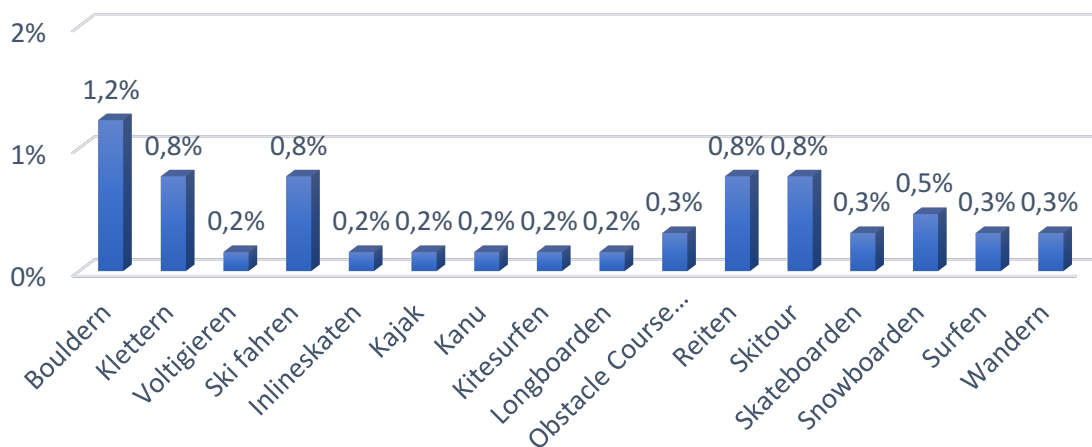


Abb. 22: Nennungen erlebnisorientierter Sportarten

8. Funktionelle Fitness

Abbildung 23 stellt die entsprechenden Anteilswerte der Bewegungsaktivitäten im Bereich Funktionelle Fitness dar.

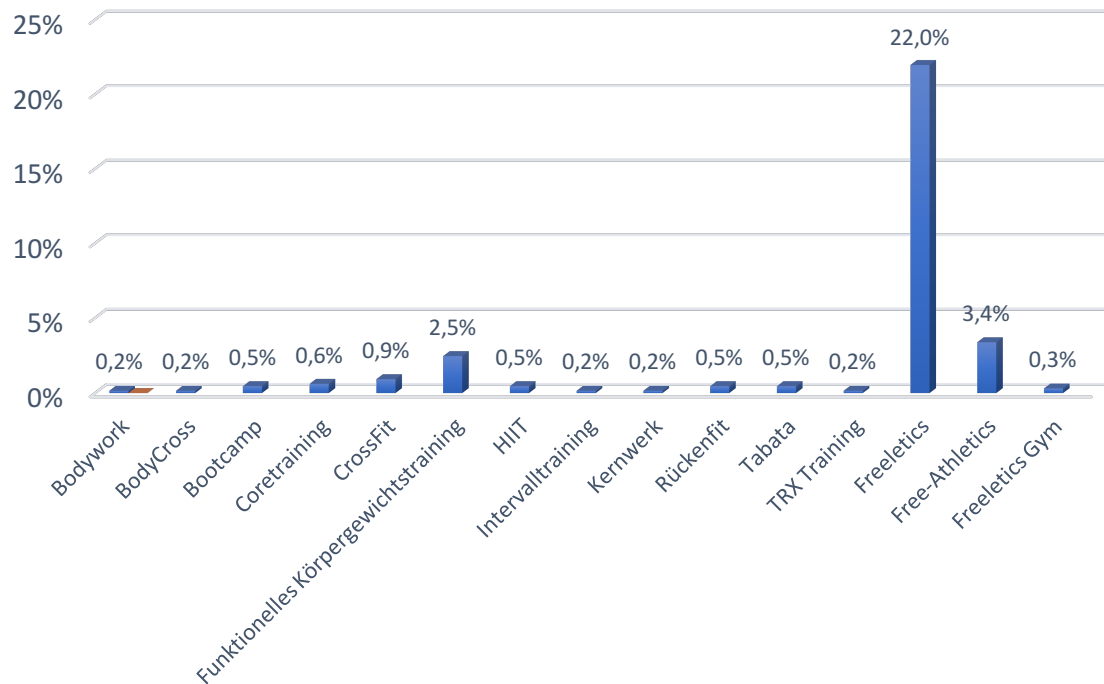


Abb. 23: Nennungen funktioneller Fitnesssportarten

9. Verschiedene Bewegungsformen

Betrachtet man Abbildung 24, so kann man die entsprechenden Anteilswerte zu verschiedenen Bewegungsformen ablesen.

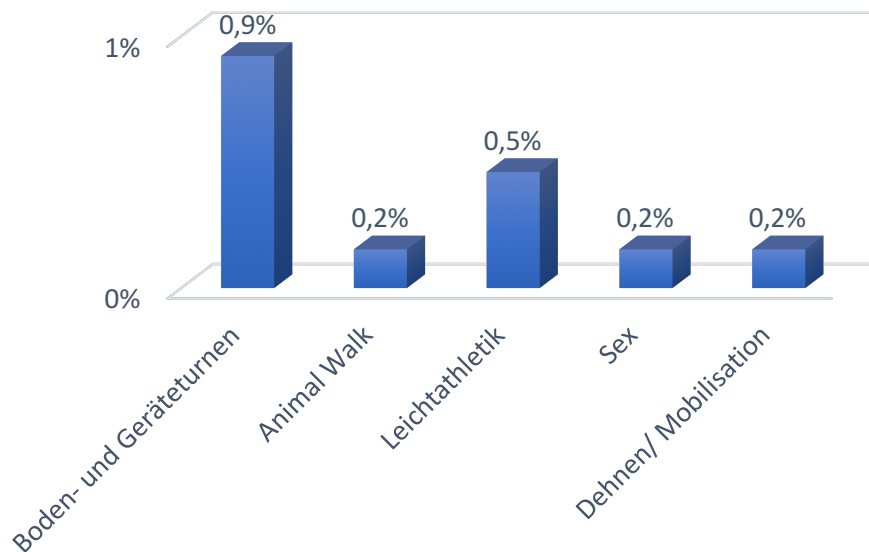


Abb. 24: Nennungen verschiedener Bewegungsformen

Freeletics- und Free-Athletics-spezifisches Verhalten

Nachdem die deskriptiven, persönlichen Daten und das allgemein sportliche Verhalten der Untersuchungsteilnehmerinnen und – teilnehmer geklärt wurden, sollen im Folgenden Ergebnisse zum Freeletics und Free-Athletics-spezifischem Verhalten nähergebracht werden.

Regelmäßige Ausübung von Freeletics und Free-Athletics

Diesbezüglich ließ sich festhalten, dass 175 (87,1%) von 201 Personen angaben, regelmäßig Freeletics oder Free-Athletics auszuüben.

Selbsteinschätzung des Freeletics- und Free-Athletics-spezifischen Könnens

In diesem Teil der Befragung mussten die Personen ihr Können im Bereich Freeletics und Free-Athletics selbst bewerten. Zur Beantwortung der Frage standen die Antwortoptionen (1) *Fortgeschritten/er*, (2) *Mäßig Fortgeschrittene/r* und (3) *Anfänger/in* zur Verfügung. Es wurde deutlich, dass sich über die Hälfte (56,2%) als *Mäßig Fortgeschrittene/r* eingestuft haben.

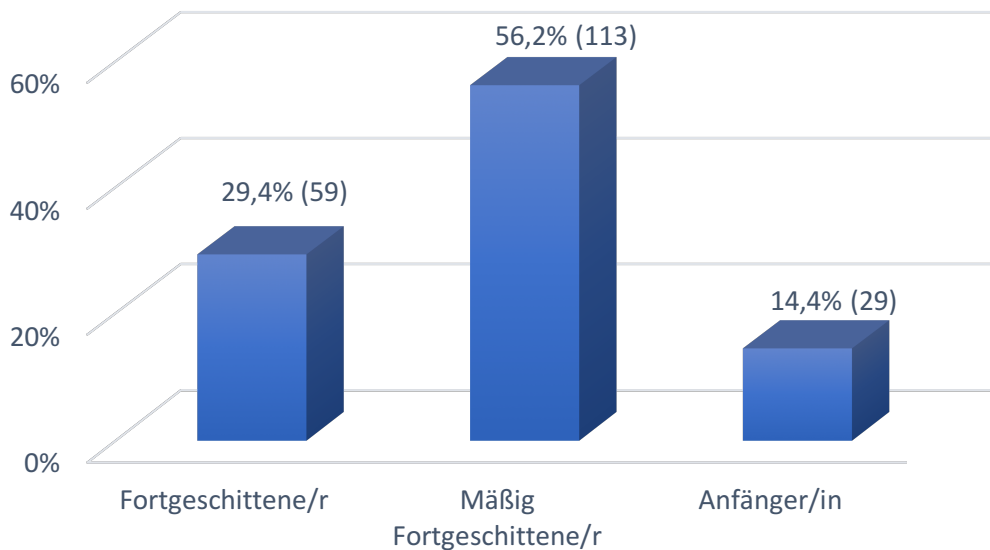


Abb. 25: Selbsteinschätzung des Freeletics- und Free-Athletics-spezifischen Könnens

Durchschnittlicher Zeitaufwand pro Woche für verschiedene Freeletics oder Free-Athletics Organisationsformen

Da man Freeletics auf unterschiedliche Weise betreiben kann, nämlich mit oder ohne Applikation, alleine oder in der Gruppe, in selbstorganisierter oder bspw. in von einem Verein organisierter Form, wurde eine Einteilung in sieben Kategorien getroffen:

1. *Freeletics allein ausübend unter Verwendung der App*
2. *Freeletics allein ausübend ohne Verwendung der App*
3. *Freeletics in selbstorganisierten Gruppen unter Verwendung der App*
4. *Freeletics in selbstorganisierten Gruppen ohne Verwendung der App*
5. *Freeletics in organisierten Trainingsgemeinschaften (bspw. Verein) unter Verwendung der App*
6. *Freeletics in organisierten Trainingsgemeinschaften (bspw. Verein) ohne Verwendung der App*
7. *Free-Athletics*

Es konnte eruiert werden wie viele Personen welche Trainingsform betreiben und wie viel Zeit sie im Durchschnitt pro Woche dafür aufwenden. Es wird deutlich, dass die meisten Personen Freeletics alleine ohne Verwendung der App ausüben und gleichzeitig auch die meiste Zeit für diese Trainingsform aufgewendet wird. An zweiter Stelle liegt Free-Athletics mit 53 ausübenden Personen und durchschnittlich 99,5 Minuten pro Woche an durchschnittlicher

Trainingszeit pro Woche. Für einen besseren Überblick sind die Ergebnisse sowohl in Abbildung 26 (Ergebnisse in Minuten pro Woche) als auch in Tabelle 6 dargestellt.

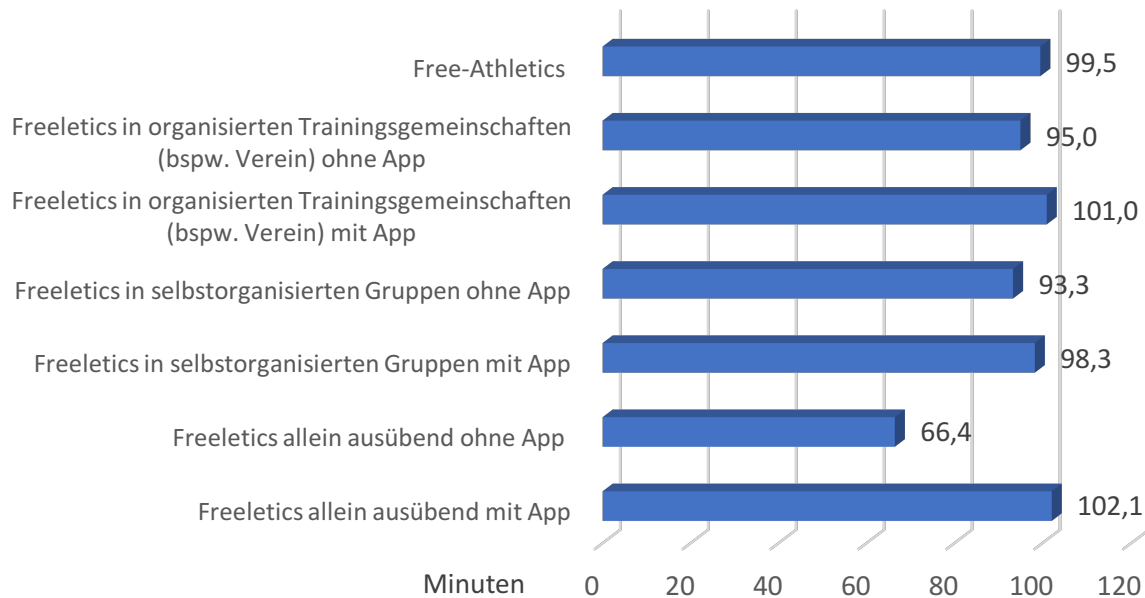


Abb. 26: Durchschnittlicher Zeitaufwand in Minuten pro Woche für verschiedene Freeletics oder Free-Athletics Organisationsformen

Tab. 6: Anzahl an ausübenden Personen und durchschnittlicher Zeitaufwand pro Woche für verschiedene Freeletics und Free-Athletics Organisationsformen

Trainingsform	Anzahl an ausübenden Personen	Durchschnittlicher Zeitaufwand in Minuten pro Woche
<i>Freeletics allein ausübend unter Verwendung der App</i>	114	102,1
<i>Freeletics allein ausübend ohne Verwendung der App</i>	38	66,4
<i>Freeletics in selbstorganisierten Gruppen unter Verwendung der App</i>	41	98,3
<i>Freeletics in selbstorganisierten Gruppen ohne Verwendung der App</i>	15	93,3
<i>Freeletics in organisierten Trainingsgemeinschaften (bspw. Verein) unter Verwendung der App</i>	5	101
<i>Freeletics in organisierten Trainingsgemeinschaften (bspw. Verein) ohne Verwendung der App</i>	27	95
<i>Free-Athletics</i>	53	99,5

Aufmerksamkeit für Freeletics und Free-Athletics

Des Weiteren wurden die Probandinnen und Probanden dazu befragt, wie sie auf Freeletics und Free-Athletics aufmerksam geworden sind. Aufgrund von Mehrfachantworten beziehen sich die Prozentwerte auf die Häufigkeit aller gültigen Antworten im Verhältnis zur Gesamtstichprobe. Diesbezüglich konnte festgestellt werden, dass die Mehrheit über eine Freundin oder einen Freund davon erfahren hat. Die Verbreitung der Bewegungskulturen findet also primär über Mundpropaganda statt. Die zweitstärkste Aufmerksamkeitsquelle war das Internet. Abbildung 27 zeigt die Anteilswerte in Prozent der ermittelten Kategorien.

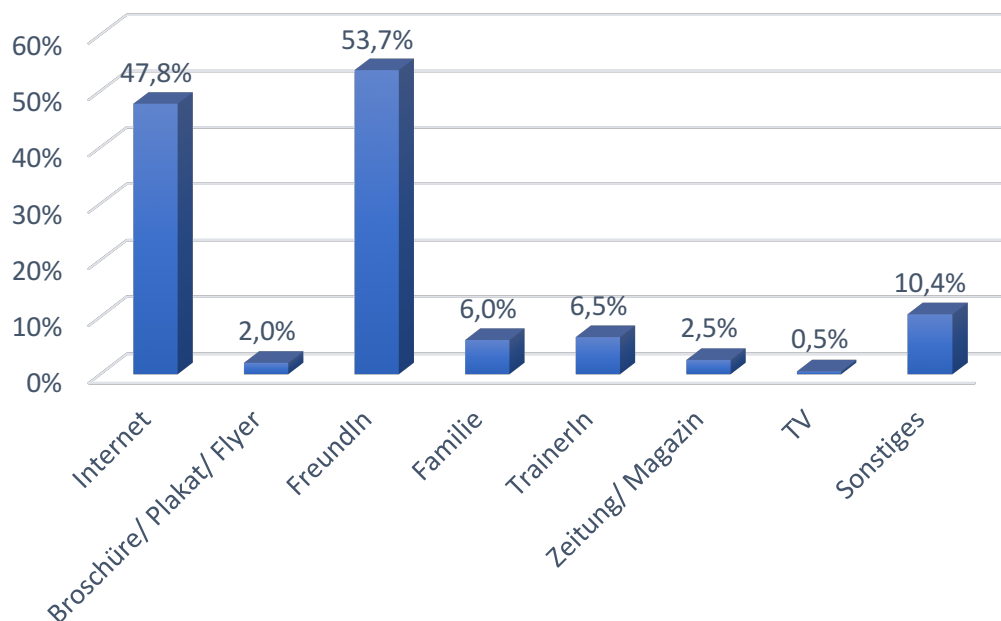


Abb. 27: Aufmerksamkeitsparameter

Konsumverhalten für Freeletics

Bezüglich des Konsumverhaltens wurde nach dem Besitz von erhältlichen Freeletics Produkten gefragt. Nachdem es keine erwerblichen Güter für die Bewegungskultur Free-Athletics gibt, bezieht sich die Frage nur auf Freeletics. Insgesamt gaben 32 Personen an, Freeletics Produkte zu besitzen. Dabei werden Kleidung, Workout Matten und Rucksäcke am häufigsten konsumiert. In Abbildung 28 werden die Anteilswerte in Prozent angegeben, wobei Mehrfachnennungen möglich waren.

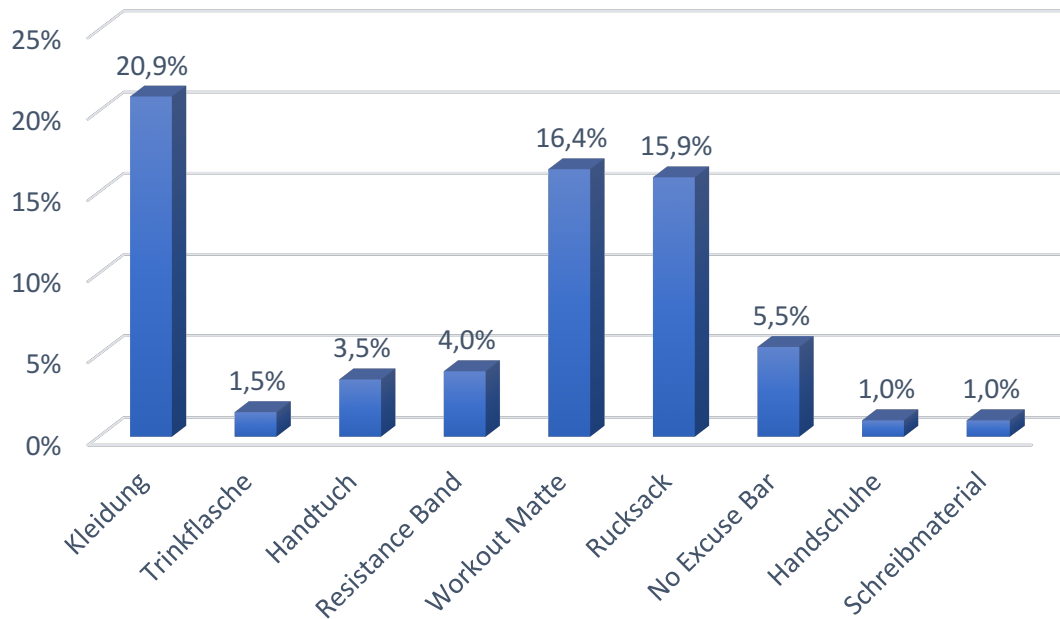


Abb. 28: Konsumverhalten

Ausblick auf künftige Freeletics- und Free-Athletics-Beteiligung

Die statistische Auswertung für die zukünftige Teilnahme hat ergeben, dass 97% aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer vorhaben, weiterhin Freeletics und Free-Athletics zu betreiben. Während alle Free-Athletics Ausübenden auch künftig Kurse besuchen wollen, sind 3% der Freeletics Ausübenden (6 Personen) an keiner zukünftigen Teilnahme interessiert (Siehe Abbildung 29). Folgende Gründe wurden hierfür genannt, wobei Mehrfachantworten möglich waren:

- Vorgegebene Antwortoptionen
 - *Ich habe Wichtigeres zu tun.*
 - *Ich habe einfach nicht genug Zeit.*
 - *Mir fehlt die Motivation.*
 - *Es gefällt mir nicht so gut.*

- Offene Antwortoptionen
 - *„Gesundheitsaspekt, da ich das Freeletics-System sehr kritisch betrachte; Wechsel zu Calisthenics mit moderaten Wiederholungszahlen.“*
 - *„Es gib bessere Apps.“*
 - *„Andere Sportarten machen mir mehr Spaß.“*
 - *„Weil es einfach langweilig geworden ist.“*

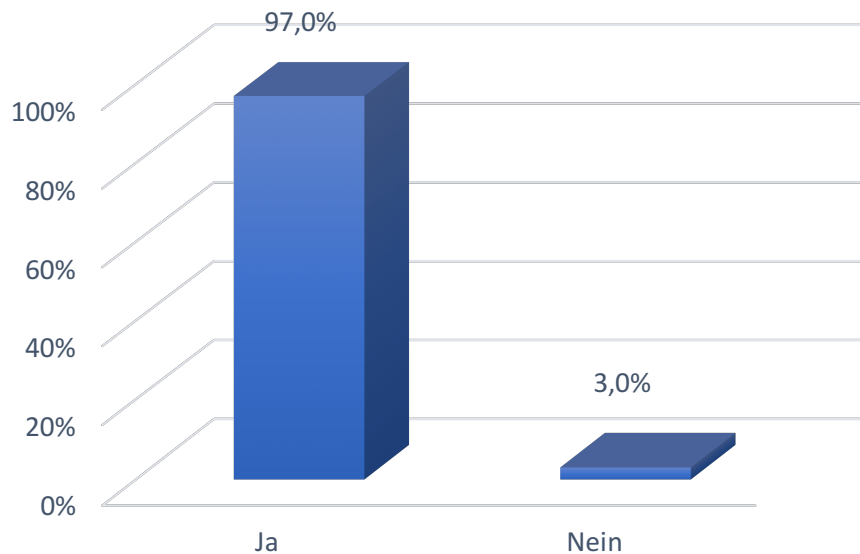


Abb. 29: Zukünftige Teilnahme

Zusammenfassung der Stichprobe

Schließlich werden die wichtigsten Ergebnisse der Stichprobe festgehalten. Der Stichprobenumfang der vorliegenden Studie liegt bei 201 Freeletics- und Free-Athletics-ausübenden Personen. Davon ist die Mehrheit weiblich (55,7%) und 44,3% männlich. Die am stärksten vertretene Altersgruppe (46,3%) ist die der 26-35-Jährigen und ein großer Anteil der Befragten (77,6%) war zum Erhebungszeitpunkt normalgewichtig, was einem BMI Wert von größer 19 bis einschließlich 25 entspricht. Darüber hinaus ist ersichtlich, dass beinahe die Hälfte (49,3%) der Stichprobe angab, in einer festen Partnerschaft zusammen zu leben. 84,6% haben die Matura abgeschlossen, wovon 55,7% angaben, ein Studium an einer Universität, Fachhochschule oder Akademie abgeschlossen zu haben. Die berufliche Situation ist durch die am häufigsten vertretene Gruppe der Berufstätigen in nicht leitender Position (41,3%) gekennzeichnet. Des Weiteren konnte festgehalten werden, dass den Probandinnen und Probanden die Lebensbereiche (absteigend gereiht) am wichtigsten sind: Freunde/ Bekannte, Familie/ Verwandtschaft und Sport/ Fitness. Darüber hinaus schätzten 6% den Grad ihrer Sportlichkeit als *extrem sportlich* ein, 59,2% stufen sich als *sehr sportlich* ein, hingegen nur 0,5% (eine Person) meinte, sie sei *nicht sportlich*. Die am häufigsten ausgeübten Bewegungsformen waren Ausdauersport (35,8%) und Funktionelle Fitness (32,3%). Bei den am häufigsten genannten regelmäßig betriebenen Sportarten handelt es sich um Laufen (20,4%) und Freeletics (22%). Bezüglich des Freeletics- und Free-Athletics-spezifischen Könnens gab mehr als die Hälfte an (56,2%) mäßig fortgeschritten zu sein, wobei sich 29,4%

als fortgeschritten einstufen. Ebenso beobachtet werden konnte, dass der erste Kontakt mit Freeletics und Free-Athletics über verbale Kommunikation mit Freunden zustande kam (53,7%). In Zusammenhang mit den erwerbbaaren Produkten aus dem Freeletics Store wurde angegeben, dass primär Kleidung (20%), Workout Matten (16,4%) sowie Rucksäcke (15,9%) am häufigsten konsumiert wurden. Schlussendlich wurde die selbsteinschätzende Prognose über eine künftige Freeletics- und Free-Athletics-Teilnahme von 97% positiv beantwortet. Bei den restlichen 3% handelt es sich um sechs Freeletics-Ausübende, die an keiner Teilnahme mehr interessiert sind.

4.3 Statistische Auswertung

Dieses Kapitel beinhaltet die statistischen Auswertungen mit Faktorenanalyse und Reliabilitätsanalyse. Im Folgenden werden die Ergebnisse dargestellt.

4.3.1 Faktorenanalyse

Kaiser-Meyer-Olkin-Kriterium

Zunächst wurde geprüft, ob die Variablen ausreichend miteinander korrelieren. Dafür wurde das beste zur Verfügung stehende Verfahren zur Prüfung der Korrelationsmatrix herangezogen. Es handelt sich um das Kaiser-Meyer-Olkin-Kriterium, das anzeigt, in welchem Umfang die Ausgangsvariablen zusammengehören und somit als Indikator dafür dient, ob eine Faktorenanalyse sinnvoll ist oder nicht (vgl. Backhaus, Erichson, Plinke & Weiber, 2000, S. 269).

Der sich hieraus berechnete Wert liegt bei .81. Da dieser Wert somit über dem gebräuchlichen Cut-off von $>.5$ liegt, ist eine Faktorisierung möglich. Kaiser und Rice sehen einen Wert von $\geq .8$ als wünschenswert oder „verdienstvoll“ an (vgl. Kaiser, 1974 S. 111ff). Die acht extrahierten Faktoren erklären 67,72% der Varianz (siehe Tab.7).

Tab. 7: KMO „Persönliche Motive“

Kaiser-Meyer-Olkin-Test	
Maß der Stichprobeneignung nach Kaiser-Meyer-Olkin.	,808

Faktorenanalyse

Die aus anderen Quellen übernommenen und selbst konzipierten ergänzten Items des Fragebogens zu den persönlichen Motiven, die acht Faktoren zugeordnet sind, wurden im nächsten Schritt einer Faktorenanalyse unterzogen. Ziel ist zu überprüfen, ob diese Item- und Skalenstruktur auch für die vorliegende Stichprobe haltbar ist. Es wurde eine Hauptkomponentenanalyse (PCA) mit Varimax-Rotation durchgeführt, wobei die Anzahl der Faktoren auf acht festgelegt wurde (siehe Tab. 8).

Tab. 8: Ladungsmatrix der Faktorenanalyse "Persönliche Motive"

Rotierte Komponentenmatrix^a

Items zu persönlichen Motiven mit der Fragestellung: „Ich mache Freeletics oder Free-Athletics,...	Komponente/Faktor							
	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8
weil ich durch die App häufiger Freeletics treibe.	,902	,078	-,087	,013	,000	,011	,124	,025
weil mein Training durch die App kontrolliert wird.	,894	,007	,011	-,009	,085	-,071	,074	,063
weil ich durch die App Feedback zu meiner Leistung bekomme.	,873	,074	-,028	,044	,054	,010	,003	-,028
weil es mir die App ermöglicht, sportliche Ziele zu setzen.	,873	,170	-,028	,103	,057	,025	,040	,045
weil die App meine Daten speichert.	,863	,021	,040	-,050	-,034	,033	,044	,089
weil mir die App einen individualisierten Trainingsplan erstellt.	,842	-,021	-,110	-,052	,055	,093	,114	,094
weil ich durch die App meine Leistung mit anderen teilen und vergleichen kann.	,760	,333	,169	,046	,006	-,012	,128	,032
weil ich im Wettkampf aufblühe.	,144	,780	,076	,159	-,018	-,173	-,063	-,009
um eine Sportart mit hoher Intensität auszuüben.	,023	,716	-,031	-,066	,123	,380	,103	,061
um sportliche Ziele zu erreichen.	,117	,686	,047	-,018	,070	,354	,113	,018
um mich mit anderen zu messen.	,283	,678	,137	-,036	,033	-,101	-,024	,017
um immer wieder die körperliche Herausforderung zu bestehen.	,070	,620	,040	,221	-,006	,330	-,070	,200
weil ich mich gerne plage.	-,050	,619	,038	,344	,003	-,176	-,052	-,040
um meine Leistungsfähigkeit immer wieder zu verbessern.	,054	,590	,068	,153	,000	,515	-,066	,180
um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen.	,059	,083	,894	,080	,112	,021	-,024	-,053
um dabei Freunde/ Bekannte zu treffen.	-,065	,059	,884	,153	,033	,017	-,074	,074
um dadurch Menschen kennenzulernen.	,087	,051	,883	,059	,185	,037	-,093	-,077
um etwas in der Gruppe zu unternehmen.	-,155	,088	,865	,176	,055	,041	-,032	,092
um (in einem Zustand des Flows) vollkommen im Training aufzugehen.	,052	,276	,154	,714	,151	-,104	,067	,194
um neue Energie zu tanken.	-,013	,067	,066	,694	,194	,157	-,049	-,066
um mich zu entspannen.	,069	-,112	-,033	,594	,312	,068	-,027	-,114
weil dabei nur der Moment zählt und meine Gedanken auf die Aktivität fokussiert sind.	,004	,216	,210	,567	,235	-,177	,022	,273

um in einen Zustand zu kommen, in dem alles herum keine Rolle spielt.	,068	,154	,117	,550	,391	-,193	-,021	,371
vor allem aus Freude an der Bewegung.	-,059	,193	,128	,534	,101	,272	-,157	-,182
um meinen Körper dadurch besser kontrollieren zu lernen.	-,016	,053	,103	,465	,154	,221	,120	,051
um meine Ausdauerleistungsfähigkeit zu verbessern.	,206	-,082	,136	,405	-,133	,350	,131	,397
um Ärger und Gereiztheit abzubauen.	,050	,091	,190	,094	,810	-,006	,049	,115
weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.	,060	,049	,135	,164	,801	-,067	,018	,071
um Stress abzubauen.	-,003	,002	,043	,308	,779	,068	,002	,032
um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.	,077	-,013	,003	,367	,735	,023	,028	-,033
vor allem um fit zu sein.	,074	,079	-,030	,109	-,057	,767	,014	,141
um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.	,017	,069	,006	-,048	,027	,742	,008	,190
vor allem aus gesundheitlichen Gründen.	-,114	,027	,122	,312	,002	,465	,096	-,132
um mein Gewicht zu regulieren.	,135	-,002	-,038	,066	,035	,053	,899	-,007
um abzunehmen.	,174	-,091	-,078	,053	,053	-,010	,879	-,027
wegen meiner Figur.	,103	,073	-,095	-,099	-,008	,051	,825	,244
weil ich gerne Muskeln aufbauen möchte.	,162	,009	-,005	-,044	,074	,093	,163	,759
um meine Krafftätigkeit zu verbessern.	,022	,202	-,014	,083	,128	,302	-,021	,708

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

Rotationsmethode: Varimax mit Kaiser-Normalisierung.^a

a. Die Rotation ist in 9 Iterationen konvergiert.

4.3.2 Reliabilitätsanalyse

Es soll nun durch die Überprüfung der Reliabilität der acht durch die Faktorenanalyse extrahierten Faktoren klargelegt werden, welche Items sich für die Bildung einer Skala als brauchbar und welche als unbrauchbar erweisen (vgl. Bühl, 2010, S. 545). Zunächst werden die Reliabilitätsanalysen der übernommenen Skalen vorgestellt, im Anschluss sind die Ergebnisse der neu zusammengesetzten Skalen vorzufinden.

Reliabilitätsanalysen (inklusive Cronbach's Alpha) für die übernommenen Skalen Ablenkung/ Katharsis, Freeletics-Applikation, Wettkampf/ Herausforderung und Kontakt.

Tab. 9: Reliabilitätsstatistik: F – Ablenkung/ Katharsis

Reliabilitätsstatistiken		
Cronbachs Alpha	Cronbachs Alpha für standardisierte Items	Anzahl der Items
,850	,854	4

Die Analyse der Reliabilität des Faktors *Ablenkung/ Katharsis* ergibt ein Cronbach's Alpha von ,85. Dieser Wert ist laut Blanz (vgl. 2015) als hoch zu interpretieren. Somit ist die innere Konsistenz dieses Faktors gegeben (siehe Tabelle 9).

Tab. 10: Item-Skala-Statistiken: F – Ablenkung/ Katharsis

Item-Skala-Statistiken					
	Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen	Skalenvarianz, wenn Item weggelassen	Korrigierte Item-Skala- Korrelation	Quadrierte multiple Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen
um Ärger und Gereiztheit abzubauen.	7,65	8,928	,698	,501	,805
weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.	7,40	8,651	,693	,508	,809
um Stress abzubauen.	8,16	9,968	,723	,542	,802
um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.	7,68	9,288	,662	,485	,821

Betrachtet man Tabelle 10, so ist abzulesen, dass sich die innere Konsistenz des Faktors *Ablenkung/ Katharsis* durch das Ausschließen eines Items nicht verbessern lässt. Aus diesem Grund bleiben alle vier Items in der Skala bestehen.

Tab. 11: Itemstatistik: F – Ablenkung/ Katharsis

Itemstatistiken			
	Mittelwert	Standardabweichung	N
um Ärger und Gereiztheit abzubauen.	2,65	1,233	201
weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.	2,90	1,292	201
um Stress abzubauen.	2,13	1,008	201
um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.	2,62	1,203	201

Skalierung: (1) trifft völlig zu über (2) trifft eher zu, (3) weder noch, (4) trifft eher nicht zu bis (5) trifft gar nicht

Tabelle 11 veranschaulicht das Antwortverhalten der Probandinnen und Probanden. Hierfür stand eine fünfstufige Likert-Skala mit den Antwortoptionen (1) *trifft völlig zu über* (2) *trifft eher zu*, (3) *weder noch*, (4) *trifft eher nicht zu* bis (5) *trifft gar nicht zu* zur Verfügung. Dabei bedeuten niedrige Werte eine überdurchschnittliche Ausprägung des Merkmals, hohe Werte eine unterdurchschnittliche Ausprägung. Demnach erfährt das Item „um Stress abzubauen“ mit einem Mittelwert von 2,13 die höchste Zustimmung der Befragten innerhalb des Faktors *Ablenkung/ Katharsis*.

Tab. 12: Reliabilitätsstatistik: F – Freeletics-Applikation

Reliabilitätsstatistiken		
Cronbachs Alpha	Cronbachs Alpha für standardisierte Items	Anzahl der Items
,947	,947	7

Die Reliabilitätskontrolle des Faktors *Freeletics-Applikation* erzielt ein Cronbach's Alpha von .95. Blanz (vgl. 2015) zufolge kann dieser Wert als exzellent eingestuft werden (siehe Tabelle 12).

Tab. 13: Item-Skala-Statistiken: F – Freeletics-Applikation

Item-Skala-Statistiken					
	Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen	Skalenvarianz, wenn Item weggelassen	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Quadrierte multiple Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen
weil mir die App einen individualisierten Trainingsplan erstellt.	19,79	58,459	,794	,689	,941
weil die App meine Daten speichert.	19,40	59,961	,810	,699	,939
weil mein Training durch die App kontrolliert wird.	19,69	57,846	,860	,767	,935
weil ich durch die App Feedback zu meiner Leistung bekomme.	19,60	58,881	,823	,683	,938
weil ich durch die App meine Leistung mit anderen teilen und vergleichen kann.	19,22	61,942	,726	,599	,946
weil es mir die App ermöglicht, sportliche Ziele zu setzen.	19,73	58,147	,853	,775	,936
weil ich durch die App häufiger Freeletics treibe.	19,98	56,110	,881	,804	,933

Der exzellente Cronbach's Alpha Wert der Reliabilitätsanalyse des Faktors *Freeletics-Applikation* von .947 (vgl. Blanz, 2015), würde sich nicht durch Weglassen eines Items erhöhen. Daher bleiben alle sieben Items in der Skala enthalten (siehe Tabelle 13).

Tab. 14: Itemstatistik: F – Freeletics-Applikation

Itemstatistiken			
	Mittelwert	Standardabweichung	N
weil mir die App einen individualisierten Trainingsplan erstellt.	3,11	1,524	201
weil die App meine Daten speichert.	3,50	1,386	201
weil mein Training durch die App kontrolliert wird.	3,21	1,473	201
weil ich durch die App Feedback zu meiner Leistung bekomme.	3,30	1,449	201
weil ich durch die App meine Leistung mit anderen teilen und vergleichen kann.	3,68	1,356	201
weil es mir die App ermöglicht, sportliche Ziele zu setzen.	3,17	1,460	201
weil ich durch die App häufiger Freeletics treibe.	2,92	1,570	201

Die stärkste Zustimmung der Untersuchungsteilnehmenden bekommt das Item „weil ich durch die App häufiger Freeletics treibe“. Des Weiteren besitzt das Item „weil ich durch die App meine Leistung mit anderen vergleichen oder teilen kann“ mit einem Mittelwert von 3,68 die unterdurchschnittlichste Ausprägung (siehe Tabelle 14).

Tab. 15: Reliabilitätsstatistik: F – Wettkampf/ Herausforderung

Reliabilitätsstatistiken		
Cronbachs Alpha	Cronbachs Alpha für standardisierte Items	Anzahl der Items
,827	,839	7

Tab. 16: Item-Skala-Statistiken: F – Wettkampf/ Herausforderung

Item-Skala-Statistiken					
	Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen	Skalenvarianz, wenn Item weggelassen	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Quadrierte multiple Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen
weil ich mich gerne plage.	14,91	21,182	,482	,376	,823
weil ich im Wettkampf aufblühe.	14,64	19,052	,666	,590	,788
um mich mit anderen zu messen.	14,19	20,914	,545	,446	,810
um sportliche Ziele zu erreichen.	15,66	21,677	,602	,513	,800
um eine Sportart mit hoher Intensität auszuüben.	15,76	21,663	,609	,523	,799
um immer wieder die körperliche Herausforderung zu bestehen.	15,89	22,618	,600	,503	,802
um meine Leistungsfähigkeit immer wieder zu verbessern.	16,15	23,458	,603	,516	,806

Die Berechnung der Reliabilität des Faktors *Wettkampf/ Herausforderung* ergibt ein Cronbach's Alpha von .827, womit die Reliabilität als gut einzustufen ist (vgl. Blanz, 2015).

Durch Elimination keines einzigen Items würde sich dieser Wert erhöhen, weshalb die Skala unverändert bleibt (siehe Tabelle 15 und 16).

Tab. 17: Itemstatistik: F – Wettkampf/ Herausforderung

Itemstatistiken			
	Mittelwert	Standardabweichung	N
weil ich mich gerne plage.	2,96	1,274	201
weil ich im Wettkampf aufblühe.	3,23	1,318	201
um mich mit anderen zu messen.	3,68	1,217	201
um sportliche Ziele zu erreichen.	2,21	1,023	201
um eine Sportart mit hoher Intensität auszuüben.	2,10	1,017	201
um immer wieder die körperliche Herausforderung zu bestehen.	1,98	,886	201
um meine Leistungsfähigkeit immer wieder zu verbessern.	1,72	,758	201

Mit einem Mittelwert von 1,72 als auch der geringsten Standardabweichung erzielt das Item „um meine Leistungsfähigkeit zu verbessern“ die höchste Zustimmung. Das Item „weil ich mich gerne plage“ trifft am wenigsten auf die Befragten zu (siehe Tabelle 17).

Tab. 18: Reliabilitätsstatistik: F - Kontakt

Reliabilitätsstatistiken		
Cronbachs Alpha	Cronbachs Alpha für standardisierte Items	Anzahl der Items
,923	,924	4

Tab. 19: Item-Skala-Statistiken: F - Kontakt

Item-Skala-Statistiken					
	Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen	Skalenvarianz, wenn Item weggelassen	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Quadrierte multiple Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen
um etwas in der Gruppe zu unternehmen.	10,59	12,173	,817	,785	,901
um dabei Freunde/ Bekannte zu treffen.	10,60	11,632	,841	,802	,894
um dadurch Menschen kennenzulernen.	10,24	13,105	,817	,813	,902
um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen.	10,18	12,998	,821	,816	,900

Die innere Konsistenz des Faktors *Kontakt* ist mit einem Wert von .923 exzellent (vgl. Blanz, 2015) und würde durch Ausschluss eines Items nicht verbessert werden. Deswegen bleiben alle vier Items dieser Skala bestehen (vgl. Tabelle 18 und 19).

Tab. 20: Itemstatistik: F - Kontakt

Itemstatistiken			
	Mittelwert	Standardabweichung	N
um etwas in der Gruppe zu unternehmen.	3,28	1,342	201
um dabei Freunde/ Bekannte zu treffen.	3,27	1,400	201
um dadurch Menschen kennenzulernen.	3,63	1,198	201
um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen.	3,69	1,210	201

Die Mittelwerte dieser Skala weisen insgesamt auf keine hohe Zustimmung seitens der Befragten hin. Ein Wert von 3 entspricht einer Bewertung mit *weder noch*, ein Wert von 4 mit *trifft eher nicht zu*. Das heißt, dass eine soziale Vernetzung keine große Rolle für Freeletics- und Free-Athletics-Ausübende spielt (siehe Tabelle 20).

Reliabilitätsanalysen (inklusive Cronbach's Alpha) für die neu zusammengesetzten Skalen Flow/ Aktivierung/ Freude, Fitness/ Gesundheit, Figur/ Aussehen und Körperlichkeit

Tab. 21: Reliabilitätsstatistik: Faktor – Flow/ Aktivierung/ Freude

Reliabilitätsstatistiken		
Cronbachs Alpha	Cronbachs Alpha für standardisierte Items	Anzahl der Items
,799	,798	7

Das Ergebnis der Reliabilitätsanalyse ergibt einen Wert von .799, der laut Blanz (vgl. 2015) als akzeptabel angesehen wird. Die innere Konsistenz ist gegeben (siehe Tabelle 21).

Tab. 22: Item-Skala-Statistiken: F – Flow/ Aktivierung/ Freude

Item-Skala-Statistiken					
	Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen	Skalenvarianz, wenn Item weggelassen	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Quadrierte multiple Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen
um mich zu entspannen. vor allem aus Freude an der Bewegung.	13,87	20,167	,411	,215	,797
um neue Energie zu tanken. um (in einem Zustand des Flows) vollkommen im Training aufzugehen. weil dabei nur der Moment zählt und meine Gedanken auf die Aktivität fokussiert sind.	14,74	21,595	,451	,301	,787
um in einen Zustand zu kommen, in dem alles herum keine Rolle spielt. um meinen Körper dadurch besser kontrollieren zu lernen.	14,41	19,453	,601	,408	,761
	14,05	17,888	,676	,523	,744
	14,34	18,767	,594	,504	,761
	13,94	18,086	,619	,514	,756
	14,15	21,408	,375	,171	,799

Die Items zu den Faktoren *Flow* und *Aktivierung/ Freude* werden nach der Faktorenanalyse zu einem Faktor zusammengefasst. Darüber hinaus wird das Item „um meinen Körper dadurch besser kontrollieren zu lernen“ diesem Faktor zugeordnet (siehe Tabelle 8). Das Cronbach's Alpha liegt demnach bei .799 und würde sich nicht verbessern, wenn eines der sieben Items aus dieser Skala ausgeschlossen werden würde. Also bleiben alle sieben Items bestehen (siehe Tabelle 22).

Tab. 23: Itemstatistik: F - Flow/ Aktivierung/ Freude

Itemstatistiken			
	Mittelwert	Standardabweichung	N
um mich zu entspannen.	2,72	1,168	201
vor allem aus Freude an der Bewegung.	1,85	,843	201
um neue Energie zu tanken.	2,17	1,012	201
um (in einem Zustand des Flows) vollkommen im Training aufzugehen.	2,53	1,158	201
weil dabei nur der Moment zählt und meine Gedanken auf die Aktivität fokussiert sind.	2,24	1,128	201
um in einen Zustand zu kommen, in dem alles herum keine Rolle spielt.	2,64	1,200	201
um meinen Körper dadurch besser kontrollieren zu lernen.	2,43	,993	201

Das Item „vor allem aus Freude an der Bewegung“ hat die höchste Zustimmung innerhalb dieser Skala erzielt. Den höchsten Mittelwert und somit die niedrigste Zustimmung erreichte das Item „um in einen Zustand zu kommen, in dem alles herum keine Rolle spielt“ (siehe Tabelle 23).

Tab. 24: Reliabilitätsanalyse: F – Fitness/ Gesundheit

Reliabilitätsstatistiken		
Cronbachs Alpha	Cronbachs Alpha für standardisierte Items	Anzahl der Items
,589	,655	4

Tab. 25: Item-Skala-Statistiken: F – Fitness/ Gesundheit

Item-Skala-Statistiken					
	Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen	Skalenvarianz, wenn Item weggelassen	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Quadrierte multiple Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen
um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.	5,47	3,420	,426	,361	,518
vor allem um fit zu sein.	5,41	3,224	,475	,388	,482
vor allem aus gesundheitlichen Gründen.	4,51	2,171	,364	,134	,570
um meine Ausdauerleistungsfähigkeit zu verbessern.	4,93	2,605	,372	,140	,521

Die Skala *Fitness/ Gesundheit* wurde nach der Faktorenanalyse um die Items „um meinen Körper dadurch besser kontrollieren zu lernen“ und „um meine Kraftfähigkeit zu verbessern“ gekürzt. Das Item „um meine Ausdauerleistungsfähigkeit zu verbessern“ bleibt trotz relativ geringem Wert, den die Faktorenanalyse ergeben hat, aus inhaltlichen Gründen in dieser Skala bestehen. Demnach setzt sich die Skala aus vier Items zusammen. Die Reliabilität dieser extrahierten Skala ist in Bezug zu den anderen Skalen mit einem Wert des Cronbach's

Alpha von .589 relativ niedrig (siehe. Tabelle 24). Nachdem die Trennschärfe der korrigierten Item-Skala-Korrelation bei jedem Item über .3 liegt, weisen alle Items gute Werte auf und können beibehalten werden. Darüber hinaus würde sich das Cronbach's Alpha verschlechtern, würde man ein Item ausschließen. Deshalb kam diese Skala in veränderter Form zur Anwendung (siehe Tabelle 25).

Tab. 26: Itemstatistik: F – Fitness/ Gesundheit

Itemstatistiken			
	Mittelwert	Standardabweichung	N
um mich in körperlich guter Verfassung zu halten. vor allem um fit zu sein.	1,30	,502	201
vor allem aus gesundheitlichen Gründen.	1,36	,550	201
um meine Ausdauerleistungsfähigkeit zu verbessern.	2,26	1,070	201
	1,85	,889	201

Das Antwortverhalten dieses Faktors weist verglichen zu den anderen Faktoren etwas geringere Werte auf, was bedeutet, dass hier eine insgesamt höhere Zustimmung herrscht. Insbesondere die Items „um mich in körperlich guter Verfassung zu halten“ und „vor allem um fit zu sein“ wurden beinahe mit (1) trifft völlig zu bewertet. (siehe Tabelle 26).

Tab. 27: Reliabilitätsstatistik: F – Figur/ Aussehen

Reliabilitätsstatistiken		
Cronbachs Alpha	Cronbachs Alpha für standardisierte Items	Anzahl der Items
,870	,871	3

Tab. 28: Item-Skala-Statistiken: F – Figur/ Aussehen

Item-Skala-Statistiken					
	Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen	Skalenvarianz, wenn Item weggelassen	Korrigierte Item-Skala- Korrelation	Quadrierte multiple Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen
um abzunehmen.	4,86	5,334	,773	,621	,799
um mein Gewicht zu regulieren.	5,04	5,668	,799	,647	,773
wegen meiner Figur.	5,57	6,517	,692	,482	,869

Der Faktor *Figur/ Aussehen* wurde um das Item „weil ich gerne Muskeln aufbauen möchte“ gekürzt und besteht nur mehr aus drei Items deren guter Cronbach's Alpha Wert von .87 durch Ausschaltung eines Items nicht verbessert werden würde (vgl. Blanz, 2015). Schlussendlich beinhaltet dieser Faktor die drei Items „um abzunehmen“, „um mein Gewicht zu regulieren“ und „wegen meiner Figur“ (siehe Tabelle 27 und 28).

Tab. 29: Itemstatistik: F – Figur/ Aussehen

Itemstatistiken			
	Mittelwert	Standardabweichung	N
um abzunehmen.	2,88	1,407	201
um mein Gewicht zu regulieren.	2,69	1,306	201
wegen meiner Figur.	2,16	1,224	201

Die Mittelwerte der Itemstatistik dieses Faktors liegen insgesamt im guten bis mittleren Bereich, wobei das Item „wegen meiner Figur“ die stärkste Zustimmung erzielt (siehe Tabelle 29).

Tab. 30: Reliabilitätsstatistik: F - Körperlichkeit

Reliabilitätsstatistiken		
Cronbachs Alpha	Cronbachs Alpha für standardisierte Items	Anzahl der Items
,624	,654	2

Tab. 31: Item-Skala-Statistiken: F - Körperlichkeit

Item-Skala-Statistiken					
	Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen	Skalenvarianz, wenn Item weggelassen	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Quadrierte multiple Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen
weil ich gerne Muskeln aufbauen möchte.	1,69	,534	,486	,236	.
um meine Kraftfähigkeit zu verbessern.	2,22	1,132	,486	,236	.

Die innere Konsistenz des nach der Faktorenanalyse neu gebildeten Faktors *Körperlichkeit* liegt bei .624. Dieser Wert ist relativ niedrig (siehe Tabelle 30). Da dieser Faktor nur aus zwei Items besteht, kann keines der Items ausgeschlossen werden, um das Cronbach's Alpha zu erhöhen (siehe Tabelle 31).

Tab. 32: Itemstatistik: F - Körperlichkeit

Itemstatistiken			
	Mittelwert	Standardabweichung	N
weil ich gerne Muskeln aufbauen möchte.	2,22	1,064	201
um meine Kraftfähigkeit zu verbessern.	1,69	,731	201

Mit einem geringeren Mittelwert von 1,69 scheint den Befragten die Entwicklung der Kraftfähigkeit wichtiger zu sein als einen Muskelaufbau zu erzielen (siehe Tabelle 32).

Fazit

Aufgrund der Ergebnisse der Hauptkomponentenanalyse sowie der Reliabilitätsanalyse für jeden einzelnen Faktor ergab sich in der vorliegenden Stichprobe eine veränderte Item- und Skalenstruktur, die in Tabelle 33 abgebildet ist. Die Faktoren *Freeletics-Applikation*, *Wettkampf/ Herausforderung*, *Kontakt* und *Ablenkung/ Katharsis* ließen sich in dieser Studie replizieren. Die Items zu *Flow* und *Aktivierung/ Freude* laden in einem Faktor, sodass diese beiden Faktoren zusammengefügt wurden. Des Weiteren wurde das Item „um meinen Körper dadurch besser kontrollieren zu lernen“ diesem Faktor zugeordnet. Das Item „um meine Kraftfähigkeit zu verbessern“, das ursprünglich zu dem Faktor *Fitness/ Gesundheit* gehörte, sowie das Item „weil ich gerne Muskeln aufbauen möchte“ bilden ein gemeinsames aber neuartiges Konstrukt ab. Dieses wurde als *Körperlichkeit* bezeichnet. Demnach besteht nun der Faktor *Fitness/ Gesundheit* aus vier Items, der Faktor *Figur* aus drei Items und der neue Faktor *Körperlichkeit* aus zwei Items. Insgesamt wurden acht Faktoren berechnet (F1-F8).

Tab. 33: Itemzuteilung nach Faktoren- und Reliabilitätsanalyse

Faktoren	Items
	Ich mache Freeletics oder Free-Athletics,...
1. Fitness/ Gesundheit	<ol style="list-style-type: none"> 1. um mich in körperlich guter Verfassung zu halten. 2. vor allem um fit zu sein. 3. vor allem aus gesundheitlichen Gründen 4. um meine Ausdauerleistungsfähigkeit zu verbessern.
2. Aussehen/ Figur	<ol style="list-style-type: none"> 5. um abzunehmen. 6. um mein Gewicht zu regulieren. 7. wegen meiner Figur.
3. Kontakt	<ol style="list-style-type: none"> 8. um etwas in der Gruppe zu unternehmen. 9. um dabei Freunde/Bekannte zu treffen. 10. um dadurch neue Menschen kennen zu lernen. 11. um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen.
4. Ablenkung/ Katharsis	<ol style="list-style-type: none"> 12. um Ärger und Gereiztheit abzubauen. 13. weil ich mich so von anderen Problemen ablenke. 14. um Stress abzubauen. 15. um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.
5. Flow/ Aktivierung/ Freude	<ol style="list-style-type: none"> 16. um mich zu entspannen. 17. vor allem aus Freude an der Bewegung. 18. um neue Energie zu tanken. 19. um (in einem Zustand des Flows) vollkommen im Training aufzugehen. 20. weil dabei nur der Moment zählt und meine Gedanken auf die Aktivität fokussiert sind.

	<p>21. um in einen Zustand zu kommen, in dem alles herum keine Rolle spielt.</p> <p>22. um meinen Körper dadurch besser kontrollieren zu lernen.</p>
6. Wettkampf/ Herausforderung	<p>23. weil ich mich gerne plage.</p> <p>24. weil ich im Wettkampf aufblühe.</p> <p>25. um mich mit anderen zu messen.</p> <p>26. um sportliche Ziele zu erreichen.</p> <p>27. um eine Sportart mit hoher Intensität auszuüben.</p> <p>28. um immer wieder die körperliche Herausforderung zu bestehen.</p> <p>29. um meine Leistungsfähigkeit immer wieder zu verbessern.</p>
7. Freeletics- Applikation	<p>30. weil mir die App einen individualisierten Trainingsplan erstellt.</p> <p>31. weil die App meine Daten speichert.</p> <p>32. weil mein Training durch die App kontrolliert wird.</p> <p>33. weil ich durch die App Feedback zu meiner Leistung bekomme.</p> <p>34. weil ich durch die App meine Leistung mit anderen teilen und vergleichen kann.</p> <p>35. weil es mir die App ermöglicht, sportliche Ziele zu setzen.</p> <p>36. weil ich durch die App häufiger Freeletics treibe.</p>
8. Körperlichkeit	<p>37. um meine Kraftfähigkeit zu verbessern.</p> <p>38. weil ich gerne Muskeln aufbauen möchte.</p>

Nachdem die Item- und Skalenstruktur, die aus der Hauptkomponentenanalyse und den Reliabilitätsanalysen resultierte, für diese Studie festgelegt wurde, wurden acht Skalen berechnet und die deskriptive Statistik bestimmt.

4.4 Statistische Auswertung der Clusteranalyse

Im Anschluss an die Skalenbildung wurde eine hierarchische Clusteranalyse nach dem Fusionierungsverfahren nach Ward durchgeführt (Näheres dazu siehe Kapitel 4.1.4). Das Ziel ist es zu überprüfen, ob sich die Teilnehmerinnen- und Teilnehmer nach Maßgabe ihrer Ähnlichkeit in bestimmte Gruppen einteilen lassen.

4.4.1 Clusteranalyse der persönlichen Motive

Mithilfe der Clusteranalyse zu den persönlichen Motiven zur Ausübung von Freeletics und Free-Athletics, konnten die Personen in zwei Zielgruppen klassifiziert werden. Demnach ergab sich eine Zwei-Cluster-Lösung, die aus den Profilen zum Antwortverhalten in den persönlichen Motiven resultierte (siehe Tabelle 35).

Zunächst wurde überprüft, wie viele Personen in den jeweiligen Clustern vertreten sind. Tabelle 34 berichtet die Aufteilung der Personen auf die Cluster. Durch die Berechnung der Häufigkeit konnte festgestellt werden, dass der erste Cluster mit 124 Personen (61,7%) am stärksten besetzt ist und sich der zweite Cluster aus 77 Personen (38,3%) zusammensetzt.

Tab. 34: Zuordnungsübersicht der ermittelten Cluster

Clusteranalyse: 2er-Lösung					
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	Cluster 1	124	61,7	61,7	61,7
	Cluster2	77	38,3	38,3	100,0
	Gesamt	201	100,0	100,0	

Tab. 35: Kennwerte der persönlichen Motive in Abhängigkeit der ermittelten Cluster

Hierarchische Clusteranalyse Ward-Methode						
Faktoren	Cluster 1			Cluster 2		
	M*	Med*	SD*	M*	Med*	SD*
1. Freeletics-Applikation	2,64	2,57	0,98	4,29	5,00	1,00
2. Wettkampf/ Herausforderung	2,56	2,57	0,78	2,55	2,57	0,74
3. Kontakt	3,68	4,00	1,20	3,13	3,00	1,03
4. Flow/ Aktivierung/ Freude	2,46	2,43	0,75	2,22	2,14	0,67
5. Ablenkung/ Katharsis	2,73	2,50	1,06	2,32	2,25	0,81
6. Aussehen/ Figur	2,06	2,00	0,83	3,41	3,67	1,17
7. Fitness/ Gesundheit	1,70	1,50	0,55	1,69	1,75	0,50
8. Körperlichkeit	1,93	2,00	0,77	1,99	2,00	0,79

Skalierung: (1) trifft völlig zu über (2) trifft eher zu, (3) weder noch, (4) trifft eher nicht zu bis (5) trifft gar nicht zu
*M = Mittelwert; *Med = Median; *SD = Standardabweichung

Charakterisierung der Motivtypen

Zur inhaltlichen Bestimmung der Cluster sind die Mittelwerte der Variablen aus Tabelle 35 heranzuziehen. Demnach kann festgehalten werden, dass die Hauptmotive zur Ausübung von Freeletics und Free-Athletics *Fitness/ Gesundheit* sowie *Körperlichkeit* sind. Darüber hinaus konnten keine Unterschiede in Bezug auf das Motiv *Herausforderung/ Wettkampf* festgestellt werden. Die Clusteranalyse der persönlichen Motive hat überdies ergeben, dass Freeletics- und Free-Athletics aus einem relativ homogenen Teilnehmerinnen- und Teilnehmerfeld besteht. Dennoch weisen zwei Cluster unterschiedliche Merkmalsausprägungen auf. Aufgrund der Antwortmuster in den Variablen konnte folgende Charakterisierung und Benennung der Cluster getroffen werden (siehe Tabelle 35):

1. Cluster: Aussehensorientierte und extrinsisch Motivierte (n = 124; 61,7%)

Diesem Cluster gehören mit 124 Personen eindeutig mehr Personen an. Die niedrigsten Werte, das heißt die höchste Zustimmung, weisen die Bereiche *Aussehen/ Figur*, *Fitness/ Gesundheit* sowie *Körperlichkeit* auf. Somit überwiegen in dieser Gruppe und figur- und aussehensorientierte Motive zur Ausübung von Freeletics und Free-Athletics. Des Weiteren lässt sich dieser Cluster durch eine vergleichsweise zum zweiten Cluster hohe Freeletics-Applikation-Nutzung charakterisieren. Demnach werden die Personen aus dieser Gruppe durch die App zur Teilnahme an Freeletics animiert. Es kann darüber hinaus geschlussfolgert werden, dass überwiegend Freeletics-Ausübende unter Verwendung der App diesem Cluster angehören.

2. Cluster: Ablenkungs-, Ausgleichs- und Kontaktsuchende (n = 77; 38,8%)

Der zweite Cluster besteht aus weit weniger Personen. Auch hier lassen sich in etwa die gleichen niedrigen Werte, also die stärkste Zustimmung, in den Kategorien *Fitness/ Gesundheit* und *Körperlichkeit* finden. Geringere Werte in Vergleich zum ersten Cluster erreichen die Faktoren *Kontakt*, *Ablenkung/ Katharsis* und *Flow/ Aktivierung/ Freude*. Daraus folgt, dass Personen, die diesem Cluster angehören, kontaktfreudiger sind. Außerdem üben diese Personen Freeletics und Free-Athletics aus, um Ausgleich und Entspannung zum Alltag zu finden. Eine hervorstechend hohe Ausprägung und den gleichzeitig höchsten Wert aller Cluster nimmt der Applikation-Faktor ein. Das könnte bedeuten, dass überwiegend Free-Athletics- sowie Freeletics-Ausübende ohne Verwendung der App diesem Cluster angehören.

4.4.2 Deskriptivstatistik der ermittelten Cluster

Nachdem die Anzahl der sinnvollen Cluster berechnet wurde und eine inhaltliche Bestimmung der Cluster erfolgt ist, werden nun Profilstrukturen der jeweiligen Cluster genauer geprüft. Ziel ist es herauszufinden, welche Unterschiede die einzelnen Cluster hinsichtlich folgender relevanter Parameter aufweisen: *Bedeutung der einzelnen Lebensbereiche*, *Selbsteinschätzung der sportlichen Leistungsfähigkeit*, *Selbsteinschätzung des Freeletics- und Free-Athletics-spezifischen Könnens*. Die Verteilungsunterschiede der ermittelten Cluster werden in Form von Häufigkeits- und Kreuztabellen sowie Balkendiagrammen dargestellt. Dafür wurden Berechnungen von statistischen Kenngrößen durchgeführt, wie unter anderem Häufigkeits- und Mittelwertberechnungen.

1. Bedeutung der einzelnen Lebensbereiche

Um die Cluster in Bezug auf die Wichtigkeit der einzelnen Lebensbereiche unterscheiden zu können, wurden Mittelwertberechnungen durchgeführt (siehe Tabelle 36). Auf deren Basis konnte festgestellt werden, dass sich die Cluster diesbezüglich ähneln. Insgesamt kann man sagen, dass den Nutzerinnen und Nutzern folgende Bereiche in chronologischer Reihenfolge am wichtigsten sind: *Freunde/ Bekannte*, *Familie/ Verwandtschaft* und *Sport/ Fitness*. Sowohl die Personen aus Cluster 1 und Cluster 2 schreiben dem Bereich *Glaube/ Religion/ Kirche* den niedrigsten Stellenwert zu, wobei im zweiten Cluster ein noch geringeres Interesse für diesen Lebensbereich herrscht. Alle anderen Interessensfelder erzielen relativ neutrale Ergebnisse. Erwähnenswert ist, dass den *Aussehensorientierten und extrinsisch Motivierten* aus Cluster 1 Freeletics und Free-Athletics etwas wichtiger ist, während die *Ablenkungs-, Ausgleichs- und Kontaktsuchenden* aus Cluster 2 größeres Interesse an ihrem Studium oder Beruf zeigen.

Tab. 36: Kennwerte der Bedeutung der einzelnen Lebensbereiche in Abhängigkeit der ermittelten Cluster

Hierarchische Clusteranalyse Ward-Methode						
Lebensbereiche	Cluster 1			Cluster 2		
	M*	Med*	SD*	M*	Med*	SD*
Politik	2,82	3,00	1,21	2,88	3,00	1,00
Familie/ Verwandtschaft	4,45	5,00	0,81	4,56	5,00	0,70
Freeletics/ Free-Athletics	3,44	3,00	0,90	3,18	3,00	0,76
Freunde/ Bekannte	4,52	5,00	0,69	4,56	5,00	0,62
Glaube/ Religion/ Kirche	1,64	1,00	1,02	1,51	1,00	0,84
Studium/ Beruf	3,60	4,00	1,00	3,90	4,00	0,84
Sport/ Fitness	4,03	4,00	0,86	4,25	4,00	0,83
Reisen	3,73	4,00	1,14	3,82	4,00	1,02
Musik/ Kunst/ Literatur	3,17	3,00	1,13	3,16	3,00	1,18

Zur Beantwortung der Frage diente die Vergabe von 1 bis 5 Sternen, wobei ein Stern für „nicht wichtig“ und 5 Sterne für „außerordentlich wichtig“ stehen

*M = Mittelwert; *Med = Median; *SD = Standardabweichung

2. Selbsteinschätzung der sportlichen Leistungsfähigkeit

Die Ergebnisse zur Einschätzung der sportlichen Leistungsfähigkeit in Bezug zu den ermittelten Clustern weisen auf, dass sich die Personen der zweiten Gruppe etwas sportlicher einschätzen. Demnach tendieren die Mitglieder dieses Clusters dazu, sich als eher „*sehr sportlich*“ einzustufen. Die Angehörigen des ersten Clusters schätzen sich mit einem Mittelwert

von 2,41 ebenso als eher *sehr sportlich* ein, wobei hier eine stärkere Tendenz in Richtung *etwas sportlich* gegeben ist (siehe Tabelle 37).

Tab. 37: Kennwerte der Selbsteinschätzung der sportlichen Leistungsfähigkeit in Abhängigkeit der ermittelten Cluster

Clusteranalyse: 2er-Lösung		Statistik	Standardfehler
Selbsteinschätzung der sportlichen Leistungsfähigkeit	Cluster 1	Mittelwert	2,41
		Median	2,00
		Standardabweichung	,721
	Cluster 2	Mittelwert	2,25
		Median	2,00
		Standardabweichung	,632

Skalierung: (1) *extrem sportlich*, (2) *sehr sportlich*, (3) *etwas sportlich*, (4) *mäßig sportlich*, (5) *nicht sportlich*

3. Selbsteinschätzung des Freeletics- und Free-Athletics-spezifischen Könnens

Die Analyse der Selbsteinschätzung des Freeletics- und Free-Athletics-spezifischen Könnens hat ergeben, dass sich der größte Anteil beider Gruppen als mäßig fortgeschritten einschätzt. Die wenigsten Personen beider Cluster würden sich als Anfängerin oder Anfänger bezeichnen und jeweils rund 30% beider Gruppen stufen ihr Können als fortgeschritten ein (siehe Tabelle 38 und Abbildung 30).

Tab. 38: Häufigkeiten und Anteilswerte zur Selbsteinschätzung des Freeletics- und Free-Athletics-spezifischen Könnens in Abhängigkeit der ermittelten Cluster

Clusteranalyse: 2er-Lösung * Selbsteinschätzung Freeletics-spezifisches Können Kreuztabelle

		Selbsteinschätzung Freeletics- und Free-Athletics-spezifisches Können			Gesamt	
		Fortgeschrittene/r	mäßig Fortgeschrittene/r	Anfänger/in		
Clusteranalyse: 2er-Lösung	Cluster 1	Anzahl	35	69	20	124
		% innerhalb von Clusteranalyse: 2er-Lösung	28,2%	55,6%	16,1%	100,0%
	Cluster 2	Anzahl	24	44	9	77
		% innerhalb von Clusteranalyse: 2er-Lösung	31,2%	57,1%	11,7%	100,0%
Gesamt		Anzahl	59	113	29	201
		% innerhalb von Clusteranalyse: 2er-Lösung	29,4%	56,2%	14,4%	100,0%

Skalierung: (1) *Fortgeschrittene/r*, (2) *mäßig Fortgeschrittene/r*, (3) *Anfänger/in*

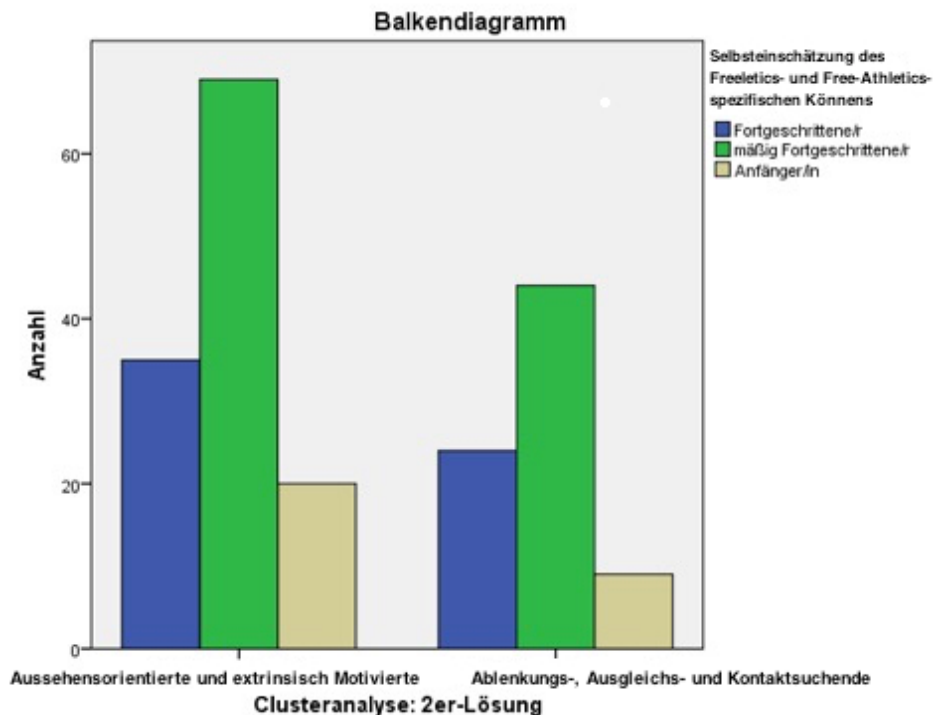


Abb. 30: Häufigkeiten und Anteilswerte der Selbsteinschätzung des Freeletics- und Free-Athletics-spezifischen Könnens in Abhängigkeit der ermittelten Cluster

4.4.3 Sozialdemographische Merkmale in Abhängigkeit der ermittelten Cluster

Dieses Kapitel befasst sich mit den sozialdemographischen Variablen hinsichtlich ihres Zusammenhangs mit den ermittelten Clustern. Zur Ermittlung der Profilstrukturen wurden erneut Häufigkeits- und Mittelwertberechnungen durchgeführt, welche auf Grundlage von Kreuztabellen und Balkendiagrammen auf Verteilungsunterschiede bezüglich der Cluster getestet wurden.

1. Geschlechterverteilung

Die Ermittlung der Geschlechterverhältnisse ergibt, dass in beiden Clustern mehr Frauen vertreten sind. Die Messwerte aus Cluster 2 weisen auf eine ausgeglichene Geschlechterverteilung hin (siehe Tabelle 40 und Abbildung 31).

Tab. 39: Geschlechterverteilung in Abhängigkeit der ermittelten Cluster

Clusteranalyse: 2er-Lösung * Geschlecht Kreuztabelle

			Geschlecht		Gesamt
			männlich	weiblich	
Clusteranalyse: 2er-Lösung	Cluster 1	Anzahl % innerhalb von Clusteranalyse: 2er-Lösung	53 42,7%	71 57,3%	124 100,0%
	Cluster 2	Anzahl % innerhalb von Clusteranalyse: 2er-Lösung	36 46,8%	41 53,2%	77 100,0%
Gesamt		Anzahl % innerhalb von Clusteranalyse: 2er-Lösung	89 44,3%	112 55,7%	201 100,0%

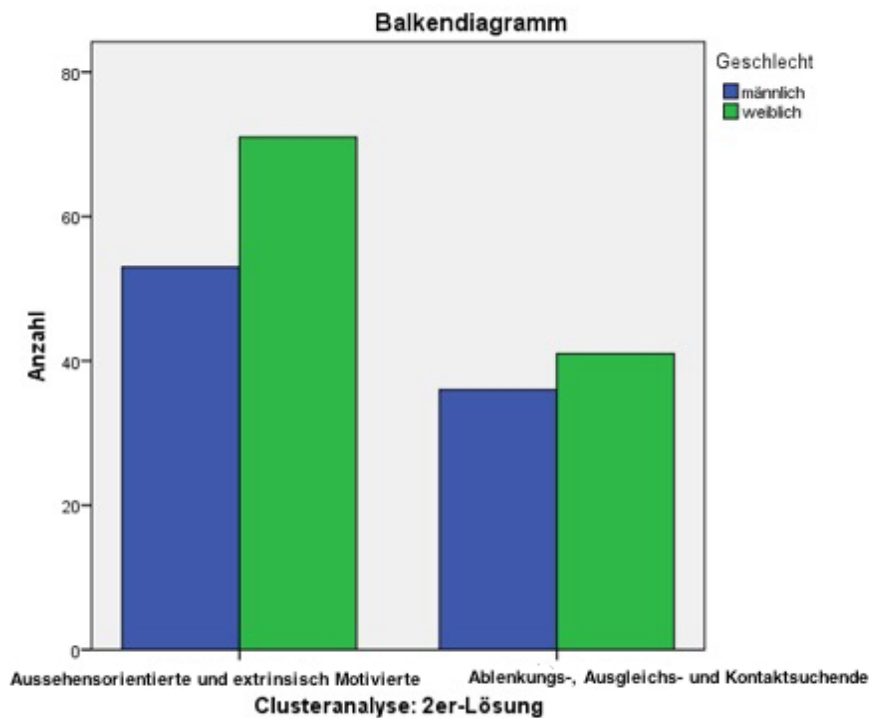


Abb. 31: Geschlechterverteilung in Abhängigkeit der ermittelten Cluster

2. Altersstruktur

Betrachtet man die Ergebnisse aus Tabelle 41, so lässt sich feststellen, dass die Personen des ersten Clusters mit einem Durchschnittsalter von 30,88 Jahren etwas älter sind, als die Personen des zweiten Clusters, die durchschnittlich 27,34 Jahre alt sind.

Tab. 40: Altersstruktur in Abhängigkeit der ermittelten Cluster

Clusteranalyse: 2er-Lösung			Statistik	Standardfehler
Lebensalter	Cluster 1	Mittelwert	30,88	,726
		Median	28,50	
		Standardabweichung	8,086	
	Cluster 2	Mittelwert	27,34	,788
		Median	25,00	
		Standardabweichung	6,912	

3. Familienstand

Tabelle 42 und Abbildung 32 sind abzulesen, dass sich der Familienstand in Abhängigkeit der ermittelten Cluster folgendermaßen zusammensetzt: Der größte Anteil beider Gruppen lebt zusammen in einer festen Partnerschaft. Nur 9,7% aus Cluster 1 leben in einer festen Partnerschaft getrennt, während 27,3% aus Cluster 2 diesen Familienstand aufweisen. Den zweitgrößten Anteil beider Cluster stellen die Alleinstehenden dar.

Tab. 41: Familienstand in Abhängigkeit der ermittelten Cluster

Clusteranalyse: 2er-Lösung * Familienstand Kreuztabelle

		Familienstand			Gesamt
		allein stehend	in fester Partnerschaft getrennt lebend	in fester Partnerschaft zusammen lebend	
Clusteranalyse: 2er-Lösung	Cluster1	Anzahl 44	12	68	124
	% innerhalb von Clusteranalyse: 2er-Lösung	35,5%	9,7%	54,8%	100,0%
Cluster2	Anzahl	25	21	31	77
	% innerhalb von Clusteranalyse: 2er-Lösung	32,5%	27,3%	40,3%	100,0%
Gesamt	Anzahl	69	33	99	201
	% innerhalb von Clusteranalyse: 2er-Lösung	34,3%	16,4%	49,3%	100,0%

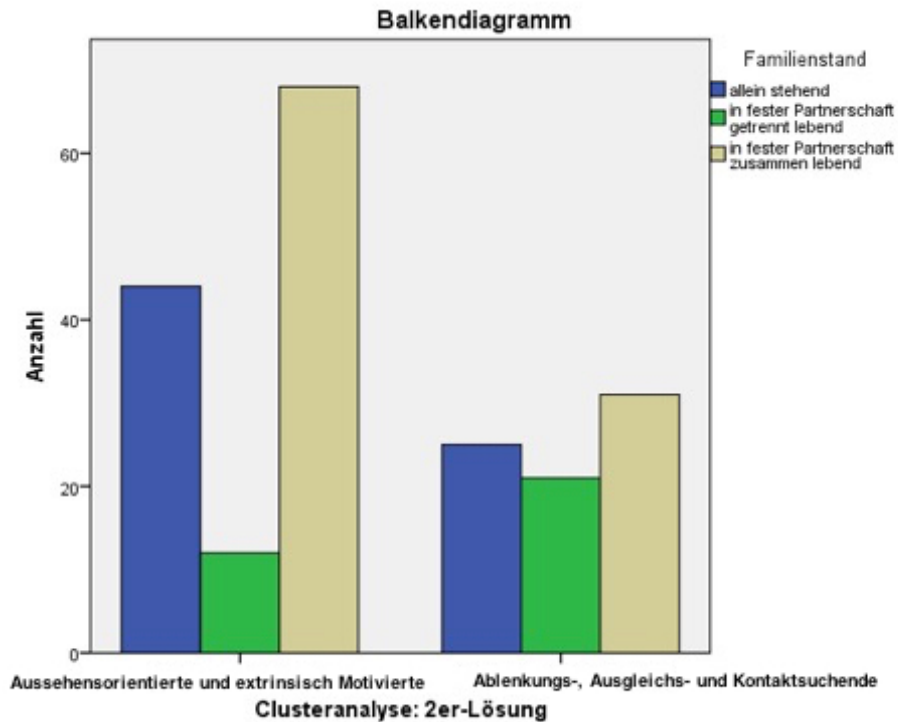


Abb. 32: Familienstand in Abhängigkeit der ermittelten Cluster

4. BMI

Die statistische Auswertung der Mittelwerte des BMI der jeweiligen Cluster hat ergeben, dass die Personen beider Cluster normalgewichtig sind. Der Mittelwert des ersten Clusters liegt bei 23,58 und ist somit etwas höher (siehe Tabelle 43).

Tab. 42: Mittelwerte des BMI in Abhängigkeit der ermittelten Cluster

Clusteranalyse: 2er-Lösung			Statistik	Standardfehler
BMI	Cluster 1	Mittelwert	23,5789	,27089
		Median	23,4075	
		Standardabweichung	3,01651	
	Cluster 2	Mittelwert	22,1329	,26548
		Median	21,6712	
		Standardabweichung	2,32961	

Skalierung: Untergewicht (≤ 19), Normalgewicht ($> 19 \leq 25$), Übergewicht ($> 25 \leq 30$) und Adipositas (> 30)

5. Schul- und Ausbildung

In diesem Zusammenhang ließ sich feststellen, dass beiden Clustern größtenteils Akademikerinnen und Akademiker zugehörig sind. Besonders Cluster 2 zeichnet sich diesbezüglich mit einem besonders hohen prozentuellen Anteil von 62,3% aus. Des Weiteren kann man beobachten, dass die zweitstärkste Gruppe beider Cluster aus Personen mit abgeschlossener Matura besteht. Den geringsten Anteil bilden jene Personen, die die Pflichtschule als höchstabgeschlossene Schul- bzw. Ausbildung angaben (siehe Tabelle 44 und Abbildung 33).

Tab. 43: Anteilswerte und Häufigkeiten der Schul- und Ausbildung in Abhängigkeit der ermittelten Cluster

Clusteranalyse: 2er-Lösung * Schul- und Ausbildung Kreuztabelle

			Schul- und Ausbildung				Gesamt
			Pflichtschule	Lehre/ weiterbildende Schulen ohne Matura	Schulformen mit Matura	Universität/ Fachhochschule/ Akademie	
Clusteranalyse: 2er-Lösung	Cluster 1	Anzahl % innerhalb von Clusteranalyse: 2er-Lösung	3 2,4%	19 15,3%	38 30,6%	64 51,6%	124 100,0%
	Cluster 2	Anzahl % innerhalb von Clusteranalyse: 2er-Lösung	2 2,6%	7 9,1%	20 26,0%	48 62,3%	77 100,0%
Gesamt		Anzahl % innerhalb von Clusteranalyse: 2er-Lösung	5 2,5%	26 12,9%	58 28,9%	112 55,7%	201 100,0%

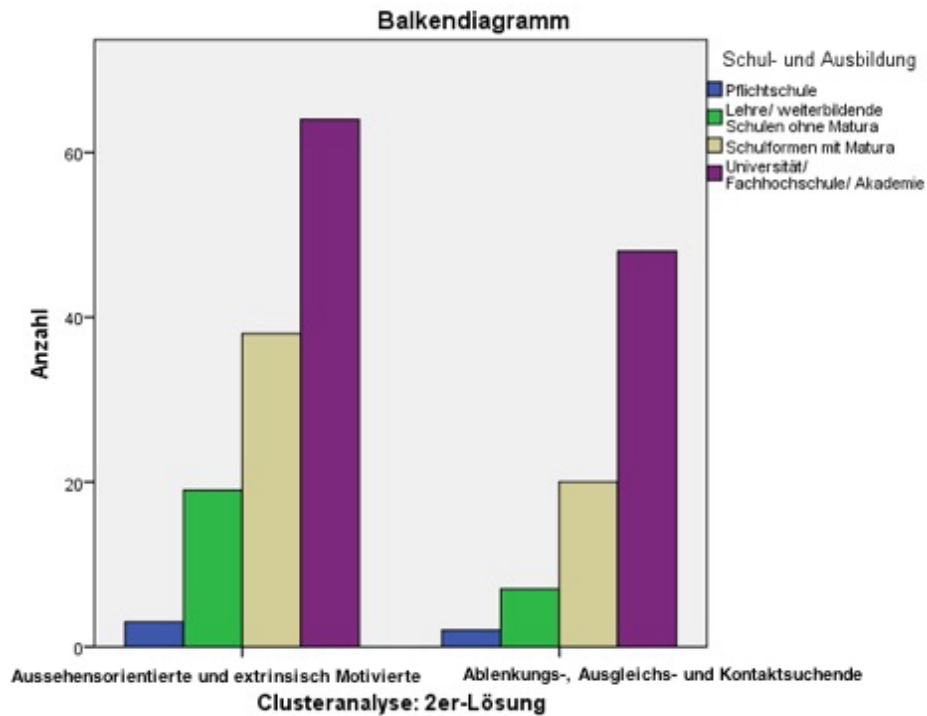


Abb. 33: Anteilswerte und Häufigkeiten der Schul- und Ausbildung in Abhängigkeit der ermittelten Cluster

6. Berufsgruppe

Die Berufstätigen in nicht leitender Position (44,4%) sowie Berufstätige in leitender Position (20,2%) gehören eher Cluster 1 an. Personen aus dem Feld Schule/Studium oder Lehre lassen sich überwiegend Cluster 2 zuordnen (46,8%). Während niemand aus Cluster 1 angab, arbeitslos zu sein, sind im anderen Cluster zwei Arbeitslose aufzufinden. Darüber hinaus setzt sich Cluster 1 aus zwei Hausfrauen und einem Hausmann zusammen (siehe Tabelle 45 und Abbildung 34).

Tab. 44: Anteilswerte und Häufigkeiten der Berufsgruppen in Abhängigkeit der ermittelten Cluster

Clusteranalyse: 2er-Lösung * Berufsgruppe Kreuztabelle

			Berufsgruppe							Gesamt
			Schüler In/ Student In/ Lehrlin g	berufst ätig in nicht leitend er Positio n	berufst ätig in leitend er Positio n	selbst ständi g/ freibe rufflic h	Hausfra u/ Mutter	Hausman n/ Vater	arbei tslos	
Clusteranalyse: 2er-Lösung	Cluster 1	Anzahl % innerhalb von Clusteranalyse: 2er-Lösung	29 23,4%	55 44,4%	25 20,2%	12 9,7%	2 1,6%	1 0,8%	0 0,0%	124 100,0%
	Cluster 2	Anzahl % innerhalb von Clusteranalyse: 2er-Lösung	36 46,8%	28 36,4%	5 6,5%	6 7,8%	0 0,0%	0 0,0%	2 2,6%	77 100,0%
Gesamt		Anzahl % innerhalb von Clusteranalyse: 2er-Lösung	65 32,3%	83 41,3%	30 14,9%	18 9,0%	2 1,0%	1 0,5%	2 1,0%	201 100,0%

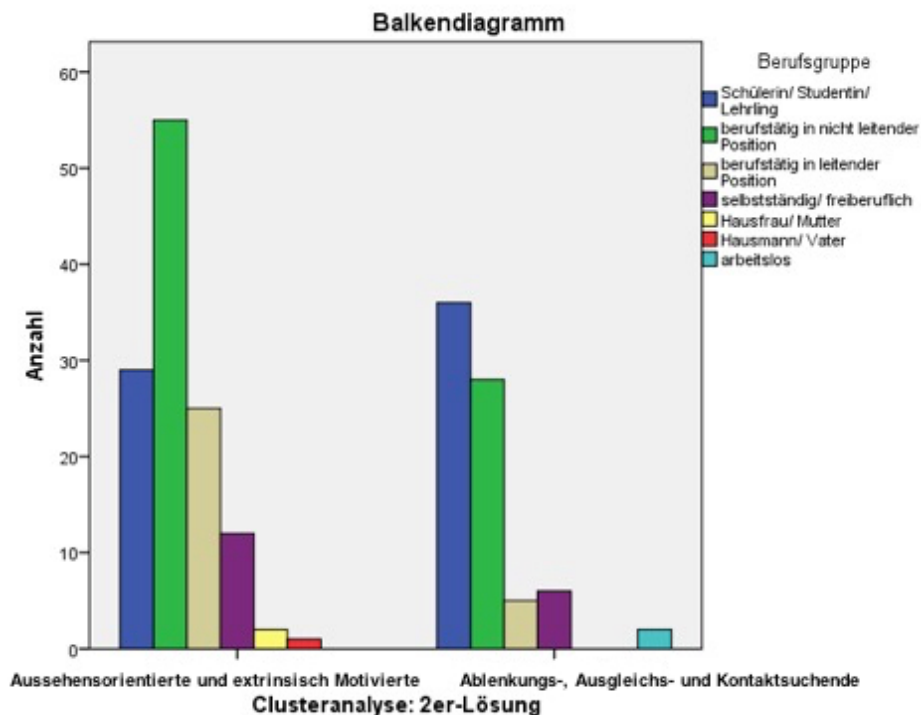


Abb. 34: Anteilswerte und Häufigkeiten der Berufsgruppen in Abhängigkeit der ermittelten Cluster

5. Diskussion

Im Rahmen der vorliegenden Studie wird das Ziel verfolgt, die Fitnesssportarten Freeletics und Free-Athletics anhand des Teilnehmerinnen- und Teilnehmerfelds zu charakterisieren. Da es sich bei beiden Trainingsformen um ein hochintensives Intervalltraining handelt, sind sie sich sehr ähnlich, weshalb beide Fitnesstrends in die Untersuchung aufgenommen wurden. Grund für das Forschungsinteresse ist die Tatsache, dass sich funktionelle Fitnesssportarten steigender Beliebtheit erfreuen, wie das alljährliche Ranking der beliebtesten Sportarten seit einigen Jahren zeigt. Darüber hinaus gibt es bis zum jetzigen Zeitpunkt kaum wissenschaftliche Forschungsarbeit über die Sportarten Freeletics und Free-Athletics.

5.1 Interpretation der Ergebnisse

Um eine möglichst gewissenhafte Analyse des Teilnehmerinnen- und Teilnehmerfelds in Freeletics und Free-Athletics zu gewährleisten, wurden empirisch-quantitative Methoden herangezogen. Die Datenerhebung erfolgte mittels eines selbst für den Untersuchungszweck erstellten Fragebogens, welcher von einer repräsentativen Gesamtstichprobe (n = 201) vollständig ausgefüllt wurde. Das vorrangige Ziel der durchgeführten Untersuchung ist es, Gründe und Motive für die Teilnahme an Freeletics und Free-Athletics zu erschließen. Darüber hinaus erfolgte ein Versuch das Teilnehmerinnen- und Teilnehmerfeld genauer zu charakterisieren. Hierfür wurden den Probandinnen und Probanden Fragen zu folgenden Bereichen gestellt: *Soziodemographische Merkmale, allgemein sportliches Verhalten, Freeletics- und Free-Athletics-spezifisches Verhalten, persönliche Motive sowie Ausblick auf künftige Beteiligung.*

5.1.1 Beantwortung der Forschungsfragen

Im Folgenden werden die eingangs vorgestellten Forschungsfragen beantwortet.

- *Forschungsfrage 1: „Welche Teilnehmerinnen und Teilnehmer wählen die Trainingsform Freeletics oder Free-Athletics?“*

Um die erste Forschungsfrage gewissenhaft beantworten zu können, wurden folgende Variablen herangezogen: *soziodemographische Merkmale, Sportverhalten, persönliche Motive sowie Zukünftige Beteiligung.* Es konnte festgehalten werden, welche

Merkmalsausprägungen innerhalb der eben erwähnten Parameter Freeletics- und Free-Athletics-Ausübende aufweisen (Näheres dazu siehe Kapitel 5.1.2).

- *Forschungsfrage 2: „Worin unterscheiden sich die jeweiligen Nutzerinnen- und Nutzergruppen aus dem Teilnahmefeld in Freeletics und Free-Athletics?“*

Im Zuge einer Clusteranalyse zu den persönlichen Motiven konnte das Teilnehmerinnen- und Teilnahmefeld in zwei Cluster geteilt werden. Insgesamt lässt sich sagen, dass die jeweiligen Nutzerinnen- und Nutzerprofile relativ homogen sind. Dennoch konnten Unterschiede in Abhängigkeit der ermittelten Cluster getroffen werden (Näheres dazu siehe Kapitel 5.1.3).

5.1.2 Ergebnisse zum Teilnehmerinnen- und Teilnahmefeld

Der im Vorfeld gewonnene Eindruck vom Teilnehmerinnen- und Teilnahmefeld von Freeletics und Free-Athletics konnte in einigen Punkten bestätigt, in anderen widerlegt werden.

Die Ergebnisse in Bezug auf die sozialstatistischen Daten sowie weitere Einflussfaktoren lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- Die im Vorhinein getroffene Annahme einer relativ homogenen Geschlechterverteilung musste revidiert werden. Es stellte sich heraus, dass 55,7% der Freeletics- und Free-Athletics-Ausübenden weiblich und 44,3% männlich sind. Zwar spricht das Trainingsprinzip des HIIT überwiegend Frauen an, doch der wettkampforientierte Charakter, den die Freeletics-App mit sich bringt, ließ vermuten, dass mehr Männer diese Sportart präferieren würden. In diesem Zusammenhang kann durchaus von einer Feminisierung von männerdominierten Sportarten gesprochen werden.
- Die im theoretischen Teil aufgestellte Vermutung, dass sich die Altersstruktur mit ähnlichen Trainingsformen deckt (siehe Kapitel 3.9.5), kann verifiziert werden. Demnach gehört beinahe die Hälfte des Teilnehmerinnen- und Teilnahmefelds der Altersgruppe der 26 – 35-Jährigen an. Der zweitgrößte Anteil an Personen, die Freeletics- und Free-Athletics ausüben, ist ≤ 25 Jahre alt. Die Tatsache, dass vorwiegend junge Personen an den Sportarten teilnehmen, ist angesichts der hochintensiven Belastung, die eine gewisse Grundfitness voraussetzt, nicht überraschend.
- Hinsichtlich der statistischen Auswertung des BMI kann festgestellt werden, dass zum Erhebungszeitpunkt ein relativ großer Anteil von 77,6% angaben, im Normalbereich zu liegen. Darüber hinaus stufen sich 119 der Befragten (56,2%) als „*sehr sportlich*“ ein. 87,1% gaben an regelmäßig Freeletics oder Free-Athletics zu treiben. 56,2% stufen ihr Freeletics- und Free-Athletics-spezifisches Können als mäßig fortgeschritten ein,

29,4% als fortgeschritten. Vergleicht man diese Ergebnisse miteinander, so kann man einen Zusammenhang zwischen den Berechnungen vermuten.

- Über den Familienstand kann gesagt werden, dass beinahe die Hälfte der Probandinnen und Probanden in einer festen Partnerschaft zusammen lebt.
- Die Anzahl an Personen, die ein Studium an einer Universität, Fachhochschule oder Akademie abgeschlossen haben, liegt bei 112 Personen (55,7%). Weitere 58 Personen (28,9%) gaben zum Erhebungszeitpunkt an, einen Schulabschluss mit Matura absolviert zu haben. Somit ist der Prozentanteil von Personen mit akademischem Abschluss relativ hoch.
- Die berufliche Situation wird durch die Berufstätigen in nicht leitender Position (41,3%) dominiert. Knappe 15% befinden sich in einer leitenden Position und 32,3% gehören der Gruppe der Schülerinnen und Schüler, Studentinnen und Studenten sowie Lehrlinge an, wovon einige vermutlich zukünftig ein Studium abschließen werden. Demzufolge herrscht ein verhältnismäßig hohes Bildungsniveau unter den Freeletics- und Free-Athletics-Ausübenden. Dieses Ergebnis steht im Einklang mit dem im theoretischen Teil angeführten Studienergebnis, wonach die sportliche Beteiligung umso höher ist, je höher die Bildung ist.
- Folgende Lebensbereiche erwiesen sich für die Untersuchungsteilnehmenden als überaus wichtig: Freunde und Bekannte, Familie und Sport im Allgemeinen. Knapp danach reihen sich die Interessensfelder Reisen sowie Studium und Beruf.
- Die Befunde zum Thema allgemein sportliches Verhalten zeigen, dass 50% der Befragten ein regelmäßiges sportliches Verhalten von über sechs Wochenstunden aufweisen. Demnach kann das sportliche Engagement der Freeletics- und Free-Athletics ausübenden Personen als überdurchschnittlich hoch betrachtet werden. Immerhin wurde bereits in der Theorie angeführt, dass gerade einmal 5% der österreichischen Bevölkerung sehr viel Sport betreiben, also wenigstens fünfmal in der Woche.
- Anhand der Analyse der Sportarten-Präferenz konnten einerseits die beliebtesten Bewegungsformen, andererseits die am häufigsten betriebenen Sportarten ermittelt werden. Es handelt sich hierbei um Ausdauersportarten (35,8%) und Funktionelles Training (32,3%). 20,4% gaben an regelmäßig laufen zu gehen und 22% meinten regelmäßig Freeletics auszuüben.
- Im Rahmen dieser Studie interessierte auch die Wahl der jeweiligen Freeletics- und Free-Athletics-Organisationsform. Im Vorfeld wurde hierfür eine Einteilung in sieben verschiedene Trainingsformen getroffen (siehe S. 52f). Es lässt sich konstatieren, dass der größte Anteil Freeletics alleine unter Verwendung der App betreibt. 114 Personen gaben in diesem Zusammenhang an durchschnittlich 102,1 Minuten pro Woche für

diese Organisationsform aufzuwenden. Die zweitstärkste Trainingsform ist Free-Athletics, die von 53 Personen mit einem durchschnittlichen Zeitaufwand von 99,5 Minuten pro Woche betrieben wird. Dieses Ergebnis hinterlässt keinerlei Verwunderung, da es sich bei Freeletics um eine weit verbreitete Sportart handelt, während Free-Athletics ein exklusives im Universitätssportinstitut gelistetes Trainingsangebot ist.

- Die Verbreitung der Bewegungskulturen erfolgt primär über Mundpropaganda. Über die Hälfte (53,7%) gab an, von einer Freundin oder einem Freund von den Sportarten erfahren zu haben. Auch das Internet (47,8%) ist ein entscheidender Werbeträger, der zur Teilnahme an Freeletics oder Free-Athletics motiviert.
- Es konnte darüber hinaus festgestellt werden, dass 97% aller Befragten auch künftig Freeletics oder Free-Athletics betreiben wollen. Die restlichen 3% waren Freeletics-Ausübende, die zukünftig an keiner Teilnahme an der Sportart interessiert sind.

5.1.3 Ergebnisse zur Clusterbildung

In der vorliegenden Arbeit wurde eine Clusteranalyse zu den persönlichen Motiven durchgeführt. Weiters erfolgte eine inhaltliche Bestimmung dieser Cluster hinsichtlich ihrer soziodemographischen Merkmale und anderer Parameter. Dieses statistische Verfahren diente primär zur Beantwortung der zweiten Forschungsfrage, welche darauf abzielt, unterschiedliche Nutzerinnen- und Nutzergruppen aus dem Teilnehmerinnen- und Teilnehmerfeld zu erstellen. Schlussendlich ergab sich eine Zwei-Cluster-Lösung, die aus den Profilen zum Antwortverhalten in den persönlichen Motiven resultierte.

Der erste Cluster der *Aussehensorientierten und extrinsisch Motivierten* ist mit 124 Personen (61,7%) am stärksten besetzt. Angehörige dieses Typus weisen vergleichsweise hohe Ausprägungen in optisch-körperorientierten Motiven auf. Freeletics und Free-Athletics wird von Cluster 1 primär betrieben, um das Körperbild zu pflegen und den Körper zu formen. Darüber hinaus ist die extrinsische Motivation durch die Freeletics-App-Nutzung hier relativ hoch. Dem kann entnommen werden, dass überwiegend Freeletics-Ausübende unter Verwendung der App diesem Cluster angehören. Personen dieses Clusters weisen außerdem ein höheres Interesse für Freeletics und Free-Athletics auf und schätzen ihre Sportlichkeit als auch ihr Freeletics- und Free-Athletics-spezifisches Können etwas schlechter ein, als Cluster 2. Weiters konnte festgestellt werden, dass die *Aussehensorientierten und extrinsisch Motivierten* mit einem Durchschnittsalter von 30,88 Jahren rund drei Jahre älter sind als jene aus Cluster 2. Der weibliche Anteil dieses Clusters liegt bei 57,3% und ist somit höher als der Anteilswert aus Cluster 2. Die meisten Personen (54,8%) leben zusammen in einer festen

Partnerschaft und der Mittelwert des BMI liegt bei 23,58, wonach dieser etwas höher ist als der des zweiten Clusters. Trotz einer hohen Akademikerinnen- und Akademikerquote von 51,6% fällt dieser Wert verglichen zu Cluster 2 (62,3%) um einiges niedriger aus. Dennoch dominieren die Berufstätigen in nicht leitender Position (44,4%) diese Gruppe.

Der zweite Cluster der *Ablenkungs-, Ausgleichs- und Kontaktsuchenden* besteht aus 77 Personen, was einem prozentuellen Anteil von 38,8% entspricht. Hier dominieren Beweggründe hinsichtlich der Kontaktschließung, Entspannung und Stressbewältigung durch die Teilnahme an Freeletics und Free-Athletics. Das bedeutet, dass diese Personengruppe Freeletics oder Free-Athletics treibt, um etwas in der Gruppe zu unternehmen oder Freunde zu treffen und dadurch einen Ausgleich zum Alltag sucht. Die Freeletics-App-Nutzung spielt in diesem Cluster eine untergeordnete, wenn nicht beinahe völlig unwichtige Rolle. Dadurch kann die Vermutung angestellt werden, dass überwiegend jene Personen, die Free-Athletics oder Freeletics ohne Verwendung der App betreiben, diesem Cluster angehören. Diese Annahme würde auch das Trainingskonzept von Free-Athletics bestätigen, welches insgesamt kontaktfreudiger gestaltet ist, da es anders als über ein Handy von einer echten Trainerin oder einem echten Trainer angeleitet wird, partnerübungsorientierter ist und schließlich von durchschnittlich 60 Personen pro Einheit besucht wird. Die *Ablenkungs-, Ausgleichs- und Kontaktsuchenden* weisen überdies ein vergleichsweise hohes Interesse an ihrem Beruf und Studium auf, was mit der besonders hohen Akademikerinnen- und Akademikerquote von 62,3% harmoniert. Darüber hinaus trauen sich die Angehörigen dieses Clusters etwas mehr bezüglich ihrer sportlichen Leistungsfähigkeit sowie ihres Freeletics- und Free-Athletics-spezifischen Könnens zu. Auch dieses Cluster lässt sich durch einen höheren Frauenanteil beschreiben, wobei die Geschlechterverteilung hier homogener ausfällt als in Cluster 1. Mit 27,34 Jahren ist das Durchschnittsalter vergleichsweise etwas geringer. Die meisten Personen besuchen die Schule, ein Studium oder eine Lehre und der zweitgrößte Anteil gehört den Berufstätigen in nicht leitender Position an. Bezüglich des Familienstands lässt sich eine vergleichsweise hohe Merkmalsausprägung der in einer festen Partnerschaft getrennt Lebenden finden.

6. Ausblick

Die vorliegende Arbeit liefert neue Erkenntnisse über die Sportarten Freeletics und Free-Athletics. Da in diesem Bereich ein Mangel an wissenschaftlicher Forschungsarbeit besteht, kann diese Studie als Versuch betrachtet werden, die Lücke der mangelhaften Datenlage über die beliebten Fitnessrends zu füllen.

Im Forschungsprozess dieser Untersuchung konnte ein breiter Einblick in das Teilnehmerinnen- und Teilnehmerfeld in Freeletics und Free-Athletics gewonnen werden, der weiteren Untersuchungen bedarf und dessen Thematisierung in künftigen Studien gewinnbringend wäre. Soweit konnte festgestellt werden, dass Freeletics und Free-Athletics aus einer relativ homogenen Populationsgruppe bestehen. Dennoch konnten zwei verschiedene Nutzerinnen- und Nutzergruppen eruiert werden, deren größter Unterschied in der Freeletics-App-Nutzung liegt. Um jedoch mehr über die Beweggründe der jeweiligen Personengruppen, die die App nutzt, und jene die keine App zur Ausübung der Sportart verwendet, sagen zu können, wäre eine weiterführende Forschung in diesem Bereich sinnvoll.

Darüber hinaus wird durch diese Studie augenscheinlich, dass die Zielgruppenausrichtung der Fitnessprogramme eine weibliche Geschlechtsdominanz aufweist. Das überraschende Ergebnis lässt eine Feminisierung von bisher männerdominierten Sportarten erkennen. Von Interesse wäre daher, dass weiterführende Forschungen über die geschlechtsspezifische Sportanteilmahme an Freeletics und Free-Athletics durchgeführt werden, um zu spezifischeren Erkenntnissen zu gelangen.

Die signifikante Entwicklung der beiden Fitnessrends lässt einen Zuwachs an Teilnehmerinnen und Teilnehmer vermuten, wodurch sich die Struktur des Teilnahmefelds künftig durchaus ändern könnte. Aus diesem Grund würden sich weitere Forschungsunterfangen anbieten, um den Werdegang der Sportarten festzuhalten. Die vorliegenden Ergebnisse können als Grundlage und Anstoß für weiterreichende Recherchen dienen.

Literaturverzeichnis

- Alfermann, D. (2008). Geschlechterforschung im Sport. In K. Martin & W. Schweer (Hrsg.), *Sport und Gesellschaftliche Perspektiven 1. Sport in Deutschland. Bestandsaufnahmen und Perspektiven* (S. 95 – 104). Frankfurt am Main: Peter Lang.
- Allgemeine Geschäftsbedingungen für die Nutzung von Freeletics (2018). Zugriff am 6.4.2018 unter <https://www.freeletics.com/de/pages/terms>
- Atteslander, P. (2010). *Methoden der empirischen Sozialforschung* (13.Aufl.). Berlin: Erich Schmidt.
- Backhaus, K., Erichson, B., Plinke, W. & Weiber, R. (2000). *Multivariate Analysemethoden. Eine anwendungsorientierte Einführung* (9. überarb. Aufl.). Singapur & Tokio: Springer.
- Birnbaumer, T. R. (2015). *Motive im CrossFit*. Wien: Universität Wien, Institut für Sportwissenschaften.
- Blanz, M. (2015). *Forschungsmethoden und Statistik für die soziale Arbeit. Grundlagen und Anwendungen*. Würzburg: Kohlhammer.
- Bortz, J. & Döring, N. (2006). *Forschungsmethoden und Evaluation für Human- und Sozialwissenschaftler* (4. überarb. Aufl.) Heidelberg: Springer.
- Bortz, J. & Schuster, C. (2010). *Statistik für Human- und Sozialwissenschaftler* (7. überarb. u. erw. Aufl.). Berlin & Heidelberg: Springer.
- Bös, K., Hänsel, F. & Schott, N. (2000). *Empirische Untersuchungen in der Sportwissenschaft. Planung – Auswertung – Statistik*. Hamburg: Czwalina.
- Boyle, M. (2016). *New Functional Training for Sports* (2. Auflage). Champaign: Human Kinetics.
- Boyle, M. (2017). *Functional Training. Das Erfolgsprogramm der Spitzensportler*. München: Riva.
- Breuer, C. (2004). Zur Dynamik der Sportnachfrage im Lebenslauf. *Sport und Gesellschaft – Sport and Society*, 1(1), 50–72.
- Bruce, T., Hovden, J., & Markula, P. (2010). Key themes in the research on media coverage of women's sport. In T. Bruce, J. Hovden & P. Markula (Hrsg.), *Sportswomen at the Olympics – A global content analysis of newspaper coverage* (S. 1–18). Rotterdam: Sense.

- Bühl, A. (2010). *PASW 18. Einführung in die moderne Datenanalyse* (12. akt. Aufl.). München: Pearson Studium.
- Cech, L. (2017). *Frauen in neuen Fitness-Trends*. Wien: Universität Wien, Institut für Sportwissenschaften.
- Dawson, M. C. (2015). CrossFit. Fitness cult or reinventive institution? *International Review for the Sociology of Sport*, 1-19. doi: 10.1177/1012690215591793
- Deuster, P. A., Singh, A. & Pelletier, P. A. (2007). *The U.S. Navy SEAL Guide to Fitness and Nutrition*. United States of America: Skyhorse Publishing.
- Ehrhardt, D. (2012). *Praxishandbuch funktionelles Training*. Stuttgart: Georg Thieme.
- Eurobarometer (2014). *Sport and Physical Activity*. Zugriff am 21.4.2018 unter http://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/archives/ebs/ebs_412_en.pdf. doi: 10.2766/73002
- Franze, C., Funk, L., Strasser, L. & Diefenbach, S. (2015). The Power of Freeletics. *De Gruyter Online Journals*, 14(3), 244-250. doi: 10.1515/icom-2015-0042
- Freeletics (2018). Zugriff am 20.2.2018 unter <https://www.freeletics.com/de/blog/was-ist-freeletics/>
- Hartmann-Tews, I. (2006). Soziale Konstruktion von Geschlecht im Sport und in den Sportwissenschaften. In I. Hartmann-Tews & B. Rulofs (Hrsg.), *Handbuch Sport und Geschlecht* (S. 40-53). Schorndorf: Hofmann.
- Hartmann-Tews, I. & Rulofs, B. (2017). Mediale Präsentation von Sportler_innen in der Presse – Ein Überblick zu den Befunden inhaltsanalytischer Studien. In G. Sobiech & S. Günter (Hrsg.), *Sport und Gender – (inter)nationale sportsoziologische Geschlechterforschung. Theoretische Ansätze, Praktiken und Perspektiven* (S. 61 – 75). Wiesbaden: Springer VS.
- Heinemann, K. (2007). *Einführung in die Soziologie des Sports* (4. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.
- Hepperle, S. & Hommel, S. (2017). Krafttraining: Theorie-Praxis-Verknüpfung. *Sportpraxis. Die Fachzeitschrift für Sportlehrer, Übungsleiter und Trainer*, 58, 6-11.
- Institut für Freizeit- und Tourismusforschung (2010). *So sportlich ist Österreich. Die Sportausübung im Europa- und Bundesländer-Vergleich*. Zugriff am 17.4.2018 unter http://www.freizeitforschung.at/data/forschungsarchiv/2010/89.%20FT%2012-2010_So%20sportlich%20ist%20Oesterreich.pdf

- Joung, F. (2015, 27.2.). Fitnessprogramm Freeletics. Ohne Schmerzen keine Muskeln. *Spiegel Online*. Zugriff am 14.2.2018 unter <http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/fitnessprogramm-freeletics-hochintensives-kraft-workout-a-1020896.html>
- Gambetta, V. (2002). *The Gambetta Method: Common Sense Training for Athletic Performance*. Florida: Gambetta Sports Training Systems.
- Kaiser, H. F. & Rice, J. (1974). Little Jiffy, Mark IV. In: *Educational and Psychological Measurement*, 34, S. 111-117.
- Kalym, A. (2015). *Calisthenics. Das ultimative Handbuch für das Bodyweight-Training*. München: Riva.
- Klein, M. (Hrsg.) (1983). *Sport und Geschlecht*. Hamburg: Rohwolt.
- Klimont, J & Baldaszti E. (2015). *Österreichische Gesundheitsbefragung 2014. Hauptergebnisse des Austrian Health Interview Survey (ATHIS) und methodische Dokumentation*. Statistik Austria.
- Kromrey, H. (2009). *Empirische Sozialforschung. Modelle und Methoden der standardisierten Datenerhebung und Datenauswertung* (12. überarb. und erg. Aufl.). Stuttgart: Lucius & Lucius.
- Kyriasoglou, C. (2015a, 2.4.). „Es war schon schmerzhaft, schon ein Struggle“. *Gründerszene*. [Interview mit den Freeletics Gründern]. Zugriff am 14.2.2018 unter <https://www.gruenderszene.de/allgemein/freeletics-interview-matijczak-yilmaz-cornelius>
- Kyriasoglou, C. (2015b, 18.9.). Freeletics launcht eigene Kleidermarke. *Gründerszene*. Zugriff am 13.4.2018 unter <https://www.gruenderszene.de/allgemein/freeletics-launch-kleidung>
- Kyriasoglou, C. (2015c, 21.9.). Viele Nutzer sind enttäuscht von der Freeletics Kollektion. *Gründerszene*. Zugriff am 13.4.2018 unter <https://www.gruenderszene.de/allgemein/freeletics-kollektion-preise>
- Lehnert, K., Sudeck, G. & Conzelmann, A. (2011). BMZI – Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport. *Diagnostica*, 57(3), 146-159.
- Loser, T. (2017, 3.10.). Gesundheits- und Fitness-App-Nutzung vervierfacht. *Update Das Digitalportal von Horizont*. Zugriff am 13.4.2018 unter <http://updatedigital.at/news/medien/gesundheits-und-fitness-app-nutzung-vervierfacht/7.586.453>

- Lüdtke, H. (2001). *Freizeitsoziologie. Arbeiten über temporale Muster, Sport, Musik, Bildung und soziale Probleme*. Münster: Lit.
- Lünenborg, M. & Maier T., (Hrsg.). (2013). *Gender Media Studies – Eine Einführung*. Konstanz: UVK.
- Maldonado, C. (2015). *Calisthenics Training for Beginners. Calisthenics and Bodyweight Training, Workout, Exercises Guide*. United States of America.
- Messner, M. A. & Cooky C. (Hrsg.). (2010). *Gender in televised sports. News and highlights shows, 1989–2009*. Los Angeles: Center.
- Müller-Wolfahrt, H.W. & Schmidlein, O. (2007). *Besser trainieren! Den ganzen Körper und nicht nur Muskeln stärken*. München: Zabert Sandmann.
- Nehrer, S. (2013). Die Frau im Sport. Genderspezifische Probleme in der Sportorthopädie. *Manuelle Medizin*, 51, 21-26. doi: 10.1007/s00337-012-0999-z
- Pfeffer, I. & Alfermann, D. (2006). Fitnesport für Männer – Figurtraining für Frauen?!. In P. Kolip & T. Altgeld (Hrsg.), *Geschlechtergerechte Gesundheitsförderung und Prävention. Theoretische Grundlagen und Modelle guter Praxis*. (S. 61- 75). Weinheim und München: Juventa.
- Pfister, G. (2004). Gender, Sport, Massenmedien. In C. Kugelmann, G. Pfister & C. Zipprich (Hrsg.), *Geschlechterforschung im Sport* (S. 59-88). Hamburg: Czwalina.
- Physiopraxis (2017). Fitness- und Tracking-Apps im Überblick. *Physiopraxis*, 15 (01), 50-53. doi: 10.1055/s-0042-119501
- Pilkan, J. (2015). *Functional vs. traditionelles Training*. Zugriff am 20.2.2018 unter <http://www.functionaltraining24.com/functional-training-vs-traditionelles-krafttraining/amp/#top>
- Pourcelot, C. & Vidal, M. (2017). *HIIT. Hochintensives Intervalltraining*. Grünwald: Copress.
- Rohrer, T. & Haller, M. (2014). Sport und soziale Ungleichheit – Neue Befunde aus dem internationalen Vergleich. *Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie*, 67(1), 57-82.
- Rühl, J. & Schuba, T. (2003). *Funktionelles Fitnesskrafttraining*. Aachen: Meyer und Meyer.
- Runge, M. (2014). Fitness ohne Studio. *Süddeutsche Zeitung*. [Interview mit einem der Freeletics Gründer] Zugriff am 13.4.2018 unter <http://jungeleute.sueddeutsche.de/post/121340805391/fitness-ohne-studio>

- Scherkamp, H. (2016, 26.8.). 9 Dinge, die sich bei Freeletics verändern. *Gründerszene*. Zugriff am 13.4.2018 unter <https://www.gruenderszene.de/allgemein/freeletics-umsatz-app-daniel-sobhani>
- Schecker, H. (2014). Überprüfung der Konsistenz von Itemgruppen mit Cronbachs alpha. In D. Krüger, I. Parchmann, & H. Schecker (Hrsg.), *Methoden in der naturwissenschaftsdidaktischen Forschung*. Zugriff am 20.6.2018 unter <http://static.springer.com/sgw/documents/1426184/application/pdf/Cronbach+Alpha.pdf>
- Schmitt, N. (1996). Uses and abuses of coefficient alpha. *Psychological Assessment*, 8(4), 350–353.
- Schnell, R., Hill, P. & Esser, E. (2010). *Methoden der empirischen Sozialforschung* (10. überarb. Aufl.). München: Oldenburg.
- Schramm, P. (2016, 16.3). Online Fitness – digitale Revolution in der Fitnessbranche. *Ska Network Digitale Transformation for sustainable Brands*. Zugriff am 12.4.2018 unter <http://blog.ska-network.com/digitale-transformation/online-fitness-die-digitale-revolution-in-der-fitness-branche/>
- Stärk, A.-K. M. (2013). *Das Phänomen Zumba®: Eine Ist-Analyse der beliebten Fitnessbewegung auf Basis des Teilnehmerinnenfeldes*. Wien: Universität Wien, Institut für Sportwissenschaften.
- Stein, A. (2015). *Be Stronger, Be Better, Be Someone! Eine ethnografische Studie der Calisthenics-Szene in Wien*. Wien: Universität Wien, Institut für Sportwissenschaften.
- Stevenson (2010). *Oxford Dictionary of English* (3rd ed.). Oxford: University Press.
- Thompson, W. R. (2018). Worldwide Survey of Fitness Trends for 2018. *ACSM's Health Fitness Journal*, 21(6), 8–14.
- Wiki der TU Darmstadt (2018). *Fragebogen zur langfristigen sportlichen Aktivität von Fitness- und Gesundheits- Apps Downloadern*. Zugriff am 10.6.2018 unter http://wiki.ifs-tud.de/_media/fm/quant_fometh/ss_2016/fragebogen.pdf
- Wiki der Universität Wien (2018). *Informationsblatt zu Free-Athletics*. Zugriff am 15.5.2018 unter <https://wiki.univie.ac.at/display/INFUSI/info603>
- Watson, J. M. (1864). *Manual of Calisthenics: A systematic Drill-Book without Apparatus, for Schools, Families, and Gymnasiums with Music to Accompany the Exercises*. New York: Schermerhorn, Bancrft & Co.

Weiss, J. & Davis, M. (2013) Crossfit strength training program. *Law & Order*, 61 (8), 44-48.

Zugriff am 6.3.2018 unter:

http://search.proquest.com.uaccess.univie.ac.at/docview/1470038976?rfr_id=info%3Aaxri%2Fsid%3Aprimo

Wyndham-Read, L. (2015). *HIIT – High Intensity Interval Training*. Aachen: Meyer & Meyer.

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Titelbild der Freeletics Seite auf Facebook (Zugriff am 23.4.2018 unter https://www.facebook.com/Freeletics/)	23
Abb. 2: Unausgewogenes Geschlechterverhältnis eines Freeletics Werbebilds (Zugriff am 23.4.2018 unter https://byteloop.de/freeletics-bodyweight-wieder-am-pc-nutzen-so-geht-es/)	24
Abb. 3: Freeletics Kampagne: International Women's Day: Rise For Gender Parity (Zugriff am 23.4.2018 unter https://www.youtube.com/watch?v=MCCzvlhIU4)	25
Abb. 4: Marketing im Online-Shop Freeletics Wear (Zugriff am 15.5.2018 unter https://shop.freeletics.com)	26
Abb. 5: Marketingstrategie für Sport im Alter im Online-Shop <i>Freeletics Wear</i> (Zugriff am 15.5.2018 unter https://shop.freeletics.com)	26
Abb. 6: Human-Flag (Zugriff am 30.3.2018 unter: http://bodyweighttrainingarena.com/human-flag-progression/)	34
Abb. 7: Geschlechterverteilung	44
Abb. 8: Altersstruktur	45
Abb. 9: Body Mass Index	45
Abb. 10: Familienstand	46
Abb. 11: Schul- und Ausbildung	46
Abb. 12: Berufsgruppen	47
Abb. 13: Bedeutung einzelner Lebensbereiche	48
Abb. 14: Selbsteinschätzung der Sportlichkeit	48
Abb. 15: Anteilswerte der angegebenen Sportaktivitäten	49
Abb. 16: Nennungen von Group Exercises	50
Abb. 17: Nennungen tanzorientierter Sportarten	51
Abb. 18: Nennungen von Ausdauersportarten	51
Abb. 19: Nennungen ballspielorientierter Sportarten	52
Abb. 20: Nennungen von Kraftsportarten	52
Abb. 21: Nennungen von Kampfsportarten	53
Abb. 22: Nennungen erlebnisorientierter Sportarten	53
Abb. 23: Nennungen funktioneller Fitnesssportarten	54
Abb. 24: Nennungen verschiedener Bewegungsformen	55
Abb. 25: Selbsteinschätzung des Freeletics- und Free-Athletics-spezifischen Könnens	56
Abb. 26: Durchschnittlicher Zeitaufwand in Minuten pro Woche für verschiedene Freeletics oder Free-Athletics Organisationsformen	57

Abb. 27: Aufmerksamkeitsparameter	58
Abb. 28: Konsumverhalten	59
Abb. 29: Zukünftige Teilnahme	60
Abb. 30: Häufigkeiten und Anteilswerte der Selbsteinschätzung des Freeletics- und Free-Athletics-spezifischen Könnens in Abhängigkeit der ermittelten Cluster	80
Abb. 31: Geschlechterverteilung in Abhängigkeit der ermittelten Cluster	81
Abb. 32: Familienstand in Abhängigkeit der ermittelten Cluster	83
Abb. 33: Anteilswerte und Häufigkeiten der Schul- und Ausbildung in Abhängigkeit der ermittelten Cluster	85
Abb. 34: Anteilswerte und Häufigkeiten der Berufsgruppen in Abhängigkeit der ermittelten Cluster	86

Tabellenverzeichnis

Tab. 1: Workout <i>Ares</i> mit unterschiedlicher Schwerpunktsetzung (vgl. Freeletics-App, 2018)	15
Tab. 2: Unterschiede zwischen traditionellem und funktionellem Krafttraining in Anlehnung an Pilkahn	29
Tab. 3: Bewegungsbeschreibung eines Pullups in Freeletics und Calisthenics (vgl. Freeletics-App & Kalym, 2015, S. 120)	36
Tab. 4: Kategorisierung der persönlichen Motive	40
Tab. 5: Überblick über die Teilbereiche des Gesamterhebungsinventars.....	42
Tab. 6: Anzahl an ausübenden Personen und durchschnittlicher Zeitaufwand pro Woche für verschiedene Freeletics und Free-Athletics Organisationsformen.....	57
Tab. 7: KMO „Persönliche Motive“	62
Tab. 8: Ladungsmatrix der Faktorenanalyse "Persönliche Motive"	63
Tab. 9: Reliabilitätsstatistik: F – Ablenkung/ Katharsis.....	64
Tab. 10: Item-Skala-Statistiken: F – Ablenkung/ Katharsis	65
Tab. 11: Itemstatistik: F – Ablenkung/ Katharsis	65
Tab. 12: Reliabilitätsstatistik: F – Freeletics-Applikation	66
Tab. 13: Item-Skala-Statistiken: F – Freeletics-Applikation.....	66
Tab. 14: Itemstatistik: F – Freeletics-Applikation.....	67
Tab. 15: Reliabilitätsstatistik: F – Wettkampf/ Herausforderung	67
Tab. 16: Item-Skala-Statistiken: F – Wettkampf/ Herausforderung	67
Tab. 17: Itemstatistik: F – Wettkampf/ Herausforderung	68
Tab. 18: Reliabilitätsstatistik: F - Kontakt	68
Tab. 19: Item-Skala-Statistiken: F - Kontakt.....	68
Tab. 20: Itemstatistik: F - Kontakt.....	69
Tab. 21: Reliabilitätsstatistik: Faktor – Flow/ Aktivierung/ Freude	70
Tab. 22: Item-Skala-Statistiken: F – Flow/ Aktivierung/ Freude	70
Tab. 23: Itemstatistik: F - Flow/ Aktivierung/ Freude	71
Tab. 24: Reliabilitätsanalyse: F – Fitness/ Gesundheit	71
Tab. 25: Item-Skala-Statistiken: F – Fitness/ Gesundheit	71
Tab. 26: Itemstatistik: F – Fitness/ Gesundheit	72
Tab. 27: Reliabilitätsstatistik: F – Figur/ Aussehen	72
Tab. 28: Item-Skala-Statistiken: F – Figur/ Aussehen	72
Tab. 29: Itemstatistik: F – Figur/ Aussehen	73

Tab. 30: Reliabilitätsstatistik: F - Körperlichkeit.....	73
Tab. 31: Item-Skala-Statistiken: F - Körperlichkeit	73
Tab. 32: Itemstatistik: F - Körperlichkeit	73
Tab. 33: Itemzuteilung nach Faktoren- und Reliabilitätsanalyse	74
Tab. 34: Zuordnungsübersicht der ermittelten Cluster	76
Tab. 35: Kennwerte der persönlichen Motive in Abhängigkeit der ermittelten Cluster	76
Tab. 36: Kennwerte der Bedeutung der einzelnen Lebensbereiche in Abhängigkeit der ermittelten Cluster	78
Tab. 37: Kennwerte der Selbsteinschätzung der sportlichen Leistungsfähigkeit in Abhängigkeit der ermittelten Cluster	79
Tab. 38: Häufigkeiten und Anteilswerte zur Selbsteinschätzung des Freeletics- und Free-Athletics-spezifischen Könnens in Abhängigkeit der ermittelten Cluster	79
Tab. 40: Geschlechterverteilung in Abhängigkeit der ermittelten Cluster	81
Tab. 41: Altersstruktur in Abhängigkeit der ermittelten Cluster	82
Tab. 42: Familienstand in Abhängigkeit der ermittelten Cluster	82
Tab. 43: Mittelwerte des BMI in Abhängigkeit der ermittelten Cluster.....	83
Tab. 44: Anteilswerte und Häufigkeiten der Schul- und Ausbildung in Abhängigkeit der ermittelten Cluster	84
Tab. 45: Anteilswerte und Häufigkeiten der Berufsgruppen in Abhängigkeit der ermittelten Cluster.....	86

Anhang

Fragebogen

Liebe/r Free Athlete

Im Rahmen meines Studiums Bewegung und Sport und Deutsch auf Lehramt an der Universität Wien verfasse ich eine Diplomarbeit zum Thema: "**Eine Analyse der TeilnehmerInnen in Freeletics und Free-Athletics - eine quantitative Studie**". Für diesen Anlass habe ich einen Fragebogen konstruiert, um herauszufinden, was Freeletics und die ähnliche Bewegungsform Free-Athletics derzeit so beliebt macht.

Ich darf dich recht herzlich einladen, den vorliegenden Fragebogen vollständig und ehrlich auszufüllen. Deine Angaben werden selbstverständlich anonym behandelt und dienen ausschließlich zum Zweck meiner Untersuchung.

Für den Fragebogen wirst du etwa 5 Minuten benötigen.
Bei Fragen stehe ich dir gerne unter a00907658@unet.univie.ac.at zur Verfügung.

Wenn du fertig bist, drücke einfach den Button "Umfrage abschließen".

Ich danke dir von ganzem Herzen für deine Unterstützung!

Alles Liebe
Anna Rasinger

1. Persönliche Daten

Wie alt bist du?

Jahre

Geschlecht

- männlich
 weiblich

Wie groß bist du?

cm

Wie viel wiegst du?

kg

Wie ist dein aktueller Familienstand?

- allein stehend
 in fester Partnerschaft getrennt lebend
 in fester Partnerschaft zusammen lebend

Was ist deine höchste abgeschlossene Schul- bzw. Ausbildung?

- Pflichtschule
- Lehre/ weiterbildende Schulen ohne Matura
- Schulformen mit Matura
- Universität/ Fachhochschule/ Akademie

Welcher Berufsgruppe gehörst du an?

- Schülerin/ Studentin/ Lehrling
- berufstätig in nicht leitender Position
- berufstätig in leitender Position
- selbstständig/ freiberuflich
- Hausfrau/ Mutter
- Hausmann/ Vater
- arbeitslos
- pensioniert

Bitte bewerte die Wichtigkeit der einzelnen Aspekte / Bereiche in deinem Leben.

Die Anzahl der Sterne steht für die Wichtigkeit der einzelnen Lebensbereiche, wobei ein Stern für "nicht wichtig" und 5 Sterne für "außerordentlich wichtig" steht.

Politik	★★★★★
Familie/ Verwandtschaft	★★★★★
Freeletics/ Free-Athletics	★★★★★
Freunde/ Bekannte	★★★★★
Glaube/ Religion/ Kirche	★★★★★
Studium/ Beruf	★★★★★
Sport/ Fitness	★★★★★
Reisen	★★★★★
Musik/ Kunst/ Literatur	★★★★★

2. Allgemein Sportliches Verhalten

Für wie sportlich hältst du dich?

- extrem sportlich
- sehr sportlich
- etwas sportlich
- mäßig sportlich
- nicht sportlich

Welche Bewegungsaktivitäten bzw. Sportkurse übst du zurzeit regelmäßig in einer ganz normalen Woche aus?

Trage bitte jede ausübende Sportart in eine neue Zeile ein!

Sportart/Bewegungsaktivität 1	<input type="text"/>
Sportart/Bewegungsaktivität 2	<input type="text"/>
Sportart/Bewegungsaktivität 3	<input type="text"/>
Sportart/Bewegungsaktivität 4	<input type="text"/>
Sportart/Bewegungsaktivität 5	<input type="text"/>
Sportart/Bewegungsaktivität 6	<input type="text"/>
Sportart/Bewegungsaktivität 7	<input type="text"/>
Sportart/Bewegungsaktivität 8	<input type="text"/>
Sportart/Bewegungsaktivität 9	<input type="text"/>
Sportart/Bewegungsaktivität 10	<input type="text"/>

Wie viel Zeit wendest du durchschnittlich pro Woche für die jeweilige/n Sportart/en auf?

Hast du diese Bewegungsaktivitäten bzw. Sportkurse schon bevor du mit Freeletics oder Free-Athletics angefangen hast, regelmäßig ausgeübt?

- Ja
- Nein

Welche Bewegungsaktivitäten bzw. Sportkurse hast du bereits vor Freeletics oder Free-Athletics ausgeübt?

3. Freeletics und Free-Athletics-spezifisches Verhalten

Übst du regelmäßig Freeletics oder Free-Athletics aus?

Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
-----------------------------	-------------------------------

Wie viel Zeit wendest du durchschnittlich pro Woche für verschiedene Freeletics oder Free-Athletics Organisationsformen auf?

Bitte schreibe die durchschnittliche Zeit in Minuten pro Woche in die auf dich zutreffenden Felder!

	Minuten (pro Woche)
Freeletics allein ausübend unter Verwendung der App	<input type="text"/>
Freeletics allein ausübend ohne Verwendung der App	<input type="text"/>
Freeletics in selbstorganisierten Gruppen unter Verwendung der App	<input type="text"/>
Freeletics in selbstorganisierten Gruppen ohne Verwendung der App	<input type="text"/>
Freeletics in organisierten Trainingsgemeinschaften (bspw. Verein) unter Verwendung der App	<input type="text"/>
Freeletics in organisierten Trainingsgemeinschaften (bspw. Verein) ohne Verwendung der App	<input type="text"/>
Free-Athletics	<input type="text"/>

Besitzt du folgende aus dem Freeletics Store erhältliche Produkte?

Falls du keine Produkte besitzt, gehe einfach zur nächsten Frage weiter (Mehrfachantworten möglich)!

<input type="checkbox"/> Kleidung
<input type="checkbox"/> Trinkflasche
<input type="checkbox"/> Handtuch
<input type="checkbox"/> Resistance Band
<input type="checkbox"/> Workout Matte
<input type="checkbox"/> Rucksack
<input type="checkbox"/> No Excuse-Bar (mobile Klimmzugstange)
<input type="checkbox"/> Sonstiges, wie etwa: <input type="text"/>

Wie bist du auf Freeletics oder Free-Athletics aufmerksam geworden?

Bitte kreuze alles an, was zutrifft (Mehrfachantworten möglich)!

<input type="checkbox"/> Internet
<input type="checkbox"/> Broschüre/ Plakat/ Flyer
<input type="checkbox"/> FreundIn
<input type="checkbox"/> Familie
<input type="checkbox"/> TrainerIn
<input type="checkbox"/> Zeitung/ Magazin
<input type="checkbox"/> TV
<input type="checkbox"/> Sonstiges, wie etwa: <input type="text"/>

Wie schätzt du dein Können in Freeletics oder Free-Athletics ein?

- Fortgeschrittene/r
- mäßig Fortgeschrittene/r
- Anfänger/in

4. Persönliche Motive

Ich mache Freeletics oder Free-Athletics, ...

Bitte kreuze zu jeder Aussage nur **eine** Antwortmöglichkeit an, diejenige, die am ehesten auf dich zutrifft.

	trifft völlig zu	trifft eher zu	weder noch	trifft eher nicht zu	trifft gar nicht zu
um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
vor allem um fit zu sein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
vor allem aus gesundheitlichen Gründen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
um meinen Körper dadurch besser kontrollieren zu lernen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
um meine Ausdauerleistungsfähigkeit zu verbessern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
um meine Kraftfähigkeit zu verbessern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
weil ich gerne Muskeln aufbauen möchte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
um abzunehmen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
um mein Gewicht zu regulieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
wegen meiner Figur.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
um etwas in der Gruppe zu unternehmen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
um dabei Freunde/ Bekannte zu treffen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
um dadurch Menschen kennenzulernen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
um Ärger und Gereiztheit abzubauen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
um Stress abzubauen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	trifft völlig zu	trifft eher zu	weder noch	trifft eher nicht zu	trifft gar nicht zu
um mich zu entspannen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
vor allem aus Freude an der Bewegung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
um neue Energie zu tanken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
um (in einem Zustand des Flows) vollkommen im Training aufzugehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
weil dabei nur der Moment zählt und meine Gedanken auf die Aktivität fokussiert sind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
um in einen Zustand zu kommen, in dem alles herum keine Rolle spielt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
weil ich mich gerne plage.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
weil ich im Wettkampf aufblühe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
um mich mit anderen zu messen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
um sportliche Ziele zu erreichen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
um eine Sportart mit hoher Intensität auszuüben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
um immer wieder die körperliche Herausforderung zu bestehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
um meine Leistungsfähigkeit immer wieder zu verbessern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
weil mir die App einen individualisierten Trainingsplan erstellt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
weil die App meine Daten speichert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
weil mein Training durch die App kontrolliert wird.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
weil ich durch die App Feedback zu meiner Leistung bekomme.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
weil ich durch die App meine Leistung mit anderen teilen und vergleichen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
weil es mir die App ermöglicht, sportliche Ziele zu setzen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
weil ich durch die App häufiger Freeletics treibe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Ausblick

Wirst du Freeletics oder Free-Athletics auch in Zukunft betreiben?

- Ja
- Nein

Weshalb wirst du Freeletics oder Free-Athletics in Zukunft nicht mehr ausüben?

Bitte kreuze alle zutreffenden Antwortmöglichkeiten an oder formuliere eine eigene (Mehrfachantworten möglich)!

- Ich habe Wichtigeres zu tun.
- Es ist zu schwer.
- Ich glaube das hilft mir nicht.
- Ich habe einfach nicht genug Zeit.
- Mir fehlt die Motivation.
- Es gefällt mir nicht so gut.
- Der Weg ist mir zu weit.
- Sonstiges, wie etwa:

VIELEN DANK FÜR DEINE ZEIT

Umfrage abschließen

Lebenslauf

Name	Anna Rasinger	
Geburtsdatum	31.03.1991	
Geburtsort	Wiener Neustadt	
Schulbildung:	1997-2001	Volksschule, 2801 Katzelsdorf
	2001-2204	Bundesgymnasium Zehnergasse mit sportlichem Schwerpunkt, 2700 Wiener Neustadt
	2005	Höhere berufsbildende Lehranstalt für Tourismus, 2628 Semmering
	2005-2009	Bundesoberstufenrealgymnasium mit instrumentalem Schwerpunkt, 2700 Wiener Neustadt
	2009	Ablegung der Reife- und Diplomprüfung, BORG 2700 Wiener Neustadt
Studium:	2009	Publizistik und Kommunikationswissenschaften
	2010	Auslandssemester in Cambridge auf privater Basis
	2011-	Bewegung und Sport und Germanistik auf Lehramt, Universität Wien
Berufliche Erfahrung:	2011-2013	Zumba Fitness Instruktor, Club Top und Fit, 2700 Wiener Neustadt
	2013-2015	Zumba Fitness Instruktor, Fitnesscenter Moving, 2632 Wimpassing
	2013-	Übungsleiterin, USI Wien
	2013-2014	Skibegleitlehrerin der HAK/HTL, Ungargasse 1030 Wien in Saalbach-Hinterglemm mit körperlich eingeschränkten SchülerInnen
	2014-2015	Skilehrerin an den Skischulen Snow & Fun und Snowacadamy, 5753 Saalbach-Hinterglemm
	2016	Übungsleiterin des Projekts CoMoTo am Institut für Sportwissenschaften, Universität Wien
	2016-2017	Lehrtätigkeit im Fach Deutsch an der Bundesportakademie Wien, 1150 Wien

2016-2017 Sondervertragslehrerin im Fach Deutsch am
Bundessportgymnasium Zehnergasse, 2700
Wiener Neustadt

Wien, 2018