



universität
wien

DIPLOMARBEIT / DIPLOMA THESIS

Titel der Diplomarbeit / Title of the Diploma Thesis

„Frauen in neuen Fitness-Trends“

verfasst von / submitted by

Lisa-Sophie Cech

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree
of

Magistra der Naturwissenschaften (Mag. rer. nat.)

Wien, 2017 / Vienna, 2017

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

A 190 406 482

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

Lehramtsstudium UF Mathematik
UF Bewegung und Sport

Betreut von / Supervisor:

Ass. Prof. Mag. Dr. Rosa Diketmüller

Erklärung

Ich erkläre, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst habe und nur die ausgewiesenen Hilfsmittel verwendet habe. Diese Arbeit wurde weder an einer anderen Stelle eingereicht (z.B.: für andere Lehrveranstaltungen) noch von anderen Personen (z.B.: Arbeiten von anderen Personen aus dem Internet) vorgelegt.

Wien, 2017

Lisa-Sophie Cech

Zusammenfassung

Der Fokus dieser Diplomarbeit ist darauf gerichtet, die Situation der Frauen in den neuen Fitness-Trends Crossfit, Freeletics und High-Intensity Interval Training zu untersuchen. Das Ziel dieser Arbeit ist es also, die aktuelle Lage von weiblichen Sportlerinnen in den drei erwähnten Trends widerzuspiegeln und zu beschreiben.

Am Beginn der Arbeit steht eine theoretische Auseinandersetzung mit der vorliegenden Thematik, was einige unerlässliche Grundlagen über Fitness und die Entwicklung der erwähnten neuen Trends enthält. Darüber hinaus werden auch einige essentielle Informationen über Motive und Marketing im Fitnessbereich im Allgemeinen und in Verbindung mit den neuen Fitness-Trends erläutert.

Neben dem theoretischen Teil ist in der Diplomarbeit auch eine empirische Studie zu dieser Thematik enthalten. Bei der Studie handelt es sich um eine qualitative Analyse, die anhand von leitfadengestützten Interviews realisiert wird. Die interviewten Personen sind neun Trainerinnen und Trainer der neuen Fitness-Trends, wobei jeweils drei Personen einem Trend zuzuordnen sind. Dabei werden zuerst einige theoretische Aspekte der Studie beschrieben und anschließend die Ergebnisse erläutert.

Die erhaltenen Ergebnisse müssen für jeden Fitness-Trend differenziert betrachtet werden. Während Crossfit anfänglich eher ein männlicher Trend war, wird High-Intensity Interval Training eher als Fitness-Trend für Frauen angesehen, obwohl sich diese Stereotypen in den letzten Jahren schon in eine eher geschlechtsneutrale Richtung entwickelt haben. Insgesamt scheint Freeletics der geschlechtsneutralste Fitness-Trend zu sein. Außerdem zeigen die Resultate, dass Frauen in jedem der neuen Fitness-Trends alle als ausgesprochen ehrgeizige, fitte und motivierte Personen beschrieben werden.

Abstract

The focus of the present diploma theses lies on the investigation of women's positions in new fitness-trends, namely Crossfit, Freeletics and High-Intensity Interval Training. The aim of this paper is to precisely determine and outline the role of the female athletes in the three mentioned trends.

First of all, the paper prefaces a theoretical examination of the current topic, which includes some important fundamentals about fitness and the development of the mentioned new trends. Furthermore, it contains essential facts about motives and marketing of fitness in general as well as in association with the new fitness-trends.

Apart from the theoretical content, the paper incorporates an empirical study, which is a qualitative research realized by guideline-based interviews. The interviewees were nine coaches of the new fitness-trends, respectively three coaches from each category. Thereby, the theoretical aspects of the study are delineated and afterwards the results are expounded.

Each fitness-trend brought different results. Whereas Crossfit was initially more likely to be a masculine trend, High-Intensity Interval Training is rather seen as a fitness-trend for women, although in the last years these stereotypes have been heading in a more gender-neutral direction. Overall, the most gender-neutral fitness-trend seems to be Freeletics. In general, the results indicate, that the female subjects in each of the new fitness-trends are all described as eminently ambitious, fit and motivated persons.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
1 Einleitung	10
2 Begriffsexplikationen	13
2.1 Fitness	13
2.2 Fitnessstudio	14
2.3 Motiv	15
2.4 Motivation	16
2.5 Geschlecht	17
3 Entstehung des Fitnesssports	19
4 Motive	23
4.1 Motive für sportliche Aktivitäten	23
4.2 Geschlechtsspezifische Unterschiede der Motive	25
4.3 Motive von Männern und Frauen im Fitnesssport	25
5 Neue Fitness-Trends	28
5.1 Crossfit	28
5.2 Freeletics	29
5.3 High-Intensity Interval Training (HIIT)	32
5.4 Vergleich und Verbreitung der einzelnen Fitness-Trends	34
5.5 Vergleich der neuen Fitness-Trends mit klassischen Fitnessstudios	35
6 Fitness-Trends und Marketing	37
6.1 Marketing	37
6.2 Sportmarketing	37
6.3 Gender-Marketing	38
6.4 Marketing der neuen Fitness-Trends	39
7 Empirische Untersuchung	41
7.1 Methode	41
7.2 Leitfadeninterview	42

7.3	ExpertInneninterview	44
7.4	Forschungsziele	45
7.5	Erstellung des Interviewleitfadens	45
7.6	Auswahl der InterviewpartnerInnen	46
7.7	Durchführung	47
7.8	Transkription der Interviews.....	48
7.9	Auswertung der Interviews.....	50
8	Ergebnisse	53
8.1	Einzelanalysen der Interviews	53
8.1.1	Interview 1 – Person A.....	53
8.1.2	Interview 2 – Person B.....	56
8.1.3	Interview 3 – Person C.....	58
8.1.4	Interview 4 – Person D.....	61
8.1.5	Interview 5 – Person E.....	64
8.1.6	Interview 6 – Person F.....	67
8.1.7	Interview 7 – Person G.....	70
8.1.8	Interview 8 – Person H.....	72
8.1.9	Interview 9 – Person I.....	75
8.2	Generalisierende Analyse.....	79
8.2.1	Individueller Zugang: <i>„Bin dann irgendwie rein geschlittert“</i>	79
8.2.2	Das Besondere: <i>„Sich wirklich auspowern zu können“</i>	80
8.2.3	Motive: <i>„Fitter zu werden, sportlicher zu werden und athletischer auszusehen“</i>	81
8.2.4	Gruppe: <i>„Offiziell gemischtgeschlechtlich“</i>	82
8.2.5	Frauen: <i>„Ehrgeiz, Motivation, Willensstärke“</i>	84
8.2.6	Training: <i>„Programme sind immer so konzipiert, dass du sie auf jeden Leistungstyp, auf jedes Geschlecht abwandeln kannst“</i>	84
8.2.7	Marketing: <i>„Extrem viel über die sozialen Netzwerke“</i>	86
9	Zusammenfassung und Interpretation der Ergebnisse	87
9.1	Frauen im Crossfit.....	87
9.2	Frauen im Freeletics	89

9.3	Frauen im High-Intensity Interval Training (HIIT).....	91
9.4	Frauen in neuen Fitness-Trends im Vergleich.....	92
10	Relevanz und Thematisierung im Bewegungs- und Sportunterricht.....	94
10.1	Crossfit im Sportunterricht	94
10.2	Freeletics im Sportunterricht.....	96
10.3	HIIT im Sportunterricht.....	97
11	Schluss.....	98
	Literaturverzeichnis	100
	Abbildungsverzeichnis	104
	Tabellenverzeichnis	105
	Anhang	106
	E-Mail-Text an die Interviewpartnerinnen und Interviewpartner.....	106
	Aufruf in „Schmelzbook“ auf Facebook	106
	Interviewleitfaden.....	107
	Lebenslauf	109
	Transkriptionen	111

Vorwort

Im Laufe meines Studiums konnte ich immer wieder feststellen, dass sich bei mir ein relativ großes Interesse an der Entstehung von neuen Trendsportarten entwickelt hat. Vor allem im Fitnessbereich bin ich in den letzten Jahren auf viele neue Trends aufmerksam geworden. In diesem Bereich habe ich persönlich auch einen besonderen Zugang, da ich schon einige Jahre nebenberuflich als Gruppenfitnesstrainerin in einem Fitnessstudio arbeite, wo mir immer wieder die Entstehung neuer Trends aufgefallen ist, ein typisches Beispiel hierfür war etwa die Verbreitung von Gruppenfitness-Stunden wie Piloxing, Zumba oder Ähnliches. In letzter Zeit haben sich aber auch einige Fitness-Trends entwickelt und verbreitet, die teilweise außerhalb der klassischen Fitnessstudios betrieben werden, ein Beispiel hierfür ist etwa Crossfit, das in eigenen Crossfit-Studios statt in klassischen Fitnessstudios angeboten wird.

Darüber hinaus hat sich durch verschiedene Seminare, die ich im Laufe meines Studiums besucht habe, auch ein besonderes Interesse im Bereich Gender- und Geschlechterforschung ausgebildet, insbesondere im sportlichen Bereich, wo teilweise relativ große geschlechtsspezifische Vorteile, Nachteile oder auch Stereotypen vorhanden sind.

Für meine Diplomarbeit habe ich ein Thema gewählt, das diese beiden persönlichen Interessenschwerpunkte miteinander vereint. Somit möchte ich im Zuge dieser Arbeit die Situation von Frauen in neuen Fitness-Trends untersuchen. Da die neuen Fitness-Trends sehr vielfältig sind, habe ich beschlossen, mich auf drei möglichst große und gleichzeitig unterschiedliche Fitness-Trends zu konzentrieren, nämlich auf Crossfit, Freeletics und High Intensive Interval Training (HIIT).

In Bezug auf die Untersuchungsmethode war für mich persönlich schnell klar, dass ich diese Fragestellung mithilfe einer qualitativen Forschung anhand von Interviews bearbeiten und erforschen möchte. Was im Gegensatz dazu nicht von Beginn an klar war, war die Frage, ob ich Teilnehmerinnen der Fitness-Trends oder Trainerinnen und Trainer in diesen Bereichen interviewen sollte. Ich habe mich schließlich dazu entschieden, Trainerinnen und Trainer zu befragen, da der Fokus hier mehr auf dem Gesamteindruck der jeweiligen Gruppen liegt.

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen Personen bedanken, die mich bei der Erstellung der Arbeit unterstützt haben.

Zuerst möchte ich hiermit meinen besonderen Dank an Ass. Prof. Mag. Dr. Rosa Dikemüller für ihre professionelle und hilfreiche Betreuung richten.

Außerdem danke ich an dieser Stelle natürlich ganz speziell den Personen, die ich im Zuge dieser Arbeit interviewen durfte.

Darüber hinaus möchte ich mich bei meiner Familie, insbesondere bei meinen Eltern und meinem Bruder bedanken, die mich vor allem zu Beginn des Studiums, aber auch während meines gesamten Studiums und beim Erstellen dieser Arbeit unterstützt haben.

Letztendlich möchte ich mich auch noch bei meinen Freundinnen und Freunden bedanken, die mich im Zusammenhang mit meiner Themenstellung immer wieder mit anregenden Meinungen bereichert haben, und mich dadurch bei der Erstellung meiner Arbeit unterstützt haben.

1 Einleitung

Heutzutage wollen sich viele Menschen körperlich fit halten und investieren sehr viel Zeit in ihr Training, um einen starken und trainierten Körper zu haben (Zippel, 2014, S. 8). Der Zeitfaktor ist allerdings ein relativ schwieriger Parameter, da sich der Alltag für die meisten Menschen aufgrund von Beruf, Familie und etwaigen Freizeitbeschäftigungen als sehr stressig gestaltet (Zippel, 2014, S. 8). Somit wünschen sich immer mehr Menschen ein minimalzeitaufwändiges Training bei maximalem Erfolg (Zippel, 2014, S. 14). In den letzten Jahren sind neben den klassischen Fitnessstudios einige neue Fitness-Trends entstanden, die genau an diesem Punkt ansetzen, wie zum Beispiel Crossfit, Freeletics oder auch High Intensive Interval Training (HIIT).

In klassischen Fitnessstudios fällt im Hinblick auf die Geschlechtsverteilung auf, dass Frauen mittlerweile, im Gegensatz zu früher, genauso vertreten sind wie Männer (Zarotis & Tokarski, 2005, S. 83f). Viele Fitnessstudios haben mittlerweile auch Bereiche, die nur für Frauen zugänglich sind, einige Fitnessstudios, wie beispielsweise Mrs. Sporty, haben zur Gänze Frauen als Zielgruppe gewählt und bieten Training speziell für Frauengruppen an. Frauen können sich in klassischen Fitnessstudios also entscheiden, ob sie in gemischten Gruppen oder in reinen Frauengruppen trainieren wollen und können auch Trainingsprogramme absolvieren, die speziell für Frauen gestaltet sind.

Im Zuge dieser Diplomarbeit sollen die oben genannten neuen Fitness-Trends unter dem soeben beschriebenen Aspekt des Geschlechtes erörtert werden. Genauer gesagt soll konkret die Situation von Frauen in den neuen Fitness-Trends Crossfit, Freeletics und High Intensive Interval Training (HIIT) erforscht und diskutiert werden. Darüber hinaus sollen auch die Motive ergründet werden, die Frauen dazu bewegen, sich gegen das klassische Fitnessstudio und für einen dieser neuen Trends zu entscheiden. In diesem Zusammenhang soll auch geklärt werden, ob sich bei den neuen Fitness-Trends ein bestimmter Frauentyp ausmachen lässt, also ob sich gewisse Gemeinsamkeiten bei den Frauen finden lassen, die sich statt dem herkömmlichen Fitnessstudio für einen der neuen Trends entscheiden. Ein weiterer Aspekt dieser Diplomarbeit soll außerdem die Geschlechtsverteilung und die Differenzierung nach dem Geschlecht innerhalb dieser Fitness-Trends sein. Es soll also einerseits dargelegt werden, wie der prozentuale Anteil von Männern und Frauen in diesen Trends aussieht und andererseits ob und wenn ja bei welchen Trends es gemischtgeschlechtliche, beziehungsweise nach Geschlechtern getrennte

Gruppen gibt, und ob Unterschiede bei den Trainingsprogrammen von Männern und Frauen bestehen.

Die konkrete Forschungsfrage, die sich aus dem beschriebenen Problem ergibt, und im Zuge dieser Diplomarbeit geklärt werden soll, ist folgende:

- Wie sieht die Situation von Frauen innerhalb der neuen Fitness-Trends aus?

Darüber hinaus sollen in diesem Zusammenhang folgende Unterfragestellungen behandelt werden:

- Welche Zielgruppe lässt sich definieren, die von den neuen Fitness-Trends besonders angesprochen wird? Wie alt sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer? Welches Geschlecht haben sie? Sind die Trainingsgruppen nach Geschlecht getrennt?
- Welche Motive bewegen Frauen dazu, neue Fitness-Trends wie Crossfit, Freeletics oder High Intensive Interval Training (HIIT) auszuüben? Wieso entscheiden sie sich für einen dieser Trends, anstatt für ein klassisches Fitnessstudio?
- Welche Gemeinsamkeiten lassen sich bei den Frauen, die sich statt dem herkömmlichen Fitnessstudio für einen der neuen Trends entscheiden, feststellen?
- Welche geschlechtsspezifischen Unterschiede gibt es beim Marketing von Crossfit, Freeletics und High Intensive Interval Training (HIIT)? Wie werden Männer angeworben? Wie werden Frauen angesprochen?
- Wird bei den Trainingsprogrammen dieser neuen Fitness-Trends nach Geschlecht differenziert? Wenn ja wie?

Die Fragestellung dieser Diplomarbeit soll in zwei Teilen behandelt werden. Der erste Teil der Diplomarbeit ist ein hermeneutischer Teil, in dem theoretische Grundlagen, geschichtliche Hintergründe und die Philosophien der neuen Fitness-Trends dargelegt werden. Am Beginn dieses hermeneutischen Teils steht das Kapitel 2, in dem grundlegende Begriffe definiert und erörtert werden. Anschließend wird im Kapitel 3 der geschichtliche Hintergrund der Fitnessszene dargestellt, in dem die bisherigen Entwicklungen im Fitnessbereich dargestellt werden, was fundamental für das Analysieren und Verstehen der Entwicklung der neuen Fitness-Trends ist. Im darauffolgenden Kapitel werden dann zuerst allgemeine Motive für sportliche Aktivitäten und in weiterer Folge auch geschlechtsspezifische Unterschiede im Sport und im Fitnesssport behandelt. Anschließend stehen in Kapi-

tel 5 die neuen Fitness-Trends im Mittelpunkt, wobei hier zuerst auf die Philosophien der einzelnen Trends eingegangen wird, woraufhin im Anschluss dann ein Vergleich der Trends zueinander und deren Unterscheidung vom klassischen Fitnessstudio diskutiert werden. Das Kapitel 6 stellt den Abschluss des hermeneutischen Teils dieser Arbeit dar. Hier soll noch kurz auf das Marketing der Fitness-Trends und auf etwaige geschlechtsspezifische Unterschiede in diesem Bereich eingegangen werden.

Der zweite Teil der Diplomarbeit ist dann ein empirischer Teil, in dem die Forschungsfrage und die Unterfragestellungen anhand einer qualitativen Untersuchung näher erforscht werden sollen. Dies erfolgt anhand von mehreren Interviews, die mit Expertinnen und Experten der jeweiligen Fitness-Trends geführt werden, also mit Personen, die über ein Spezialwissen in dem jeweiligen Bereich verfügen (Gläser & Laudel, 2009, S. 314). Die Kontaktaufnahme zu den Interviewpartnerinnen und Interviewpartnern soll nach einer ausgiebigen Internetrecherche schriftlich per E-Mail erfolgen. Um eine gewisse Vergleichbarkeit zu garantieren, wird vor den Interviews ein Leitfaden erstellt, der vorgegebene Themen und Fragen enthält, und somit einen gewissen Rahmen vorgeben soll (Gläser & Laudel, 2009, S. 42). Die theoretischen Hintergründe der empirischen Untersuchung, sowie unter anderem die Erläuterung zur Erstellung eines Interviewleitfadens und die Durchführung der Interviews sollen in Kapitel 7 behandelt werden. Die Ergebnisse der einzelnen Interviews werden dann im Anschluss in Kapitel 8 beschrieben und analysiert. Mithilfe dieser Ergebnisse wird dann im darauffolgenden Kapitel die Stellung der Frauen in den einzelnen neuen Fitness-Trends dargestellt. Kapitel 10 beinhaltet danach noch die Relevanz und Thematisierung im Bewegungs- und Sportunterricht in der Schule, wobei hier die relevanten Faktoren, die sich im Laufe der Arbeit herauskristallisiert haben, mit einbezogen werden sollen, bevor dann im letzten Kapitel, nämlich im Kapitel 11, alle Ergebnisse in Form eines Schlusskapitels nochmal zusammengefasst werden.

2 Begriffsexplikationen

In diesem Kapitel werden die für die Arbeit relevanten Begriffe definiert und näher erläutert.

2.1 Fitness

Fitness ist heutzutage ein gängiger und oft verwendeter Begriff, der aus dem heutigen Sprachgebrauch kaum noch wegzudenken ist. Doch woher stammt dieser Begriff ursprünglich und welche konkrete Bedeutung hat dieser Begriff eigentlich?

Der Begriff „Fitness“ stammt ursprünglich aus der englischen Sprache, nämlich vom Begriff „to fit“, was wörtlich als „passend“ übersetzt werden kann. Dies kann wiederum mit einer Abstimmung an konkrete Gegebenheiten assoziiert und verglichen werden. Aus linguistischer Betrachtungsweise könnten die Begriffe Fitness beziehungsweise fit sein als eine Art Anpassung interpretiert werden.

Aus sportwissenschaftlicher Perspektive beschreibt Werdemeyer-Kolwe (2004, S. 290) den Begriff Fitness als gezielte Anpassung beziehungsweise Umformung des Körpers durch bestimmte Widerstandsübungen. Ziel dieser Übungen ist dabei in erster Linie die „Gewinnung von Kraft und Schönheit“ (Werdemeyer-Kolwe, 2004, S. 290).

Eine weitere Definition des Begriffs ist die nach Röthig und Prohl aus dem Lexikon der Sportwissenschaften. Hier wird der Begriff Fitness mit der Lebenstauglichkeit einer Person im Hinblick darauf, bestimmte Tätigkeiten ausführen zu können, verglichen (Röthig & Prohl, 2003, S. 200). Darüber hinaus umfasst Fitness demnach nicht nur die Dimensionen der Persönlichkeit einer Person, sondern auch ihre zur Verfügung stehenden Handlungsfelder (Röthig & Prohl, 2003, S. 200). Dieser Definition zufolge ist Fitness also nicht nur eine Art Anpassung, wie es aus der linguistischen Abstammung hervorgeht, sondern ist viel mehr mit einer bestimmten Fähigkeit oder Kompetenz, bestimmte Handlungen ausführen zu können, vergleichbar.

Nach Zarotis (1999, S. 30) umfasst die Definition von Fitness nicht nur den körperlichen Aspekt, sondern auch subjektive, soziale und psychische Komponenten. Darüber hinaus kann das Wort auch mit Gesundheit assoziiert werden und steht teilweise auch in Verbindung mit erfolgreich sein und gewissermaßen sogar damit, in der Gesellschaft akzeptiert

zu werden (Zarotis, 1999, S. 30). Ein weiterer Aspekt des Begriffs Fitness, der für diese Arbeit relevant ist, ist die gesellschaftliche Perspektive. Es lässt sich feststellen, dass fit sein in unserer heutigen Gesellschaft eine Art Trend geworden ist, und wer fit ist, dem wird fast automatisch auch eine gewisse Anerkennung zugesprochen (Zarotis & Tokarski, 2005, S. 86). Damit wird deutlich, dass der Fitness-Begriff viel mehr Komponenten umfasst, als man auf den ersten Blick, oder auch bei der rein linguistischen Betrachtungsweise, denken würde, da er sogar so weit greift, dass er einen Einfluss auf den sozialen Status einer Person ausüben kann.

Darüber hinaus ist es nun noch erwähnenswert, dass der Begriff Fitness auch noch ausgesprochen eng mit dem Begriff der Schönheit korreliert, denn wer fit ist gilt in unserer Gesellschaft gleichzeitig auch als schön, weshalb Fitness fast schon eine notwendige Voraussetzung darstellt, um als schön gelten zu können (Zarotis & Tokarski, 2005, S. 86).

Insgesamt kann man also feststellen, dass der Begriff des fit seins, beziehungsweise der Begriff Fitness, sehr viele verschiedene Betrachtungsweisen hat, und sich dieser nicht einzig und allein auf die körperliche Komponente beschränken lässt. Es handelt sich also viel mehr um einen sehr vielschichtigen Begriff, der in unserer Gesellschaft sogar eng mit dem sozialen Ansehen und der Beurteilung der Schönheit einer Person verbunden ist, weshalb diesem Begriff in der heutigen Zeit ein zentraler Stellenwert und eine tiefgreifende Bedeutung zuschreibbar ist.

2.2 Fitnessstudio

Da Fitness und fit sein heutzutage einen wichtigen Stellenwert einnimmt, sind in diesem Zusammenhang auch Fitnessstudios, quasi als Entstehungsorte von fitten Körpern, immer populärer geworden (Sassatelli, 2010, S. 1). Vor allem in vielen städtischen Gebieten gibt es auf der ganzen Welt mittlerweile Fitnessstudios, man könnte fast sagen, dass diese bei größeren Städten heutzutage fast einen fixen Bestandteil darstellen und somit kaum noch wegzudenken sind (Sassatelli, 2010, S. 4).

Auch die Bezeichnungen für Fitnessstudios werden immer vielfältiger, geläufige Ausdrücke sind neben der klassischen Bezeichnung „Fitnessstudios“ beispielsweise auch noch „Fitnesscenter“, „Fitness Clubs“, „Gesundheitszentren“ oder auch „Wellness Clubs“ (Sassatelli, 2010, S. 4).

Neben den verschiedenen Bezeichnungen werden auch die Angebote von Fitnessstudios immer vielfältiger, neben dem klassischen Gerätetraining bieten viele Fitnessstudios näm-

lich auch sogenannte Gruppenkurse, wie beispielsweise Bodywork, Rückentraining oder Pilates an. Darüber hinaus verfügen viele Fitnessstudios auch über einen Wellness-Bereich, der beispielsweise mit einer Sauna oder einem Dampfbad ausgestattet ist.

In den vergangenen Jahren sind allerdings auch einige eigenständige Fitness-Trends entstanden, die sich hauptsächlich abseits der klassischen Fitnessstudios entwickelt haben. Diese werden im fünften Kapitel dieser Arbeit näher erläutert, wo auch die Unterschiede zu den soeben charakterisierten Fitnessstudios erörtert werden sollen.

2.3 Motiv

Ein weiterer Begriff, der im Laufe dieser Arbeit wichtig ist, ist der Begriff des Motivs. Bei Wienold et al. (2011, S. 458) wird ein Motiv als „Spannungszustand innerhalb eines Organismus, der zielgerichtetes Handeln in Gang setzt, aufrechterhält und kanalisiert“ definiert. Des Weiteren wird erwähnt, dass ein Motiv nicht nur ein grundlegender Trieb, wie beispielsweise Hunger oder Durst sein kann, sondern dass im Motivbegriff auch noch weit- aus komplexere Strukturen inbegriffen sind, wie es beispielsweise in Form eines Leistungsmotivs der Fall ist (Wienold et al., 2011, S. 458). Nach Wienold et al. (2011, S. 459) kann man verschiedene Formen von Motiven unterscheiden, nämlich primäre, sekundäre und soziale Motive. Als primäre Motive gelten demnach Motive, die einen physiologischen Hintergrund haben, wie beispielsweise Hunger (Wienold et al., 2011, S. 459). Sekundäre Motive sind im Gegensatz dazu, vor allem erlernt und an bestimmte Reize gekoppelt (Wienold et al., 2011, S. 459). Auch die sozialen Motive, die als letzte Kategorie angeführt werden, sind tendenziell eher erlernt, allerdings handelt es sich hierbei konkret um „Motive, die menschlichen Kontakt, Kommunikation, Anerkennung durch andere u. ä. zum Ziel haben“ (Wienold et al., 2011, S. 458).

Eine weitere Auffassung und Definition des Motivbegriffs, die nun näher erläutert werden soll, ist die Definition von Zimbardo (1995, S. 407), bei dem der Begriff des Motivs ganz deutlich vom Begriff des Triebes abgegrenzt wird. Demnach würde es sich genau dann um einen Trieb handeln, wenn es um eine Handlungsmotivation mit biologischem Hintergrund geht, wie es beispielsweise bei Hunger der Fall ist (Zimbardo, 1995, S. 407). Hat eine Handlung im Gegensatz dazu jedoch einen sozialen oder psychologischen Hintergrund, so wird der Begriff des Motivs verwendet (Zimbardo, 1995, S. 407). Aus dieser Definition lässt sich ableiten, dass ein Motiv von sozialen oder psychologischen Faktoren abhängig ist, jedoch keine biologische Ursache hat. Darüber hinaus wird noch die Unterscheidung angeführt, dass ein Trieb nicht erlernbar ist, während Motive dies allerdings

schon sind, auch wenn das nicht immer zwingend der Fall sein muss (Zimbardo, 1995, S. 407).

Eine wichtige Eigenschaft beim Begriff des Motivs ist jedenfalls noch die, dass zwischen bewussten und unbewussten Motiven unterschieden werden kann (Wienold et al., 2011, S. 458). Ein Motiv kann für eine Person also sowohl bewusst als auch unbewusst vorhanden sein (Zimbardo, 1995, S. 407).

Aus diesen Definitionen wird ersichtlich, dass der Begriff des Motivs nicht ganz eindeutig in wenigen Worten beschreibbar ist. Man kann jedoch sagen, dass ein Motiv gewissermaßen mit einem Trieb vergleichbar ist, allerdings ist der Motivbegriff kein rein biologischer Begriff wie der des Triebes, sondern er besitzt darüber hinaus auch eine soziologische und eine psychologische Dimension. Aufgrund dieses vorliegenden Zusammenhangs zur Soziologie und Psychologie, kann in weiterer Folge auch abgeleitet werden, dass ein Motiv dementsprechend einen Bezug zum Bewusstsein eines Menschen besitzt, was letztendlich die Unterscheidung in bewusste und unbewusste Motive bedingt.

2.4 Motivation

Ein weiterer in der Arbeit verwendeter Begriff ist jener der Motivation. Bei Wienold et al. (2011, S. 458) wird Motivation als „Vorgänge in einem Organismus [...], durch die ein Verhalten in Gang gesetzt, aufrechterhalten und auf ein bestimmtes Ziel ausgerichtet wird“ definiert. Zimbardo (1995, S. 407) erklärt den Begriff folgendermaßen: „Motivation bezieht sich generell auf das Ingangsetzen, Steuern und Aufrechterhalten von körperlichen und psychischen Aktivitäten“. Motivation ist also demzufolge mit bestimmten Prozessen vergleichbar, die innerhalb einer Person ablaufen, und durch die eine Person grundsätzlich zu etwas bewegt wird, oder durch die ihre Handlungen fortgesetzt werden.

Eine wichtige Differenzierung, die beim Begriff der Motivation auftritt, ist die Unterscheidung zwischen intrinsischer und extrinsischer Motivation. Intrinsische Motivation beschreibt dabei die Motivation, wenn man sich mit einer Aktivität aufgrund der Sache an sich beschäftigt, man macht es also, weil man es machen möchte (Zimbardo, 1995, S. 439). Ein Beispiel hierfür wäre, wenn eine Person von sich aus großes Interesse an einer Aufgabe besitzt und sich freiwillig mit dieser beschäftigen möchte (Zimbardo, 1995, S. 440). Extrinsische Motivation ist im Gegensatz dazu genau dann gegeben, wenn man etwas nur aufgrund der zu erwartenden Wirkungen macht (Zimbardo, 1995, S. 439). Ein Beispiel hierfür wäre das Lernen einer Schülerin oder eines Schülers für eine gute Note

(Wienold et al., 2011, S. 458). Der Unterschied zwischen intrinsischer Motivation und extrinsischer Motivation liegt also darin, ob die Person an der Aufgabe an sich interessiert ist, oder ob ihr nur die Auswirkungen, die das Erfüllen der Aufgabe mit sich bringt, wichtig sind. Im ersteren Fall handelt es sich also um intrinsische Motivation, während der zweite Fall eine extrinsische Motivation beschreibt.

Auch sportliche Betätigung lässt sich unter dem Aspekt der Motivation betrachten. Aus intrinsischen Gründen Sport zu treiben ist dann der Fall, wenn man eine Sportart ausübt, weil man Freude daran hat und dies gerne tut. Extrinsische Gründe sind dann gegeben, wenn man sich nur körperlich betätigt, weil man damit etwas anderes, wie beispielsweise einen trainierten Körper, erreichen möchte. Doch welche Motivation ist zielführender, wenn es um die Motivation für eine regelmäßige sportliche Betätigung geht? Nach Brand (2010, S. 59) sind intrinsisch motivierte Handlungen die beste Voraussetzung, um sich regelmäßig körperlich zu betätigen. Extrinsische Motivation bringt im Gegensatz dazu eine wesentlich ungünstigere Ausgangslage in Bezug auf eine regelmäßige körperliche Betätigung mit sich (Brand, 2010, S. 59).

Es lässt sich also festhalten, dass die Motivation im Zusammenhang mit der Ausübung von sportlichen Aktivitäten ein wichtiger Einflussfaktor ist. Darüber hinaus spielt es in Bezug auf die regelmäßige Ausübung einer Sportart eine große Rolle, ob diese Motivation extrinsischer oder intrinsischer Natur ist. Im Laufe dieser Arbeit sollen die Faktoren, die Personen zur Ausübung einer sportlichen Aktivität und insbesondere zur Ausübung eines neuen Fitness-Trends motivieren, untersucht und diskutiert werden, was dann in weiterer Folge auch unter dem Aspekt des Geschlechts betrachtet werden soll.

2.5 Geschlecht

Der Begriff Geschlecht bezieht sich auf den ersten Blick oftmals auf körperliche Merkmale, genauer gesagt auf konkrete primäre und sekundäre Geschlechtsmerkmale (Ayaß, 2008, S. 11). Eine rein körperliche Betrachtungsweise ist mittlerweile jedoch unvollständig, da der Begriff des Geschlechts um einiges weitreichender ist, was das nachfolgende Zitat verdeutlicht.

Geschlecht [...] ist nicht etwas, was wir ‚haben‘ oder ‚sind‘, sondern etwas, was wir tun. Begleitend und verwoben mit unserem täglichen Handeln, unserem Umgang mit uns selbst und anderen, stellen wir – meist unbewusst und selbst-

verständlich, daher umso wirksamer – eine Ordnung der Geschlechtszugehörigkeit her. (Hagemann-White, 1995, S. 183 zit. n. Rulofs, 2003, S. 6)

Anhand dieser Definition von Geschlecht wird deutlich, dass das Geschlecht einer Person nicht nur auf körperliche Gegebenheiten bezogen werden kann, sondern dass es auch davon abhängig ist, was eine Person tut und wie sie sich verhält. Dies führt zu einer engeren Unterscheidung des Geschlechterbegriffs, genau genommen zur Unterteilung in die beiden Begriffe „sex“ und „gender“. Der Begriff „sex“ umfasst dabei die biologische Zuordnung zu einem Geschlecht, also ob eine Person ein Mann oder eine Frau ist, was von den primären oder sekundären Geschlechtsmerkmalen einer Person abhängig ist (Ayaß, 2008, S. 11). Der dem Begriff „gender“ bezieht sich im Gegensatz dazu auf das soziale Geschlecht einer Person (Bachmann, 1998, S. 150f). Diese Dimension greift dabei auch jene Eigenschaften auf, die als typisch männlich oder als typisch weiblich angesehen werden, und demnach nicht biologisch verursacht sind, sondern viel mehr sozial bedingt sind (Ayaß, 2008, S. 12). Darüber hinaus muss noch erwähnt werden, dass auch das biologische Geschlecht nicht immer eindeutig ist und verschiedene Zwischenformen und Varianten unterschieden werden. Allerdings wird in unserer Gesellschaft im Grunde genommen nur die Unterscheidung zwischen zwei Geschlechtern angesehen, was bei Menschen, bei denen keine eindeutige Zuteilung möglich ist, dazu führt, dass sich viele medizinisch oder hormonell behandeln lassen (Rulofs, 2003, S. 5). Insgesamt lässt sich schließen, dass Geschlecht letztlich sehr eng mit gesellschaftlichen Prozessen verwoben ist (Rulofs, 2003, S. 6).

Im Zuge dieser Arbeit spielt das Geschlecht mit all seinen Dimensionen eine wichtige Rolle. Denn einerseits wird von dem biologischen Begriff des Geschlechts ausgegangen und in diesem Zusammenhang die Stellung der Frauen in neuen Fitness-Trends näher beleuchtet. Andererseits wird jedoch auch die soziale beziehungsweise die gesellschaftliche Komponente beachtet, indem beispielsweise untersucht wird, aus welchen Gründen sich konkret Frauen für diese Art von Training entscheiden.

3 Entstehung des Fitnesssports

Nach der Klärung der für die Arbeit zentralen Begriffen und Theoriepositionen beschreibt das folgende Kapitel die Entstehung und die Entwicklung der Fitnessbewegung. Dies ist einerseits fundamental dafür, dass man allgemein die historische Entwicklung des Krafttrainings mitsamt den verschiedenen Bereichen und Trends nachvollziehen kann. Andererseits kann man durch die historische Aufarbeitung auch die Entstehung der neuen Fitness-Trends besser begreifen und eventuelle Einflüsse der Geschichte verstehen.

Grundsätzlich ist der Gedanke der körperlichen Fitness schon bei den alten Ägyptern, den Griechen oder auch im alten China auffindbar (Pauls, 2011, S. 35). Laut Überlieferungen haben die alten Ägypter beispielsweise Sandsäcke getragen, während die Griechen Steine gestemmt haben (Pauls, 2011, S. 35). Pauls (2011, S. 35) beschreibt außerdem, dass „am Hofe chinesischer Kaiser Gewichte gehoben wurden, u. a. um die Eignung angehenden Rekruten zu erproben, die in die kaiserlichen Truppen aufgenommen werden sollten“. Darüber hinaus stammen auch ersten Gedanken der Heilgymnastik aus China, wobei die Heilgymnastik auch bei den Griechen schon bekannt war (Pauls, 2011, S. 35f).

Die Heilgymnastik trat in der historisch darauffolgenden Epoche, dem Mittelalter, wieder sehr in den Hintergrund (Pauls, 2011, S. 39). Überhaupt existieren aus dieser Epoche nur wenige Überlieferungen, die auf Krafttraining hinweisen (Pauls, 2011, S. 38). Zwar sind beispielsweise ähnliche Übungen wie Handstände oder Liegestütz aus England aus dieser Zeit bekannt, allerdings war der Sinn und Zweck dieser Übungen eher ein akrobatischer, als der eines Krafttrainings (Pauls, 2011, S. 38). Im späten Mittelalter waren dann vor allem bei der adeligen Schicht weniger gezielte Übungen, sondern eher Aktivitäten wie Jagen, Reiten, Schwimmen und das Waffenhandwerk, wo eine schwere Rüstung getragen wurde, sehr beliebt (Pauls, 2011, S. 38).

In der frühen Neuzeit sind dagegen wieder mehr Hinweise auf Krafttraining auffindbar (Pauls, 2011, S. 39). Hier traten Körperübungen und sportliche Wettkämpfe wieder mehr in den Vordergrund und auch die Heilgymnastik wurde wieder populärer, viele Ärzte behandelten sogar einige Erkrankungen mit bestimmten Übungen (Pauls, 2011, S. 39). Vor allem das Werk von John Paugh aus dem Jahr 1728 mit dem Titel ‚Eine physiologische, theoretische und praktische Abhandlung über den Nutzen von Muskelübungen zur Wiederherstellung der Kraft der Körperglieder‘ trug dazu bei, dass Krafttraining sich wieder mehr verbreitete (Pauls, 2011, S. 39). Auch im Iran, in Indien und in asiatischen Ländern wurde das Krafttraining in dieser Epoche zunehmend populärer, im Iran trafen sich zu

dieser Zeit beispielsweise Männergruppen, um gemeinsam „Hanteln zu stemmen, Steine und Keulen zu schwingen oder Sprünge und Kniebeugen zu vollführen“ (Pauls, 2011, S. 40).

Auch in der anschließenden Epoche der Aufklärung wurde körperliche Betätigung als notwendig angesehen, und vor allem gegen Ende des 18. Jahrhunderts setzten sich viele philanthropische Reformpädagogen dafür ein, dass Körperübungen in Schulen durchgeführt werden sollten (Pauls, 2011, S. 40).

Weitere Anzeichen der Fitnessbewegung lassen sich zeitlich mit der Industrialisierung des 19. Jahrhunderts gleichsetzen (Trachsel, 2003, S. 2). Vor allem in Europa und Amerika wurde das Krafttraining in der Zeit des 19. Jahrhunderts immer populärer und es wurden auch zusätzliche Gewichte in Form von Kurzhanteln und Keulen eingesetzt (Pauls, 2011, S. 40). Pauls (2011, S. 41) beschreibt, dass vor allem der englische Sport, das deutsche Turnen und die schwedische Gymnastik sehr „prägend für den weiteren Aufstieg der Körperkultur in Europa“ waren. In Deutschland entwickelte sich Mitte des 19. Jahrhunderts beispielsweise die staatlich organisierte Leibeserziehung, die vor allem das Ziel hatte, dass die Männer in der Lage sein sollten, das eigene Land zu verteidigen (Trachsel, 2003, S. 2).

Der große Aufschwung der Fitnessbewegung, die wir heute kennen, begann dann nach Wedemeyer-Kolwe (2004, S. 291) zwischen dem Ende des 19. Jahrhunderts und dem Beginn des 20. Jahrhunderts, also ungefähr im Jahr 1900. Diese Bewegung war zu dieser Zeit nicht auf ein spezielles Land begrenzt, sondern es war vielmehr eine internationale Bewegung, die sowohl in Nordamerika, als auch in Europa, insbesondere in den Ländern England, Frankreich und Deutschland zu beobachten war (Wedemeyer-Kolwe, 2004, S. 292). Vor allem der Gedanke des gezielten Trainings kam hier immer mehr in den Vordergrund. Auch das Gewichtheben und Ringen wurde zu dieser Zeit im europäischen Raum immer populärer, was ebenfalls einen Einfluss auf das Interesse der Bevölkerung an Krafttraining ausübte (Pauls, 2011, S. 42). Im deutschsprachigen Raum war das wohl erfolgreichste Trainingsprogramm zu dieser Zeit ‚Mein System‘ von Müller, das auch als ‚Müllern‘ bezeichnet wurde (Möhring, 2003, S. 1f). Dabei handelte es sich um Fitness-Übungen ohne Geräte oder Gewichte, die auch zu Hause gemacht werden konnten (Möhring, 2003, S. 2). Im Jahr 1912 gründete Müller in London dann eine Trainingsschule mit dem Namen „Müller-Institut“ und seine Übungen wurden mit der Zeit in ganz Europa verbreitet (Möhring, 2003, S. 3). Müller war außerdem einer der wenigen seiner Zeit, der als Befürworter der körperlichen Aktivität für Mädchen und Frauen galt (Möhring, 2003, S. 8f). Er veröffentlichte in diesem Zusammenhang auch ein Trainingsprogramm für Frauen, das dem Programm der Männer, im Gegensatz zu den herkömmlich frauenspezifischen Pro-

grammen, sehr ähnlich war, nur der Schwierigkeitsgrad war etwas geringer (Möhring, 2003, S. 9). Abgesehen davon entstand am Ende des 19. Jahrhunderts vor allem in Amerika, aber auch in ganz Europa, hier insbesondere in England, auch noch das Bodybuilding, das bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts relativ populär blieb (Pauls, 2011, S. 43ff).

Der Aufschwung der Fitnessbewegung wurde vor allem in den 1920er Jahren stark sichtbar, da hier sportliche und trainierte Körper insbesondere auch bei Frauen immer angesehener waren, was sehr konträr zu den bisher vorherrschenden Idealen des weiblichen Körpers war (Trachsel, 2003, S. 4f). In der USA verbreiteten sich zu dieser Zeit vor allem Trainingsanleitungen und auch die Verwendung von Trainingsgeräten und Hanteln wurde immer präsenter (Pauls, 2011, S. 46). In den 1930er Jahren wurden in Nordamerika die ersten Trainingsclubs gegründet und das erwähnte Bodybuilding erfuhr wenig später einen großen Aufschwung (Pauls, 2011, S. 46). Im deutschsprachigen Raum kamen die Nationalsozialisten an die Macht und trainierte Körper wurden immer stärker propagiert, und vor allem „Gymnastik, Turnen, Spiel und Sport als Massenbewegung“ wurde immer mehr verbreitet (Trachsel, 2003, S. 7).

Nach dem zweiten Weltkrieg stand vor allem der Begriff der Jugendlichkeit sehr im Vordergrund (Trachsel, 2003, S. 12). Vor allem Frauen sollten sich zu dieser Zeit um ihr Äußeres kümmern, einerseits durch eine spezielle Pflege des Körpers und andererseits auch durch ein tägliches Gymnastikprogramm (Trachsel, 2003, S.12). In den USA war ein regelmäßiges Training in den 1970er Jahren schon fast nicht mehr wegzudenken und Fitnessstudios waren mittlerweile sehr weit verbreitet, was dann ungefähr zehn Jahre später auch in Europa der Fall war (Trachsel, 2003, S. 15). Neben dem Bodybuilding und dem herkömmlichen Training an Trainingsgeräten entstand am Beginn der 1980er Jahre noch eine neue Art des Trainings im Fitnessbereich, nämlich Aerobic, wo erstmals Training und Rhythmik miteinander kombiniert wurde (Trachsel, 2003, S. 16f). Gemeinsam mit diesem Trend etablierte sich das Krafttraining immer mehr und wurde zu dieser Zeit allmählich für alle Menschen zugänglich (Trachsel, 2003, S. 18). In den 1990er Jahren wurde dieser Effekt sogar noch weiter verstärkt, was auch das Schönheitsideal in Richtung, das Körper fit und muskulös sein sollten, stark beeinflusste (Trachsel, 2003, S. 18).

Seitdem hat sich die Fitnessbewegung bis heute noch weiter etabliert und ist stark angewachsen. Es sind immer mehr Fitnessstudios entstanden, und entstehen immer noch, und auch andere Bereiche, wie beispielsweise der Verkauf von Sportkleidung, sind zunehmend populärer geworden (Trachsel, 2003, S. 18). Darüber hinaus ist auch der Bereich des Aerobic immer vielfältiger geworden, was die Entstehung vieler verschiedener Kraftbeziehungsweise Kraftausdauertrainingskurse, wie beispielsweise Bodywork, Step-Aerobic oder Spinning mit sich gebracht hat, die ebenfalls von vielen Fitnessstudios an-

geboden werden (Trachsel, 2003, S. 18). Auch Wellness-Angebote werden von Fitnessstudios immer mehr aufgenommen und angeboten (Trachsel, 2003, S. 18).

Das Schönheitsideal, dass sowohl Männer als auch Frauen einen trainierten und muskulösen Körper haben sollten, um als schön zu gelten, ist auch heute noch vorherrschend (Zarotis & Tokarski, 2005, S. 86). Darüber hinaus haben sich mittlerweile neben dem beschriebenen Trend des Fitnessstudios auch noch weitere Fitness-Trends entwickelt, die auch außerhalb von Fitnessstudios praktiziert werden, Beispiele hierfür sind Crossfit, Freeletics oder auch High-Intensity Interval Training (HIIT). Der Schwerpunkt dieser Arbeit ist speziell auf diese Trends gerichtet, die konkrete Entstehung und die jeweilige Philosophie dieser Trends werden im fünften Kapitel dieser Arbeit thematisiert.

4 Motive

Im folgenden Kapitel geht es um die Motive im Sport und im Fitnesssport. Ein spezieller Fokus wird auf den etwaigen Einfluss von Geschlecht gelegt und geschlechtsspezifische Unterschiede werden erörtert.

4.1 Motive für sportliche Aktivitäten

In diesem Kapitel sollen zu Beginn mögliche bestehende Motive, die die Ausübung von sportlichen Aktivitäten implizieren können, gesammelt und beschrieben werden.

Wenn man Personen befragt, warum sie Sport treiben, werden oft viele verschiedene Motive genannt, wie beispielsweise das Gesundheitsmotiv oder auch Motive wie Leistung oder Geselligkeit (Lehnert, Sudeck & Conzelmann, 2011, S. 146). Um eine bestmögliche Untersuchung und Vergleichbarkeit zwischen den vielen verschiedenen Motiven herstellen zu können, bedarf es einer geeigneten Klassifikation der Motive. Lehnert, Sudeck und Conzelmann haben im Jahr 2011 das sogenannte „BMZI – Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport“ erstellt, worin genau diese Motivklassifikation im Mittelpunkt steht. Der Ausgangspunkt dieser Studie ist ein Vergleich zwischen den schon bestehenden Untersuchungen zu dieser Thematik, woraufhin neue Studien erstellt und durchgeführt wurden, die letztendlich sieben verschiedene Motivbereiche geliefert haben (Lehnert, Sudeck & Conzelmann, 2011, S. 147ff).

Die sieben Motivbereiche, die infolgedessen im Freizeit- und Gesundheitssport festgelegt wurden, sind Fitness/Gesundheit, Figur/Aussehen, Aktivierung/Freude, Ablenkung/Katharsis, Ästhetik, Kontakt und Wettkampf/Leistung (Lehnert, Sudeck & Conzelmann, 2011, S. 154). Im ersten Motiv Fitness/Gesundheit ist inbegriffen, dass Sport hauptsächlich wegen der Gesundheit betrieben wird, während beim zweiten Motiv Figur/Aussehen vor allem die körperliche Schönheit im Vordergrund steht, womit sich insgesamt feststellen lässt, dass diese ersten beiden Motive sehr zweckzentriert sind (Lehnert, Sudeck & Conzelmann, 2011, S. 154). Dieser zweckzentrierte Aspekt rückt bei den nächsten beiden Motiven etwas mehr in den Hintergrund, da es bei Aktivierung/Freude hauptsächlich darum geht, dass man eine Aktivität gerne macht, was sehr ähnlich zum nächsten Motiv Ablenkung/Katharsis ist, bei dem die Erholungsfunktion im Mittelpunkt

steht (Lehnert, Sudeck & Conzelmann, 2011, S. 154). Beim nächstgenannten Motiv Ästhetik ist die Tätigkeit an sich vordergründig, dabei geht es also vor allem um die Bewegung an sich (Lehnert, Sudeck & Conzelmann, 2011, S. 154). Das vorletzte Motiv Kontakt ist das Motiv, das die sozialen Aspekte umfasst, hier geht es also vor allem um Kommunikation und soziale Kontakte (Lehnert, Sudeck & Conzelmann, 2011, S. 154). Im letzten Motiv Wettkampf/Leistung ist noch der Leistungsgedanke angesiedelt, hierbei stehen also insbesondere eigene Leistungen oder der Vergleich mit anderen Personen im Vordergrund (Lehnert, Sudeck & Conzelmann, 2011, S. 154).

Lehnert, Sudeck und Conzelmann (2011, S. 157) konnten in ihrer Studie zeigen, dass das am stärksten ausgeprägte Motiv Fitness/Gesundheit darstellt, was in Abbildung 1 in Spalte M anhand der Werte 4,34 und 4,29 erkennbar ist. Man kann also sagen, dass die meisten Personen im Freizeit- und Gesundheitssport das zweckzentrierte Ziel haben, ihre Gesundheit oder ihre Fitness durch sportliche Aktivitäten zu verbessern, die Motivation, sich sportlich zu betätigen, ist also in erster Linie extrinsisch motiviert. Aus derselben Abbildung geht auch hervor, dass das zweitwichtigste Motiv mit den Werten 3,84 und 3,70 das Motiv Aktivierung/Freude ist. Die niedrigsten Werte besitzt das Motiv Wettkampf/Leistung, was gleichbedeutend damit ist, dass die wenigsten Personen im Freizeit- und Gesundheitssport eine Sportart aufgrund eines Wettkampf- oder Leistungsgedanken ausüben. Die übrigen genannten Motive haben mittelmäßig stark ausgeprägte Werte geliefert (vgl. Abbildung 1).

	Studie	Skalenkennwerte			konvergente Validität		Interkorrelationen						
		<i>M</i>	<i>SD</i>	α	<i>H</i>	<i>DEV</i>	F/G	F/A	K	A/K	A/F	W/L	Ä
Fitness/ Gesundheit	4	4.34	0.62	.73	.83	.54		.25	-.09	.09	.25	-.13	.02
	5	4.29	0.65	.70	.79	.49							
Figur/ Aussehen	4	3.06	1.14	.90	.93	.76	.23		.01	.10	-.01	.01	.02
	5	3.17	1.22	.89	.94	.76							
Kontakt	4	2.34	0.89	.90	.91	.64	-.28	-.07		.10	.10	.42	.23
	5	2.15	0.90	.90	.90	.63							
Ablenkung/ Katharsis	4	2.82	0.92	.80	.80	.50	-.03	.06	.24		.52	.26	.18
	5	2.81	1.02	.84	.86	.58							
Aktivierung/ Freude	4	3.84	0.75	.72	.73	.47	.17	-.06	.18	.55		.21	.44
	5	3.70	0.80	.58	.58	.32							
Wettkampf/ Leistung	4	1.79	0.76	.82	.86	.55	-.24	-.13	.43	.32	.17		.28
	5	1.77	0.85	.82	.87	.56							
Ästhetik	4	2.78	1.14	.77	.80	.64	.01	-.01	.20	.18	.48	.24	
	5	2.72	1.14	.74	.74	.59							

Abb. 1: Motive im Freizeit- und Gesundheitssport (Lehnert, Sudeck & Conzelmann, 2011, S. 156)

Zusammengefasst kann man also festhalten, dass Fitness und Gesundheit ein sehr verbreitetes Motiv im Sport ist, während der Wettkampfgedanke oder das Erbringen einer bestimmten Leistung im Freizeit- und Gesundheitssport eine eher hintergründige Funktion einnimmt.

4.2 Geschlechtsspezifische Unterschiede der Motive

Nachdem nun die verschiedenen Motive erörtert und ihre Ausprägungen diskutiert wurden, sollen die Motive im Sport in weiterer Folge unter dem Aspekt des Geschlechts betrachtet werden.

Wenn man die obigen Motive auf Unterschiede zwischen Männern und Frauen untersucht, so lassen sich tatsächlich einige geschlechtsspezifische Unterschiede im Hinblick auf die Wertigkeit der Motive feststellen. Zu den Motiven, die geschlechtsspezifische Unterschiede aufweisen, zählen die drei Motive Figur/Aussehen, Wettkampf/Leistung und Kontakt (Lehnert, Sudeck & Conzelmann, 2011, S. 156). Diese Motive sind also bei Männern und Frauen in unterschiedlich starker Ausprägung erkennbar.

Bei genauer Betrachtung des meistgenannten Motivs Fitness/Gesundheit fällt es auf, dass hier jedoch keine geschlechtsspezifischen Unterschiede nachweisbar sind (Lehnert, Sudeck & Conzelmann, 2011, S. 156). Das wichtigste Motiv zu sportlichen Aktivitäten ist also sowohl bei Männern, als auch bei Frauen das Verbessern der eigenen Gesundheit und Fitness.

4.3 Motive von Männern und Frauen im Fitnesssport

Nach der ganzheitlichen und der geschlechtsspezifischen Betrachtung der Motive für sportliche Aktivitäten im Allgemeinen, soll in diesem Kapitel nun konkret auf den Fitnesssport eingegangen werden.

Zarotis und Tokarski haben im Jahr 2005 eine Untersuchung durchgeführt, bei der sie sich nach der Motivausprägung in gesundheitsorientierten Sport- und Fitness-Anlagen gefragt haben (Zarotis & Tokarski, 2005, S. 81). Dabei ist aufgefallen, dass vor allem extrinsische Motive ausschlaggebend für die Teilnehmenden waren (Zarotis & Tokarski, 2005, S. 82). Darüber hinaus hat die Untersuchung gezeigt, dass Fitnesssport-treibende Frauen und Männer im Allgemeinen ein sehr hohes Gesundheitsbewusstsein aufweisen

(Zarotis & Tokarski, 2005, S. 85). Diese Tatsache ist insbesondere im Zusammenhang mit dem am häufigsten genannten Einzelmotiv interessant, denn sowohl bei den Männern als auch bei den Frauen, war das meist genannte Item die „allgemeine Verbesserung der körperlichen Fitness“ (Zarotis & Tokarski, 2005, S. 85). Der Prozentsatz liegt hier bei beiden Geschlechtern über 80%, was sich wahrscheinlich durch das soeben erwähnte hohe Gesundheitsbewusstsein der untersuchten Gruppe erklären lässt (Zarotis & Tokarski, 2005, S. 85). Dazu lässt sich auch wieder eine Parallele zu den allgemeinen Motiven für sportliche Aktivitäten legen, wo das am stärksten ausgeprägte Motiv Fitness/Gesundheit war, bei dem ebenfalls keine geschlechtsspezifischen Tendenzen nachgewiesen werden konnten (Lehnert, Sudeck & Conzelmann, 2011, S. 156).

Das häufigste Motiv im Fitnesssport ist also bei Männern und Frauen ähnlich hoch ausgeprägt und zeigt somit keine geschlechtsspezifischen Tendenzen. Wenn man aber die weiteren Motive betrachtet, so kristallisieren sich doch einige Unterschiede zwischen Männern und Frauen heraus. So fällt in erster Linie auf, dass Frauen als zweithäufigstes Motiv das „Spezielle Figurtraining“ nennen, während an dritter Stelle die „Gewichtsreduktion“ positioniert ist (Zarotis & Tokarski, 2005, S. 86). Bei den Männern rangiert an zweiter Position zwar auch das Aussehen, allerdings ist in dieser Gruppe das Motiv „Muskelaufbau“ vorherrschend (Zarotis & Tokarski, 2005, S. 86).

Ein weiterer geschlechtsspezifischer Unterschied besteht bei dem nächstgenannten Motiv. Während bei den Frauen das dritt wichtigste Motiv die „Gewichtsreduktion“ darstellt, ist dies bei Männern der „Ausgleich zu beruflichem Stress“, was bei den Frauen erst an fünfter Stelle positioniert ist (Zarotis & Tokarski, 2005, S. 86f). Besonders der Unterschied, dass Männern das Aufbauen von Muskeln wichtiger ist, während bei Frauen eher die Gewichtsreduktion im Vordergrund steht, hebt auch Pauls (2003, S. 30) explizit als entscheidenden geschlechtsspezifischen Unterschied hervor. Darüber hinaus ist es Frauen wichtiger, dass sie angenehm und entspannt trainieren können, während es Männern wichtiger ist, dass sie ihr Training möglichst bald selbstständig entwickeln können (Zarotis & Tokarski, 2005, S. 84f). Zuletzt lässt sich über die Unterschiede zwischen männlichen und weiblichen Motiven im Fitnesssport noch sagen, dass Männer im Vergleich zu Frauen eher das Training mit einer zweiten Person favorisieren und ihnen sportliche Leistung wichtiger ist, als den weiblichen Befragten (Zarotis & Tokarski, 2005, S. 85). Dabei handelt es sich um eine weitere Übereinstimmung zu der Untersuchung von Lehnert, Sudeck und Conzelmann (2011, S. 156), da auch hier festgestellt wurde, dass geschlechtsspezifische Unterschiede im Hinblick auf das Motiv Wettkampf/Leistung nachweisbar sind.

Zusammenfassend lässt sich also feststellen, dass körperliche Fitness und das Aussehen sowohl bei Frauen als auch bei Männern einen hohen Stellenwert haben, und dass Motive

wie Leistung oder Wettkampf im Gegensatz dazu eher hintergründig ist (Zarotis & Tokarski, 2005, S. 87). Unterschiede zwischen den Geschlechtern lassen sich vor allem daran erkennen, dass Männern ein Muskelaufbau wichtiger ist, während Frauen die Gewichtsreduktion betonen (Zarotis & Tokarski, 2005, S. 86f; Pauls, 2011, S. 30). Weitere geschlechtsspezifische Unterschiede bestehen darin, dass es Frauen wichtiger ist angenehm und entspannt zu trainieren, während es Männern wichtiger ist ihr Training selbst zu gestalten und eine bestimmte sportliche Leistung zu erbringen (Zarotis & Tokarski, 2005, S. 84ff).

5 Neue Fitness-Trends

In diesem Kapitel werden die neuen Fitness-Trends, die im Zuge dieser Arbeit untersucht werden, aufgezählt und deren Unterscheidung zu klassischen Fitnessstudios wird erklärt. Insbesondere werden in diesem Kapitel die einzelnen Philosophien und trainingstechnische Besonderheiten der neuen Fitness-Trends beschrieben.

5.1 Crossfit

Crossfit wurde offiziell im Jahr 2000 von Greg Glassman und in weiterer Folge von seiner Frau Lauren Jenai entwickelt (Dawson, 2015, S. 2). Das Prinzip von Crossfit besteht darin, dass man versucht seine körperlichen Fähigkeiten in verschiedensten Bereichen zu optimieren (Weiss, 2013, S. 45). Zu diesen Bereichen zählt sowohl das Steigern von Ausdauer und Kraft, als auch von Koordination, Geschwindigkeit und Beweglichkeit (Weiss, 2013, S. 45). Die Orte, an denen trainiert wird, werden als „Crossfit-Boxen“ bezeichnet (Dawson, 2015, S. 4). Diese Boxen sind mit minimalem Equipment ausgestattet, dazu gehören unter anderem Seilen, Medizinbälle, Kettlebells und Langhanteln (Dawson, 2015, S. 4; Weiss, 2013, S. 46). Im Gegensatz zum Trainieren im klassischen Fitnessstudio wird in den Crossfit-Boxen allerdings nicht alleine trainiert, sondern in der Gruppe unter Anleitung einer Trainerin oder eines Trainers (Weiss, 2013, S. 46). Allerdings unterscheidet es sich trotzdem von klassischen Gruppenfitness-Stunden, wie beispielsweise Pilates, Spinning oder Zumba, da beim Crossfit die individuellen Leistungen und Fortschritte der einzelnen Personen stärker im Vordergrund stehen (Dawson, 2015, S. 4). In diesem Zusammenhang lässt sich auch feststellen, dass der Wettkampf-Charakter eine größere Bedeutung besitzt, als dies beispielsweise in anderen Gruppenfitness-Stunden der Fall ist (Weiss, 2013, S. 46). Oft wird Crossfit deswegen als ‚the sport of fitness‘ bezeichnet, da Fitness eben innerhalb der Gruppe als eine Art Wettkampf betrieben wird (Dawson, 2015, S. 3).

Das Training wird im Crossfit in sogenannten „Workouts“ durchgeführt, wobei davor immer ein gemeinsames Aufwärmen durchgeführt wird. Die Dauer dieser Workouts kann dabei variieren, ein kurzes Workout dauert meist 3 - 10 Minuten, während ein mittleres Workout eine Dauer von 10 - 20 Minuten besitzt und ein langes Workout 30 Minuten und länger dauern kann (Weiss, 2013, S. 46). Übungen, die innerhalb dieser Workouts durchgeführt werden sind einerseits Eigenkörpergewichtsübungen wie Sit-Ups, Liegestütze und

Kniebeugen oder andererseits auch Übungen, die verschiedene Hilfsmittel benötigen, wie beispielsweise Seilklettern, Ballwürfe oder auch Übungen mit Kettlebells (Weiss, 2013, S. 46).

Darüber hinaus wird vor allem am Beginn des Trainings ein großer Wert auf das Erlernen der richtigen Technik gelegt, was durch die anleitende Trainerin oder den anleitenden Trainer kontrolliert wird (Weiss, 2013, S. 46). Dabei werden zuerst einfachere Basisübungen erlernt und erst, wenn diese beherrscht werden, dürfen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer schwierigere Übungen durchführen, wodurch Crossfit für alle Personen zugänglich ist und die individuelle körperliche Fitness verbessert (Waryasz, 2016, S. 106).

5.2 Freeletics

Der zweite Fitness-Trend, der im Zuge dieser Arbeit untersucht werden soll, ist Freeletics. Das Besondere an Freeletics ist in erster Linie die Tatsache, dass es auf einer mobilen App beruht, die beispielsweise mithilfe eines Smartphones verwendet werden kann (Franze, Funk, Strasser & Diefenbach, 2015, S. 244). Die App wurde im Jahr 2013 gegründet und die Zahl der Verwenderinnen und Verwender liegt mittlerweile bei über fünf Millionen Personen weltweit, womit die App eindeutig zu den populärsten Fitness-Apps der heutigen Zeit gezählt werden kann (Franze, Funk, Strasser & Diefenbach, 2015, S. 244). Die App gibt es außerdem in zwei verschiedenen Versionen, einerseits gibt es eine Gratis-Version und andererseits auch eine kostenpflichtige Version, die einen individuellen „Coach“ beinhaltet (Franze, Funk, Strasser & Diefenbach, 2015, S. 245). Die kostenpflichtige Version hat den Vorteil, dass einerseits ein individueller Trainingsplan zur Verfügung gestellt wird, und dass andererseits auch insgesamt eine größere Auswahl an Übungen und Trainings zur Verfügung stehen (Franze, Funk, Strasser, Diefenbach, 2015, S. 245).

Wenn man Freeletics von der trainingswissenschaftlichen Perspektive her betrachtet, so lässt sich feststellen, dass es sich bei den Übungen um Eigengewichtsübungen handelt, die mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt werden (Franze, Funk, Strasser & Diefenbach, 2015, S. 244). Die Übungen werden in der App als „Exercises“ bezeichnet und stellen eine von drei wählbaren Kategorien dar, neben den anderen beiden Kategorien „Workouts“ und „Running“ (vgl. Abbildung 2).



**Abb. 2: Freeletics Bodyweight (Zugriff am 13.02.2017 unter:
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.freeletics.lite&hl=de>)**

Zu den Übungen, die bei Freeletics vorkommen, zählen vor allem Squads, Push-Ups, Pullups, Sit-Ups, Burpees, Climbers, Jumping Jacks und Leg Levers (Freeletics, 2017). Squads, Push-Ups und Pullups sind relativ klassische Übungen, die im Krafttraining heutzutage sehr weit verbreitet sind, wobei Squads im deutschsprachigen Raum eher als „Kniebeugen“ bekannt sind, während „Push-Ups“ als „Liegestütze“ und Pullups als „Klimmzüge“ bezeichnet werden. Zu den Übungen mit relativer hoher Intensität zählen unter anderem die soeben genannten Jumping Jacks und Burpees. Burpees beinhalten das abwechselnde Durchführen von Liegestützen und Strecksprüngen, während Jumping Jacks klassische „Hampelmänner“ sind, wobei man immer mithilfe von Sprünge zwischen geträchteten Beinen und geschlossenen Beinen wechselt (Freeletics, 2017). Auch „Climbers“, bei denen aus der Ausgangsposition des Liegestützes abwechselnd ein Bein nach vorne gebracht wird, sind durch eine hohe Intensität gekennzeichnet. Die letzten beiden Übungen, die oben erwähnt wurden, sind nun noch Sit-Ups und Leg Levers. Diese beiden Übungen zielen in erster Linie auf das Stärken der Bauchmuskulatur ab, wobei bei Sit-Ups der Oberkörper vom Boden Richtung Knie gehoben und anschließend wieder gesenkt wird, während im Gegensatz dazu bei Leg Levers der Oberkörper abgelegt bleibt und nur die Beine nach oben abgehoben und gesenkt werden (Freeletics, 2017).

Alle diese Übungen können natürlich, genauso wie auch im klassischen Krafttraining, auf unterschiedliche Art und Weise hintereinander durchgeführt und kombiniert werden. In der App werden einige verschiedene Kombinationen unter der Kategorie „Workouts“ ange-

führt. Besonders auffällig ist hierbei, dass die Workouts nach griechischen Göttern, wie beispielsweise Aphrodite oder Zeus, benannt sind (Franze, Funk, Strasser & Diefenbach, 2015, S. 245). Die Dauer der Workouts ist teilweise sehr unterschiedlich, insgesamt variieren die Zeiten aber normalerweise zwischen fünf und 45 Minuten pro Workout (Franze, Funk, Strasser & Diefenbach, 2015, S. 245). Wenn man ein Workout startet, dann beginnt automatisch auch die Zeitmessung, wodurch festgehalten wird, wie viel Zeit man für die Durchführung des gesamten Workouts benötigt hat. Diese benötigte Zeit wird dann als Maßstab für die eigene Leistung herangezogen, das Ziel besteht somit also darin, die einzelnen Workouts so schnell wie möglich zu absolvieren, um eine möglichst gute Leistung zu erbringen (Franze, Funk, Strasser & Diefenbach, 2015, S. 244f). Die eigene Leistung kann dann innerhalb der App auch mit Freundinnen und Freunden oder auch mit anderen Athletinnen und Athleten verglichen werden, was einerseits einen gewissen Wettbewerb zwischen den Nutzerinnen und Nutzern herstellt und andererseits aber auch eine gewisse soziale Unterstützung mit sich bringt (Franze, Funk, Strasser & Diefenbach, 2015, S. 245). Insgesamt lässt sich noch festhalten, dass auch Schmerzen und Schwierigkeiten einen Bestandteil von Freeletics darstellen (Franze, Funk, Strasser & Diefenbach, 2015, S. 246). Sprüche wie *„you may see me struggle, but you will never see me fail“*, oder *„strength doesn't come from winning, your struggles develop your strength“* sind dabei sehr typisch und verdeutlichen die Philosophie von Freeletics (Franze, Funk, Strasser & Diefenbach, 2015, S. 247).

Es ist festzuhalten, dass ein großer Vorteil von Freeletics vor allem darin besteht, dass eine große Flexibilität gegeben ist, da es weder an einen Ort, noch an ein bestimmtes Equipment gebunden ist (Franze, Funk, Strasser & Diefenbach, 2015, S. 249). Außerdem kann man die Übungen sowohl alleine, als auch in der Gruppe durchführen. Darüber hinaus kann man mit geringem Zeitaufwand die eigene körperliche Fitness verbessern und die eigenen Leistungen miteinander oder auch mit anderen Personen vergleichen, was weitere Gründe für die Verwendung von Freeletics sind, die von Nutzerinnen und Nutzern oft genannt werden (Franze, Funk, Strasser & Diefenbach, 2015, S. 249). Für viele scheint Freeletics jedoch sogar mehr zu sein, als nur ein Sport, Franze, Funk, Strasser und Diefenbach (2015, S. 249) führen aus, dass 71% der befragten Personen Freeletics sogar als einen Ausdruck ihres Lebensstils beschreiben würden.

Nach den soeben genannten Vorteilen von Freeletics sollen an dieser Stelle auch kritische Aspekte von Freeletics diskutiert werden. Der erste Faktor, der in diesem Zusammenhang angeführt werden soll, ist die Tatsache, dass Aufwärmen kein expliziter Bestandteil von Workouts ist. Dadurch wird die Muskulatur nicht gut auf die teilweise sehr intensiven Belastungen vorbereitet, was wiederum das Verletzungsrisiko deutlich erhöhen

kann. Ein weiterer Faktor, der auch kritisch betrachtet werden muss, ist der Zeitfaktor durch das Stoppen der für die einzelnen Workouts benötigten Zeit. Denn dadurch, dass das Hauptziel die Erreichung einer möglichst geringen Zeit ist, rückt das richtige Ausführen der einzelnen Übungen eher in den Hintergrund, was bei oftmaligen falschen Ausführungen in unterschiedlichen Schädigungen resultieren kann. Aufgrund dieser Tatsachen sollte Freeletics wahrscheinlich in erster Linie von Personen ausgeübt werden, die die Technik gut beherrschen und auch fit genug sind, um diese auch unter höherer Belastung richtig auszuführen.

5.3 High-Intensity Interval Training (HIIT)

Der dritte Trend, der in der vorliegenden Arbeit behandelt wird, ist das sogenannte High-Intensity Interval Training, das meistens kurz als HIIT bezeichnet wird, was in weiterer Folge auch in dieser Arbeit so gehandhabt wird. Dieser Trend hat sich, so wie die beiden zuvor beschriebenen Trends, in den letzten Jahren immer stärker verbreitet. Im Jahr 2014 wurde HIIT sogar als populärster Fitness-Trend weltweit bezeichnet und auch im darauffolgenden Jahr lag er in dieser Kategorie weit vorne, 2015 nahm HIIT nämlich Platz zwei der populärsten Fitness-Trends ein (Williams & Kraemer, 2015, S. 3317).

Das Training im HIIT ist prinzipiell vergleichbar mit einem Intervalltraining, bei dem kurze und intensive Intervalle mit etwas längeren Pausen-Intervallen abgewechselt werden (Gibala & McGee, 2008, S. 58). Diese Intervalle können je nach Trainingsintensität eine unterschiedliche Länge aufweisen, kürzere Intervalle können dabei nur ein paar Sekunden bis hin zu einigen Minuten dauern und dementsprechend kann auch die Dauer der längeren Intervalle verhältnismäßig variieren (Gibala & McGee, 2008, S. 58). Traditionellerweise kann ein solches HIIT-Training mit Aktivitäten wie Laufen oder Radfahren durchgeführt werden (Gibala & McGee, 2008, S. 58). Im Zuge der Verbreitung dieses Trends hat sich jedoch auch andere Formen entwickelt, bei denen HIIT-Training mit Fitnesstraining verbunden wird, wobei oft Eigengewichtsübungen eingesetzt werden, allerdings können auch Zusatzgeräte, wie beispielsweise Kettlebells oder Ähnliches verwendet werden (Williams & Kraemer, 2015, S. 3318). In dieser Arbeit soll konkret auf diese Entwicklung des Trends eingegangen werden, in weiterer Folge wird also weniger auf das klassische HIIT-Training, das mit Sportarten wie Laufen oder Radfahren durchgeführt wird, Bezug genommen, sondern vielmehr die Variante in Verbindung mit Krafttraining.

Ein besonderes System, das im Zuge des HIIT-Trainings oft eingesetzt wird, ist das sogenannte Tabata-Training (Williams & Kraemer, 2015, S. 3319). Dies ist eine besondere

Form, bei der die Intervallzeiten klar geregelt sind. Dabei wechseln sich Intervalle mit einer Dauer von 20 Sekunden, in denen man Übungen ausführt, mit Intervallen mit einer Dauer von 10 Sekunden ab, wobei diese 10 Sekunden als Erholung dienen sollen (Williams & Kraemer, 2015, S. 3319). Auch dieses System kann im Zuge von Gruppenfitness-Stunden seine Anwendung finden.

Konkret soll also in der vorliegenden Diplomarbeit auf die Variante des HIIT-Trainings eingegangen werden, die in Verbindung mit Fitnessstraining stehen. Das vorherrschende Angebot dieser Variante wird in erster Linie in Form von Gruppenfitness-Stunden durchgeführt, was beispielsweise auch in Wien schon von einigen Sportanbietern wie etwa Universitätssportinstitut Wien oder auch von Fitnessstudios, wie beispielsweise die Fitnessstudio-Kette Club Danube, angeboten wird. Die zugehörige Stundenbeschreibung für die Einheit HIIT des Universitätssportinstituts Wien lautet „High Intensity Interval Training (HIIT) ist ein hochintensives Ganzkörpertraining, das die Muskulatur kräftigt, die Fettverbrennung ankurbelt und die Ausdauer erhöht“ (Universitätssportinstitut Wien, 2017). In der Stundenbeschreibung steht außerdem, dass es sich bei den Übungen, die während der Intervalle durchgeführt werden, vor allem um Übungen mit dem eigenen Körpergewicht wie beispielsweise Push-Ups, also Liegestütze, Lunges, auf Deutsch eher als Ausfallschritte bekannt, oder Sprünge handelt, es können aber auch Zusatzgeräte wie Kurzhanteln oder Bänder zum Einsatz kommen (Universitätssportinstitut Wien, 2017). Diese Übungen werden darüber hinaus bis zum Muskelversagen durchgeführt, es ist also durchaus eine sehr fordernde Einheit (Universitätssportinstitut Wien, 2017). Auch die Stundenbeschreibung bei der Fitnessstudio-Kette Club Danube ist sehr ähnlich dazu, hier wird HIIT als „auspowerndes Training, welches aus hochintensiven Intervallen in Kombination mit langsamen Regenerationsphasen besteht“ (Danube Freizeitanlagen GmbH, 2017).

Vorteile des HIIT-Trainings liegen darin, dass damit ähnliche Adaptionen erreicht werden können wie mit einem traditionellen aeroben Training nur mit dem Unterschied, dass es in kürzerer Zeit durchgeführt werden kann als das klassische Ausdauertraining (Williams & Kraemer, 2015, S. 3317). Der Faktor der Zeiteffizienz ist vor allem heutzutage, wo viele Personen das Training aus Zeitgründen vernachlässigen, ein großer Vorteil, da HIIT, trotz der geringen benötigten Zeit, sehr positive Auswirkungen auf die Gesundheit hat (Williams & Kraemer, 2015, S. 3317).

Erwähnenswerte Nachteile des HIIT-Trainings liegen aufgrund der hohen Intensität und dem erhöhten Schwierigkeitsgrad einiger Übungen darin, dass solche Einheiten nicht von jeder und jedem durchgeführt werden können, beziehungsweise durchgeführt werden sollten. Die Personen, die eine solche Einheit besuchen, sollten also schon einen gewis-

sen Trainingszustand besitzen, und auch ein bestimmtes Wissen über eine konkrete Übungsausführung, um Fehlbelastungen vorzubeugen.

5.4 Vergleich und Verbreitung der einzelnen Fitness-Trends

In diesem Kapitel werden die soeben beschriebenen Fitness-Trends miteinander verglichen und die jeweiligen Verbreitungen diskutiert. Dazu sollen nun zuerst die Gemeinsamkeiten der einzelnen Fitness-Trends beschrieben werden. Im Anschluss werden die Unterschiede dargelegt und die Verbreitung thematisiert.

Die wohl auffallendste Gemeinsamkeit, die alle drei Fitness-Trends aufweisen, ist die, dass das Training schnelle Ergebnisse liefern soll und im Verhältnis dazu jedoch eine relativ kurze Trainingsdauer aufweist. Darüber hinaus kommen auch viele der Eigengewichtsübungen in allen drei Trends vor, Beispiele hierfür sind unter anderem Push-Ups, Sit-Ups oder Lunges. In diesem Zusammenhang ist es auch interessant, dass die Namen der Übungen oft in englischer Sprache verwendet werden. Ein weiterer Aspekt ist, dass das Training eigentlich auch in allen dieser Trends überwiegend in der Gruppe durchgeführt wird, die sozialen Komponenten sind also überall hervorzuheben. Einzig und alleine bei Freeletics ist das Hauptaugenmerk nicht ausschließlich das Gruppentraining, sondern die Workouts können hier durchaus auch alleine absolviert werden. Allerdings spielen soziale Komponenten insofern eine Rolle, als dass innerhalb der App viele Möglichkeiten bestehen, mit anderen Personen in Kontakt zu treten, beispielsweise um andere Leistungen zu kommentieren oder auch um sich gegenseitig anhand von schnelleren Zeiten zu messen.

Im Folgenden werden die Unterschiede herausgearbeitet werden. Ein großer Unterschied, der Freeletics von den anderen beiden Trends unterscheidet, ist der, dass Freeletics sowohl drinnen als auch draußen durchgeführt werden kann, wobei HIIT in Form einer Gruppenfitnessstunde zumindest an einen bestimmten Raum gebunden ist und Crossfit an ein Crossfit-Studio, beziehungsweise eine Crossfit-Box. Jedoch ist keiner der neuen Fitness-Trends explizit an ein Fitnessstudio gebunden, einzig HIIT-Stunden werden auch von Fitnessstudios angeboten. Ein weiterer Aspekt, der die Trends voneinander unterscheidet, ist der Fokus auf eine technisch richtige Ausführung. Denn während beim Crossfit sehr darauf geachtet wird, dass die Trainierenden die Technik gut beherrschen, steht dies verglichen mit HIIT-Training und Freeletics eher im Hintergrund. Bei Freeletics

wird die korrekte Übung zwar anhand von Videos sehr genau erläutert, da der Fokus während des Workouts jedoch vor allem auf die Erreichung einer möglichst niedrigen Zeit abzielt, gerät die korrekte Ausführung doch etwas mehr in den Hintergrund als es beispielsweise bei Crossfit der Fall ist.

5.5 Vergleich der neuen Fitness-Trends mit klassischen Fitnessstudios

Nach dem vorangestellten Vergleich der neuen Fitness-Trends untereinander sollen diese nun noch mit dem klassischen Fitnessstudio verglichen werden. Dazu soll insbesondere herausgearbeitet werden, was die neuen Fitness-Trend konkret von klassischen Fitnessstudios, genauer gesagt mit dem klassischen Gerätetraining im Fitnessstudio, unterscheidet.

Beginnend möchte ich diesen Vergleich mit der trainingswissenschaftlichen Perspektive. Unter diesem Aspekt ist es auffallend, dass vor allem bei den Fitness-Trends HIIT und Freeletics, aber auch bei Crossfit, Übungen mit dem eigenen Körpergewicht viel mehr im Vordergrund stehen, was wohl einen der größten Unterschiede zwischen den neuen Trends und dem klassischen Gerätetraining im Fitnessstudio darstellt. Vor allem geführte Übungen an Maschinen sind bei den neuen Fitness-Trends eigentlich unauffindbar. Die einzige Gemeinsamkeit, die sich aus trainingswissenschaftlicher Betrachtung ausmachen lässt, ist das Training mit Hanteln, das sowohl im Crossfit, als auch in klassischen Fitnessstudios, weniger jedoch in HIIT und überhaupt nicht in Freeletics durchgeführt wird. Ein zweiter Aspekt der trainingswissenschaftlichen Perspektive sind die motorischen Fähigkeiten, die in den jeweiligen Fitnesssportarten trainiert werden. Beim Gerätetraining im klassischen Fitnessstudio ist es prinzipiell üblich, dass in erster Linie die Kraft trainiert wird. Bei dieser Tatsache handelt es sich um einen weiteren Unterschied zu den neuen Fitness-Trends, da diese eben nicht nur auf die Steigerung der Kraft, sondern auch auf eine Verbesserung von anderen motorischen Fähigkeiten abzielen. Am stärksten ist dieser Unterschied bei Crossfit ersichtlich, da hier nicht nur Kraft und Ausdauer, sondern insbesondere auch Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit geschult werden sollen. Auch bei HIIT steht nicht nur die Steigerung der Kraft, sondern vor allem auch das Trainieren der Ausdauer im Vordergrund, was auch bei Freeletics der Fall ist, wobei hier zusätzlich auch noch die Schnelligkeit ein Faktor ist.

Ein weiterer Aspekt, der bei allen neuen Fitness-Trends auffallend ist, ist die Tatsache, dass überall in Gruppen trainiert wird. Dies ist ein wesentlicher Unterschied zum Training in klassischen Fitnessstudios, denn hier wird meistens alleine oder mit einem Trainingspartner oder einer Trainingspartnerin, nicht jedoch in einer ganzen Gruppe trainiert.

Der letzte Aspekt, der hier nun noch angeführt werden soll, ist der Trainingsort der neuen Fitness-Trends im Vergleich zum klassischen Fitnessstudio. Während ein klassisches Fitnessstudio immer einen fixen Standort besitzt, kann Freeletics unabhängig von solchen örtlichen Gegebenheiten durchgeführt werden, es ist also örtlich gesehen wesentlich flexibler als das Training in einem klassischen Fitnessstudio. Diese Tatsache lässt sich jedoch nicht auf alle neuen Fitness-Trends verallgemeinern. Denn sowohl HIIT, als auch Crossfit sind im Gegensatz zu Freeletics an bestimmte örtliche Gegebenheiten gebunden. HIIT ist örtlich gesehen noch am ehesten mit dem Training in klassischen Fitnessstudios vergleichbar, da solche Gruppenstunden auch oft von Fitnessstudios angeboten werden, es kann also der Fall sein, dass diese Stunden im Angebot von klassischen Fitnessstudios inkludiert sind. Zwar ist das klassische Gerätetraining prinzipiell nicht mit einer solchen Gruppenfitnessstunde vergleichbar, jedoch besteht zumindest eine Verbindung in Bezug auf die Trainingsstätte. Crossfit wird im Gegensatz dazu nicht in Fitnessstudios, sondern in eigenen Crossfit-Studios durchgeführt, somit ist diese Verbindung zwar einerseits gewissermaßen auch gegeben, da ein Crossfit-Studio prinzipiell einige Ähnlichkeiten mit einem Fitnessstudio aufweist, andererseits ist es bei Crossfit aber auch vordergründig, dass eben nicht in klassischen Fitnessstudios trainiert wird, sondern in eigenen Trainingsstätten.

Insgesamt kann man also sagen, dass die neuen Fitness-Trends sich in vielen Aspekten vom Gerätetraining in klassischen Fitnessstudios unterscheiden. Besonders hervorzuheben sind die trainingswissenschaftlichen Aspekte in Bezug auf die durchzuführenden Übungen und auf die motorischen Fähigkeiten, die trainiert werden, sowie der soziale Aspekt durch das Trainieren in der Gruppe.

6 Fitness-Trends und Marketing

Nach der Erläuterung der verschiedenen Fitness-Trends unter der Perspektive des Geschlechts, soll in weiterer Folge erörtert werden, wie die Trends vermarktet werden. Zuvor sollen noch die Begriffe des Marketings im Allgemeinen, des Sportmarketings und des Gender-Marketings näher erklärt werden, damit ein gewisser Überblick über diesen Themenkomplex geschaffen wird.

6.1 Marketing

Bevor auf die Begriffe Sportmarketing und Gender-Marketing eingegangen wird, soll zum besseren Verständnis zuerst noch der Begriff des Marketings im Allgemeinen kurz erklärt werden. Nach Scharf & Schubert (1995, S. 3) lässt sich der ursprüngliche Gedanke des Marketings als „Vermarktung von Gütern, für die eine ausreichende Nachfrage besteht, so dass sich die absatzwirtschaftlichen Anstrengungen der Unternehmen im Wesentlichen auf die Erfüllung der Verteilungsfunktion beschränkte“ beschreiben. Allgemeiner formuliert ist der Begriff des Marketings heutzutage am ehesten gleichbedeutend mit der „Planung, Organisation, Durchführung und Kontrolle sämtlicher Unternehmensaktivitäten, welche darauf abzielen, durch eine konsequente Ausrichtung des eigenen Leistungsprogramms an den Wünschen der Kunden die absatzmarktorientierten Unternehmensziele zu erreichen“ (Scharf & Schubert, 1995, S. 4). Marketing beschreibt also bestimmte geplante Handlungen, die konkret auf die Interessen der Kundinnen und Kunden abgestimmt sind, sodass ein möglichst günstiger Absatz erwirtschaftet werden kann.

6.2 Sportmarketing

In dieser Diplomarbeit steht insbesondere das Marketing im Sportbereich im Mittelpunkt, das kurz gesagt als Sportmarketing bezeichnet wird. Nach Riedmüller (2008, S. 103; zit. n. Riedmüller, 2001, S. 1591) ist der Begriff des Sportmarketings gleichbedeutend mit der „Entwicklung und Umsetzung von Marketingskonzeptionen für Anbieter, die sich im Sportmarkt bewegen“. Bei allen Leistungen und Produkten, die vermarktet werden, steht

somit der Sport im Mittelpunkt (Riedmüller, 2008, S. 103; zit. n. Riedmüller, 2001, S. 1591).

Bei der Thematisierung von Sportmarketing muss prinzipiell eine wichtige Abgrenzung gemacht werden, nämlich die Unterscheidung zwischen dem Marketing von Sport und dem Marketing mit Sport (Nufer & Bühler, 2008, S. 6). Nufer und Bühler beschreiben Marketing von Sport als die „Vermarktung von Sportprodukten durch Sportorganisationen und sportnahe Unternehmen“, während Marketing mit Sport die „instrumentelle Verwendung des Sports im Rahmen des Marketings von Unternehmen, die keine Sportleistungen herstellen“ beinhaltet (2008, S. 6). Marketing mit Sport inkludiert somit auch das Anwerben von Produkten, die eigentlich keine Verbindung zu sportlichen Aktivitäten aufweisen, oder auch einfach Werbungen, bei denen Sportlerinnen und Sportler die Hauptrolle einnehmen (Ratten & Ratten, 2011, S. 615). Im Gegensatz dazu beinhaltet Marketing von Sport beispielsweise auch die Einführung von neuen Sportprodukten oder auch von neuen Sportarten (Ratten & Ratten, 2011, S. 615).

In der vorliegenden Arbeit ist vor allem der zuletzt genannte Bereich interessant, da insbesondere die Vermarktung der neuen Fitness-Trends betrachtet werden soll, was weitgehend mit der soeben erwähnten Vermarktung von neuen Sportarten vergleichbar ist.

6.3 Gender-Marketing

Beim Marketing stellt sich in erster Linie die Frage, welche Zielgruppe angesprochen werden soll. Dabei spielt natürlich auch das Geschlecht eine wesentliche Rolle. Marketing, das konkret diesen Geschlechteraspekt berücksichtigt, wird als Gender-Marketing bezeichnet (Flocke, 2006, S. 28).

Die Leitidee im Gender-Marketing basiert auf der Tatsache, dass das Kaufverhalten von Männern und Frauen unterschiedlich ist (Flocke, 2006, S. 28). In diesem Zusammenhang existieren viele verschiedene Klischees, beispielsweise, dass Frauen im Vergleich zu Männern eher von emotionalen Botschaften angesprochen werden (Flocke, 2006, S. 29). Solche geschlechtsspezifischen Klischees sind allerdings in den meisten Fällen nicht zielführend, Flocke kommentiert diese Tatsache mit den Worten „gutes Gender-Marketing ist subtiler“ (2006, S. 29). Es lässt sich feststellen, dass das Geschlecht im Bereich Marketing zwar durchaus ein zu berücksichtigender Einflussfaktor ist, allerdings sollte diese Berücksichtigung nicht einfach in Form von klassisch vorherrschenden Geschlechterklischees erfolgen.

Dieser Aspekt soll im Zuge dieser Diplomarbeit auch auf das Marketing der neuen Fitness-Trends übertragen werden. Es soll also unter anderem auch erforscht werden, ob sich dabei geschlechtsspezifische Unterschiede feststellen lassen, also ob Männer und Frauen beim Marketing von Crossfit, Freeletics und HIIT auf unterschiedliche Art und Weise angesprochen werden oder nicht.

6.4 Marketing der neuen Fitness-Trends

Es lässt sich festhalten, dass es sich beim Marketing der neuen Fitness-Trends um Marketing von Sport handelt, da in erster Linie das Marketing der Einführung von neuen Sportarten, genauer gesagt der Sportarten Crossfit, Freeletics und HIIT, im Mittelpunkt steht (Ratten & Ratten, 2011, S. 615). Wenn man die Vorgehensweisen im Marketing von Sport betrachtet, so fällt es auf, dass beim Marketing heutzutage interaktive Medien vermehrt zum Einsatz kommen (Ratten & Ratten, 2011, S. 618). Die große Präsenz von technischen Geräten wie Smartphones und Tablets führt außerdem dazu, dass Marketing vor allem im Internet und in sozialen Netzwerken wie *Facebook* oder *Twitter* immer präsender wird (Ratten & Ratten, 2011, S. 618). Dies ist auch bei den neuen Fitness-Trends klar erkennbar, da diese im Internet und in sozialen Netzwerken weitaus präsender sind, als beispielsweise in traditionelleren Medien wie Zeitungen oder Fernsehen. Insbesondere ist es in diesem Zusammenhang auffallend, dass sehr viel mit Bildern und Videos gearbeitet wird (vgl. Abbildung 3 und 4).



Abb. 3: Freeletics Werbung

(Zugriff am 09.03.2017 unter: <https://peregrinepoise.com/body-the-physical-potential/>)



Abb. 4: Crossfit Werbung

(Zugriff am 09.03.2017 unter: <https://i.ytimg.com/vi/5zvqNHDTf8Y/maxresdefault.jpg>)

Anhand dieser beiden Abbildung ist auch erkennbar, dass die neuen Fitness-Trends vor allem mit Sprüchen wie ‚*when do you leave average behind?*‘ mit überdurchschnittlicher Stärke und einem muskulösen Körper werben. Hierbei ist es auffallend, dass sowohl Männer, als auch Frauen einen sehr muskulösen Körper besitzen. Die neuen Fitness-Trends versuchen also durchaus auch mit einem athletischen Aussehen zu werben. An diesem Punkt stellt sich in Verbindung zum Gender-Marketing auch die Frage, ob geschlechtsspezifische Unterschiede beim Marketing der neuen Fitness-Trends vorhanden sind oder nicht, was eine der Unterfragestellungen darstellt, welche im Zuge der empirischen Studie näher erforscht werden soll. Die erhaltenen Ergebnisse werden im achten Kapitel angeführt.

Insgesamt lässt sich feststellen, dass die neuen Fitness-Trends vor allem in sozialen Netzwerken und im Internet sehr präsent sind, insbesondere durch Fotos und Videos. Hierbei sind meistens überdurchschnittlich muskulöse Personen abgebildet, die Außergewöhnlichkeit und gleichzeitig körperliche Schönheit und Stärke symbolisieren sollen.

7 Empirische Untersuchung

In diesem Kapitel wird die Vorgangsweise der empirischen Untersuchung näher erläutert. Basierend auf den theoretischen Grundlagen werden Forschungsziele und Forschungsfragen formuliert sowie die methodischen Grundlagen geklärt. Neben der Begründung der Methodenwahl und des Samplings wird der Ablauf der Datenerhebung mittels Interviews und die Auswertung der Daten vorgestellt.

7.1 Methode

Die in dieser empirischen Untersuchung verwendete Forschungsmethode ist eine qualitative Methode. Der Einsatz von Interviews lässt sich dadurch begründen, dass vor allem Biographien, Erfahrungen und Kontexte näher beleuchtet werden sollen und nicht die Erstellung einer quantitativen Verteilung von Meinungen einer größeren Grundgesamtheit (Friebertshäuser, 2003, S. 371).

In der qualitativen Forschung nehmen vor allem Interviews einen zentralen Stellenwert ein, insbesondere wenn es um Biographien oder Kontexte geht (Friebertshäuser, 2003, S. 371). Durch Interviews können die befragten Personen selbst aus ihrer Sicht über konkrete Fragestellungen Auskunft geben, wodurch sich ein schneller Zugang zum Forschungsfeld eröffnet (Friebertshäuser, 2003, S. 371).

In der vorliegenden empirischen Untersuchung wird die klassische Methode des Einzelinterviews eingesetzt, bei der eine interviewende Person eine Person zu bestimmten Themen befragt (Friebertshäuser, 2003, S. 374).

Die Hauptaufgabe von Interviewerinnen und Interviewern während eines Interviews liegt im Steuern des Gesprächs und im Thematisieren der zu untersuchenden Informationen (Gläser & Laudel, 2009, S. 112). Die befragten Personen haben dagegen die Aufgabe, auf die gestellten Fragen einzugehen und bestimmte Informationen zu liefern (Gläser & Laudel, 2009, S. 112). Das Verhältnis zwischen der befragten Person und den Interviewenden sollte somit bestenfalls so sein, dass sich die Interviewerin oder der Interviewer eher passiv verhält und die befragte Person in erster Linie einmal ausreden lässt (Lamnek, 2005, S. 355). Erst wenn die Person zu der gestellten Frage nichts mehr zu sagen hat, darf die Interviewerin oder der Interviewer die nächste Frage stellen (Lamnek, 2005,

S. 355). Dies setzt natürlich bestimmte intellektuelle und kommunikative Kompetenzen voraus, die die interviewende Person mit sich bringen sollte (Lamnek, 2005, S. 355). Darüber hinaus muss die Interviewerin oder der Interviewer auch ein bestimmtes Fachwissen über das zu untersuchende Thema besitzen, damit er in der Lage ist mitzureden (Lamnek, 2005, S. 354). Abgesehen von diesem Fachwissen sollte die interviewende Person einerseits auch eine angenehme und entspannte Atmosphäre schaffen können, und andererseits sollte sie der Interviewpartnerin oder dem Interviewpartner auch ein gewisses Interesse zeigen können, jedoch ohne eine Beeinflussung beim Gegenüber hervorzurufen (Lamnek, 2005, S. 354). Ersteres ist unter anderem auch damit verbunden, dass der interviewten Person mitgeteilt wird, dass all ihre Daten vertraulich behandelt werden und ihre Aussagen anonymisiert werden (Friebertshäuser, 2003, S. 393).

Insgesamt lässt sich feststellen, dass bei der in dieser Untersuchung verwendeten Forschungsmethode des qualitativen Interviews vor allem die individuellen Erfahrungen der einzelnen Personen im Vordergrund stehen. Die Interviews sollen dabei in Form von Einzelinterviews geführt werden. Darüber hinaus lässt sich aus den gerade erwähnten Gegebenheiten noch folgern, dass es von großer Bedeutung ist, dass die interviewende Person sich im Vorhinein auf das Interview vorbereitet, um den soeben beschriebenen Voraussetzungen gerecht werden zu können.

7.2 Leitfadeninterview

Bei Interviews lassen sich verschiedene Interviewtechniken unterscheiden. Zwei grobe Kategorien, in die sich die verschiedenen Interviewtechniken einteilen lassen, sind einerseits sogenannte „Leitfaden-Interviews“ und andererseits „Erzählgenerierende Interviews“ (Friebertshäuser, 2003, S. 372). Das Charakteristische an Leitfadeninterviews ist, wie der Name schon sagt, dass sich das Interview an einem zuvor erstellten Leitfaden orientiert, während erzählgenerierende Interviews dagegen ohne einem solchen Gesprächsleitfaden geführt werden (Friebertshäuser, 2003, S. 373ff). Bei den qualitativen Interviews, die im Zuge dieser Arbeit durchgeführt werden, soll die zuerst genannte Technik des Leitfadeninterviews verwendet werden.

In weiterer Folge soll diese Form der Interviewtechnik nun noch genauer charakterisiert und beschrieben werden. Bei einem Leitfadeninterview handelt es sich um ein Interview, bei dem ein Leitfaden vorliegt mit vorher definierten Fragen (Gläser & Laudel, 2009, S. 111). Dieser Leitfaden muss selbstverständlich bereits vor der Durchführung des Interviews erstellt werden und definiert bestimmte Themen oder Fragestellungen, die im Inter-

view thematisiert werden sollen (Friebertshäuser, 2003, S. 375). Diese Form des Interviews ist vor allem dann geeignet, wenn verschiedene Themen angesprochen werden sollen, die sich nicht automatisch aus den Antworten des Interviewpartners ergeben, oder auch wenn sehr genaue Informationen erforscht werden sollen (Gläser & Laudel, 2009, S. 111). Darüber hinaus ist der Leitfaden meist nützlich, um eine gewisse Vergleichbarkeit zwischen mehreren Interviews zu garantieren, beziehungsweise um einen gewissen Rahmen vorzugeben (Friebertshäuser, 2003, S. 375).

Ein entscheidender Aspekt, der für die Art und Weise des Leitfadeninterviews sehr entscheidend ist, ist die Stärke der Strukturierung des Leitfadens, diese ist nämlich nicht klar vorgegeben, sondern kann sehr variieren (Friebertshäuser, 2003, S. 375). Einerseits kann ein Leitfaden aus vollständig ausformulierten Fragen bestehen, bei denen auch eine bestimmte Reihenfolge zu befolgen ist (Friebertshäuser, 2003, S. 375). Andererseits kann im Leitfaden auch nur eine Fragenpalette enthalten sein, bei der die Reihenfolge nebensächlich ist (Friebertshäuser, 2003, S. 375). Des Weiteren gibt es sogar Leitfäden, die nur aus einigen Themenblöcken bestehen, die dem Gespräch einen gewissen Rahmen geben (Friebertshäuser, 2003, S. 375f). Jede dieser erwähnten Formen hat gewisse Vorteile und auch einige Nachteile. Der Vorteil des ausformulierten Leitfadens liegt darin, dass die Standardisierung erleichtert und die interviewende Person entlastet wird, allerdings muss man hierbei aufpassen, dass sich das Interview nicht zu einem abgehakten Frage- und Antwort-Dialog verkürzt (Friebertshäuser, 2003, S. 376f). Bei einem weit gefassten Leitfaden liegt genau der umgekehrte Fall vor. Hier ist die Standardisierung zwar erschwert, allerdings ist die Entfaltungsmöglichkeit des Gesprächs höher, da die interviewten Personen freier erzählen können. In dieser Arbeit soll ein Mittelweg zwischen den soeben genannten Formen verwendet werden. Im Leitfaden sollen also bestimmte Fragen vorher formuliert werden, die allerdings nicht zwingend in einer bestimmten Reihenfolge beantwortet werden müssen.

Bei der Gestaltung der Fragen im Leitfaden ist unbedingt zu beachten, dass das benützte Vokabular an die Alltagssprache der interviewten Person angepasst sein sollte (Lamnek, 2005, S. 352). Darüber hinaus sollten die Fragen möglichst offen formuliert sein, um die Interviewpartnerin oder den Interviewpartner zum Erzählen aufzufordern (Friebertshäuser, 2003, S. 376). Dies ist besonders wichtig, damit das Interview nicht zu einem reinen Frage- und Antwort-Dialog eingeschränkt wird, bei dem die Fragen einfach nacheinander abgearbeitet werden (Friebertshäuser, 2003, S. 377).

Zusammengefasst lässt sich also festhalten, dass bei einem Leitfadeninterview unbedingt die Stärke der Strukturierung der Fragen festgelegt werden sollte, die in dieser Arbeit von mittlerem Grad sein soll. Darüber hinaus sollte bei der Fragenformulierung unbedingt auf

eine gewisse Offenheit geachtet werden und die Fragen sollten an die Alltagssprache der interviewten Personen angepasst sein.

7.3 ExpertInneninterview

Für die folgende Untersuchung werden Personen interviewt, die Expertinnen und Experten in den jeweiligen Fitness-Trends sind. Es handelt sich um sogenannte Expertinnenbeziehungsweise Experteninterviews, wobei als Expertinnen und Experten Personen gelten, die ein Spezialwissen in dem jeweiligen Bereich haben (Gläser & Laudel, 2009, S. 314).

Anhand der Expertinnen- und Experten-Interviews soll also das Wissen der interviewten Person über bestimmte Sachverhalte erfragt und erforscht werden (Gläser & Laudel, 2009, S. 123). Diese Art von Interviews werden üblicherweise als Leitfadeninterviews geführt, deren Struktur im vorhergegangenen Kapitel ausführlich thematisiert und erläutert wurde (Gläser & Laudel, 2009, S. 111).

Ein großes Problem, das sich bei Interviews mit Expertinnen und Experten ergeben kann, ist, dass der Kontext der Interviewenden oder des Interviewenden sich oft stark von dem Kontext der interviewten Person unterscheidet (Gläser & Laudel, 2009, S. 112). Denn während erstere meist eine wissenschaftliche Zugangsweise haben, hat die interviewte Person zumeist einen völlig anderen Zugang zu der zu erforschenden Thematik (Gläser & Laudel, 2009, S. 112). Diese Tatsache muss insbesondere sprachlich beachtet werden, und zwar nicht nur während des Interviews, sondern schon bei der Formulierung und Erstellung des Leitfadens, muss dieser Gegebenheit eine gewisse Berücksichtigung zugesprochen werden (Gläser & Laudel, 2009, S. 112). Darüber hinaus muss die interviewende Person, wie im vorangegangenen Kapitel schon erläutert, über ein bestimmtes Fachwissen verfügen, um mit den jeweiligen Expertinnen und Experten mitreden zu können.

Es lässt sich also festhalten, dass die Interviews im Zuge dieser Untersuchung mit Expertinnen und Experten geführt werden sollen. Die Beschreibung über Auswahl und Kontakttierung dieser Expertinnen und Experten folgt ausführlich im später folgenden Unterkapitel 7.6.

7.4 Forschungsziele

Das grundlegende Forschungsziel in dieser Untersuchung ist es, Aussagen über die Beteiligung und Teilnahme von Frauen in den neuen Fitness-Trends Crossfit, Freeletics und High Intensive Interval Training (HIIT) zu erforschen. In diesem Zusammenhang sollen einerseits konkret die Motive ausgemacht werden, die Frauen angeblich dazu bewegen, sich anstatt des klassischen Fitnessstudios für einen dieser neuen Trends zu entscheiden. Andererseits soll auch untersucht werden, inwiefern bei diesen Frauen Gemeinsamkeiten vorliegen und wenn ja, welche sich hierbei feststellen lassen. Insgesamt besteht ein weiteres Forschungsziel noch darin, herauszufinden wie die Zielgruppen der einzelnen Fitness-Trends im Hinblick auf Alter und Geschlechtsverteilung aussehen und inwiefern geschlechtsspezifische Trainingsprogramme oder auch eine geschlechtsspezifische Vermarktung vorhanden sind beziehungsweise von Frauen genutzt werden.

7.5 Erstellung des Interviewleitfadens

Der erstellte Leitfaden ist in Themenblöcke gegliedert und gemeinsam mit den ausformulierten Fragen im Anhang zu finden. Entscheidend für die Interviewführung ist, dass alle Themenblöcke behandelt werden, wobei die Reihenfolge und die konkrete Formulierung der Fragen nicht zwingend eingehalten werden müssen, wenn es sich im Gesprächsverlauf anders ergeben sollte. In weiterer Folge möchte ich nun kurz auf die Inhalte der einzelnen Themenblöcke eingehen.

Im ersten Themenblock des Leitfadens werden allgemeine Informationen über die Interviewpartnerin oder den Interviewpartner thematisiert. Dies dient einerseits dazu, dass der Kontext der Person und ihr Bezug zum jeweiligen Fitness-Trend nachvollzogen werden können und andererseits dienen diese ersten Fragen auch als eine Art Eisbrecher (Kruse, 2014, S. 223).

Beim zweiten Block soll untersucht werden, ob sich eine bestimmte Zielgruppe feststellen lässt, die eher dazu tendiert diese Sportart auszuüben. In diesem Zusammenhang soll auch erfragt werden, ob eine bestimmte Altersgruppe oder Geschlechtergruppe stärker vertreten ist.

Anschließend sollen im darauffolgenden Themenblock die Motive erforscht werden, was die Personen dazu bewegt, sich für diesen Fitness-Trend zu entscheiden. Dabei soll insbesondere auf die Motive von Frauen eingegangen werden.

Dies soll dann im nächsten Block noch etwas vertieft werden, indem erfragt wird, ob bestimmte Gemeinsamkeiten bei den Frauen, die diese Sportart betreiben, vorliegen und ob sich sogar konkrete Frauentypen beschreiben lassen oder nicht.

Der Themenblock Differenzierung nach dem Geschlecht bezieht sich vor allem darauf, inwiefern es für Männer und Frauen unterschiedliche Trainingsprogramme gibt oder nicht.

Im Themenblock Marketing soll insbesondere herausgefunden werden, ob es eine spezielle Vermarktungsstrategie für den jeweiligen Trend gibt, und wie Männer und Frauen angesprochen werden.

Der letzte Themenblock dient als Ausstieg aus dem Gespräch und zur Verabschiedung. Dabei wird noch eine offene Ausstiegsfrage gestellt, bei der die Interviewpartnerin oder der Interviewpartner noch die Möglichkeit erhält, nicht angesprochene Themen anzufügen (Kruse, 2014, S. 224). Schließlich wird das Gespräch mit einer Danksagung beendet.

Zur Formulierung des Interviewleitfadens ist noch zu sagen, dass dieser ursprünglich so formuliert war, dass ich die Personen siezen würde. Da mir allerdings alle Personen ausnahmslos schon vor dem Interview das Du-Wort angeboten haben, habe ich den Leitfaden dementsprechend adaptiert und alle Interviews nach dem neuen Leitfaden in Du-Form abgehalten.

7.6 Auswahl der InterviewpartnerInnen

Der letzte wichtige Faktor, der bei der Führung von Interviews noch berücksichtigt werden muss, ist die Auswahl der Interviewpartnerinnen und Interviewpartner. Dabei muss man sich als Forscherin oder Forscher zuerst einmal der Frage stellen, wie man zu geeigneten Interviewpartnerinnen und Interviewpartnern kommt.

Bei der Auswahl von Interviewpartnerinnen und Interviewpartnern gibt es einige unterschiedliche Verfahren, wie beispielsweise das Schneeballsystem, *theoretical sampling* oder auch die gezielte Stichprobenauswahl (Friebertshäuser, 2003, S. 391). Beim Schneeballsystem ist die Vorgangsweise die, dass eine Interviewpartnerin oder ein Interviewpartner weitere geeignete Personen vermittelt, was zwar einerseits sehr praktisch sein kann, jedoch andererseits auch das Risiko mit sich bringen kann, dass man nur eine bestimmte Gruppe erreicht (Friebertshäuser, 2003, S. 391). Beim zweiten genannten Verfahren des sogenannten *theoretical samplings* werden die befragten Personen aufgrund von bestimmten theoretischen Kriterien ausgewählt (Friebertshäuser, 2003, S. 391). Die letzte genannte Methode der gezielten Stichprobenauswahl funktioniert so, dass zuerst

konkrete Zielgruppen definiert werden, aus denen dann jeweils zufällig einige Personen ausgewählt werden (Friebertshäuser, 2003, S. 391).

Abgesehen von den soeben genannten möglichen Verfahren ist es noch erwähnenswert, dass der Kontakt zu Interviewpartnerinnen oder Interviewpartnern oft auch durch eine dritte Person hergestellt werden kann, die sowohl die Forscherin oder den Forscher, als auch die zu interviewende Person kennt (Lamnek, 2005, S. 355). Interviews mit Freunden oder Verwandten sind dagegen nicht besonders empfehlenswert, sondern werden sogar eher als problematisch betrachtet, da diese aufgrund der vorhandenen sozialen Beziehung möglicherweise sehr verzerrte Informationen liefern können (Gläser & Laudel, 2009, S. 118).

In der vorliegenden empirischen Untersuchung wird in erster Linie nach dem Verfahren des *theoretical samplings* vorgegangen. Es soll dabei zuerst eine ausgiebige Internetrecherche nach geeigneten Personen und deren zugehörigen Kontaktdaten erfolgen. Als geeignete Personen werden hierfür Personen angesehen, die eine anleitende Position in dem jeweiligen Fitness-Trend besitzen. Im Anschluss sollen diese in Frage kommenden Interviewpartnerinnen und Interviewpartner dann schriftlich per E-Mail kontaktiert werden. Falls der Kontakt zu geeigneten Partnerinnen und Partnern allerdings über eine dritte Person hergestellt werden kann, so soll auch diese Möglichkeit nicht ausgeschlossen werden.

7.7 Durchführung

In diesem Kapitel wird zu Beginn erläutert, wie die Kontaktaufnahme zu den Interviewpartnerinnen und Interviewpartnern abgelaufen ist und ob beziehungsweise welche Schwierigkeiten dabei aufgetreten sind. Anschließend wird die konkrete Durchführung der einzelnen Interviews erläutert und die jeweiligen Rahmenbedingungen beschrieben.

Zur Kontaktaufnahme ist zu sagen, dass ich zuerst mithilfe einer ausgiebigen Internetrecherche, nach geeigneten Personen gesucht habe, welche ich im Anschluss daran kontaktiert habe. Vier dieser Personen haben meine Anfrage beantwortet und sich auch für ein Interview bereiterklärt. Eine dieser Personen hat mir nach dem Interview den Kontakt zu einer weiteren Person weitergegeben, die ich dann einige Wochen später ebenfalls interviewt habe. Die restlichen Personen habe ich über das soziale Netzwerk *Facebook* gefunden, in dem ich einen Beitrag gepostet habe, der im Anhang ersichtlich ist. Über diesen Beitrag haben mir andere Sportstudentinnen und Sportstudenten den Kontakt zu

den weiteren Trainerinnen und Trainern ermöglicht, die ich im Anschluss kontaktiert habe und letztendlich auch interviewen durfte.

Zur Terminfindung mit den Interviewpartnerinnen und Interviewpartnern ist zu sagen, dass ich nach der Kontaktaufnahme gefragt habe, wann die Personen für ein Interview Zeit hätten und welcher Ort für sie geeignet wäre. Ich habe mich also bei der Terminfindung ganz nach meinen Interviewpartnerinnen und Interviewpartnern gerichtet und bin schlussendlich immer zu den vereinbarten Zeiten an den gewünschten Orten erschienen. Dass das Interview an einer gewohnten Umgebung der Interviewpartnerin oder des Interviewpartners stattfindet, ist auch nach Lamnek (2005, S. 325) ein entscheidendes Kriterium um „eine möglichst natürliche Situation herzustellen und authentische Informationen zu erhalten“.

Insgesamt wurden neun Trainerinnen und Trainer befragt, wobei jeweils drei Personen dem Freeletics-Bereich zuzuordnen sind, drei weitere Personen im Crossfit tätig sind und drei im Bereich des High Intensive Interval Trainings arbeiten. Bei allen Interviews habe ich selbst die Rolle der Interviewerin eingenommen. Ich habe die Befragten vorab über meine Fragestellung informiert und eventuell bestehende Fragen geklärt. Vor dem Interview habe ich meinen Interviewpartnerinnen und Interviewpartnern Anonymität zugesichert und gefragt, ob sie damit einverstanden sind, wenn ich das Interview aufzeichne. Alle befragten Personen haben dem zugestimmt und somit wurden alle Interviews mithilfe eines Smartphones aufgezeichnet. Die Atmosphäre während der Interviews war meiner persönlichen Wahrnehmung zufolge stets sehr angenehm und die Interviewpartnerinnen und Interviewpartner haben die Fragen sehr offen und ausführlich beantwortet. Die Dauer der Interviews schwankte zwischen 14 Minuten, was das kürzeste Interview darstellte, und 31 Minuten, was das längste Interview war. Nach den Interviews habe ich mich noch einige Minuten weiter mit den Interviewpartnerinnen und Interviewpartnern unterhalten, habe ihnen bei dieser Gelegenheit noch einmal meinen herzlichsten Dank für ausgesprochen, dass sie sich für die Interviews zur Verfügung gestellt haben, bevor ich mich von den befragten Personen verabschiedet habe.

7.8 Transkription der Interviews

Den interviewten Personen wurde, wie soeben erwähnt, Anonymität versprochen, weshalb in der Transkription auch keine Namen, sondern nur die Buchstaben A bis I enthalten sind, wobei jeweils ein Buchstabe einer Person zugeordnet ist. Darüber hinaus wurden genauere Informationen über Adressen oder Bezeichnungen der Arbeitsstätten in der

Transkription weggelassen, um die Anonymität in ausreichendem Ausmaß zu gewährleisten. Weggelassene beziehungsweise ausgelassene Informationen sind in der Transkription mit eckigen Klammern und Punkten angegeben, wobei jeder Punkt für eine Sekunde steht. Die Interviews wurden der Aufzeichnung auf dem Smartphone zufolge transkribiert, wobei das Gesagte der Teilnehmerinnen und Teilnehmer prinzipiell wortwörtlich übernommen wurden. Die einzige Einschränkung ist hierbei, dass einige vorkommende Dialekte im Zuge der Transkription in Schriftdeutsch festgehalten wurden.

Die Transkription erfolgte in Anlehnung an die Richtlinien von Froschauer und Lueger (2003, S. 223). Alle tatsächlich verwendeten Abkürzungen werden in Tabelle 1 angeführt und erläutert.

Tab. 1: Verwendete Transkriptionsrichtlinien

Y bzw. A/B/C/...	Abkürzung für Interviewerin bzw. Person A/B/C/...
(1)	Pausen werden in runden Klammern mit Zahlen angegeben, wobei die Zahl in der Klammer für die Anzahl der Sekunden steht
(lacht)	Nichtverbale Äußerungen, wie beispielsweise Lachen, werden in runden Klammern angegeben
Mhm, äh	Wörter wie mhm oder äh werden als normaler Text angegeben
(...)	Aussagen, die nicht verständlich sind, werden in runden Klammern angegeben, wobei jeder Punkt für eine Sekunde steht
[...]	Aussagen, die aufgrund der Gewährleistung der Anonymität weggelassen wurden, jeder Punkt steht auch hier für eine Sekunde
<u>Etwas so</u>	Starke Betonungen werden unterstrichen

Quelle: Froschauer & Lueger (2003, S. 223)

Darüber hinaus ist noch zu erwähnen, dass die Zeilen in der Transkription jedes Interviews nummeriert werden, um eine gewisse Übersicht zu gewährleisten.

7.9 Auswertung der Interviews

Die Auswertung der Transkriptionen soll dann im Anschluss an die Transkriptionen Anlehnung an die Konzepte von Lamnek und Mayring erfolgen. Nach Lamnek werden bei der Auswertung vier verschiedene Phasen unterschieden, wobei die erste Phase das Erstellen der soeben erwähnten Transkriptionen der einzelnen Interviews beinhaltet, die dann in der zweiten Phase nach dem Schema einer Einzelanalyse analysiert werden (Lamnek, 2005, S. 402). In diesem Schritt werden zuerst die zentralen Teile der Transkriptionen hervorgehoben, sodass ein konzentrierter Text entsteht, in dem die Besonderheiten der einzelnen Gespräche klar erkennbar sind (Lamnek, 2005, S. 404). Als Ergebnis wird danach eine Charakteristik erstellt, die eben diese Besonderheiten und die daraus resultierenden Erkenntnisse beinhaltet, die jeweils mit den wortwörtlichen Textstellen untermauert werden können (Lamnek, 2005, S. 404). Diese Bündelung des Materials wird auch bei Mayring (2010, S. 83) angeführt (vgl. Abbildung 5).

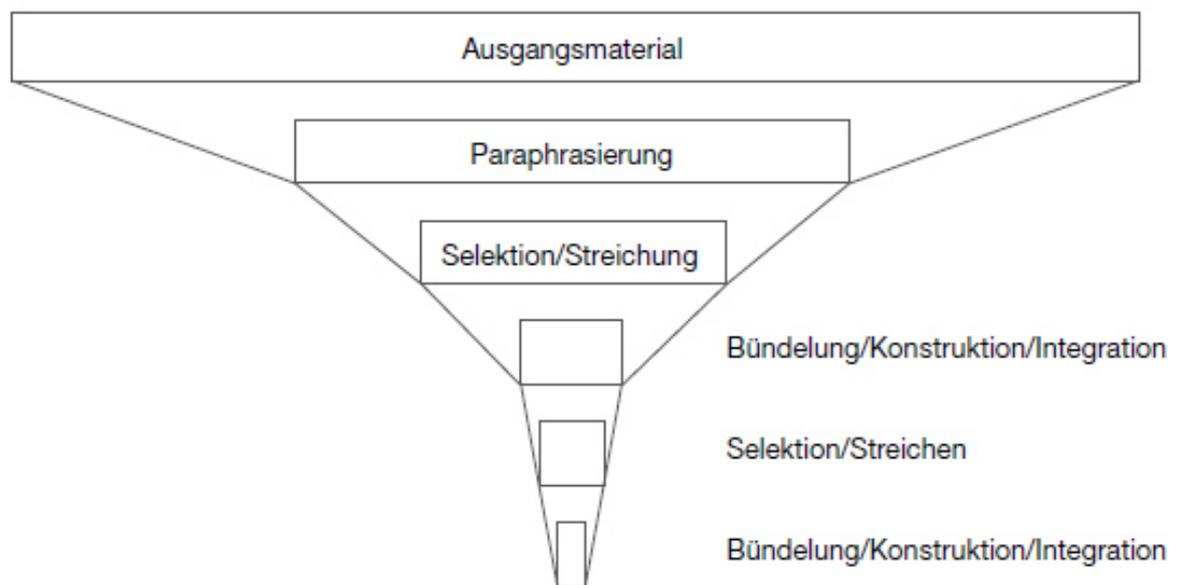


Abb. 5: Materialreduzierung durch Zusammenfassung (Mayring, 2010, S. 83)

Das Ausgangsmaterial wird also anhand der Schritte Paraphrasierung, Selektion und Streichung so weit reduziert, dass eine gebündelte Form des Materials in Form einer Zusammenfassung entsteht (vgl. Abbildung 5).

Im Anschluss an die Einzelanalysen soll dann in der dritten Phase eine generalisierende Analyse durchgeführt werden, bei der das Ziel darin besteht, allgemeinere Erkenntnisse zu gewinnen (Lamnek, 2005, S. 404). Im Zuge dessen werden Gemeinsamkeiten und Un-

terschiede Schritt für Schritt herausgearbeitet, wobei stets eine Bezugnahme auf die vorangegangenen Einzelanalysen angeführt werden können (Lamnek, 2005, S. 404). Um die Vergleichbarkeit zwischen den verschiedenen Interviews zu erleichtern, sollen in dieser Auswertungsphase verschiedene Kategorien erstellt werden. Dies soll in Form der induktiven Kategorienbildung realisiert werden (vgl. Abbildung 6).

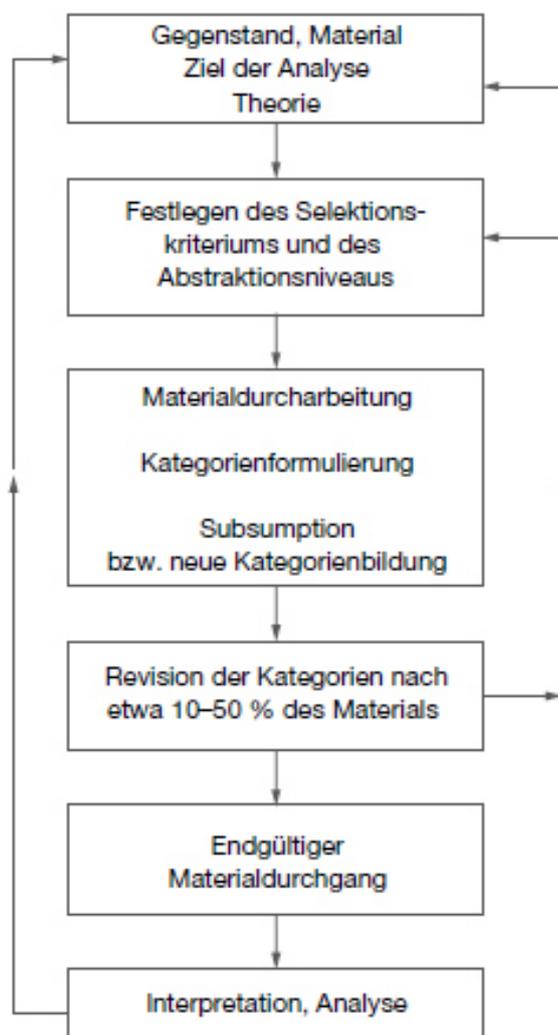


Abb. 6: Induktive Kategorienbildung (Mayring, 2010, S. 84)

Aus dieser Abbildung geht nun klar hervor, dass bei der induktiven Kategorienbildung zuerst das Material durchgearbeitet wird, und anschließend die Kategorien erstellt und überarbeitet werden. Das bedeutet also, dass die Kategorien nicht auf eine theoretische Basis zurückzuführen sind, sondern direkt anhand der vorliegenden Transkriptionen erstellt werden (Mayring, 2010, S. 83).

Nach der generalisierenden Analyse mithilfe der verschiedenen Kategorien folgt dann die vierte und letzte Phase der Auswertung, nämlich die sogenannte Kontrollphase, in der die Ergebnisse nochmal mit den vollständigen Transkriptionen verglichen werden, wobei bei auftretenden Unklarheiten eventuell auch noch einmal die Aufzeichnungen herangezogen werden sollen (Lamnek, 2005, S. 404). Diese letzte Phase dient nun dazu, die Ergebnisse nochmals zu überprüfen und falsche Informationen herauszufiltern, damit letztendlich keine Fehlinterpretationen auftreten (Lamnek, 2005, S. 404).

Die Auswertung von den Interviews, die im Zuge dieser Diplomarbeit durchgeführt wurden, erfolgt nun nach den soeben beschriebenen Auswertungsphasen, es werden also zuerst Einzelanalysen in Form von Zusammenfassungen erstellt und im Anschluss wird eine generalisierende Analyse mithilfe von Kategorien durchgeführt. Die zugehörigen Transkriptionen der einzelnen Interviews sind im Anhang zu finden und die soeben beschriebenen Analysen werden im nachfolgenden Kapitel ausführlich dargelegt.

8 Ergebnisse

Nach der theoretischen Erläuterung über die empirische Untersuchung und ihre Durchführung werden in diesem Kapitel die erhaltenen Daten ausgewertet und die Ergebnisse diskutiert. Dazu werden zuerst die einzelnen Interviews der Reihe nach analysiert. Im Anschluss daran werden diese dann im Zuge einer generalisierenden Analyse miteinander verglichen und konkrete Schlussfolgerungen werden gezogen.

8.1 Einzelanalysen der Interviews

In diesem Kapitel werden die jeweiligen Interviews zunächst in Form von Einzelanalysen dargestellt. Im Zuge dessen werden, wie in Kapitel 7.8 beschrieben, die wichtigsten Teile der Transkription in Form eines konzentrierten Textes zusammengefasst und die Besonderheiten sowie die daraus resultierenden Erkenntnisse hervorgehoben (Lamnek, 2005, S. 404).

8.1.1 Interview 1 – Person A

Person A ist eine 29-jährige Frau, die hauptberuflich Lehrerin ist und seit mittlerweile ein- einhalb Jahren im Freeletics-Bereich tätig ist (Interview 1, Z. 5-9). Ein Freund hat sie dazu gebracht, mit Freeletics überhaupt zu beginnen und sie hat dann schon nach kurzer Zeit gemerkt, dass sie damit große Fortschritte erzielt (Interview 1, Z. 13-17). Bevor sie mit Freeletics begonnen hat, hat sie im Fitnessstudio vor allem viel mit Langhanteln und freien Gewichten trainiert, was ihrer Meinung nach eigentlich hauptsächlich Männer trainieren (Interview 1, Z. 64-67). Da ihr dies zu wenig erschöpfend war ist sie in den Satzpausen oft Springschnur gesprungen, wobei sie dann aber immer das Gefühl hatte, komisch angeschaut zu werden (Interview 1, Z. 67-72).

Das Besondere an Freeletics ist für sie in erster Linie die Tatsache, dass man trainieren kann, wo und wann man möchte, man ist also nicht an eine bestimmte Örtlichkeit gebunden und man benötigt auch keine Zusatzgeräte oder Ähnliches, sondern nur eine Matte oder ein Handtuch (Interview 1, Z. 21-24). Darüber hinaus ist für sie auch der Zeitfaktor

ein großer Vorteil, da man einerseits keine Anfahrtszeit hat, da man nicht extra in ein Fitnessstudio fahren muss, sondern zu Hause oder draußen trainieren kann, und sich andererseits in kurzer Zeit, beispielsweise in einer halben Stunde, komplett verausgaben kann (Interview 1, Z. 22-27). Als letzten Aspekt erwähnt Person A auch noch, dass sie durch Freeletics auch geistige Fortschritte gemacht hat, da sie sich durch das Training nämlich auch außerhalb vom Sport ein gewisses Durchhaltevermögen angeeignet hat und gelernt hat, nicht aufzugeben (Interview 1, Z. 251-258).

In Bezug auf die Motive, die andere Personen dazu bewegen, mit Freeletics zu beginnen, nennt Person A ähnliche Faktoren, nämlich einerseits die Unabhängigkeit vom Trainingsort und andererseits den Zeitfaktor, also dass man in kurzer Zeit ein sehr verausgabendes Training absolvieren kann (Interview 1, Z. 86-92). Außerdem ist ihrer Meinung nach auch das Trainieren in der Gruppe ein motivierender Faktor, da man von besseren Personen mitgerissen wird (Interview 1, Z. 122-124). Dieser Faktor spielt auch am Ende der Trainingseinheiten eine Rolle, da die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die schon fertig sind, dann die anderen Personen noch motivieren (Interview 1, Z. 144-145). Darüber hinaus gibt es ihrer Meinung nach aber auch noch geschlechtsabhängige Motive, was bei Frauen in erster Linie das Motiv abnehmen und ein strafferer Körper ist, wobei bei Männern eher das Aufbauen von Kraft und Muskeln, aber dennoch auch abnehmen und ein gesünderer Lebensstil im Vordergrund steht (Interview 1, Z. 77-82).

Die Trainingsgruppe von Interviewpartnerin A besteht fast ausschließlich aus Frauen, es ist nur ein männlicher Teilnehmer dabei, was sich Person A dadurch erklärt, dass sie eher Frauen ansprechen würde, und dass Männer generell lieber mit Eisen im Fitnesscenter trainieren (Interview 1, Z. 33-38). Viele Personen der Gruppe sind dazu gekommen Freeletics zu trainieren, weil sie von Person A angesprochen wurden, und einige Personen sind dann in weiterer Folge noch durch Freundinnen, die schon dabei waren, dazu gestoßen (Interview 1, Z. 104-108). Das Alter der Teilnehmenden liegt zwischen 20 und 40 Jahren (Interview 1, Z. 40). Die Berufe der einzelnen Personen sind sehr unterschiedlich, beispielsweise ist eine Teilnehmerin Ärztin, eine weitere ist Anwaltsgehilfin und auch eine Studentin und ein Student sind dabei (Interview 1, Z. 43-48).

Person A meint, es gäbe einen klaren Unterschied zwischen Frauen, die ins Fitnessstudio gehen, und Frauen, die Freeletics ausüben (Interview 1, Z. 110-130). Ihrer Meinung nach ist die Leistungsbereitschaft einer durchschnittlichen Frau, die im Fitnessstudio trainiert, viel geringer als die Leistungsbereitschaft von Frauen, die Freeletics trainieren (Interview 1, Z. 113-130). Sie beschreibt das Training einer Durchschnittsfrau im Fitnessstudio so, dass diese auf den Geräten einen Widerstand einstellt, den sie locker bewältigen kann und, dass sie beim gesamten Training auch nicht besonders viel schwitzt (Interview 1, Z.

114-120). Bei Freeletics steht dagegen das Durchbeißen sehr im Vordergrund, es ist also ein sehr schweißtreibendes Training, bei dem man versucht, an seine Grenzen zu gehen (Interview 1, Z. 113-127). Eine Gemeinsamkeit, die alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Gruppe aufweisen ist nach Trainerin A, dass sie alle sehr ehrgeizig sind, sich gerne sportlich betätigen und auch sportliche Fortschritte erzielen wollen (Interview 1, Z. 94-101).

Das Training findet im Winter einmal pro Woche drinnen und im Sommer zwei Mal pro Woche draußen statt, alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer trainieren nach Person A zufolge gleich oft (Interview 1, Z. 51-58). Am Beginn jedes Trainings wird immer viel geplaudert, im Anschluss daran wärmt sich jede und jeder selbstständig auf, und danach starten alle gemeinsam dann mit dem eigentlichen Workout (Interview 1, Z. 131-138). Das gesamte Training dauert dann ungefähr eine Stunde (Interview 1, Z. 148). Meistens machen alle Personen dasselbe Workout, außer jemand hat eine Verletzung, dann führt diese Person eine abgewandelte Version durch (Interview 1, Z. 138-140). Prinzipiell hat auch jede Übung verschiedene Schwierigkeitsgrade, man kann sich also je nach Trainingszustand einen für sich passenden Schwierigkeitsgrad wählen (Interview 1, Z. 141-143). Die Trainingsprogramme, die es im Freeletics gibt, sind an sich vom Geschlecht unabhängig, allerdings gibt es schon Programme, die bevorzugt von Männern gemacht werden und welche, die eher von Frauen gemacht werden (Interview 1, Z. 167-170). Vor allem Programme, die viele Klimmzüge oder einarmige Liegestütze beinhalten, werden eher von Männern gemacht, während Frauen tendenziell eher Programme machen, die mehr Burpees oder Squads beinhalten (Interview 1, Z. 172-176). Insgesamt gesehen ist das Geschlecht für Trainerin A allerdings kein zu berücksichtigender Faktor (Interview 1, Z. 177-179). Als sie selbst mit Freeletics begonnen hat, dachte sie eigentlich, dass sie als Frau mit den Männern sowieso nicht mithalten kann (Interview 1, Z. 180-182). Allerdings hat sie dann gemerkt, dass sie genauso stark und genauso gut ist und bei Übungen, bei denen es um Schnelligkeit geht, sogar eine bessere Leistung erzielen kann als Männer (Interview 1, Z. 184-185). Sie findet also insgesamt, dass es eigentlich ganz egal ist, dass sie eine Frau ist, da sie sich mit ihren Leistungen mit Männern total vergleichen kann (Interview 1, Z. 183-187).

In Bezug auf das Marketing von Freeletics denkt Trainerin A, dass in diesem Zusammenhang gerade das Internet und das soziale Netzwerk *Facebook* von großer Bedeutung sind, während Fernsehen oder Zeitung eher hintergründig sind (Interview 1, Z. 197-203). Als sie mit Freeletics begonnen hat, hat sie von der Werbung eigentlich nichts mitbekommen, allerdings denkt sie im Nachhinein, dass sie die Werbung schon sehr angesprochen hätte (Interview 1, Z. 206-210). Person A ist außerdem der Meinung, dass das Marketing

von Freeletics geschlechtsabhängig ist, also dass Frauen und Männer auf unterschiedliche Weise angeworben werden (Interview 1, Z. 225-231). Männer werden demnach eher mit Faktoren wie Muskelaufbau, Massezuwachs und einem definierten Körper angesprochen, während bei Frauen eher die Kriterien Gewichtsverlust und ein strafferes Bindegewebe vordergründig sind (Interview 1, Z. 227-231).

8.1.2 Interview 2 – Person B

Interviewpartner B ist männlich, 42 Jahre alt und seit zwei Jahren selbständig als Gruppenfitness- und Personaltrainer tätig, unter anderem auch für HIIT-Stunden (Interview 2, Z. 3-7). Bevor er HIIT trainiert hat, hat er mit klassischem Krafttraining begonnen und später Gruppenfitnessstunden besucht (Interview 2, Z. 97-99). Dann hat er die zugehörige Trainer-Ausbildung gemacht und ist dann durch weitere Ausbildungen in diesem Bereich schließlich dazu gekommen, HIIT-Stunden anzubieten (Interview 2, Z. 100-101).

Für ihn ist das Besondere an HIIT, dass es ihm extrem viel Spaß macht einfach Gas zu geben und dass man sich dabei wirklich verausgaben kann (Interview 2, Z. 26-29). Darüber hinaus besteht für ihn auch ein großer Vorteil darin, dass man keine Geräte also kein Equipment braucht und dass die Trainingszeit relativ gering ist (Interview 2, Z. 103-107). Weitere Faktoren, die Person B beim HIIT-Training als positiv empfindet, sind einerseits dass dabei die Ausdauer trainiert wird und dass andererseits keine maschinengeführten Bewegungen durchgeführt werden (Interview 2, Z. 153-158).

Trainer B ist der Meinung, dass andere Personen auch mit HIIT-Training beginnen, weil sie sich innerhalb von kürzester Zeit verausgaben wollen, dabei viele Kalorien verbrauchen und möglichst effektiv trainieren wollen (Interview 2, Z. 117-121). Darüber hinaus nennt er als weiteres Motiv auch den Wunsch des Abschaltens, also dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer beispielsweise Prüfungswochen haben und sich durch das Training ablenken wollen (Interview 2, Z. 123-127). Explizit bei Frauen nennt er neben dem Motiv fit zu sein außerdem noch das Motiv des Abnehmens, also dass sie trainieren, um ihr Gewicht zu halten oder abzunehmen (Interview 2, Z. 136-137). Darüber hinaus führt er auch die vorhandene Gruppendynamik als entscheidenden Faktor dafür an, dass sich Frauen für HIIT-Training und gegen das klassische Gerätetraining im Fitnessstudio entscheiden (Interview 2, Z. 164-167). Bei Männern steht seiner Meinung nach neben dem fit sein an sich eher das Messen mit Anderen im Vordergrund, also dass man versucht besser oder schneller zu sein als andere Teilnehmende (Interview 2, Z. 137-140).

Die Gruppe, die er beim HIIT anleitet, besteht aus jungen Studentinnen und Studenten, der Altersdurchschnitt beträgt ungefähr 20 Jahre und keine Person ist älter als 30 Jahre (Interview 2, Z. 45-50). Prinzipiell trainieren beim HIIT-Training also Männer und Frauen gemeinsam und Trainer B sind auch keine Gruppen bekannt, in denen es eine Geschlechtertrennung geben würde (Interview 2, Z. 264-269). Für Person B ist das Schöne an der Gruppe die Tatsache, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dazu bereit sind, sich wirklich zu verausgaben und alles zu geben (Interview 2, Z. 29-34). Über die Geschlechterverteilung im Kurs sagt er, dass der Männeranteil in dieser Stunde etwas höher ist, als es in anderen Gruppenfitnessstunden der Fall ist, wofür er unter anderem den Grund anführt, dass die Stunde weniger choreografische Elemente enthält (Interview 2, Z. 52-65). In konkreten Zahlen ausgedrückt meint er, dass in einer ungefähr 30-köpfigen Gruppe rund fünf männliche Teilnehmer dabei sind (Interview 2, Z. 73-74).

Interviewpartner B denkt, dass sich viele Frauen bewusst gegen das Trainieren in einem Fitnessstudio entscheiden, was seiner Meinung nach einerseits darauf zurückzuführen ist, dass sie Angst davor haben sich zu blamieren und dass sie aber andererseits generell keine maschinengeführten Bewegungen durchführen wollen, sondern sich bewegen wollen (Interview 2, Z. 178-184). Frauen, die HIIT-Training betreiben, sind nach Trainer B zufolge sehr ehrgeizige, motivierte und willensstarke Personen, die über ein gewisses Durchhaltevermögen verfügen (Interview 2, Z. 192-205).

Eine typische HIIT-Trainingseinheit beginnt mit einem Warm-Up, in dem verschiedene Schritte und einige koordinative Aufgaben eingebaut werden (Interview 2, Z. 206-214). Anschließend werden abwechselnd Kraft- und Ausdauerübungen durchgeführt, wodurch sich das Intervalltraining ergibt (Interview 2, Z. 218-219). Im Zuge dessen werden dazwischen auch einige Tabata-Blöcke eingebaut, wobei immer 20 Sekunden Belastung mit 10 Sekunden Pause abgewechselt werden (Interview 2, Z. 221-223). Außerdem sind auch noch einige Boden- und Kräftigungsübungen zur Steigerung der Rumpfstabilität ein fixer Bestandteil jeder Einheit (Interview 2, Z. 235-237). Schlussendlich stehen dann noch Cool-Down und Stretching auf dem Programm, was den Abschluss der Trainingseinheit bildet (Interview 2, Z. 239-241). Beim Trainingsprogramm an sich gibt es prinzipiell keine Unterscheidung zwischen Männern und Frauen, es machen also alle dasselbe Programm, allerdings kann das Tempo und somit der Grad der Intensität individuell variiert werden (Interview 2, Z. 272-278). Falls bei den Trainierenden jedoch starke Differenzen in Bezug auf ihren Trainingszustand oder aufgrund von Verletzungen bestehen, so geht Trainer B darauf auch ein und zeigt eventuell auch optionale Übungen vor, was jedoch nicht geschlechtsspezifisch gehandhabt wird (Interview 2, Z. 287-291). Trainer B zufolge trainieren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Gruppe durchschnittlich betrachtet ungefähr

zwei bis drei Mal pro Woche, ihm ist jedoch kein signifikanter Unterschied zwischen Männern und Frauen bekannt (Interview 2, Z. 82-90).

Beim Thema Marketing denkt Trainer B, dass es derzeit nicht nötig ist, viel Marketing zu betreiben, da im HIIT momentan sowieso ein sehr hoher Zulauf vorhanden ist (Interview 2, Z. 292-296). Generell denkt er, dass man die Teilnehmerinnen und Teilnehmer damit ansprechen kann, dass man sagt, dass sie sich im Training sehr verausgaben und alles geben können (Interview 2, Z. 297-298). Geschlechtsspezifische Unterschiede sieht Person B darin, dass man Männer generell dafür motivieren muss, in Gruppenfitness-Stunden zu gehen, während Frauen im Gegensatz dazu viel empfänglicher dafür sind (Interview 2, Z. 316-333). Abgesehen davon ist der Zugang seiner Meinung nach aber für beide Geschlechter derselbe, nämlich dass beim HIIT-Training in erster Linie das Verausgaben und das Gas geben im Vordergrund steht (Interview 2, Z. 326-329).

8.1.3 Interview 3 – Person C

Bei Person C handelt es sich um einen 29-jährigen Mann, der seit sechs bis sieben Jahren als Trainer im Crossfit tätig ist (Interview 3, Z. 3-11). Bevor er mit Crossfit begonnen hat, war er Leistungssportler im Ruderbereich (Interview 3, Z. 71). Darüber hinaus hatte Person C auch längere Zeit eine Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio (Interview 3, Z. 121). Er hat Crossfit aus trainingswissenschaftlicher Perspektive immer als sehr sinnvoll empfunden und hat in seiner Laufbahn im Leistungssport auch einige Verletzungen gehabt, wodurch er im Endeffekt dazu gekommen ist, Crossfit zu betreiben (Interview 3, Z. 80-84). Zwischen Crossfit und Rudern sieht Person C aber auch einige Parallelen, wie beispielsweise die, dass man sich bei beidem sehr verausgibt und dass auch bei beidem viele Kraftausdauer-Faktoren vorhanden sind (Interview 3, Z. 74-79).

An Crossfit ist für ihn das Besondere, dass es von der Gestaltung des Trainings sehr umfangreich ist, da von Ausdaueraspekten bis hin zu Maximalkraftaspekten alles abgedeckt ist (Interview 3, Z. 22-29). Er beschreibt Crossfit also als sehr abwechslungsreich und darüber hinaus auch für alle Personen machbar, beispielsweise vom 18-jährigen Leistungssportler bis hin zu 65-jährigen Personen (Interview 3, Z. 31-36).

Die Motive, die andere Personen dazu bewegen, mit Crossfit zu beginnen, sind Trainer C zufolge sehr unterschiedlich (Interview 3, Z. 85-87). Das Hauptmotiv ist seiner Meinung nach das Gehen nach dem Trend, viele Personen beginnen also einfach damit, weil es modern ist (Interview 3, Z. 87-88). Als weitere Motive nennt er einerseits die Tatsache, dass viele Personen einfach fitter werden wollen oder dass sie es andererseits von Kolle-

gen, Verwandten, Ärzten oder Physiotherapeuten empfohlen bekommen (Interview 3, Z. 90-93). Als letztes Motiv nennt er noch die sozialen Faktoren, nämlich dass sich viele Personen leichter für ein Training in der Gruppe motivieren können, als für ein Training alleine im Fitnessstudio und auch, dass während der Trainingseinheit immer ein Trainer oder eine Trainerin da ist, um die Personen durch die Stunde zu leiten (Interview 3, Z. 94-101). Insbesondere bei Frauen sind nach Interviewpartner C auch optische Motive in Bezug auf ihren Körper nicht zu vernachlässigen und vor allem durch den Trend ‚*strong is the new skinny*‘ ist es Frauen in den letzten Jahren immer wichtiger geworden, Muskulatur zu haben (Interview 3, Z. 103-115). Ein Unterschied zwischen Männern und Frauen bestünde in diesem Zusammenhang darin, dass Männer eher einen trainierten Oberkörper erreichen wollen, während der Fokus bei Frauen eher auf Beine, Gesäß und Bauch gelegt ist (Interview 3, Z. 113-117).

Die Personen in der Trainingsgruppe, mit der Person C im Zuge seiner Tätigkeit als Crossfit-Trainer zu tun hat, würde er alle als eher sportlich bezeichnen, was darauf zurückzuführen sei, dass Crossfit immer noch den Ruf habe, dass es nur etwas für sehr fitte Personen ist (Interview 3, Z. 42-43). Allerdings kommen seiner Beobachtung zufolge mittlerweile auch immer mehr Personen, die nicht ganz so fit sind (Interview 3, Z. 44-45). Der Altersdurchschnitt der Gruppe liegt ungefähr bei 32 Jahren, es handelt sich also überwiegend um jüngere Personen (Interview 3, Z. 40-41). Vom Geschlecht her würde Trainer C sagen, dass die Verteilung von Männern und Frauen ungefähr bei 50% Männern und 50% Frauen liegt (Interview 3, Z. 41-42). Die Trainingsgruppen im Crossfit sind prinzipiell gemischtgeschlechtlich, jedoch gibt es in dem Crossfit-Studio, in dem Person C tätig ist, auch eigene ‚*Girls-Klassen*‘, die nur für Frauen gedacht sind (Interview 3, Z. 185-188). Er meint es gäbe also schon auch Frauen, denen es lieber ist, dass sie nicht mit Männern trainieren (Interview 3, Z. 188-190). Abgesehen davon zeichnet sich die gesamte Gruppe im Crossfit durch eine sehr starke ‚*Community*‘ aus, Trainer C meint dazu, dass die Stimmung eher vergleichbar sei mit der Stimmung in einem Verein, als in einem klassischen Fitnessstudio, da alles sehr familiär ist (Interview 3, Z. 46-50). Die Personen aus der Trainingsgruppe haben sehr unterschiedliche Berufe, von Studierenden bis hin zu Rechtsanwältinnen und Rechtsanwälten ist alles Mögliche dabei (Interview 3, Z. 51-54). Interviewpartner C meint, dass es sich aber prinzipiell schon um ein eher besser positioniertes Klientel handelt, da der Preis für eine Mitgliedschaft in diesem Crossfit-Studio auch eher teurer ist (Interview 3, Z. 54-57).

Explizit würde Trainer C die Frauen in seiner Crossfit-Gruppe als lockerere und weniger pingelige Frauen charakterisieren (Interview 3, Z. 154-169). Er führt aus, dass es sich um

Frauen handelt, die es nicht stört, wenn sie sich beispielsweise am Boden legen oder eine Langhantel angreifen müssen (Interview 3, Z. 170-171).

Den Ablauf einer typischen Trainingseinheit im Crossfit beschreibt Person C so, dass diese grundsätzlich aus einem Aufwärmteil, einem Technikteil, einem Workout und je nach Zeit eventuell noch aus einem Cool-Down besteht (Interview 3, Z. 177-182). Die Dauer des Workouts kann dabei zwischen fünf und 30 Minuten variieren (Interview 3, Z. 179-180). Das Trainingsprogramm, das in der Einheit durchgeführt wird, ist für alle Personen dasselbe, es wird also auch nicht nach Geschlecht differenziert (Interview 3, Z. 197). Person C fällt aber auf, dass Frauen längere Workouts, also Workouts die 35 Minuten oder länger dauern, bei denen auch viel mit geringem Widerstand oder Eigenkörpergewicht gemacht wird, tendenziell bevorzugen (Interview 3, Z. 197-203). In seinem Crossfit-Studio werden auch eigene ‚*Endurance-Klassen*‘ angeboten, die genau diese Schwerpunkte haben, und in diesen Einheiten liegt der Frauenanteil überdurchschnittlich hoch, nämlich ungefähr bei 70-80% (Interview 3, Z. 201-206). Falls bei den Teilnehmenden im Zuge des Trainings starke Differenzen hervortreten, so geht Trainer C darauf ein, die Art und Weise kann dabei allerdings sehr unterschiedlich ausfallen (Interview 3, Z. 209-214). Als mögliche Interventionen nennt er beispielsweise das Adaptieren der Übung oder des Gewichtes, mit dem die Person trainiert, oder bei einer vorliegenden Verletzung wird der Teilnehmerin oder dem Teilnehmer eine abgewandelte Variante der Übung gezeigt (Interview 3, Z. 217-222). Interviewpartner C erwähnt, dass er aber den Umgang in diesem Zusammenhang schon an das Geschlecht der Personen anpasst, er meint also, dass er als männlicher Trainer von Mann zu Mann eher etwas gröber ist, während er bei Frauen, zu denen er noch keinen persönlichen Bezug hat, eher feinfühlicher ist, was die Formulierung betrifft (Interview 3, Z. 224-230). Die Teilnehmenden, die auch wirklich aktive Mitglieder sind, kommen seiner Einschätzung zufolge ungefähr dreieinhalb Mal pro Woche (Interview 3, Z. 60-61). In diesem Zusammenhang fällt ihm auf, dass Frauen, die eine Mitgliedschaft abgeschlossen haben, tendenziell konsequenter kommen als Männer (Interview 3, Z. 62-66).

Beim Marketing von Crossfit meint Person C, dass sehr viel über soziale Netzwerke gearbeitet wird (Interview 3, Z. 238-241). Abgesehen davon nennt er noch Print-Medien, allerdings ist auf dieses Medium seiner Meinung nach sicher kein Schwerpunkt gelegt (Interview 3, Z. 242-245). Ihn persönlich hat die Werbung nicht angesprochen, da er schon vor der Verbreitung in Österreich mit Crossfit in Berührung gekommen ist (Interview 3, Z. 250-253). Er denkt aber, dass das Marketing von Crossfit heutzutage speziell auf Männer und Frauen abgestimmt ist (Interview 3, Z. 263-265). Seiner Meinung nach sagen Männern eher Faktoren wie Sportlichkeit und Intensität zu, während Frauen eher durch stilistische

Sachen, wie beispielsweise coole Sportklamotten, und durch die Tatsache, dass sie im Crossfit Gas geben können, angesprochen werden (Interview 3, Z. 270-275).

8.1.4 Interview 4 – Person D

Person D ist männlich und 26 Jahre alt (Interview 4, Z. 3). Er hat im Alter von 18 Jahren das Crossfit für sich entdeckt und ist nun seit vier Jahren auch beruflich in diesem Bereich tätig (Interview 4, Z. 8-11). Bevor er mit Crossfit begonnen hat, hat er hauptsächlich die Sportarten Volleyball und Fußball betrieben, wo ihm im Zuge dessen das normale Krafttraining schon immer gut gefallen hat, allerdings war es für ihn zu wenig abwechslungsreich (Interview 4, Z. 73-76).

Das Besondere an Crossfit ist für ihn, dass es für ihn persönlich eine Herausforderung darstellt und nicht mit dem klassischen, maschinengeführtem Training im Fitnessstudio vergleichbar ist, da jede einzelne Übung eine technische Herausforderung ist (Interview 4, Z. 13-17). Person D meint Crossfit hat den Vorteil, dass es extrem abwechslungsreich ist (Interview 4, Z. 78). Darüber hinaus muss man in jedem Bereich gut sein, man darf aber in keinem Bereich außergewöhnlich gut oder schlecht sein, was mit der sportlichen Laufbahn von Person D genau übereingestimmt hat (Interview 4, Z. 18-20). Als weiteren besonderen Faktor nennt er noch das Gruppenklima, das er persönlich als sehr motivierend empfindet (Interview 4, Z. 80-86).

Den Faktor der Gruppendynamik nennt er auch in Bezug auf die Motive, die andere Personen dazu bewegen, mit Crossfit zu beginnen (Interview 4, Z. 91-94). Er meint also, es dreht sich sehr viel um diese Gemeinschaft beim Trainieren (Interview 4, Z. 94-95). Die Teilnehmenden würden sich beim Trainieren nämlich immer gegenseitig motivieren und man könne auch beobachten, dass sich viele kleine Gruppen und Freundschaften bilden, durch die man sich auch gewissermaßen zum Trainieren verpflichtet (Interview 4, Z. 122-125). Als weiteres Motiv nennt er den Begriff der Eitelkeit, womit gemeint ist, dass viele Personen mit Crossfit beginnen, um bestimmte Anpassungen im Körper zu erreichen, was mithilfe von Crossfit relativ schnell möglich ist (Interview 4, Z. 97-100). Trainer D meint, dass die meisten Personen, die eine Crossfit-Mitgliedschaft haben, davor schon in einem Fitnessstudio trainiert haben, was dann jedoch oft als langweilig empfunden wurde, wodurch die Personen dann zum Crossfit gekommen sind (Interview 4, Z. 131-132). Er erläutert, dass es im Crossfit im Gegensatz zum Fitnessstudio sehr viele unterschiedliche Workouts gibt, es wird jeden Tag etwas Neues trainiert und außerdem können viele Bewegungen direkt in den Alltag übertragen werden (Interview 4, Z. 133-136). Als letztes Motiv

meint er, dass man im Crossfit relativ schnell spürt, dass man besser wird und dass man nach dem Training, bei dem man sich komplett verausgabt hat, auch immer ein gutes Gefühl hat (Interview 4, Z. 104-111). Wenn man die Motive nun nach Geschlechtern getrennt betrachtet, so denkt Trainer D, dass sich Frauen im Vergleich zu Männern lieber quälen und auch etwas leidenstoleranter sind (Interview 4, Z. 114-118). Darüber hinaus denkt er, dass das Motiv Eitelkeit gerade bei Frauen auch ein wichtiges Motiv ist, er meint also ein Grund für das Trainieren ist der, dass man besser aussehen möchte oder sich besser fühlen will (Interview 4, Z. 118-121). Als letzten Punkt, warum gerade Frauen mit Crossfit beginnen, nennt Interviewpartner D noch die Tatsache, dass hierbei nicht nur Kraftaspekte trainiert werden, sondern dass auch das Verbessern von Beweglichkeit und Ausdauer berücksichtigt wird (Interview 4, Z. 138-142).

In Bezug auf die Trainingsgruppe, mit der Person D im Zuge seiner Tätigkeit zu tun hat, meint er, dass alle Teilnehmenden eine gewisse Aufgeschlossenheit besitzen (Interview 4, Z. 26-30). Die Personen sind also relativ offen, freundlich und herzlich (Interview 4, Z. 31). Sie sind also einerseits sehr kommunikativ und müssen nach Trainer D aber auch einen Willen zur Selbstqual und eine gewisse Selbstmotivation mitbringen (Interview 4, Z. 41-44). Abgesehen davon meint Trainer D, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sonst relativ bunt durchgemischt sind, beispielsweise gibt es einen 14-jährigen Eishockeyspieler, einen 50-jährigen Anwalt oder teilweise auch Damen höheren Alters (Interview 4, Z. 31-35). Der Großteil der Teilnehmenden ist aber nach Interviewpartner D zwischen 20 und 35 Jahren alt, der Schwerpunkt liegt also in dieser Altersgruppe (Interview 4, Z.35-36). Bezüglich der Geschlechterverteilung sagt Person D, dass er vor fünf Jahren noch ganz eindeutig gesagt hätte, dass der Männeranteil sehr hoch ist, nämlich bei rund 80%, was sich in den letzten Jahren allerdings stark gewandelt hat (Interview 4, Z. 45-50). Aktuell sei der Zulauf bei Frauen sehr hoch, bei den Neueinschreibungen liegt der Frauenanteil bei ungefähr 60-70%, wodurch sich auch das gesamte Geschlechterverhältnis nach Trainer D momentan ungefähr auf 60% Männer und 40% Frauen beziffern lässt (Interview 4, Z. 52-55).

Die Frauen aus seiner Trainingsgruppe empfindet Trainer D als sehr schwer charakterisierbar (Interview 4, Z. 149-151). Er meint, dies wäre ihm vor einem Jahr leichter gefallen, da die Frauen damals alle einen sportlichen Hintergrund hatten und ein hartes Training gesucht haben, was sich aber seitdem alles sehr gewandelt hat (Interview 4, Z. 151-155). Aktuell kann er allerdings keine Gemeinsamkeiten zwischen den Frauen beschreiben (Interview 4, Z. 168-170).

Eine typische Trainingseinheit im Crossfit besteht nach Trainer D aus einem gemeinsamen Aufwärmen, einem Technik-Teil, in dem die Übungen vorgezeigt und korrigiert wer-

den, worauf dann das eigentliche Workout folgt und am Ende führt er immer noch ein kleines Extraprogramm durch (Interview 4, Z. 173-187). Die Trainingsgruppen sind grundsätzlich immer gemischtgeschlechtlich, allerdings wurden im Crossfit-Studio von Trainer D eigene ‚Girls-Klassen‘ eingeführt, um Frauen das Trainieren in einem geschlossenen Rahmen zu ermöglichen (Interview 4, Z. 189-194). Seiner Meinung nach haben sich diese Stunden zu den anstrengendsten Einheiten der ganzen Woche entwickelt, was jedoch nicht auf die Trainerinnen oder Trainer, sondern auf die Teilnehmerinnen zurückzuführen ist, die sich nach Person D zufolge alle sehr gerne quälen (Interview 4, Z. 204-209). Das Trainingsprogramm in den Einheiten ist grundsätzlich für alle Personen gleich, in klassischen Crossfit-Trainings machen also Männer und Frauen dasselbe Trainingsprogramm, nur das Gewicht, mit dem trainiert wird, ist unterschiedlich (Interview 4, Z. 210-213). Beim Gewicht existieren jedoch wirklich konkrete geschlechtsspezifische Vorgaben, es gibt nämlich für jedes Workout ein Damen- und ein Herren-Gewicht, das die Obergrenze darstellt (Interview 4, Z. 217-218). Starke Differenzen zwischen Teilnehmerinnen und Teilnehmern werden von Trainer D nicht geschlechtsspezifisch, sondern individuell gesehen und er interveniert beispielsweise so, dass die Person das Gewicht reduzieren soll, oder er ersetzt die Übung durch eine andere Ersatzübung, sodass im Endeffekt jede und jeder einen passenden Reiz hat (Interview 4, Z. 225-235). In Bezug auf die Trainingshäufigkeit ist noch zu sagen, dass die Personen im Durchschnitt gesehen ungefähr zweieinhalb Mal pro Woche trainieren, wobei es genauso auch Personen gibt, die sieben Mal oder auch nur einmal in der Woche trainieren gehen, dabei existiert aber kein Unterschied zwischen Männern und Frauen (Interview 4, Z. 61-69).

Zum Thema Marketing meint Person D, dass Crossfit in den letzten Jahren generell einen großen Zulauf hat und dass man heutzutage nur mehr wenige Leute findet, die nicht mehr wissen, was Crossfit ist (Interview 4, Z. 237-248). Das Marketing ist seiner Meinung nach aber durchaus vom Geschlecht abhängig, Frauen werden also seiner Meinung nach auf jeden Fall anders angesprochen als Männer (Interview 4, Z. 262-263). Vor zwei Jahren hat er beispielsweise daran mitgewirkt, mehr Frauen für Crossfit zu begeistern, was beispielsweise durch Projekte in Zeitschriften wie ‚woman‘ und ‚look‘, oder auch durch das Einführen von eigenen ‚Girls-Klassen‘ und eigenen Trainingsprogrammen für Frauen realisiert wurde (Interview 4, Z. 250-256). Insgesamt meint er, dass man beim Marketing von Crossfit generell davon weggegangen ist, extrem starke Menschen in den Vordergrund zu rücken, sondern mehr in die Richtung arbeitet, dass man normale Menschen zeigt, die gute Verbesserungen erzielen, da diese Trainer D zufolge die größte Zielgruppe darstellen (Interview 4, Z. 264-277).

8.1.5 Interview 5 – Person E

Bei Person E handelt es sich um eine 47-jährige Frau, die nebenberuflich seit ungefähr vier bis fünf Jahren Fitness-Kurse anleitet, wo unter anderem auch HIIT-Stunden dabei sind (Interview 5, Z. 3-8). Sie selbst beschreibt sich als eine Person, die sehr gerne den Ton angibt und die andere Menschen auch sehr gerne fordert (Interview 5, Z. 9-11). Trainerin E hat auch andere Ausbildungen im Fitness-Bereich, beispielsweise auch für Pilates- und Rückenfit-Stunden, allerdings hat sie sich stattdessen ganz dem HIIT-Training gewidmet, da sie gerne an ihre Grenzen geht und andere Personen gerne dazu antreibt, ebenfalls an ihre Grenzen zu gehen (Interview 5, Z. 12-19). Für sie waren andere Gruppenfitness-Stunden wie Bauch-Bein-Po oder Bodywork keine Herausforderung, wodurch sie schließlich mit HIIT-Training begonnen hat, da sie immer gerne die Herausforderung sucht (Interview 5, Z. 157-162).

Das Besondere am HIIT-Training ist für Trainerin E die Tatsache, dass man dabei an die Grenzen gehen kann (Interview 5, Z. 20-22). Darüber hinaus findet sie es auch sehr gut, dass man schon innerhalb von einigen Wochen die körperlichen Entwicklungen in Bezug auf Konditionsaufbau und Kräfteaufbau gut beobachten kann (Interview 5, Z. 42-49).

Das vorherrschende Motiv, das andere Personen dazu bewegt, mit HIIT-Training zu beginnen, ist nach Interviewpartnerin E die Herausforderung (Interview 5, Z. 191-196). Außerdem nennt Trainerin E noch die Tatsache, dass das Training mit aufladbaren Guthaben-Karten bezahlt wird, als entscheidenden Faktor für einige Personen, da man so nicht an einen Vertrag gebunden ist, sondern nur dann zahlt, wenn man eine Einheit besucht hat (Interview 5, Z. 229-238). Bei Männern spielt nach Person E vor allem der Aspekt eine Rolle, dass viele Gruppenfitness-Stunden als „Frauen-Stunden“ angesehen werden, weshalb diese von Männern weniger stark besucht werden (Interview 5, Z. 203-208). HIIT-Stunden haben in dieser Hinsicht einen anderen Ruf und werden von vornherein auch von Männern frequentiert (Interview 5, Z. 211-212). Im Gegensatz zu Männern tasten sich Frauen langsam Level für Level nach oben und gehen erst dann in eine HIIT-Stunde, wenn sie dazu Mut gefasst haben oder eine neue Herausforderung suchen (Interview 5, Z. 215-218). Nach Trainerin E haben Frauen viel mehr Versagungsängste als Männer, beispielsweise dahingehend, dass sie nicht mithalten können, was Männer ihrer Meinung nach nicht haben und einfach so in die Stunde hineingehen (Interview 5, Z. 219-225). Darüber hinaus trainieren viele Frauen nach Interviewpartnerin E zufolge generell gerne in der Gruppe, während ihnen das maschinengeführte Krafttraining teilweise zu langweilig ist (Interview 5, Z. 243-244).

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihrer HIIT-Trainingsgruppe beschreibt Person E so, dass sie alle sehr motiviert sind und sich quälen wollen (Interview 5, Z. 55-58). Außerdem sind alle Teilnehmenden der Gruppe nach Interviewpartnerin E zufolge nicht sensibel und wollen an ihre Grenzen gehen (Interview 5, Z. 73-75). Als Trainerin erwartet sie sich außerdem, dass alle Personen, die in diese Einheit kommen, eine gewisse Körperspannung mitbringen und auch die Übungsausführung kennen, da sie die richtige Haltung nicht noch extra erklärt (Interview 5, Z. 66-68). Personen, die Rückenprobleme haben, sind in einer HIIT-Stunde ihrer Meinung nach fehl am Platz (Interview 5, Z. 70-71). Auch Personen, die körperliche Probleme in Richtung Schmerz haben, sieht Trainerin E als ungeeignet für eine Teilnahme an HIIT-Stunden, genauso wie sie Personen ab 70 Jahren aufwärts nicht mehr einladen würde (Interview 5, Z. 97-100). In Bezug auf das Alter der Teilnehmerinnen und Teilnehmer meint Interviewpartnerin E, dass es einige Mädchen gibt, die ungefähr 20 Jahre alt sind, aber der Altersschwerpunkt der Gruppe liegt zwischen 40 und 55 Jahren (Interview 5, Z. 100-109). Bezüglich der Geschlechterverteilung meint sie, dass es mehr Frauen als Männer gibt, bei rund 18 Teilnehmenden sind immer ungefähr sieben oder acht Männer dabei (Interview 5, Z. 110-115). Es sind somit viel mehr Männer als in anderen Gruppenfitness-Stunden darunter, allerdings sind es trotzdem noch weniger als 50% (Interview 5, Z. 117-121). Beruflich sind viele Personen der Trainingsgruppe Büroangestellte, der Großteil der Gruppe übt also nach Trainerin E einen sitzenden Beruf aus, wobei auch eine Frau dabei ist, die im Pflegebereich tätig ist (Interview 5, Z. 125-129). Die Trainingsgruppe ist prinzipiell gemischtgeschlechtlich, allerdings hat es nach Interviewpartnerin E auch schon ein Angebot namens ‚Men At Work‘ gegeben, das ausschließlich für Männer zugänglich war (Interview 5, Z. 314-317). Bei dieser Stunde war auch der Trainer männlich und das Ziel lag prinzipiell darin, die Anzahl der Männer in den Stunden zu erhöhen, was sich jedoch nicht etabliert hat (Interview 5, Z. 319-320). Nur für Frauen gab es laut Person E kein spezielles Angebot (Interview 5, Z. 326-327).

Die Frauen in der HIIT-Einheit sind nach Trainerin E alle recht taff, verstehen Spaß und sind auch nicht sensibel (Interview 5, Z. 246-249). Darüber hinaus beschreibt Person E die Teilnehmerinnen als ehrgeizig, da eine Frau aus dem Kurs beispielsweise nie frühzeitig die Stunde verlassen würde, weil sie nicht mitkommt (Interview 5, Z. 255-258).

Eine typische Trainingseinheit dauert nach Interviewpartnerin E insgesamt 75 Minuten (Interview 5, Z. 272-275). Zu Beginn werden die Übungen mit den verschiedenen Schwierigkeitsgraden erklärt und aufgeschrieben, was ungefähr fünf Minuten dauert (Interview 5, Z. 281-287). Anschließend wird aufgewärmt und danach beginnt das eigentliche Trainingsprogramm (Interview 5, Z. 288). Das Trainingsprogramm besteht aus mehreren Blöcken, die wiederum aus acht Übungen bestehen, wobei immer eine Übung zur Steigerung

der Ausdauer mit einer Übung zur Steigerung der Kraft im Wechsel steht (Interview 5, Z. 277-278). Die Belastungszeit beträgt immer 45 Sekunden, dazwischen liegen Pausen mit einer Dauer von 10 Sekunden und insgesamt werden zwei Durchgänge durchgeführt (Interview 5, Z. 278-281). Im Anschluss wird der erste Block nochmal schneller durchgeführt mit einer Belastungsdauer von 20 Sekunden und 8 Sekunden Pause dazwischen (Interview 5, Z. 301-305). Je nach Zeit wird am Ende entweder noch ein Finale oder ein etwa 15-minütiges Bauchmuskeltraining durchgeführt (Interview 5, Z. 306-310). Die letzten paar Minuten der Einheit werden schließlich noch zum Dehnen genützt (Interview 5, Z. 310-311). Innerhalb der Einheit gibt es nach Person E in Bezug auf das Trainingsprogram keine Unterscheidung zwischen Männern und Frauen (Interview 5, Z. 332-334). Trainerin E meint, sie würde nie allen Frauen das eine oder allen Männern das andere empfehlen, sondern sie erklärt nur generell für alle die unterschiedlichen Schwierigkeitsgrade der Übungen oder sagt dazu, dass man die Übung auch langsamer machen kann, um die Intensität zu verringern, sodass jede Person eine für sie passende Variante findet (Interview 5, Z. 342-349). Die Männer der HIIT-Gruppe trainieren nach Person E auch noch im Fitnessstudio und sehr viele der Teilnehmerinnen und Teilnehmer kommen neben der HIIT-Stunde auch noch in die Langhantel-Stunde von Trainerin E (Interview 5, Z. 133-138). Viele Frauen aus der Trainingsgruppe gehen abgesehen davon teilweise auch in andere Gruppenfitnessstunden wie beispielsweise Bauch-Bein-Po oder Deep Work (Interview 5, Z. 146-147). Die meisten Personen trainieren also insgesamt zwei Mal in der Woche (Interview 5, Z. 151-154).

Beim Marketing meint Interviewpartnerin E, dass HIIT sehr viel mit dem Thema Fitness und schlank beworben wird, also dass man dabei viele Kalorien verbraucht, die Fettverbrennung anregt und eine gute Leistungssteigerung erreichen kann (Interview 5, Z. 369-374). Sie selbst hat von der Werbung für HIIT auch viel mitbekommen, insbesondere nennt sie in diesem Zusammenhang Videos, die sie auf *Youtube* gesehen hat (Interview 5, Z. 396-399). Trainerin E denkt, dass Frauen speziell mit den Schlagworten Kalorienkiller oder Fettkiller angesprochen werden, während bei Männern eher die Themen Leistungssteigerung und Abwechslung zum maschinengeführten Training im Mittelpunkt stehen (Interview 5, Z. 384-387).

8.1.6 Interview 6 – Person F

Interviewpartnerin F ist eine Frau, die 43 Jahre alt ist und beruflich als Personal-Fitnesstrainerin und Gruppenfitnesstrainerin tätig ist (Interview 6, Z. 2-3). Sie besitzt außerdem eine Ausbildung als Mediatorin und Mentaltrainerin und hat auch ein abgeschlossenes Architektur-Studium, als Architektin ist sie beruflich aber nicht mehr tätig (Interview 6, Z. 4-9). HIIT-Trainingseinheiten bietet sie mittlerweile seit fünf Jahren an (Interview 6, Z. 17-24). Bevor sie zu HIIT gekommen ist, war sie im Aerobic-Bereich tätig, allerdings haben sie hier die choreografischen Elemente gestört (Interview 6, Z. 25-31). Auf dem sozialen Netzwerk *Facebook* hat sie erstmals ein Video aus Amerika über HIIT-Training gesehen, wodurch sich ihr Interesse dann nach und nach entwickelt hat (Interview 6, Z. 47-48).

Das Besondere an HIIT ist für Trainerin F die Tatsache, dass es bei ungefähr zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche bereits nach zwei bis drei Wochen einen sichtbaren Effekt bringt, man kann also in kurzer Zeit große Erfolge erzielen (Interview 6, Z. 33-42). Darüber hinaus hebt sie noch die Aspekte hervor, dass HIIT-Training durch eine große Abwechslung geprägt ist und man sich dabei stark verausgaben kann (Interview 6, Z. 92-94). Sie findet, dass HIIT-Training für sie sehr passend ist, da sie sich selbst als Mensch der Extreme beschreibt (Interview 6, Z. 247-249). Auch wenn man Mutter ist, ist HIIT-Training nach Person F ideal, weil man nicht viel Zeit benötigt, da man sich schon in 20 Minuten sehr verausgaben kann, und bereits nach drei Wochen ein körperliches Ergebnis beobachten kann (Interview 6, Z. 263-269). Darüber findet es Trainerin F an HIIT auch sehr gut, dass es sowohl ein funktionales Training ist als auch ein Training mit dem eigenen Körpergewicht (Interview 6, Z. 373-374). Bezüglich des Aspekt funktionalen Trainings meint sie, dass maschinengeführtes Training nicht mit freien Kraftübungen vergleichbar wären, da man dabei nur isolierte Muskeln trainiert und die Kraft bei Alltagsbewegungen wie beispielsweise beim Heben eines Betonsackes oder beim Anschieben eines Autos nicht richtig einsetzen kann (Interview 6, Z. 354-371). Sie meint sie möchte durch das Training einfach unabhängig sein und beispielsweise als Frau selbst ein Auto anschieben können, was sie ihrer Meinung nach durch HIIT-Training besser erreicht als durch ein maschinengeführtes Training im Fitnessstudio (Interview 6, Z. 368-373). Daneben hebt sie das Training mit dem eigenen Körpergewicht als sehr positiv hervor, da man ihrer Meinung nach beim Trainieren kein Zusatzgewicht braucht (Interview 6, Z. 382-383).

Andere Personen haben nach Interviewpartnerin F oft die Ambition, etwas in Bezug auf ihre Gesundheit und ihren Körper verändern zu wollen (Interview 6, Z. 273-285). Daneben gibt es ihrer Meinung nach auch Teilnehmende, die es einfach aus dem Grund heraus machen, um sich in möglichst kurzer Zeit sportlich zu betätigen und auch einige Perso-

nen, die HIIT trainieren, weil es ein Trend ist, von dem sie beispielsweise in einer Zeitschrift gelesen haben (Interview 6, Z. 287-305). Viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden nach Person F auch dadurch motiviert, dass man sehr schnell eine positive körperliche Veränderung spürt und man den Körper durch HIIT-Training in kurzer Zeit formen kann (Interview 6, Z. 325-334). Trainern F hebt bei ihrer Gruppe außerdem das Soziale sehr hervor (Interview 6, Z. 166-167). Sie meint es haben sich innerhalb der Trainingsgruppe sehr viele Freundschaften gebildet, man hilft sich untereinander und es fällt den anderen Teilnehmenden auch auf, wenn eine Person im Training einmal nicht da ist (Interview 6, Z. 167-174). Ihrer Meinung nach suchen die meisten also wirklich auch den sozialen Kontakt mit den anderen Teilnehmenden (Interview 6, Z. 179-180). Als letzten Punkt nennt Trainerin F noch das Motiv Schönheit, was ihrer Meinung nach für alle Teilnehmenden sehr wichtig ist (Interview 6, Z. 429-433). Ihrer Meinung nach sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer viel motivierter, wenn sie sagt, dass man von einer Übung beispielsweise ein straffes Gesäß bekommt, als wenn sie sagt, dass diese Übung effektiv gegen Rückenschmerzen wirkt (Interview 6, Z. 437-443).

In ihrer Trainingsgruppe gibt es nach Interviewpartnerin F drei bis vier Personen, die die Position als Anfängerinnen der Gruppe einnehmen, diese kennzeichnen sich vor allem dadurch, dass sie schon sehr lange am Training teilnehmen und auch körperlich sehr gut sind (Interview 6, Z. 131-136). Diese Teilnehmerinnen stehen immer in der ersten Reihe und sind die Treiber der ganzen Gruppe (Interview 6, Z. 162-164). Insgesamt ist die Gruppe nie größer als 23 Teilnehmende, da es Trainerin F wichtig ist, jede Person zu kennen und über etwaige Verletzungen oder körperliche Probleme Bescheid zu wissen (Interview 6, Z. 149-152). Bezüglich des Alters meint Interviewpartnerin F, dass die mit Abstand jüngste Teilnehmerin 13 Jahre alt ist, die älteste Person ist 63 Jahre alt, der Großteil der Teilnehmenden ist jedoch zwischen Ende 20 und 40 Jahre alt (Interview 6, Z. 185-189). Vom Geschlecht her sagt sie, dass es die Trainingsgruppe fast ausschließlich aus Frauen besteht, was sie einerseits darauf zurückführt, dass sie selbst als anleitende Person eine Frau ist und dass Frauen ihrer Meinung nach generell einfach besser sind im HIIT als Männer (Interview 6, Z. 192-196). Offiziell ist die Trainingsgruppe nach Trainerin F zwar schon als gemischtgeschlechtlich definiert, allerdings ist meistens nur ein Mann dabei, das Maximum liegt bei zwei Männern (Interview 6, Z. 532-538). Person F meint, Männer sind nicht so leidenschaftlich wie Frauen und außerdem können sich Männer beim HIIT nicht so gut mit anderen messen, wie es beispielsweise im Crossfit oder im Freeletics möglich ist (Interview 6, Z. 202-209). Ihr also Trainern ist es jedoch ganz wichtig, dass die Teilnehmenden miteinander trainieren und nicht gegeneinander (Interview 6, Z. 211-212). Die wenigen männlichen Teilnehmer der Trainingsgruppe sind nach Interviewpart-

nerin F oft Männer, die wissen, dass sie nicht unbedingt die Besten sind und die es auch akzeptieren können, dass es Frauen gibt, die besser sind als sie selbst (Interview 6, Z. 213-216). Beruflich haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ganz unterschiedliche Tätigkeiten, beispielsweise ist eine Frau eine Nagelkosmetikerin, eine Teilnehmerin arbeitet als Verkäuferin, eine weitere Person ist in der Marketing-Abteilung eines Drogeriemarktes und eine Frau bei der finnischen Botschaft tätig (Interview 6, Z. 233-241).

Die meisten Frauen aus ihrer Trainingsgruppe haben nach Trainerin F einen gewissen Ehrgeiz (Interview 6, Z. 479-483). Nach der Meinung von Interviewpartnerin F entscheiden sich die Frauen aus ihrer Gruppe für HIIT-Training anstatt für ein Fitnessstudio, weil es ihnen einerseits zu anonym und andererseits auch nicht fordernd genug ist (Interview 6, Z. 448-460).

Eine typische Trainingseinheit beginnt mit einem fünfminütigen Aufwärmen, woran ein Tabata anschließt, in dem abwechselnd ein Knie-Hebe-Lauf mit Half-Burpees abgewechselt werden (Interview 6, Z. 513-514). Anschließend wird ungefähr 20 Minuten ein Intervalltraining mit einer Intervalllänge von 50 Sekunden Belastung und 10 Sekunden Pause durchgeführt, bei dem Übungen wie Burpees, Liegestütz oder Squads ein fixer Bestandteil sind (Interview 6, Z. 522-525). Danach schließt ein etwa 15-minütiger Teil an, in dem die Bauchmuskulatur trainiert wird (Interview 6, Z. 525-526). Am Schluss der Einheit steht letztendlich noch Cool-Down und Stretching (Interview 6, Z. 528-529). Die gesamte Einheit dauert somit insgesamt eine Stunde (Interview 6, Z. 527-528). In Bezug auf die Trainingsinhalte meint Interviewpartnerin F, dass es keine unterschiedlichen Trainingsprogramme für Männer und Frauen gibt (Interview 6, Z. 543-545). Stattdessen sagt sie, dass jede Person nach ihrem Level trainieren kann, weil keine bestimmte Wiederholungsanzahl vorgegeben ist, sondern nur die Zeit der Intervalle, somit kann die eine Person in derselben Zeit fünf Kniebeugen machen, während eine andere Person zehn Kniebeugen macht oder eine dritte Person zehn Kniebeugen mit Sprüngen ausführt (Interview 6, Z. 547-554). Mit Differenzen zwischen den einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmern geht sie also so um, dass sie verschiedene Möglichkeiten der Übungsausführung erklärt (Interview 6, Z. 557-559). Somit können nach Trainerin F von der übergewichtigen Dame bis zum überdurchschnittlich sportlichen Mann wirklich alle Personen an ihrer Einheit teilnehmen (Interview 6, Z. 554-556). In Bezug auf die Trainingshäufigkeit meint Person F, dass es ein paar Teilnehmende gibt, die einmal in der Woche kommen, der Großteil der Gruppe trainiert circa zwei Mal in der Woche und ganz wenige, nämlich hauptsächlich die Teilnehmerinnen aus der ersten Reihe, sind sogar drei Mal in der Woche in ihren Einheiten (Interview 6, Z. 337-349).

Beim Thema Marketing meint Person F, dass für ihre HIIT-Einheiten der Weg der Mundpropaganda absolut vorherrschend ist (Interview 6, Z. 588-590). Die meisten kommen auf Empfehlung von Freundinnen, es gibt aber auch ein paar Personen, die sie über ihre Homepage kontaktieren (Interview 6, Z. 489-497). Als Trainerin F selbst mit HIIT begonnen hat, hat sie von der Werbung nichts mitbekommen, was sie sich dadurch erklärt, dass dieser Fitness-Trend zu dem Zeitpunkt, als sie damit begonnen hat, noch nicht sehr vertreten war (Interview 6, Z. 606-619).

8.1.7 Interview 7 – Person G

Bei Person G handelt es sich um einen 33-jährigen Mann, der eigentlich Architekt ist, aber seit zehn Jahren hauptberuflich als Trainer für Freeletics und andere Sportarten wie Triathlon, Rennrad, Laufen, Schwimmen und Rückenfit-Stunden tätig ist (Interview 7, Z. 3-6). Er hat Freeletics schon in den letzten zehn Jahren für sein eigenes Training betrieben und hat gemerkt, dass dieser Trend sich jetzt auch auf städtische Gebiete überträgt und seiner Meinung nach einfach gut funktioniert (Interview 7, Z. 11-14).

Beim Freeletics ist das Besondere für ihn, dass es draußen bei jedem Wetter stattfindet (Interview 7, Z. 18-20). Darüber hinaus meint er, es würde von der Gruppendynamik und auch von der Musik leben und ist seiner Meinung nach einfach etwas cooler als klassische Bauch-Bein-Po-Stunden (Interview 7, Z. 22-23). Die Gruppendynamik und der soziale Aspekt vom Training ist für ihn aber ein besonders wichtiger Faktor, den er beispielsweise auch dadurch unterstützt, dass er im Winter jede zweite Woche nach dem Training ein gemeinsames Glühwein-Trinken anbietet (Interview 7, Z. 253-261).

Trainer G denkt, dass die Gruppendynamik für viele Personen eines der Hauptmotive darstellt, um mit Freeletics zu beginnen (Interview 7, Z. 61-64). Darüber hinaus nennt er noch die Tatsache, dass es draußen stattfindet (Interview 7, Z. 66). Er meint die Personen, die in Freeletics kommen, sind Leute, die gerne wandern gehen, im Winter gerne Schitouren gehen und die insgesamt gesehen einfach gerne draußen sind (Interview 7, Z. 66-68). Viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer würden es seiner Meinung nach in Fitnessstudios nicht wirklich aushalten, da sie einfach so gerne draußen sind (Interview 7, Z. 72-73). Die Motive, um mit Freeletics zu beginnen, sind seiner Meinung nach bei Männern und Frauen ähnlich (Interview 7, Z. 76-77). Explizit Frauen trainieren nach Interviewpartner G Freeletics, um grundsätzlich fit zu sein, das Gewicht zu kontrollieren und um etwas besser auszusehen (Interview 7, Z. 79-81). Darüber hinaus denkt er, dass die meisten auch einfach Spaß dabei haben und gerne trainieren (Interview 7, Z. 87-88).

Die Anzahl der Teilnehmenden der Freeletics-Gruppe schwankt nach Trainer G im Normalfall ungefähr zwischen 60 und 70 Personen (Interview 7, Z. 24-30). Der Altersschwerpunkt der Trainingsgruppe liegt zwischen 18 und 35 Jahren, wobei auch immer wieder ältere Personen dabei sind (Interview 7, Z. 31-34). Die Freeletics-Gruppen von Interviewpartner G sind immer gemischtgeschlechtlich und er denkt, dass das auch gut ist, da der soziale Austausch zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern genauso zum Training dazugehört und man dazu nicht unter Frauen sein muss, sondern auch mit den Männern reden muss (Interview 7, Z. 172-182). Bezüglich der Geschlechtsverteilung meint er, dass in Freeletics immer mindestens zwei Drittel der Gruppe Frauen sind, also immer wesentlich mehr Teilnehmerinnen als Teilnehmer (Interview 7, Z. 36-39). An den Teilnehmenden fällt ihm auf, dass Frauen insgesamt gesehen viel fitter sind als Männer, die seiner Meinung nach nur auf den Extremitäten gut sind, beispielsweise bei Übungen wie Liegestützen oder Kniebeugen (Interview 7, Z. 41-45). Vom beruflichen Hintergrund her ist noch zu sagen, dass die meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmer Studierende sind (Interview 7, Z. 56-58).

Viele Frauen fühlen sich nach der Meinung von Trainer G in Fitnessstudios nicht wohl, da sie sich beobachtet vorkommen (Interview 7, Z. 92-95). Deswegen würden sich viele Frauen für Freeletics und gegen ein Fitnessstudio entscheiden, da man im Freeletics beispielsweise nur auf einen Platz gehen kann, bei dem man die Personen kennt, oder sich überhaupt auch weiter hinten hinsetzen kann, wo man nicht wirklich beobachtet werden kann, da es im Winter draußen ja oft auch schon sehr finster ist (Interview 7, Z. 97-102). Die Frauen, die Freeletics betreiben, sind nach Interviewpartner G zufolge schon alle relativ gut trainiert (Interview 7, Z. 119-122). Dies ist seiner Meinung nach gewissermaßen auch eine Voraussetzung, um Freeletics auszuüben, da man für die meisten Übungen einfach eine bestimmte Grundfitness benötigt, somit sind eigentlich alle Personen aus Freeletics-Kursen schon ziemlich fit (Interview 7, Z. 133-141). Darüber hinaus würde er die Frauen, die Freeletics wirklich intensiv betreiben, so charakterisieren, dass es Frauen sind, die sich im Sportgewand wohler fühlen, als mit Stöckelschuhen oder feinem Gewand, und dass alle einfach im Leben stehen (Interview 7, Z. 226-230). Außerdem bezeichnet er die Frauen noch als besonders abgehärtet (Interview 7, Z. 249-250). In diesem Zusammenhang erzählt er von einer Einheit, die im Winter an einem sehr kalten und verregneten Tag stattgefunden hat, wo er damit gerechnet hätte, dass keiner zum Training erscheint (Interview 7, Z. 243-246). Zu seiner Überraschung waren jedoch circa 15 Leute da, wobei 14 davon Frauen waren (Interview 7, Z. 246-248).

Eine typische Trainingseinheit im Freeletics sieht so aus, dass zuerst aufgewärmt und mobilisiert wird und im Anschluss daran macht Trainer G immer drei Durchgänge mit un-

gefähr drei Mal zehn Übungen und dazwischen ungefähr zwei Minuten Trinkpause (Interview 7, Z. 143-146). Innerhalb von diesen drei Durchgängen achtet er immer darauf, dass fast keine Übungen gleich sind und bestimmte Übungen wie beispielsweise Bergsteiger oder Burpees versucht er immer einzubauen (Interview 7, Z. 148-152). Bezüglich der Wiederholungsanzahl agiert er extrem intuitiv, da er selbst mitmacht und einfach darauf achtet, was er spürt (Interview 7, Z. 153-161). Die letzten zehn Wiederholungen zählt er immer runter, was seiner Meinung nach sehr wichtig ist, um die Personen nochmal zu motivieren (Interview 7, Z. 161-165). Die gesamte Einheit dauert ungefähr 70 Minuten (Interview 7, Z. 170-171). Das Trainingsprogramm ist nicht vom Geschlecht abhängig, da alle dasselbe Trainingsprogramm absolvieren (Interview 7, Z. 183-186). Um auf eventuell vorhandene Kraftdifferenzen zwischen den Personen einzugehen, versucht Trainer G in seinen Einheiten von jeder Übung zwei bis drei Schwierigkeitsgrade vorzuzeigen, damit für alle eine Variante dabei ist, sodass sie einerseits nicht überfordert sind und aber andererseits trotzdem die Möglichkeit haben, richtig gefordert zu werden (Interview 7, Z. 188-197). Viele Personen aus seinen Kursen trainieren nach Interviewpartner G zufolge zwei Mal in der Woche, wobei er denkt, dass Frauen im Vergleich zu Männern regelmäßiger und konsequenter kommen (Interview 7, Z. 48-55).

In Bezug auf das Marketing von Freeletics erwähnt Interviewpartner G zuerst, dass er die App nie benutzt hat (Interview 7, Z. 203-210). Auch von der Werbung hat er persönlich nicht viel mitbekommen, allerdings merkt er jetzt schon, dass immer mehr Personen auf den vorhandenen Trend von Freeletics aufspringen und dass sich im Zuge dessen auch der Markt mehr danach richtet (Interview 7, Z. 216-222). Trainer G denkt aber, dass Frauen und Männer beim Marketing von Freeletics eigentlich nicht auf unterschiedliche Art und Weise angesprochen werden, da es seiner Meinung nach allen Person wichtig ist, gut auszusehen und fit zu sein (Interview 7, Z. 230-231).

8.1.8 Interview 8 – Person H

Person H ist weiblich, 26 Jahre alt und ist seit ungefähr drei Jahren als Crossfit-Trainerin tätig (Interview 8, Z. 3-4). Bevor sie zu Crossfit gekommen ist, ist sie leistungsmäßig Motocross gefahren und hat Crossfit anfänglich dazu verwendet, um in den Wintermonaten fit zu bleiben (Interview 8, Z. 9-11). Dies hat sich jedoch dann so weiterentwickelt, dass Crossfit immer mehr überhandgenommen hat und sie nun mittlerweile fast nur mehr Crossfit macht (Interview 8, Z. 11-12). Gerade auf Crossfit ist sie eigentlich dadurch gekommen, dass ein Crossfit-Studio auf dem Weg zu ihrer Arbeit gelegen ist, wo sie dann

beim Vorbeifahren oft hineingeschaut hat und sich schließlich zu einem Probetraining angemeldet hat (Interview 8, Z. 74-78). Das Training hat ihr von der ersten Sekunde an gefallen und ihr war sofort klar, dass sie dabei bleiben würde, da es für sie mehr Sinn hatte und da es ihr auch mehr Spaß machte in der Gruppe zu trainieren, als alleine im Fitnessstudio (Interview 8, Z. 80-83).

Für Trainerin H ist das Besondere an Crossfit eindeutig die Effektivität (Interview 8, Z. 15-16). Ihrer Meinung nach ist Crossfit ganz anders, als das Trainieren in einem Fitnessstudio, wo man ihr zufolge oft nach zwei Stunden Training noch das Gefühl hat, dass man eigentlich nicht wirklich etwas gemacht hat (Interview 8, Z. 18-20). Bei Crossfit trainiert man dagegen eine Stunde unter Anleitung einer Trainerin oder eines Trainers, hat dabei nicht viel Zeit zum Plaudern und arbeitet wirklich intensiv eine Stunde lang, was ihrer Meinung nach der große Unterschied zu anderen Fitnesssportarten ist (Interview 8, Z. 20-23). Auch die Tatsache, dass man in der Gruppe trainiert, ist für sie ein Faktor, der Crossfit so besonders macht, da sie der Meinung ist, dass der Motivationslevel dadurch ganz anders ist (Interview 8, Z. 90-93).

Das Hauptmotiv, warum andere Personen mit Crossfit beginnen, besteht ihrer Meinung nach darin, dass es ein Trend ist, von dem man überall hört und den dann viele ausprobieren wollen (Interview 8, Z. 99-104). Darüber hinaus nennt sie in diesem Zusammenhang auch den Faktor der Gruppe, da man dadurch einerseits nicht alleine trainiert und andererseits auch immer jemanden hat, an dem man sich messen kann und somit auch gut seine eigenen Fortschritte erkennen kann (Interview 8, Z. 106-110). Als letztes Motiv nennt Interviewpartnerin H auch noch die Gegebenheit, dass man angeleitet ist, da man so nicht darüber nachdenken muss, was man macht, sondern eine Trainerin oder einen Trainer hat, von der oder dem man Anweisungen erhält (Interview 8, Z. 110-117). Explizit Frauen beginnen nach Person H zufolge mit Crossfit, weil es ein Trend ist und Frauen ihrer Meinung nach sehr trendaffin sind und sehr gerne verschiedene und neue Sachen ausprobieren, während Männer eher bei einer Sportart bleiben (Interview 8, Z. 118-131).

Die Teilnehmenden der Gruppe, mit der Trainerin H im Zuge ihrer Trainer-Tätigkeit zu tun hat, würde sie als sehr unterschiedlich beschreiben (Interview 8, Z. 24-27). Nach Person H sind sowohl ganz junge Leute dabei, als auch Personen, die einen leistungssportlichen Hintergrund haben, genauso wie unfitte Männer und Frauen oder Personen, die von Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten geschickt werden (Interview 8, Z. 29-30). Bezüglich des Geschlechteraspekts erwähnt Trainerin H, dass es früher circa 80% Männer und 20% Frauen waren, allerdings würden es immer mehr Frauen werden, wodurch sich die Verteilung ihrer Meinung nach soweit geändert hat, dass der Anteil von Männern und Frauen nun ungefähr gleich hoch ist (Interview 8, Z. 39-44). Vom Alter her meint sie, dass

die Teilnehmerinnen und Teilnehmer alle zwischen 17 und 55 Jahren alt sind, wobei der Kern vor allem Personen sind, die zwischen 25 und 35 Jahre alt sind (Interview 8, Z. 46-48). Insgesamt gesehen sind nach Trainerin H eher Personen aus einer etwas höheren Gesellschaftsschicht vertreten, beispielsweise sind viele Personen als Anwälte tätig (Interview 8, Z. 51-52). Daneben gibt es aber auch viele Personen mit anderen Berufen und außerdem sind sehr viele Studentinnen und Studenten dabei, ihrer Meinung nach deshalb, weil Studierende Zeit dafür haben und auch relativ empfänglich für Fitness-Trends sind (Interview 8, Z. 52-54). Die meisten Trainingsgruppen im Crossfit sind gemischtgeschlechtlich, wobei es eine Zeit lang auch das Angebot von ‚Ladies-Stunden‘ gab, was aber nicht so großen Anklang gefunden hat, da es in ihrem Crossfit-Studio absolut natürlich und das Normalste der Welt sei, dass Männer und Frauen nebeneinander trainieren (Interview 8, Z. 162-183).

Die Frauen aus der Gruppe sind nach Person H auch sehr unterschiedlich, da beispielsweise eine 50-jährige Hausfrau neben einem Mädchen, das leistungsmäßig kickboxen geht, trainiert (Interview 8, Z. 140-141). Charakterlich empfindet Trainerin H die Personen ebenfalls sehr unterschiedlich, von introvertiert bis verrückt ist ihrer Meinung nach alles vertreten, allerdings entwickeln alle Personen durch das Training ein gewisses gemeinsames Interesse und eine gemeinsame Motivation (Interview 8, Z. 142-148).

Eine typische Trainingseinheit beginnt im Crossfit mit einem gemeinsamen Warm-Up, danach ist ein Teil, der entweder kraftlastig oder technisch ist, woran dann noch ein Workout anschließt, dessen Dauer zwischen 6 und 25 Minuten variieren kann (Interview 8, Z. 149-157). Insgesamt beträgt die Dauer der Einheit eine Stunde (Interview 8, Z. 160-161). Bezüglich des Trainingsprogramms ist zu sagen, dass die Programme immer so konzipiert sind, dass sie auf jeden Leistungstyp und jedes Geschlecht abgewandelt werden können, es gibt also auch keine unterschiedlichen Trainingsprogramme für Männer und Frauen, nur das verwendete Gewicht variiert (Interview 8, Z. 184-196). Interviewpartnerin H meint das Einzige, wo Frauen den Männern biologisch unterlegen sind, ist die Kraft, Frauen bewegen einfach weniger Gewicht (Interview 8, Z. 202-208). Allerdings distanziert sich ihr Crossfit-Studio mittlerweile schon davon, bestimmte Gewichte für Männer und Frauen vorzugeben, stattdessen soll jeder mit dem Gewicht arbeiten, von dem er glaubt, dass es für ihn passt, wobei man von den Trainerinnen und Trainern bei der Wahl des passenden Gewichtes unterstützt wird (Interview 8, Z. 208-213). Die meisten Mitglieder trainieren nach Interviewpartnerin H ungefähr zwei bis drei Mal in der Woche, wobei es auch Personen gibt, die vier oder fünf Mal in der Woche kommen (Interview 8, Z. 59-62). Trainerin H denkt, dass Männer tendenziell eher etwas häufiger trainieren gehen als Frauen, wobei sie findet, dass das sehr schwer zu sagen ist (Interview 8, Z. 63-67).

Person H meint, dass es beim Marketing von Crossfit auffällig ist, dass vor allem fitte und unabhängige Frauen beworben werden, während bei Männern einfach der stereotypische sportliche Mann im Vordergrund steht (Interview 8, Z. 219-221). Ihrer Meinung nach wird dadurch bei Frauen ein neues Ideal von muskulösen und starken Frauen in den Mittelpunkt gestellt und sie werden nicht mehr als dünne und zerbrechliche Wesen dargestellt (Interview 8, Z. 221-224). Allerdings ist beim Marketing von Crossfit nach Trainerin H nicht nur das Erreichen eines schönen Körpers vordergründig, sondern vor allem auch der Gedanke, Leistung mit dem Körper zu erbringen (Interview 8, Z. 226-230). Der Körper ist demnach also eher ein schöner Nebeneffekt, während es dagegen viel wichtiger ist, wie weit man sich selbst zu einer bestimmten Leistung treiben kann (Interview 8, Z. 232-234). Auch Person H hat sich als Frau von der Werbung insofern angesprochen gefühlt, als dass Frauen eben als sehr stark und nicht als zerbrechlich und schwach gezeigt werden (Interview 8, Z. 237-240). Sie als sportliche Frau hat es also sehr ansprechend gefunden, dass eine Frau auch stark sein kann und Leistung erbringen kann, und nicht nur trainiert, um nett auszusehen (Interview 8, Z. 240-243).

8.1.9 Interview 9 – Person I

Interviewpartner I ist ein 27-jähriger Mann, der hauptberuflich Fitnesstrainer in Deutschland ist und der seit ungefähr einem Jahr auch eine Freeletics-Trainingsgruppe anleitet (Interview 9, Z.2-7). Er selbst ist zu Freeletics gekommen, indem er auf dem sozialen Netzwerk *Facebook* ein Video von einem Mann gesehen hat, der mit Freeletics begonnen hat, und damit in drei Monaten große Fortschritte erzielt hat (Interview 9, Z. 336-339). Dadurch ist Person I auf die Idee gekommen, das selbst einmal auszuprobieren (Interview 9, Z. 340-341). Dies war vor circa vier oder fünf Jahren, da hat er Freeletics dann ungefähr ein Jahr gemacht, dann hat er es eine Zeit lang aus den Augen verloren und vor etwa einem Jahr wieder für sich entdeckt, da er eine Reise gemacht hat und einen Sport gesucht hat, den er überall ausüben kann (Interview 9, Z. 10-16). Dadurch hat er also wieder mit Freeletics begonnen und hat dies auch als er wieder nach Hause gekommen ist weiter beibehalten (Interview 9, Z. 16-21).

Das Besondere an Freeletics sieht Trainer I darin, dass es eine komplett andere Belastung ist und dass es nur mit dem eigenen Körpergewicht durchführbar ist (Interview 9, Z. 27-30). Seiner Meinung nach ist es wichtig, dass jeder Mensch sein eigenes Körpergewicht im Griff hat, da dies auch im Alltag von großer Relevanz ist, was für ihn im Gegen-

satz dazu beim Trainieren mit Gewichten nicht zwingend der Fall sein muss (Interview 9, Z. 32-36).

In Bezug auf die Motive, die andere Personen haben, um mit Freeletics zu beginnen, nennt Trainer I vor allem den Gedanken des Gewichtsverlustes, da man bei Freeletics ständig in Bewegung ist, wenig Pause hat und somit einen sehr hohen Kalorienumsatz hat (Interview 9, Z. 73-76). Die hauptsächliche Motivation um Freeletics auszuüben, ist nach Person I also die Ambition fitter beziehungsweise sportlicher zu werden und athletischer auszusehen, was seiner Meinung nach sowohl auf Männer als auch auf Frauen zutrifft und somit keine geschlechtsspezifische Besonderheit ist (Interview 9, Z. 358-365). Darüber hinaus nennt er noch die Tatsache, dass es einfach etwas anderes ist und viele Personen, die ursprünglich im Fitnessstudio trainiert haben, durch Freeletics neue Trainingsreize setzen wollen, vor allem in den Bereichen Ausdauer und Kraftausdauer (Interview 9, Z. 126-134). Vor allem der Faktor, dass man nur mit dem eigenen Körpergewicht trainiert und dass man versucht schneller zu werden, indem man seine eigenen Zeiten immer mehr zu unterbieten versucht, sind seiner Meinung nach wichtige motivationale Aspekte (Interview 9, Z. 137-140). Insbesondere bei Frauen seien vor allem der Punkt, dass man viele Kalorien verbrennt, und die Tatsache, dass es sehr effektiv ist, sehr vordergründig (Interview 9, Z. 142-144). Außerdem nennt er bei den Motiven, die explizit Frauen dazu bewegen mit Freeletics zu beginnen, noch den Zeitfaktor, da es sehr schnell und effektiv ist, das Motiv des Gewichtsverlustes und dass es einfach auch eine gewisse Abwechslung zum Fitnessstudio liefert, das vielen Frauen nach Trainer I zufolge zu eintönig ist (Interview 9, Z. 158-173).

Die Trainingsgruppe ist so entstanden, dass er einige Personen aus dem Fitnessstudio, in dem er arbeitet, dafür begeistern konnte und sich im Laufe der Zeit immer mehr angeschlossen haben (Interview 9, Z. 21-24). Die einzelnen Personen der Gruppe würde Interviewpartner I in erster Linie als sehr unterschiedlich beschreiben, was aber alle gemeinsam hätten, wäre seiner Meinung nach ein gewisser sportlicher Ehrgeiz (Interview 9, Z. 41-45). Die Personenanzahl beläuft sich ungefähr auf 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer, deren Alter zwischen 18 und 37 Jahren liegt (Interview 9, Z. 49-56). Bezüglich des Geschlechts meint Trainer I, dass die Gruppe aus ungefähr gleich vielen Männern und Frauen besteht, also unter den 20 Personen sind demnach ungefähr neun Frauen (Interview 9, Z. 52-58). Die Trainingsgruppe ist generell immer gemischtgeschlechtlich (Interview 9, Z. 270). Beruflich ist ein Mann dabei, der Freeletics dazu nützt, um sich auf den Polizeitest vorzubereiten, einige Frauen arbeiten im Büro und brauchen es als Ausgleich um den Kopf frei zu kriegen, zwei weitere Männer sind ebenfalls Büroangestellte und auch einige Studentinnen und Studenten sind Teil der Gruppe (Interview 9, Z. 61-103).

Insgesamt sind in Freeletics seiner Meinung nach auch viele Personen dabei, die gerne draußen trainieren (Interview 9, Z. 83-84).

Die meisten Frauen aus der Trainingsgruppe würde Person I als ehrgeizig und sehr sportlich beschreiben (Interview 9, Z. 185-217). Beispielsweise ist eine Teilnehmerin dabei, die neben Freeletics noch fünf bis sechs Mal pro Woche im Fitnessstudio trainiert, und eine Weitere, die früher mit leistungssportlichem Hintergrund Handball gespielt hat, oder auch eine Frau, die sehr viel Laufen geht und zusätzlich auch ungefähr sechs Mal pro Woche im Fitnessstudio trainiert (Interview 9, Z. 189-217). Daneben gibt es aber auch eine Teilnehmerin in der Trainingsgruppe, die etwas übergewichtig ist und mithilfe von Freeletics abnehmen möchte (Interview 9, Z. 213-215). Zwei Frauen spielen nebenbei Volleyball und machen deshalb gerne Freeletics, weil dabei auch Sprungkraft und Schnellkraft trainiert werden (Interview 9, Z. 228-230).

Eine typische Trainingseinheit beginnt mit einem Warm-Up, das Übungen wie beispielsweise Jumping Jacks, Climbers und Mobilisationsübungen für einzelne Gelenke beinhaltet, und ungefähr fünf bis zehn Minuten dauert (Interview 9, Z. 242-244). Anschließend führen alle gemeinsam ein Workout durch, das von Trainer I vorher bekannt gegeben wurde (Interview 9, Z. 234-245). Es werden entweder zwei kleine Workouts durchgeführt, die jeweils ungefähr zehn bis fünfzehn Minuten dauern, oder es wird ein großes Workout gemacht, dessen Dauer ungefähr eine halbe Stunde beträgt (Interview 9, Z. 247-250). Danach wird noch ungefähr fünf bis zehn Minuten gedehnt, um die Beweglichkeit zu trainieren (Interview 9, Z. 250-255). Die Dauer einer Trainingseinheit beläuft sich im Gesamten somit ungefähr auf eine dreiviertel Stunde (Interview 9, Z. 249). Das Trainingsprogramm wird prinzipiell von Trainer I vorgegeben, allerdings möchte er manchmal auch Programme machen, die aufgrund der Schwierigkeit der einzelnen Übungen nicht für alle durchführbar sind (Interview 9, Z. 271-286). In diesem Fall teilt er den einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmern verschiedene Trainingsprogramme mit angemessenen Schwierigkeitsgraden zu (Interview 9, Z. 286-289). So eine Anpassung ist nach Interviewpartner I zufolge allerdings nicht geschlechtsabhängig, sondern wird nur vom eigenen Können der einzelnen Personen bestimmt (Interview 9, Z. 301-303). Die Trainingsgruppe trifft sich kontinuierlich einmal pro Woche, wobei sie zum Teil in einem Raum des Fitnessstudios trainieren und teilweise aber auch draußen (Interview 9, Z. 86-90). Trainer I meint, dass viele Teilnehmenden sich darüber hinaus auch noch öfters zum Trainieren treffen und teilweise sogar vier bis sechs Mal in der Woche trainieren (Interview 9, Z. 92-94). Die Trainingshäufigkeit der einzelnen Personen ist seiner Meinung nach aber nicht geschlechtsabhängig, man könne also nicht sagen, dass Männer öfter trainieren würden als Frauen oder umgekehrt (Interview 9, Z. 106-108).

Zum Thema Marketing meint Trainer I, dass die Personen aus seiner Gruppe entweder durch ihn oder durch Personen, die bereits in der Gruppe trainiert haben, dazu gekommen sind ebenfalls mitzumachen, viel ist seiner Meinung nach also auf Mund-zu-Mund-Propaganda zurückführbar (Interview 9, Z. 341-345). Abgesehen davon gibt es auf *YouTube* oder auf dem sozialen Netzwerk *Facebook* auch Videos, die die Entwicklungen von Personen durch Freeletics zeigen, die nach Person I ebenfalls dazu beitragen, dass sich Freeletics immer mehr verbreitet (Interview 9, Z. 346-383). Er denkt aber, dass Männer und Frauen nicht auf unterschiedliche Art und Weise angesprochen werden, da die Aussage des Marketings von Freeletics eigentlich immer darin besteht, dass man durch das Training und eine gesunde Ernährung innerhalb von drei Monaten einen athletischen Körper bekommt, was seiner Meinung nach Männer und Frauen wollen (Interview 9, Z. 349-353).

8.2 Generalisierende Analyse

In diesem Kapitel erfolgt nun anhand der zuvor angeführten Einzelanalysen eine generalisierende Analyse, in der alle Interviews miteinander verglichen und Gemeinsamkeiten und Unterschiede herausgearbeitet werden. Um eine bessere Vergleichbarkeit zu ermöglichen, wird die generalisierende Analyse mithilfe von Kategorien durchgeführt, was wie in Kapitel 7.9 beschrieben durch eine induktive Kategorienbildung realisiert wird. Die Kategorien, die aus den Interviews abgeleitet werden können, sind in Tabelle 2 dargestellt. Diese sind zusätzlich mit konkreten Ankerbeispielen, die wortwörtlich aus den Interviews übernommen wurden, untermauert.

Tab. 2: Kategorien der generalisierenden Analyse mit Ankerbeispielen

Kategorien
1.) Individueller Zugang: <i>„Bin dann irgendwie rein geschlittert“</i>
2.) Das Besondere: <i>„Sich wirklich auspowern zu können“</i>
3.) Motive: <i>„Fitter zu werden, sportlicher zu werden und athletischer auszusehen“</i>
4.) Gruppe: <i>„Offiziell gemischtgeschlechtlich“</i>
5.) Frauen: <i>„Ehrgeiz, Motivation, Willensstärke“</i>
6.) Training: <i>„Programme sind immer so konzipiert, dass du sie auf jeden Leistungstyp, auf jedes Geschlecht abwandeln kannst“</i>
7.) Marketing: <i>„Extrem viel über die sozialen Netzwerke“</i>

8.2.1 Individueller Zugang: *„Bin dann irgendwie rein geschlittert“*

Die befragten Personen sind zwischen 26 und 47 Jahre alt und sind seit mindestens einem Jahr beziehungsweise seit maximal zehn Jahren in einem der neuen Fitness-Trends als Trainerinnen und Trainer tätig. Viele der befragten Personen haben, bevor sie zu dem Fitness-Trend gekommen sind, klassisches Krafttraining im Fitnessstudio betrieben. Ein Crossfit-Trainer und die befragte Crossfit-Trainerin haben einen leistungssportlichen Hin-

tergrund. Alle drei Trainerinnen und Trainer aus HIIT haben mehrere Ausbildungen im Aerobic- und Gruppenfitnessbereich. Bei Freeletics ist der individuelle Zugang der interviewten Personen am unterschiedlichsten.

Insgesamt fällt es auf, dass viele der Befragten zufällig zur Ausübung des jeweiligen Fitness-Trends gekommen sind. Trainerin A meint dazu beispielsweise, dass sie in Freeletics „irgendwie rein geschlittert“ ist (Interview 1, Z. 17) und Interviewpartnerin H ist zu Crossfit gekommen, weil ein Crossfit-Studio auf ihrem Weg zur Arbeit gelegen ist (Interview 8, Z. 74-75).

8.2.2 Das Besondere: „Sich wirklich auspowern zu können“

Alle Trainerinnen und Trainer heben an den jeweiligen Fitness-Trends ganz besonders hervor, dass man sich dabei sehr verausgaben kann. Person B meint beispielsweise das Besondere an HIIT ist „sich wirklich auspowern zu können“ (Interview 2, Z. 29). Auch Interviewpartnerin A findet es bei Freeletics gut, dass sie sich in kürzester Zeit komplett verausgaben kann (Interview 1, Z. 26-27).

Ein weiterer positiver Faktor, der oft erwähnt wird, ist der Zeitfaktor, da sich alle Fitness-Trends durch eine relativ kurze Trainingszeit auszeichnen und meistens innerhalb von ein paar Wochen die ersten körperlichen Adaptionen erkennbar sind. Person E meint als Trainerin im HIIT-Bereich: „man kann so gut [...] einfach sehen, wie die Entwicklung ist“ (Interview 5, Z. 42-43). In diesem Zusammenhang wird die Effektivität des Trainings also ganz besonders hervorgehoben.

Darüber hinaus sind alle befragten Personen der Meinung, dass das Training nicht mit dem klassischen maschinengeführten Training aus dem Fitnessstudio vergleichbar ist. Interviewpartnerin H meint beispielsweise dazu: „Es ist ganz anders, als wenn du ins Fitnessstudio gehst, zwei Stunden dort verbringst und dann rausgehst und das Gefühl hast naja eigentliche habe ich nicht wirklich was gemacht“ (Interview 8, Z. 18-20). Die Trainerinnen und Trainer aus HIIT und Freeletics streichen auch die Tatsache besonders hervor, dass das Training nur mit dem eigenen Körpergewicht ohne Zusatzgeräte durchgeführt wird. Die Crossfit-Trainer C und D nennen als weiteren positiven Aspekt noch die Abwechslung, da das Training ihrer Meinung nach immer sehr abwechslungsreich gestaltet ist.

Der letzte Punkt, der von vielen Befragten als besonders bezeichnet wird, ist das Trainieren in der Gruppe. Interviewpartner G sagt beispielsweise das Besondere an Freeletics ist „dass es von der Gruppendynamik lebt“ (Interview 7, Z. 22).

8.2.3 Motive: „Fitter zu werden, sportlicher zu werden und athletischer auszusehen“

In Bezug auf die Motive, die andere Personen dazu bewegen, mit einem der drei Fitness-Trends zu beginnen, wurde von allen der Befragten der Wunsch fitter beziehungsweise sportlicher zu werden angeführt. In diesem Zusammenhang ist auch das Thema Aussehen und Schönheit sehr vordergründig. Trainer I denkt beispielsweise, dass bei den meisten Personen, die mit Freeletics beginnen „schon die Ambition eigentlich dahinter ist, [...] fitter zu werden, sportlicher zu werden und athletischer auszusehen“ (Interview 9, Z. 359-360). Man kann also festhalten, dass die körperlichen Veränderungen, die durch das Training erzielt werden, für die Teilnehmenden von allen neuen Fitness-Trends sehr wichtig sind.

Fünf der befragten Trainerinnen und Trainer nennen in Bezug auf die Motive der Teilnehmenden auch die Tatsache, dass in kurzer Zeit eine starke Verausgabung stattfindet und man einen hohen Kalorienverbrauch hat, was beispielsweise an folgender Aussage von Interviewpartner B erkennbar ist:

Sicher auch der Vorteil, dass man sich innerhalb kürzester Zeit [...] schön auspowern kann. Es sind halt viele, die mit einem Brustgurt kommen und sagen ‚heute habe ich wieder so und so viele Kalorien verbraucht‘. Also es geht ihnen wirklich darum, innerhalb kürzester Zeit möglichst effektiv zu trainieren. (Interview 2, Z. 118-121)

Ein weiteres Motiv, das in Bezug auf die Motive der Teilnehmerinnen und Teilnehmer von nahezu allen Befragten genannt wurde, ist das Trainieren in der Gruppe. Interviewpartnerin A meint dazu: „Gerade wenn man in so einer Gruppe trainiert, [...] wird man von Besseren dann mitgerissen und schaut, dass man auch in diese Geschwindigkeit da irgendwie hinkommt und [...] man überwindet so den eigenen Schweinehund“ (Interview 1, Z. 121-124). Auch Trainerin F führt aus: „Die meisten suchen wirklich auch diesen sozialen Kontakt mit den Anderen“ (Interview 6, Z. 179-180). Der soziale Faktor des Trainierens in

der Gruppe stellt also eines der Hauptmotive dar, das viele Personen dazu bewegt, mit einem der neuen Fitness-Trends zu beginnen, beziehungsweise dabei zu bleiben.

Trainer C, Trainerin F und Trainerin H denken, dass die Tatsache, dass es sich bei diesen Sportarten um Trends handelt, auch für viele Personen ein entscheidender Faktor ist, warum sie mit der Ausübung beginnen. Beispielsweise sagt Crossfit-Trainer C: „Meiner Meinung nach die hauptsächlichlichen Motive sind die, weil es ein Trend ist, für viele Leute ist das modern“ (Interview 3, Z. 87-88).

Wenn man die Motive der Teilnehmenden nach Geschlechtern differenziert betrachtet, so ist die vorherrschende Meinung unter den Befragten, dass bei Frauen vor allem optische Motive eine große Rolle spielen. Dazu gehört das Kontrollieren beziehungsweise Verringern des Körpergewichtes oder auch das Erreichen eines strafferen Körpers mit dem Ziel einfach besser auszusehen. Daneben wird auch das Motiv des fit seins oft erwähnt. Bei Männern nennen viele Befragten eher die Faktoren, dass sie durch das Training Kraft und Muskeln aufbauen wollen. Darüber hinaus sind weitere oft genannte Motive bei den Männern, dass man sich beim Trainieren mit anderen Personen messen kann und dass man dadurch abnehmen beziehungsweise sein Körpergewicht kontrollieren kann.

8.2.4 Gruppe: „Offiziell gemischtgeschlechtlich“

Die Trainingsgruppen von allen befragten Personen sind prinzipiell nicht nach Geschlechtern getrennt. Trainerin F meint beispielsweise dazu: „Offiziell gemischtgeschlechtlich, ja“ (Interview 6, Z. 538). In Bezug auf die anwesenden Teilnehmerinnen und Teilnehmer kann jedoch festgestellt werden, dass die Anzahl der Männer und Frauen in den Einheiten relativ stark variiert. Bei Interviewpartnerin A und F besteht die Trainingsgruppe fast ausschließlich aus Frauen, hier ist jeweils nur ein männlicher Teilnehmer dabei. In den Gruppen von Trainer B, Trainerin E und Trainer G wird der Großteil der Gruppe von Frauen gebildet, allerdings sind auch einige Männer unter den Teilnehmenden. Die Personen C, D, H und I beschreiben das Verhältnis von Männern und Frauen in ihren Trainingsgruppen als ungefähr gleich groß.

Das Alter der Teilnehmerinnen und Teilnehmer liegt über alle Trainingsgruppen im Durchschnitt betrachtet zwischen 20 und 35 Jahren, es handelt sich generell also um ein eher jüngeres Kernpublikum. Nur die Gruppe von Trainerin E bildet hier eine Ausnahme, unter ihren Teilnehmenden gibt es zwar auch einige 20-jährige, allerdings liegt der Altersschwerpunkt ihrer Gruppe eher im Bereich zwischen 40 und 55 Jahren (Interview 5, Z. 100-109).

Bezüglich der Gruppengröße kann festgehalten werden, dass die Gruppengröße in den meisten Fällen zwischen 18 und 30 Personen liegt. Trainer G bildet hier die Ausnahme, seine Gruppe besteht meistens aus 60 bis 70 Personen und ist somit deutlich größer als die übrigen Gruppen.

Die Berufe der Teilnehmerinnen und Teilnehmer der verschiedenen Trainingsgruppen sind grundsätzlich sehr unterschiedlich. Viele der befragten Trainerinnen geben an, dass es einige Anwälte in ihren Trainingsgruppen gibt und auch viele Büroangestellte beziehungsweise insgesamt viele Personen, die sitzende Berufe ausüben. Darüber hinaus sind in fast jeder Trainingsgruppe einige Studierende dabei.

Trainer B und Trainerin E beschreiben die Teilnehmenden ihrer Trainingsgruppen als sehr motiviert und meinen, dass alle eine hohe Bereitschaft besitzen sich zu verausgaben und an ihre Grenzen zu gehen. Auch Trainer C und Trainer I meinen, dass ihre Teilnehmerinnen und Teilnehmer eher sportlich sind beziehungsweise einen gewissen sportlichen Ehrgeiz besitzen. Trainerin H sagt über ihre Trainingsgruppe:

Zu uns kommen ganz junge Leute, unfitte Leute, Leute, die einen leistungssportlichen Background haben, Leute, die von Physiotherapeuten geschickt werden. Also man kann finde ich die Zielgruppe oder die Leute, mit denen ich zusammenarbeite, sehr schwer eingrenzen oder sehr schwer definieren. (Interview 8, Z. 29-32)

Crossfit-Trainer D charakterisiert die Teilnehmenden seiner Gruppe als sehr kommunikative Personen, die einen „Willen zur Selbstqual mitbringen“ (Interview 4, Z. 42). Abgesehen davon meint er die Gruppe ist relativ bunt durchgemischt, beispielsweise ist vom 14-jährigen Eishockey-Spieler bis zum 50-jährigen Anwalt oder auch Damen höheren Alters alles dabei (Interview 4, Z. 32-35). HIIT-Trainerin E erwartet sich von den Personen, die ihre Einheit besuchen, dass sie eine gewisse Körperspannung mitbringen und die Übungsausführung kennen (Interview 5, Z: 66-68). Darüber hinaus meint sie, dass sie Personen ab 70 Jahren oder älter nicht mehr einladen würde und dass Personen, die Rückenprobleme oder andere körperliche Probleme in Richtung Schmerz haben, nicht für die Teilnahme an ihrem Training geeignet sind (Interview 5, Z. 70-100).

8.2.5 Frauen: „Ehrgeiz, Motivation, Willensstärke“

Über die Frauen aus ihren Trainingsgruppen sagt der Großteil der Trainerinnen und Trainer, dass es sich um ziemlich abgehärtete Frauen handelt, die alle einen besonderen Ehrgeiz und ein gewisses Durchhaltevermögen besitzen. Trainer B benennt bei den Frauen aus seinem Kurs folgende Eigenschaften: „Ehrgeiz, Motivation, Willensstärke. Kann man da hervor streichen“ (Interview 2, Z. 205). Auch Interviewpartnerin H ist der Meinung, dass alle Teilnehmerinnen aus ihrer Trainingsgruppe „eine gemeinsame Motivation“ besitzen (Interview 8, Z. 143). Person A hebt bei ihren Teilnehmerinnen besonders hervor, dass sie alle eine hohe Leistungsbereitschaft besitzen (Interview 1, Z. 120-130).

Crossfit-Trainer C, HIIT-Trainerin E und Freeletics-Trainer G meinen außerdem, dass alle Frauen in ihren Gruppen sehr locker, taff und bodenständig sind und auch einen gewissen Sinn für Humor haben. Trainer C sagt diesbezüglich: „Also ich sage einmal bei uns sind sicher weniger pingelige Mädels, also Mädels, die sich da weniger pfeifen darum, dass sie da eben auch wenn sie Burpees machen sich am Boden legen müssen, oder eine Langhantel angreifen“ (Interview 3, Z. 169-171).

Die Trainer C, G und I würden alle ihre Teilnehmerinnen als gut trainiert und sehr sportlich beschreiben. Auch Trainerin A meint, dass ihre Teilnehmerinnen sich gerne sportlich betätigen und auch sportliche Fortschritte erzielen wollen (Interview 1, Z. 101).

8.2.6 Training: „Programme sind immer so konzipiert, dass du sie auf jeden Leistungstyp, auf jedes Geschlecht abwandeln kannst“

Alle befragten Trainerinnen und Trainer wärmen am Anfang jeder Trainingseinheit gemeinsam mit ihren Teilnehmerinnen und Teilnehmern auf. Die Gesamtdauer der Trainingseinheiten liegt über alle Fitness-Trends betrachtet immer zwischen 45 und 75 Minuten. In den Freeletics-Einheiten von Trainerin A, Trainer G und Trainer I folgt direkt danach das Workout, das aus einigen Übungen besteht, von denen mehrere Durchgänge durchgeführt werden. Trainer I führt in den letzten fünf bis zehn Minuten seiner Einheiten immer noch einige Dehnübungen durch (Interview 9, Z. 250-251). Die Crossfit-Trainer C, D und H sagen über den Ablauf ihrer Trainingseinheiten, dass nach dem Aufwärmen entweder ein Technikteil oder ein kraftlastiger Teil folgt. Danach wird das Workout durchgeführt, dessen Dauer zwischen 5 Minuten und 30 Minuten variieren kann. Trainer C sagt, dass er am Schluss je nach Zeit teilweise noch ein Cool-Down durchführt, Trainer D meint er macht am Ende manchmal noch ein kleines Extraprogramm. In den HIIT-Einheiten wird nach dem Aufwärmen mit dem Intervalltraining begonnen, bei dem Kraft- und Ausdauer-

übungen im Wechsel durchgeführt werden. Die Dauer der Intervalle kann dabei etwas variieren, Trainerin F führt beispielsweise Intervalle mit 50 Sekunden Belastung und 10 Sekunden Pause durch, während Trainerin E Intervalle mit 45 Sekunden Belastung und 10 Sekunden Pause verwendet. Dazwischen führen die drei befragten Personen auch einige Tabata-Blöcke mit 20 Sekunden Belastung und 10 Sekunden Pause durch. Im Anschluss folgen meistens noch einige Kräftigungsübungen, die vor allem auf das Stärken der Bauchmuskulatur ausgelegt sind. Am Ende der Trainingseinheiten von Trainer B, Trainerin E und Trainerin F steht letztendlich noch ein Cool-Down mit anschließendem Stretching.

Die Trainingshäufigkeit der Teilnehmenden liegt nach allen befragten Personen zufolge zwischen mindestens einmal bis maximal drei Mal pro Woche. Crossfit-Trainer D und Crossfit-Trainerin H meinen, dass es aber durchaus auch Personen gibt, die öfters, nämlich teilweise sogar bis zu sieben Mal in der Woche, trainieren gehen. Freeletics-Trainer I gibt an, dass es auch in seiner Trainingsgruppe Personen gibt, die vier bis sechs Mal pro Woche trainieren. Die vorherrschende Meinung unter den befragten Personen ist, dass in Bezug auf die Trainingshäufigkeit kein Unterschied zwischen Männern und Frauen besteht. Nur Trainer C und Trainer G meinen, dass Frauen tendenziell konsequenter kommen als Männer, während Interviewpartnerin H der Meinung ist, dass Männer tendenziell häufiger kommen, allerdings ist dies ihrer Meinung nach schwer zu sagen.

In Bezug auf das Trainingsprogramm lässt sich feststellen, dass alle befragten Personen angeben, dass das Trainingsprogramm für alle gleich ist, es ist somit nicht geschlechtsabhängig. Trainerin H meint in diesem Zusammenhang: „Programme [...] sind im Prinzip immer so konzipiert, dass du sie auf jeden Leistungstyp, auf jedes Geschlecht, auf [...] jeden abwandeln kannst“ (Interview 8, Z. 186-187). Interviewpartner D und Interviewpartnerin H geben an, dass beim Trainingsprogramm nicht nach dem Geschlecht differenziert wird, jedoch ist das Gewicht, mit dem Männer und Frauen trainieren, unterschiedlich.

Mit Differenzen zwischen den Teilnehmenden gehen alle befragten Trainerinnen und Trainer so um, dass sie von jeder Übung mehrere Varianten mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden vorzeigen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können so einen individuell passenden Schwierigkeitsgrad wählen. Darüber hinaus können sie über das Ausführungstempo die Intensität bis zu einem gewissen Grad selbst steuern. Dies ist nach den befragten Personen aber auch vom individuellen Können abhängig und wird nicht geschlechtsspezifisch gehandhabt.

8.2.7 Marketing: „Extrem viel über die sozialen Netzwerke“

Beim Marketing der neuen Fitness-Trends ist die vorherrschende Meinung unter den befragten Personen, dass sehr viel über das Internet gearbeitet wird. In diesem Zusammenhang werden vor allem soziale Netzwerke, insbesondere *Facebook*, oder auch das Videoportal *Youtube* genannt. Trainer C sagt zum Thema Marketing:

Ich glaube extrem viel über die sozialen Netzwerke. Also ich glaube, dass gerade mit sportlichen Trends, dass man auf den sozialen Netzwerken extrem viel abgreifen kann. [...] Und Print-Medien sicher auch teilweise, allerdings muss man sagen, dass sich die einzelnen Betreiber [...] in Print-Medien gar nicht jetzt so stark in Szene setzen. (Interview 3, Z. 240-244)

Als weiteres Medium können demnach auch noch Zeitungen genannt werden, allerdings sind diese nach Trainerin A zufolge im Vergleich zum Marketing über das Internet eher hintergründig (Interview 1, Z. 200-203).

Trainerin F und Trainer I meinen, dass für ihre Einheiten vor allem auch Mundpropaganda eine nicht zu vernachlässigende Rolle spielt. Viele Teilnehmenden sind nämlich durch Mundpropaganda von anderen Personen, die bereits in der Trainingsgruppe waren, dazu gekommen, ebenfalls am Training teilzunehmen.

Über die Frage, ob das Marketing der neuen Fitness-Trends vom Geschlecht abhängig ist oder nicht, haben die befragten Personen unterschiedliche Ansichten. HIIT-Trainer B, Freeletics-Trainer G und Freeletics-Trainer I sind der Meinung, dass Männer und Frauen nicht auf unterschiedliche Art und Weise angesprochen werden. Trainer G meint: „Im Wesentlichen geht es immer um das Gleiche, am Ende des Tages wollen halt alle fit sein und gut ausschauen“ (Interview 7, Z. 230-231). Auch Freeletics-Trainer I meint, dass die meisten einen athletischen Körper haben wollen, was sowohl für Frauen, als auch für Männer gilt (Interview 9, Z. 351-353). Die übrigen Befragten denken, dass das Marketing speziell auf Männer und Frauen abgestimmt ist und somit sehr wohl vom Geschlecht abhängig ist. Interviewpartnerin A und Interviewpartnerin E denken, dass bei Frauen vor allem mit den Faktoren Gewichtsverlust und strafferer Körper geworben wird. Trainerin E meint zum Marketing von HIIT: „Der Kalorienkiller, der Fettkiller. Damit kriegst du die Leute. Und die Frauen. [...] Ich glaube bei den Männern ist es einfach der Kick, die Leistungssteigerung“ (Interview 5, Z. 384-386). Auch Person C ist der Meinung, dass Männer eher mit den Aspekten Sportlichkeit und Intensität angesprochen werden (Interview 3, Z. 270-271).

9 Zusammenfassung und Interpretation der Ergebnisse

Nach der Darstellung und Analyse der Ergebnisse, sollen diese in weiterer Folge separiert nach den einzelnen Fitness-Trends betrachtet werden. Der Schwerpunkt ist hierbei auf die Frauen in den einzelnen Trends gelegt, es werden also speziell die Ergebnisse angeführt und zusammengefasst, die sich auf die Frauen der neuen Fitness-Trends beziehen. Im letzten Unterkapitel werden schließlich alle drei Trends miteinander verglichen und Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Frauen werden herausgearbeitet.

9.1 Frauen im Crossfit

Crossfit wird von den befragten Trainerinnen und Trainern aus diesem Fitness-Trend als sehr umfangreiches Training beschrieben. Interviewpartner D meint, dass genau diese Tatsache gerade für viele Frauen ein Grund ist, um mit Crossfit zu beginnen, was das folgende Zitat verdeutlicht:

Es ist auch so ein bisschen umfangreiches Training, ich glaube das ist auch ein Punkt, warum gerade Frauen öfter kommen. Weil ich nicht nur diesen Kraftaspekt habe, weil das hat immer noch so ein bisschen einen negativen Beigeschmack, sondern ich habe Beweglichkeit relativ viel dabei, ich habe Ausdauertraining, ich kombiniere einfach unterschiedliche Dinge. (Interview 4, Z. 138-142)

Demzufolge ist es Frauen im Crossfit wichtig, dass das Training vielseitig und abwechslungsreich ist. In Bezug auf das Training sagen alle befragten Personen, dass Frauen und Männer generell immer dasselbe Trainingsprogramm absolvieren, jedoch besteht ein Unterschied zwischen den Geschlechtern in Bezug auf das Zusatzgewicht, mit dem trainiert wird. Nach Person D hat jedes Workout ein bestimmtes Gewicht für Frauen und eines für Männer, das als Obergrenze deklariert ist (Interview 4, Z. 217-218). Trainerin H meint dazu: „Das Einzige, wo wir Frauen den Männern halt biologisch unterlegen sind, ist unsere

Kraft“ (Interview 8, Z. 202-203). Demnach spielt das Geschlecht im Crossfit bei der Auswahl des passenden Zusatzgewichtes eine tragende Rolle. Allerdings ist diesbezüglich momentan der Trend erkennbar, dass sich viele Crossfit-Studios mittlerweile davon distanzieren, bestimmte Gewichte für Frauen und Männer vorzugeben (Interview 8, Z. 208-209). Person H meint die Entwicklung ist dahingehend, dass jede Person mit dem Gewicht arbeitet, von dem sie denkt, dass es individuell passend ist, ohne konkrete Obergrenzen anzugeben (Interview 8, Z. 211-212). Einige Crossfit-Studios bieten eigene ‚*Endurance*‘-Klassen an, die längere Workouts mit einer Dauer von ungefähr 35 Minuten oder länger beinhalten, und bei denen überhaupt mit sehr geringem Zusatzgewicht oder nur mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet wird. Nach Trainer C sind Einheiten mit längeren und dafür weniger kraftlastigeren Teilen gerade bei Frauen sehr beliebt und gut besucht, er würde sagen „so siebzig, achtzig Prozent immer Mädels in den Stunden ja“ (Interview 3, Z. 197-206). Es kann also insgesamt festgestellt werden, dass das Geschlecht beim verwendeten Zusatzgewicht im Crossfit sehr wohl eine Rolle spielt, allerdings ist auch der Trend in Richtung Individualität ohne geschlechtsspezifische Vorgaben erkennbar. Verglichen mit den Männern im Crossfit besuchen viele Frauen insbesondere die Einheiten, bei denen überhaupt wenig bis kein Zusatzgewicht verwendet wird.

Trainerin H hebt außerdem hervor, dass beim Crossfit nicht nur das körperliche Aussehen, sondern vor allem auch die Leistung, die der Körper erbringen kann, im Mittelpunkt steht:

Beim Crossfit finde ich immer, immer so ein bisschen kombiniert mit, mit dem Gedanken eben auch, Leistung zu bringen. Es geht jetzt nicht nur darum, dass ich halt einen schönen Bauch habe oder einen schönen Körper habe, sondern was ich dann mit meinem Körper auch alles machen kann. (Interview 8, Z. 227-230)

Darüber hinaus meint sie, dass beim Marketing von Crossfit genau dieser Aspekt eine besondere Berücksichtigung erhält. Sie ist der Meinung, dass Frauen im Crossfit immer als starke, fitte und unabhängige Frauen mit muskulösen Körpern dargestellt werden und nicht als dünne und zerbrechliche Personen (Interview 8, Z. 220-224). Männer werden im Crossfit nach Trainerin H zwar auch als muskulöse Personen dargestellt, dies ist ihrer Meinung nach allerdings nicht besonders hervorzuheben, da bei Männern sowieso ein muskulöses Schönheitsideal vorherrschend ist (Interview 8, Z. 224-225).

Genau diese beschriebene Darstellung von Frauen hat Trainerin H als sportliche Frau sehr angesprochen, was sie folgendermaßen schildert:

Frauen werden halt ahm als sehr stark gezeigt und [...] nicht als, als zerbrechlich und schwach. Und das hat mich als, als sportliche Frau [...] immer angesprochen. Dass eine Frau auch stark sein kann, und auch Leistung bringen kann. Und das nicht nur macht, um nett auszuschauen. (Interview 8, Z. 239-243)

Man kann also festhalten, dass im Crossfit vor allem die Stärke und Unabhängigkeit von Frauen thematisiert wird. Eine mögliche Auswirkung von dieser Tatsache ist, wie es am Beispiel von Person H erkennbar ist, dass sich aufgrund dessen gerade sportliche und starke Frauen für die Ausübung von Crossfit entscheiden, statt beispielsweise eine Mitgliedschaft in einem klassischen Fitnessstudio abzuschließen. Weitere Besonderheiten an Frauen im Crossfit beschreibt Trainer C folgendermaßen: „Also ich sage einmal bei uns sind sicher weniger pingelige Mädels, also Mädels, die sich da weniger pfeifen darum, dass sie da eben auch wenn sie Burpees machen sich am Boden legen müssen, oder eine Langhantel angreifen“ (Interview 3, Z. 169-171). Seiner Meinung nach handelt es sich bei Frauen, die Crossfit betreiben, um relativ lockere Frauen (Interview 3, Z. 161).

In Bezug auf die Verteilung zwischen Frauen und Männern im Crossfit stellen Trainer D und Trainerin H fest, dass vor allem in den letzten Jahren ein hoher Zulauf an Frauen stattgefunden hat. Trainerin H meint früher waren ungefähr 80% der Teilnehmenden Männer, was sich mittlerweile aber so weit gedreht hat, dass der Anteil von Männer und Frauen jetzt ungefähr gleich hoch ist (Interview 8, Z. 39-44).

9.2 Frauen im Freeletics

Die Gründe, die die Frauen dazu bewegen, gerade mit Freeletics zu beginnen sind nach Trainerin A und nach Trainer I die Faktoren, dass man dabei einen hohen Kalorienverbrauch und eine starke Verausgabung in kurzer Zeit hat. Die Frauen, die sich für Freeletics entscheiden, wollen sich demnach beim Training sehr verausgaben und bringen somit nach Trainerin A eine höhere Leistungsbereitschaft mit, als beispielsweise eine Durchschnittsfrau, die im Fitnessstudio trainiert.

Interviewpartner G und I würden die Frauen im Freeletics generell alle als gut trainiert und sehr sportlich beschreiben. Trainer G meint in diesem Zusammenhang: „Für die meisten Übungen braucht man schon eine gewisse Grundfitness. Wenn man die einfach nicht drauf hat, dann kann man wahrscheinlich jede zweite Übung einfach gar nicht“ (Interview 7, Z. 133-135). Auch Person A meint, dass ihre Teilnehmerinnen sich gerne sportlich betätigen und auch sportliche Fortschritte erzielen wollen (Interview 1, Z. 101). Man kann also insgesamt festhalten, dass es sich bei Frauen im Freeletics um sehr sportliche Personen handelt.

Darüber hinaus beschreibt Trainer G die Teilnehmerinnen seiner Freeletics-Gruppe noch folgendermaßen: „Naja gut die Frauen, die Freeletics wirklich intensiv machen, die sind meistens [...] jetzt eh nicht diese Stöckelschuh-Frauen, sind eh eher die, [...] die halt einfach im Leben stehen. Und die sich einfach im Sportgewand wohler fühlen“ (Interview 7, Z. 226-229). Person G ist also der Meinung, dass Frauen im Freeletics generell ziemlich bodenständige Frauen sind, die gerne bequeme und sportliche Kleidung tragen.

Ein weiterer Punkt, den nach den befragten Personen zufolge alle Frauen im Freeletics gemeinsam haben, ist die Tatsache, dass sie gerne draußen trainieren. Interviewpartner G meint dazu: „Die, die in Freeletics kommen, sind [...] eigene Leute, die gerne draußen sind, die gehen auch gerne wandern, die gehen im Winter gerne Schitouren, die sind einfach gerne draußen“ (Interview 7, Z. 66-68). Auch Trainer I meint: „Sind auch mehr so die Leute, die draußen trainieren“ (Interview 9, Z. 83-84). Diese Eigenschaft trifft nach den Trainern G und I also nicht nur speziell auf die Frauen, sondern generell auf alle Personen im Freeletics zu.

Wenn man die Frauen im Freeletics mit den Männern im Freeletics vergleicht, so meint Trainer G, dass Frauen regelmäßiger und konsequenter trainieren (Interview 7, Z. 52-55). Trainerin A sagt, als sie selbst mit Freeletics begonnen hat, dachte sie, dass sie als Frau mit den Männern nicht mithalten könnte, mittlerweile ist sie allerdings der Meinung, dass sie sich mit ihren Leistungen mit Männern total vergleichen kann (Interview 1, Z. 180-187). Sie meint es gibt schon Programme, die viele Klimmzüge oder einarmige Liegestütze enthalten, die dann bevorzugt von Männern gemacht werden, allerdings gibt es dann auch wieder Programme, die mehr Burpees oder Squads enthalten und die tendenziell eher von Frauen gemacht werden (Interview 1, Z. 167-176). Insgesamt ist Interviewpartnerin A der Meinung, dass das Geschlecht in Freeletics keine Rolle spielt (Interview 1, Z. 177-179).

9.3 Frauen im High-Intensity Interval Training (HIIT)

Wenn man HIIT-Einheiten unter der Perspektive des Geschlechts betrachtet, so ist es in erster Linie auffallend, dass der Großteil der teilnehmenden Personen Frauen sind. Alle befragten Trainerinnen und Trainer aus diesem Bereich berichten, dass viel mehr Frauen als Männer an ihren HIIT-Stunden teilnehmen. Dies ist nicht nur bei HIIT-Einheiten, sondern generell in vielen klassischen Gruppenfitnessstunden beobachtbar.

Trainer B und Trainerin E meinen aber, dass der Männeranteil in HIIT-Stunden um einiges höher ist, als es in anderen Gruppenfitnessstunden der Fall ist. In den Einheiten von Person B sind beispielsweise in einer Gruppe von 30 Personen ungefähr fünf Männer dabei, Interviewpartnerin E meint in ihrer Gruppe wären von 18 Teilnehmenden circa sieben bis acht Männer dabei. Trainer B sieht eine mögliche Erklärung dafür darin, dass verglichen mit anderen Stunden weniger choreografische Elemente enthalten sind (Interview 2, Z. 55-56). Interviewpartnerin E meint, dass HIIT-Einheiten nicht den Ruf einer Frauenstunde haben, wo nur Frauen hingehen, sondern dass in diese Stunden von Vorneherein auch Männer gehen (Interview 5, Z. 208-212). Insgesamt betrachtet meint Trainer B: „Männer glaube ich, muss man schon eher mal überhaupt dafür motivieren, in die Gruppenfitness zu gehen“ (Interview 2, Z. 317-318). Frauen sind seiner Meinung nach generell empfänglicher, was Gruppenfitness betrifft (Interview 2, Z. 332-333).

Alle drei Befragten aus dem HIIT-Bereich sind der Meinung, dass gerade die Faktoren, dass man bei HIIT einen hohen Kalorienverbrauch und eine starke Verausgabung in kurzer Zeit erreichen kann, für viele Frauen ausschlaggebende Gründe darstellen, um sich für eine Ausübung dieses Trainings zu entscheiden.

Demnach kennzeichnen sich die Frauen in diesem Fitness-Trends vor allem durch eine hohe Leistungsbereitschaft und eine große Motivation. Trainerin E meint dazu: „Zum einen sind die motiviert, die wollen sich quälen“ (Interview 5, Z. 58). Des Weiteren sagt sie über ihre Teilnehmenden: „Die wollen an die Grenzen gehen. [...] Aber ein Sensibelchen [...] darfst du dir nicht erwarten ja“ (Interview 5, Z. 75-79). Interviewpartner B streicht an seinen Teilnehmerinnen vor allem die drei Eigenschaften Ehrgeiz, Motivation und Willensstärke hervor (Interview 2, Z. 205). Frauen im HIIT kann man also generell als sehr motivierte und ehrgeizige Personen, die über ein großes Durchhaltevermögen verfügen, charakterisieren.

9.4 Frauen in neuen Fitness-Trends im Vergleich

Wenn man nun alle drei Fitness-Trends miteinander vergleicht, so lassen sich bei den Frauen, die Freeletics, Crossfit oder HIIT betreiben, einige Gemeinsamkeiten feststellen. Die am stärksten sichtbar gewordene Eigenschaft, die alle Frauen der neuen Fitness-Trends gemeinsam haben, ist das grundsätzliche Vorhandensein von Ehrgeiz und Motivation. Des Weiteren haben sie ein gewisses Durchhaltevermögen und werden teilweise auch als ziemlich abgehärtet beschrieben. Einige befragte Personen aus verschiedenen Fitness-Trends charakterisieren die Frauen aus ihren Trainingsgruppen auch als lockere und bodenständige Frauen, die Spaß verstehen und auch nicht pingelig sind. Bezüglich des Alters kann festgestellt werden, dass der Großteil der Frauen in den neuen Fitness-Trends ungefähr zwischen 20 und 35 Jahre alt ist. In Bezug auf die Berufe, die die Frauen der einzelnen Fitness-Trends ausüben, können weder innerhalb der einzelnen Trainingsgruppen, noch zwischen den verschiedenen Trends Gemeinsamkeiten festgestellt werden, da sehr viele unterschiedliche Berufe und Berufsgruppen vertreten sind.

Wenn man nun das Geschlecht in den Trainingsgruppen der verschiedenen Fitness-Trends betrachtet, so lässt sich für den Fitness-Trend Freeletics festhalten, dass hier alle Trainingsgruppen gemischtgeschlechtlich sind. Auch die HIIT-Stunden sind alle für Männer und Frauen zugänglich und als gemischtgeschlechtlich deklariert. Nur Trainerin E erwähnt, dass es einmal ein Angebot namens ‚*Men At Work*‘ gegeben hat, das speziell für Männer gedacht war, was sich allerdings nicht etabliert hat (Interview 5, Z. 317-320). Die Crossfit-Trainer D und G und Crossfit-Trainerin H sagen auch, dass die Gruppen generell immer gemischtgeschlechtlich sind, allerdings gibt es im Crossfit teilweise auch Einheiten, die nur für Frauen gedacht sind. Diese Stunden werden von Frauen unterschiedlich angenommen, Trainer D meint es gibt Frauen, denen es lieber ist, mit anderen Frauen zu trainieren, während Trainerin H meint, dass diese Stunden nicht so großen Anklang gefunden haben, da es in ihrem Studio normal ist, dass Männer und Frauen gemeinsam trainieren.

Die tatsächlich vorhandene Geschlechtsverteilung fällt in den verschiedenen Einheiten allerdings doch ziemlich unterschiedlich aus. Bei den Freeletics-Einheiten sagt Person A, dass in ihren Stunden fast ausschließlich Frauen teilnehmen, während die Gruppe in den Einheiten von Trainer G ungefähr zu zwei Drittel aus Frauen besteht, es sind also immer wesentlich mehr Frauen als Männer. Trainer I meint dagegen, dass das Verhältnis von Männern und Frauen in seinem Kurs sehr ausgewogen ist, es sind also ungefähr gleich viele Frauen und Männer. In den HIIT-Einheiten ist es auffallend, dass viele der Teilnehmenden Frauen sind und der Anteil der Männer verhältnismäßig relativ gering ist, es sind also immer wesentlich mehr Frauen als Männer anwesend. Im Crossfit ist das Geschlech-

terverhältnis in allen Gruppen der befragten Personen relativ ausgeglichen, es sind also meistens ungefähr gleich viele Frauen und Männer in den Trainingseinheiten.

In Bezug auf das Trainingsprogramm lässt sich feststellen, dass dabei in keinem der drei Fitness-Trends nach Geschlecht differenziert wird, Frauen und Männer absolvieren also immer dasselbe Trainingsprogramm. Einzig im Crossfit gibt es eine Differenzierung nach Geschlecht, was das verwendete Zusatzgewicht betrifft. Kraftdifferenzen zwischen den Teilnehmenden werden von allen befragten Trainerinnen und Trainern der jeweiligen Fitness-Trends individuell betrachtet und nicht geschlechtsspezifisch. Wenn starke Differenzen zwischen den teilnehmenden Personen auftreten, dann intervenieren alle Befragten auf dieselbe Art und Weise, nämlich indem sie Variationen der Übungen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden vorzeigen.

10 Relevanz und Thematisierung im Bewegungs- und Sportunterricht

Da die vorliegende Arbeit im Zuge meines Lehramtsstudiums mit dem Unterrichtsfach „Bewegung und Sport“ entstanden ist, ist das folgende Kapitel der Relevanz und der Thematisierung des gesamten Themenkomplexes im Bewegungs- und Sportunterricht gewidmet. Dazu soll zuerst die Relevanz und Thematisierung von neuen Fitness-Trends im Bewegungs- und Sportunterricht im Allgemeinen diskutiert werden. Im Anschluss wird die Umsetzung anhand von jedem einzelnen Fitness-Trend genauer erläutert, es soll also zuerst Crossfit, anschließend Freeletics und letztendlich noch HIIT-Training im Bewegungs- und Sportunterricht thematisiert werden. Da das Hauptaugenmerk der vorliegenden Arbeit auf Frauen in neuen Fitness-Trends gerichtet ist, ist dieses Kapitel auch speziell auf den Bewegungs- und Sportunterricht für Mädchen ausgelegt.

Generell kann man sagen, dass den österreichischen Sportlehrerinnen und Sportlehrerinnen ein „vertieftes Angebot an Trend- und Freizeitsportarten“ wichtig ist (Diketmüller, 2012, S. 6). Auch wenn es nach Schülerinnen und Schülern geht, sollte das Kennenlernen neuer Trendsportarten im Bewegungs- und Sportunterricht eine Rolle spielen (Diketmüller, 2012, S. 8). In diesem Zusammenhang ist es für Sportlehrkräfte grundsätzlich sehr wichtig, die Interessen ihrer Schülerinnen und Schüler zu kennen und über aktuell im Trend liegenden Bewegungsformen Bescheid zu wissen, was eine notwendige Grundvoraussetzung ist, aber alleine natürlich noch nicht ausreichend ist, um diese Bewegungsformen auch professionell unterrichten zu können (Diketmüller, 2012, S. 6ff). Somit wird in weiter Folge der aktuelle Trend der neuen Fitness-Trends aufgegriffen und es wird thematisiert, wie man Crossfit, Freeletics und HIIT im Bewegungs- und Sportunterricht für Mädchen auf geeignete Art und Weise einbringen und unterrichten kann.

10.1 Crossfit im Sportunterricht

Wenn man Crossfit im Sportunterricht durchführen möchte, so muss man nach Mrazek (2012, S. 23) in erster Linie beachten, dass man in der Schule andere Bedingungen, Materialien und Möglichkeiten hat, sodass man das klassische Crossfit dementsprechend anpassen muss. Vor der Durchführung eines Crossfit-Trainings ist es nach Mrazek (2012,

S. 20) unerlässlich, die korrekten Übungsausführungen mit den Schülerinnen zu besprechen. Außerdem muss darauf geachtet werden, dass die Schülerinnen weder mit den Gewichten noch mit der Intensität überfordert werden (Mrazek, 2012, S. 20). Die folgende Unterrichtsplanung ist für eine Einzelstunde mit Schülerinnen der Sekundarstufe 2 ausgerichtet. Das benötigte Material für die Einheit sind Bänke, Matten, Medizinbälle, Seile, Bälle und eventuell eine Musikanlage mit passender Musik.

Zum Aufwärmen beziehungsweise als Warm-Up sollen die Schülerinnen einige Runden im Turnsaal laufen, wobei die Lehrperson verschiedene Laufvariationen, wie beispielsweise Hopser-Lauf, Übersteigen, oder Kniehebe-Lauf, ansagt. Dabei sollen auch die Arme eingebunden werden, beispielsweise durch Kreisen der Arme noch vorne und nach hinten. Anschließend erhält jede Schülerin ein Seil und soll eine Minute in möglichst hohem Tempo Seilspringen. Nach dem Aufwärmen werden die verschiedenen Stationen für die nachfolgenden Übungen aufgebaut. Danach wird das Workout der Einheit durchgeführt, das aus sechs Übungen besteht, die in insgesamt drei Durchgängen absolviert werden. Die Schülerinnen sollen sich gleichmäßig auf die Stationen der einzelnen Übungen verteilen, sodass ungefähr gleich viele Personen bei jeder Übung sind. Jede Übung wird eine Minute lang durchgeführt, wobei die Schülerinnen versuchen sollen, in dieser Zeit so viele Wiederholungen wie möglich zu schaffen. Die nachfolgende Übungsauswahl erfolgt in Anlehnung an die Stundenplanungen von Mrazek (2012, S. 21ff). Bei der ersten Übung sollen die Schülerinnen in Liegestützposition vorlings mit den Füßen auf einer Bank starten und so von der einen Seite zur anderen Seite hin und zurück wandern. Die zweite Übung funktioniert nach dem gleichen Prinzip, nur wird sie hier in Liegestützposition rücklings durchgeführt. Bei der dritten Übung sollen die Schülerinnen mit einem Medizinball in den Händen Ausfallschritte rückwärts gehen und den Medizinball dabei von links nach rechts schwingen. Die vierte Übung besteht aus Seilspringen in möglichst hohem Tempo. Bei der fünften Übung stellen die Schülerinnen am besten zu zweit, bei ungerader Anzahl zu dritt, ihre Füße gegeneinander und machen Sit-Ups, bei denen sie am obersten Punkt mit der Partnerin abklatschen. Bei der sechsten Übung machen die Schülerinnen Kniebeugen und werfen sich dabei gegenseitig einen Ball zu, wobei der Abwurf immer von der obersten Position der Kniebeuge mit beiden Händen über dem Kopf erfolgt. Während des gesamten Workouts kann passende Musik verwendet werden, was für die Schülerinnen einen zusätzlichen Motivationsaspekt darstellt (Mrazek, 2012, S. 23). Als Cool Down werden nach dem Workout noch einige Dehn- und Atmungsübungen durchgeführt. Anschließend erfolgt eine Reflexion über die Einheit, in der die Schülerinnen schildern sollen, wie sie das Training erlebt haben.

10.2 Freeletics im Sportunterricht

Bei der Durchführung von Freeletics ist es empfehlenswert die zugehörige App im Unterricht zu verwenden. Nach Mrazek (2013, S. 27) sind Sportapps gerade für Mädchen und junge Frauen eine neue Gelegenheit, um sich sportlich zu betätigen. Als Vorteile davon gibt sie „die einfache technische Anwendung, die Möglichkeit, das ausgewählte Programm an jedem x-beliebigen Ort auszuüben, das gemeinsame Sporttreiben mit Freundinnen, das Erweitern der persönlichen sportlichen Fähigkeiten sowie die Entwicklung ihrer Life Skills“ an (Mrazek, 2013, S. 27). Für die Durchführung von Freeletics im Unterricht sollen die Schülerinnen sich zu Hause die Freeletics-App auf ihr Handy herunterladen und dieses dann in den Unterricht mitnehmen. Sonstiges benötigtes Material ist eine Matte pro Person, falls ein Beamer vorhanden ist, so kann zusätzlich der Beamer, ein Laptop und eine Leinwand verwendet werden (Mrazek, 2013, S. 27). Mrazek (2013, S. 27) beschreibt: „Wenn ein Beamer vorhanden ist, kann man die App über den Computer an die Turnsaalwand beamen“. Falls nicht sollen die Schülerinnen bei der Erklärung die App auf ihrem eigenen Smartphone öffnen. Die folgende Einheit ist auf eine einzelne Unterrichtsstunde ausgelegt, die Zielgruppe sind Schülerinnen der Sekundarstufe 2.

Die Unterrichtseinheit startet damit, dass die Freeletics-App mit ihren wichtigsten Funktionen gemeinsam mit den Schülerinnen besprochen wird, was entweder mithilfe des Beamers realisiert wird oder die Schülerinnen öffnen dazu die App auf ihren Handys. Dabei sollen auch die Übungen im Hinblick auf ihre korrekte Übungsausführung thematisiert werden. Danach sollen die Schülerinnen zum Aufwärmen einige Runden im Turnsaal laufen. Im Anschluss werden noch einige Mobilisationsübungen für die wichtigsten Gelenke durchgeführt. Nach dem Aufwärmen bilden die Schülerinnen Trainingsteams von maximal fünf Personen, was auch bei Mrazek (2013, S. 27) in ihrer Stundenplanung so beschrieben wird. Innerhalb der Trainingsteams sollen sich die Schülerinnen die verschiedenen Workouts ansehen und eines davon auswählen und gemeinsam im Trainingsteam durchführen. Wenn alle fertig sind, stellen die einzelnen Teams den anderen Schülerinnen kurz ihr absolviertes Workout vor. Danach führen alle gemeinsam unter Anleitung der Lehrperson das Workout „Aphrodite“ durch, dessen Dauer in der App mit 15 Minuten angegeben ist. Vor der Durchführung sollen sich die Schülerinnen die Übungen des Workouts ansehen, wenn eine Übungsausführung nicht klar ist, soll diese vor Beginn noch einmal erklärt werden. Die Durchführung des Workouts kann entweder mithilfe des Beamers erfolgen oder die Schülerinnen öffnen das Workout auf ihren Handys. Am Ende der Unterrichtseinheit wird eine Reflexion über die körperlichen Anforderungen durchgeführt, die Schülerinnen sollen dabei außerdem berichten, wie es ihnen bei der Durchführung gegangen ist (Mrazek, 2013, S. 28).

10.3 HIIT im Sportunterricht

Die Thematisierung von HIIT im Sportunterricht kann relativ analog zu einer klassischen HIIT-Einheit erfolgen, da man außer Musik und Matten kein spezielles Material benötigt. Der Ablauf der Einheit gliedert sich in Warm-Up, Hauptteil, Cool-Down und Stretching. Die Musik wird während der gesamten Einheit eingesetzt, dabei ist es wichtig, dass es sich beim Warm-Up und beim Hauptteil um motivierende Musik handelt und beim Cool-Down beziehungsweise beim Stretching entspannende Musik verwendet wird. Die folgende Unterrichtseinheit ist für eine Einzelstunde gedacht und die Zielgruppe sind Schülerinnen der Sekundarstufe 2.

Am Beginn der Stunde erhält jede Schülerin eine Matte und die Musikanlage für die Einheit wird vorbereitet. Die Schülerinnen stellen sich in mehreren Reihen mit Blick zur Lehrperson auf. Die Lehrperson leitet alle Übungen mit Blick zu den Schülerinnen an und zeigt diese auch vor. Beim ersten Teil der Stunde, dem Warm-Up, werden etwa fünf Minuten verschiedene Aerobic-Schritte wie beispielsweise March, Step-Touch, Side-to-Side oder Leg Curl mit verschiedenen Armbewegungen kombiniert und hintereinander durchgeführt. Danach erfolgt der Hauptteil, in dem das eigentliche Intervalltraining mit einer Dauer von ungefähr 20 Minuten absolviert wird. Dabei werden zuerst einige Intervalle mit 40 Sekunden Belastung und 15 Sekunden Pause durchgeführt, anschließend werden noch einige Tabata-Intervalle mit 20 Sekunden Belastung und 10 Sekunden Pause eingebaut. Die Übungen, die in diesen Intervallen durchgeführt werden, sind abwechselnd Kraft- und Ausdauerübungen. Kraftübungen sind klassische Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht wie beispielsweise Ausfallschritte, Kniebeugen, Burpees oder Liegestütze, während Beispiele für Ausdauerübungen Laufen im Stand, Knie-Hebe-Lauf auf der Stelle oder auch Hampelmänner sind. Im Anschluss daran folgen noch einige Übungen zur Stärkung der Bauchmuskulatur, wie beispielsweise Sit-Ups oder Crunches. Am Ende der Einheit stehen noch Cool-Down und Stretching, wobei verschiedene Atemübungen und Dehnübungen durchgeführt werden. Schließlich soll danach noch eine Reflexion der Stunde erfolgen, in der besprochen wird, wie die Schülerinnen das Trainieren erlebt haben.

11 Schluss

Die vorliegende Arbeit hat sich mit der Situation von Frauen innerhalb der neuen Fitness-Trends Crossfit, Freeletics und HIIT beschäftigt. An dieser Stelle wird der theoretische Teil der Arbeit mit den erhaltenen Ergebnissen des empirischen Teils verknüpft, wobei im Zuge dessen auf die in der Einleitung formulierten Forschungsfragen eingegangen wird.

In Bezug auf die Zielgruppe der neuen Fitness-Trends konnte festgestellt werden, dass das Alter der Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei fast allen Trainingsgruppen der befragten Personen im Durchschnitt betrachtet zwischen 20 und 35 Jahren liegt, es handelt sich generell also um ein eher jüngeres Kernpublikum.

Als Motive, die Frauen dazu bewegen, mit der Ausübung eines neuen Fitness-Trends zu beginnen, können hauptsächlich optische Motive, die das körperliche Aussehen betreffen, angeführt werden. In diesem Zusammenhang sind Faktoren wie beispielsweise das Erreichen eines strafferen und athletischeren Körpers oder auch das Kontrollieren beziehungsweise Verringern des Körpergewichtes zu nennen. Dies ist übereinstimmend mit den in Kapitel 4.3 behandelten geschlechtsspezifischen Motiven im allgemeinen Fitnesssport, denn auch hier waren bei Frauen die Motive des speziellen Figurtrainings und der Gewichtsreduktion sehr vordergründig. Als Begründung, warum die Ausübung von Crossfit, Freeletics oder HIIT dem Trainieren in einem klassischen Fitnessstudio vorgezogen wird, sind die Aspekte des hohen Kalorienverbauchs und der starken Verausgabung in kurzer Zeit zu nennen. Darüber hinaus spielt auch die soziale Komponente im Hinblick auf das Trainieren in der Gruppe eine große Rolle. Das letzte anzuführende Motiv, das sowohl im theoretischen Teil, als auch im empirischen Teil dieser Arbeit ausgemacht werden konnte, ist außerdem noch die Verbesserung der körperlichen Fitness.

Über die Geschlechtsverteilung innerhalb der Trainingsgruppen der Fitness-Trends lässt sich festhalten, dass alle Freeletics-Trainingsgruppen gemischtgeschlechtlich sind, tendenziell sind in diesem Trend insgesamt gesehen mehr Frauen als Männer unter den Teilnehmenden. HIIT-Stunden sind in den meisten Fällen als gemischtgeschlechtlich deklariert und für Männer und Frauen zugänglich, der Anteil der Frauen ist hier jedoch immer um einiges höher als der Anteil der Männer. Aufgrund dessen hat es auch schon spezielle Angebote für Männer gegeben, während explizit für Frauen keine Einheiten bekannt sind. Bei den Crossfit-Gruppen ist feststellbar, dass sie generell immer gemischtgeschlechtlich sind, allerdings gibt es hier teilweise auch Einheiten, die nur für Frauen zugänglich sind. Das Geschlechterverhältnis zwischen Frauen und Männern ist in den

Crossfit-Trainingsgruppen sehr ausgewogen, es sind also ungefähr gleich viele Frauen und Männer unter den Teilnehmenden.

Die auffallendste Gemeinsamkeit, die bei allen Frauen der neuen Fitness-Trends festgestellt werden konnte, ist das Vorhandensein von Ehrgeiz und Motivation. Darüber hinaus haben alle Frauen ein gewisses Durchhaltevermögen und werden teilweise als ziemlich abgehärtet und gut trainiert beschrieben. Einige der Befragten charakterisieren die teilnehmenden Frauen auch als locker, bodenständig und humorvoll. Eine Gemeinsamkeit, die bei Personen, die Freeletics betreiben, festgestellt werden kann, ist die Tatsache, dass die Teilnehmenden gerne draußen trainieren.

In Bezug auf die Trainingsprogramme, die in den Trainingseinheiten absolviert werden, kann festgehalten werden, dass dabei in keinem der drei Trends nach dem Geschlecht differenziert wird, Frauen und Männer führen also immer dasselbe Programm durch. Lediglich im Crossfit liegt im Hinblick auf das Zusatzgewicht, mit dem trainiert wird, eine Differenzierung nach Frauen und Männern vor. Etwaig auftretende Kraftdifferenzen zwischen den Teilnehmenden werden von allen Befragten individuell und nicht geschlechtsspezifisch betrachtet, der Umgang mit Differenzen wird dabei durch Vorzeigen von Variationen der Übungen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden realisiert.

Beim Marketing der neuen Fitness-Trends konnte sowohl im theoretischen Teil, als auch im empirischen Teil der vorliegenden Arbeit festgestellt werden, dass das Internet und die sozialen Netzwerke hierbei eine sehr große Rolle spielen. Inhaltlich wird vor allem viel mit den Faktoren körperliches Aussehen und allgemeine Verbesserung der eigenen Fitness geworben, wobei keine geschlechtsspezifischen Tendenzen erkennbar sind. Generell werden beim Marketing von Crossfit, Freeletics und HIIT sehr starke und muskulöse Frauen und Männer dargestellt, was insbesondere bei Frauen sehr auffallend ist. Geschlechtsspezifische Unterschiede beim Marketing der neuen Fitness-Trends sind in Bezug auf die Art und Weise der körperlichen Veränderungen feststellbar. Frauen werden nämlich insbesondere durch die Faktoren Gewichtsverlust, hoher Kalorienverbrauch und strafferer Körper angesprochen, während bei Männern eher Leistung, Intensität und Sportlichkeit eine große Rolle spielen.

Insgesamt kann in diesem Zusammenhang festgestellt werden, dass Frauen in den neuen Fitness-Trends als überdurchschnittlich stark und muskulös gelten, was auch beim vorherrschenden weiblichen Schönheitsideal in unserer Gesellschaft zunehmend erkennbar ist, da das Körperbild der starken Frau tendenziell immer präsenter wird. Beim Training nimmt das Geschlecht aber eine eher hintergründige Rolle ein, da kaum geschlechtsspezifische Unterscheidungen zwischen Frauen und Männern feststellbar sind.

Literaturverzeichnis

- Ayaß, R. (2008). *Kommunikation und Geschlecht. Eine Einführung*. Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH.
- Bachmann, A. (1998). *Wie eine Katze schmiegt sie sich an die Hochsprunglatte. Geschlechterdifferenz in der Sportberichterstattung. Eine inhaltsanalytisch-semiotische Unterscheidung zum Frauen- und Männersport am Beispiel der Olympischen Spiele 1996 in Atlanta und der Schi-WM 1996 in der Sierra Nevada*. Salzburg: Univ., Diss.
- Brand, R. (2010). *Sportpsychologie. Basiswissen Psychologie*. Wiesbaden: VS-Verlag.
- Danube Freizeitanlagen GmbH (2017, 20. Februar). Stundenbeschreibung. Zugriff am 20. Februar unter http://www.clubdanube.at/cd_index.php?P=52&Nav=a3
- Dawson, M. C. (2015). CrossFit. Fitness cult or reinventive institution? *International Review for the Sociology of Sport*, 1-19. doi: [10.1177/1012690215591793](https://doi.org/10.1177/1012690215591793)
- Diketmüller, R. (2012). Am Puls der Zeit bleiben. In G. Bauer-Pauderer et al (Hrsg.), *Am Puls der Zeit bleiben...* (S. 6-9). Krems: Frauenforum Bewegung & Sport.
- Flocke, S. (2006). Der kleine Unterschied. *Acquisa*, 54 (5), 28-30. Zugriff am 08. März 2017 unter: https://www.wiso-net-de.uaccess.univie.ac.at/toc_list/ACQ/2006/DT%3D20060503/Heft%2B5%2B%252F%2B2006/ACQ#ACQ_050603016
- 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](https://doi.org/10.1515/icom-2015-0042)

Freeletics (2017, 13. Februar). Zugriff am 13. Februar 2017 unter:
<https://www.freeletics.com/de/knowledge/tag/ubungen/>

Friebertshäuser, B. (2003). Interviewtechniken – ein Überblick. In B. Friebertshäuser & A. Prengel (Hrsg.), *Handbuch qualitative Forschungsmethoden in der Erziehungswissenschaft* (S. 371-395). Weinheim, München: Juventa.

Froschauer, U. & Lueger, M. (2003). *Das qualitative Interview*. Stuttgart: UTB.

Gibala, M. J. & McGee, S. L. (2008). Metabolic Adaptations to Short-term High-Intensity Interval Training: A Little Pain for a Lot of Gain? *Exercise & Sport Sciences Reviews*, 36 (2), 58-63. doi: [10.1097/JES.0b013e318168ec1f](https://doi.org/10.1097/JES.0b013e318168ec1f)

Gläser, J. & Laudel, G. (2009). *Experteninterviews und qualitative Inhaltsanalyse*. (3. überarbeitete Auflage). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Kruse, J. (2014). *Qualitative Interviewforschung*. Weinheim und Basel: Beltz Juventa.

Lamnek, S. (2005). *Qualitative Sozialforschung*. Basel: Beltz Verlag.

Lehnert, K., Sudeck, G. & Conzelmann, A. (2011). BMZI – Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport. *Diagnostica*, 57 (3), 146-159. doi: [10.1026/0012-1924/a000043](https://doi.org/10.1026/0012-1924/a000043)

Mayring, P. (2010). *Qualitative Inhaltsanalyse*. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.

Möhring, M. (2003). Das Müllern. Systematisches Fitness-Training zu Beginn des 20. Jahrhunderts. In A. Schwab & R. Trachsel (Hrsg.), *Fitness. Schönheit kommt von außen*. Bern: Palma-3-Verlag.

Mrazek, S. (2012). Crossfit – Girlsfit!. In G. Bauer-Pauderer et al (Hrsg.), *Am Puls der Zeit bleiben...*(S. 20-23). Krems: Frauenforum Bewegung & Sport.

- Mrazek, S. (2013). Girl's Trainingsclub – App you(rself) fit. In G. Bauer-Pauderer et al (Hrsg.), *Kompetenzorientierung als Unterrichtschance* (S. 27-29). Krems: Frauenforum Bewegung & Sport.
- Nufer, G. & Bühler, A. (2008). *Management und Marketing im Sport*. Berlin: Erich Schmidt Verlag.
- Pauls, J. (2011). *Das große Buch vom Krafttraining*. München: Coppers Verlag.
- Ratten, V. & Ratten, H. (2011). International sport marketing: practical and future research implications. *Journal of Business & Industrial Marketing*, 26 (8), 614-620. doi: <http://dx.doi.org/10.1108/08858621111179886>
- Riedmüller, F. (2008). Marketingskonzepte für Anbieter im Sportmarkt. In A. Hermanns & F. Riedmüller (Hrsg.), *Management-Handbuch. Sportmarketing* (S. 101). München: Verlag Franz Vahlen GmbH.
- Röthig, P. & Prohl, R. (2003). *Sportwissenschaftliches Lexikon* (7., völlig neue bearbeitete Auflage). Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.
- Rulofs, B. (2003). *Konstruktion von Geschlechterdifferenzen in der Sportpresse? Eine Analyse der Berichterstattung zur Leichtathletik-WM 1999*. Butzbach: Afra-Verlag.
- Sassatelli, R. (2010). *Fitness Culture*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Scharf, A. & Schubert, B. (1995). *Marketing. Einführung in Theorie und Praxis*. Stuttgart: Schäffer-Poeschel Verlag.
- Trachsel, R. (2003). Fitness und Körperkult. Entwicklungen des Körperbewusstseins im 20. Jahrhundert. In A. Schwab & R. Trachsel (Hrsg.), *Fitness. Schönheit kommt von außen*. Bern: Palma-3-Verlag.

Universitätssportinstitut Wien. (2017, 20. Februar). HIIT-Tabata, High Intensity Interval Training (HIIT). Zugriff am 20. Februar 2017 unter <https://wiki.univie.ac.at/display/INFUSI/info024>

Wedemeyer-Kolwe, B. (2004). *Der neue Mensch: Körperkultur im Kaiserreich und in der Weimarer Republik*. Würzburg: Königshausen und Neumann.

Weiss, J. & Davis, M. (2013). Crossfit strength training program. *Law & Order*, 61 (8), 44-48. Zugriff am 19.02.2017 unter: http://search.proquest.com.uaccess.univie.ac.at/docview/1470038976?rfr_id=info%3Axri%2Fsid%3Aprimo

Wienold, H. (Hrsg.), Fuchs-Heinritz, W., Klimke, D., Lautmann, R., Rammstedt, O., Stäheli, U. & Weischer, C. (2011). *Lexikon zur Soziologie* (5. Auflage). Wiesbaden: VS Verlag.

Williams, B. M. & Kraemer, R. R. (2015). Comparison of Cardiorespiratory and Metabolic Responses in Kettlebell High-Intensity Interval Training Versus Sprint Interval Cycling. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29 (12), 3317-3325. doi: [10.1519/JSC.0000000000001193](https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001193)

Zarotis, G. (1999). *Ziele Fitness-Club: Motive im Fitness-Sport. Gesundheit? Aussehen? Ausgleich? Spaß?* Aachen: Meyer und Meyer.

Zarotis, G. & Tokarski, W. (2005). Geschlechtsspezifische Unterschiede bei der Motivausprägung in gesundheitsorientierten Sport- und Fitness-Anlagen. *Spektrum Freizeit*, 28 (2), 81-89. Zugriff am 17.09.2016 unter http://duepublico.uni-duisburg-essen.de/servlets/DerivateServlet/Derivate-35091/12_zarotis.pdf

Zimbardo, P. (1995). *Psychologie* (6. Auflage). Berlin: Springer Verlag.

Zippel, C. (2014). *80/20-Fitness: Wenig investieren, viel erreichen. Das Training für alle, die das Leben genießen und trotzdem fit sein wollen*. München: Riva Verlag.

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: <i>Motive im Freizeit- und Gesundheitssport (Lehnert, Sudeck & Conzelmann, 2011, S. 156)</i>	24
Abb. 2: <i>Freeletics Bodyweight (Zugriff am 13.02.2017 unter: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.freeletics.lite&hl=de)</i>	30
Abb. 3: <i>Freeletics Werbung (Zugriff am 09.03.2017 unter: https://peregrinepoise.com/body-the-physical-potential/)</i>	39
Abb. 4: <i>Crossfit Werbung (Zugriff am 09.03.2017 unter: https://i.ytimg.com/vi/5zvqNHDTf8Y/maxresdefault.jpg)</i>	40
Abb. 5: <i>Materialreduzierung durch Zusammenfassung (Mayring, 2010, S. 83)</i>	50
Abb. 6: <i>Induktive Kategorienbildung (Mayring, 2010, S. 84)</i>	51

Tabellenverzeichnis

Tab. 1: <i>Verwendete Transkriptionsrichtlinien</i>	49
Tab. 2: <i>Kategorien der generalisierenden Analyse mit Ankerbeispielen</i>	79

Anhang

E-Mail-Text an die Interviewpartnerinnen und Interviewpartner

„Sehr geehrte/r Frau/Herr XY,

Mein Name ist Lisa-Sophie Cech und ich bin Studentin an der Universität Wien für das Unterrichtsfach ‚Bewegung und Sport‘. Ich schreibe meine Diplomarbeit zum Thema ‚Die Stellung der Frauen in neuen Fitness-Trends‘, wo ich konkret auf die Fitness-Trends Freeletics, Crossfit und High Intensive Interval Training eingehen möchte. Die empirische Untersuchung dazu soll anhand von qualitativen Interviews erfolgen und bei meiner Internetrecherche bin ich darauf gestoßen, dass Sie in diesem Bereich tätig sind.

Deswegen nun meine Frage: Würden Sie sich dazu bereit erklären, mit mir ein schätzungsweise ungefähr halbstündiges Interview zu diesem Themengebiet zu führen?

Wenn ja was wären für Sie mögliche Termine?

Vielen Dank im Voraus für eine Rückmeldung Ihrerseits!

Mit freundlichen Grüßen,

Lisa-Sophie Cech“

Aufruf in „Schmelzbook“ auf Facebook

„Hey Leute!

Ich suche für meine DIPLOMARBEIT dringend Leute, die im CrossFit, Freeletics oder HIIT tätig sind (als Trainer oder ähnliches)...kennt ihr da wen? - wenn ja bitte markieren oder PN an mich!“

Interviewleitfaden

Zu Beginn nenne ich den Interviewpartnerinnen und Interviewpartnern meinen Namen und erläutere kurz die wichtigsten Eckpunkte meiner Diplomarbeit. Darüber hinaus teile ich ihnen mit, dass ihre Daten selbstverständlich anonym bleiben.

1.) Informationen über die Interviewpartnerin beziehungsweise den Interviewpartner:

- Bitte stelle dich kurz vor, indem du deinen Namen, dein Alter und deine Berufstätigkeit nennst.
- Seit wann arbeitest du in deiner Tätigkeit? Warum hast du dich dazu entschieden, diese Tätigkeit auszuüben?
- Was ist für dich persönlich das Besondere an diesem Fitness-Trend?

2.) Zielgruppe des jeweiligen Fitness-Trends:

- Beschreibe die Gruppe mit der du im Zuge deiner Berufstätigkeit zu tun hast! Wer sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer? Was zeichnet die Personen aus?
- Wie alt sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer?
- Welche Berufe haben die Personen?
- Sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in deinem Kurs überwiegend weiblich oder männlich?
- Wie oft trainieren die Männer der Gruppe? Wie oft trainieren die Frauen?

3.) Motive:

- Warum hast du mit diesem Fitness-Trend begonnen? Wie bist du dazu gekommen? Was hat dich dazu bewegt?
- Was denkst du, bewegt andere Personen dazu?
- Was denkst du, bewegt insbesondere Frauen dazu, diesen Fitness-Trend auszuüben?
- Warum hast du dich nicht für ein Fitnessstudio, sondern für diesen Fitness-Trend entschieden?

- Was denkst du bewegt im Allgemeinen andere Frauen dazu, sich dafür zu entscheiden, anstatt für ein Fitnessstudio?

4.) Frauentypen:

- Wer sind die Frauen in deinem Kurs?
- Was ist das Besondere beziehungsweise Typische an ihnen?

5.) Differenzierung nach Geschlecht:

- Wie würdest du eine typische Trainingseinheit beschreiben?
- Sind die Trainingsgruppen gemischtgeschlechtlich oder nach Geschlechtern getrennt?
- Gibt es unterschiedliche Trainingsprogramme für Männer und Frauen? Machen sie das Gleiche? Was ist anders?
- Wie geht die Trainerin oder der Trainer während einer Trainingseinheit mit etwaigen Differenzen um?

6.) Marketing:

- Was glaubst du, wie Personen konkret für diesen Trend beworben werden?
- Wie hat die Werbung dich angesprochen?
- Kannst du dich an irgendwas besonders erinnern? Beschreibe, was genau dich angesprochen hat.
- Wie werden Männer generell angesprochen? Wie werden Frauen generell angesprochen? Kannst du ein Beispiel dazu nennen?

7.) Ausstieg:

- Von meiner Seite aus wären wir nun fertig. Möchtest du noch etwas erzählen oder anfügen, das noch nicht erwähnt wurde?
- Vielen Dank für das Gespräch!

Lebenslauf

PERSÖNLICHE DATEN:

Name Lisa-Sophie Cech
Geburtsdatum und -ort 16.08.1994, Wien
Familienstand ledig
Staatsangehörigkeit Österreich
Adresse Josef-Stadlmaiergasse 2/25, 3003 Gablitz
E-Mail lisacech@hotmail.com
Mobil +43 680 207 208 7



BERUFLICHE ERFAHRUNGEN:

seit 09/2014 Groupfitness-/Gymnastiktrainerin bei Club Danube Freizeitanlagen GmbH
seit 09/2014 Sportpädagogin bei Schulprojekten von *Xund ins Leben* in Volks- und Mittelschulen
seit 07/2014 Sportpädagogin bei Erlebnissportwochen von *Xund ins Leben*
08/2012 Anstellung als Helferin im Kindergarten Europahaus

AUSBILDUNG:

30.09.2016 Diplom im Lehrgang für Massage (Herricht Institut, Wien)
14.02.2016 Snowboard-Begleitlehrerin (USI, Dienten am Hochkönig)
19.01.2015 Schi-Begleitlehrerin (ISW, Dienten am Hochkönig)
04.07.2014 Diplomierte Groupfitness/Aerobic-Trainerin
(Austrian Fitness & Aerobic School, Wiener Neudorf)
seit 2014 Bakkalaureatsstudium Sportwissenschaft
seit 2012 Lehramtsstudium an der Universität Wien:
Unterrichtsfächer Mathematik, Bewegung & Sport

- 19.06.2012 Abschluss der Matura in BRG XIV mit ausgezeichnetem Erfolg
- 09/2009 - 06/2012 Besuch des Gymnasium BRG XIV Linzerstraße 146, 1140 Wien
- 09/2004 - 06/2009 Besuch des Gymnasiums BRG XVI Maroltingergasse 69-71,
1160 Wien
- 09/2000 - 06/2004 Besuch der Volksschule Karl-Toldt-Weg 12, 1140 Wien
-

ZUSATZAUSBILDUNGEN:

- 20.11.2016 KFF Cool-Kids Dance Instructor (Kid-Fit-Fun, Wien)
- 27.02.2016 Fortbildung „Integratives Rückentraining“ (Sportunion Burgenland, Mattersburg)
- 11/2015 - 12/2015 Fortbildung „Kinesiotaping“ (USI, Wien)
- 15.11.2014 Zertifikat „Step Basics Ausbildung“ (Austrian Fitness & Aerobic School, Wiener Neudorf)
- 24.04.2013 Rettungsschwimmerin (ÖWR, Abschnitt NÖ-Süd)
-

WEITERE QUALIFIKATIONEN UND FÄHIGKEITEN:

- EDV-Kenntnisse* Abschluss einer Laptopklasse, Beherrschen des 10-Finger-Systems
- Sprachliche Kenntnisse* Gute Englischkenntnisse in Wort und Schrift, sowie Grundkenntnisse in Latein
- Führerschein* Klasse B
-

Gablitz, 14.04.2017

Transkriptionen

Interview 1:	Interviewpartnerin A
Ort:	3430 Tulln, Niederösterreich
Datum:	30.11.2016
Dauer:	20:20 Minuten
Fitness-Trend:	Freeletics

- 1 Y: Gut ja, also die Daten bleiben natürlich anonym.
- 2 A: Mhm.
- 3 Y: Ahhm, erste Frage ist einmal: Bitte stell dich kurz vor, indem du deinen Namen, dein Alter
4 und deine Berufstätigkeit nennst.
- 5 A: Okay also ich bin 29, mein Name ist [.] und äh ich bin Lehrerin vom Beruf, unterrichte
6 Mathematik und Sport [.] (2) und ja Sport ist mein Hobby, ich bin auch äh Volleyballtrainerin.
- 7 Y: Mhm. (2) Und seit wann arbeitest du in der Tätigkeit in Bezug jetzt auf Freeletics oder
8 warum hast du dich entschieden, in Richtung Freeletics tätig zu sein?
- 9 A: Mhm. Also seit eineinhalb Jahren bin ich da aktiv. Ich habe vorher äh viel im Fitnesscenter
10 trainiert.
- 11 Y: Mhm.
- 12 A: Aber das war jetzt nicht das, wo ich gesagt hab ahm äh das bringt mich irgendwie selber
13 weiter. Und ein Freund hat mich irgendwie dazu gebracht eben Freeletics zu machen, ich
14 habe das vorher noch nicht gekannt.
- 15 Y: Mhm.
- 16 A: Und äh da habe ich dann richtig gemerkt, das ist genau meins, da erziele ich extrem viel
17 Fortschritte und äh bin dann irgendwie äh reingeschlittert in das Ganze, ahh und äh bin da
18 jetzt irgendwie im Hintergrund auch tätig.
- 19 Y: Mhm. (1) Und was ist für dich jetzt das Besondere eben an dem Freeletics? Also wie du
20 schon gesagt hast, Fortschritte und...?
- 21 A: Ahm es ist man kann trainieren wo man will und wann man will. Man ist nicht gebunden
22 auf irgendeine Örtlichkeit. Man kann zwischendurch sagen okay ich hab jetzt eine halbe
23 Stunde Zeit äh jetzt mach ich schnell ein Workout und ich brauch nichts anderes als
24 irgendeine Trainingsmatte oder es reicht oft ein Handtuch. Und ich kann mich komplett
25 auspowern, ich brauch nicht jetzt extra in ein Fitnessstudio und äh mich dann ärgern, wieso
26 ist jetzt das Gerät nicht frei, was ich gerne hätte. Und äh ich kann auch in kürzester Zeit mich

27 komplett verausgaben, also ich kann in zwanzig Minuten äh kann ich mich so verausgaben,
28 dass ich nachher tot bin.

29 Y: Mhm. Mhm. (1) Gut ja dann ähm beschreib mal die Zielgruppe oder die Gruppe, mit der
30 du im Zuge dieser Tätigkeit zu tun hast. Ahm wer sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer?
31 (.) Was zeichnet die Personen aus? Was kann man über diese Gruppe oder über die
32 Teilnehmer der Gruppe so ungefähr sagen?

33 A: Also es sind...also wir haben bei uns in der Gruppe einen Mann und sonst äh sind alles
34 Frauen.

35 Y: Okay.

36 A: Was (.) für mich eigentlich schade ist ja, aber wahrscheinlich sprech ich halt äh mehr die
37 Frauen an (lacht). Und die Männer halt eher äh trainieren halt lieber mit Eisen im
38 Fitnesscenter.

39 Y: Mhm.

40 A: Und ja wir sind halt im Alter zwischen ahm 20 und äh (1) 40.

41 Y: Mhm, mhm. Und vom Beruf her kann man da irgendetwas sagen? Was die Leute für
42 Berufe ausüben?

43 A: Nein total unterschiedlich. Also wir haben eine, die ist eine Frau Doktor bei uns auch,
44 dann eine Studentin, eine die arbeitet in der äh Werbebranche. Der, der einzige Mann, der
45 bei uns ist, der ist auch Student.

46 Y: Mhm.

47 A: Ahm, (1) was haben wir noch. Ja eine Anwaltsgehilfin, also komplett unterschiedlich, quer
48 durch die Bank.

49 Y: Ja okay und ähm wie oft trainieren die Männer in der Gruppe oder die Frauen? Ist da ein
50 Unterschied oder trainiert ihr immer gemeinsam?

51 A: Also wir treffen uns einmal die Woche zu einem fixen Training.

52 Y: Mhm.

53 A: Und im Sommer haben wir uns zwei Mal die Woche getroffen, da haben wir einmal, also
54 jetzt im Winter trainieren wir einmal Indoor und im Sommer haben wir zwei Mal Outdoor
55 trainiert.

56 Y: Und da ist aber...Ist da ein Unterschied zwischen Männern und Frauen, oder kann man
57 da generell sagen, trainieren alle gleich oft in der Gruppe?

58 A: Ja es trainieren alle gleich oft.

59 Y: Alle gleich oft, okay. (2) Ja ahm (2) nochmal kurz zum Wiederholen im Prinzip, warum
60 hast du mit dem Fitness-Trend begonnen ahm und was hat dich genau dazu bewegt? Also
61 du hast schon gesagt du bist reingeschlittert ahm kannst du da vielleicht noch was dazu
62 ausbauen?

63 A: Ahm ich habe, also ich habe total schnell Fortschritte gemerkt, das war eigentlich das, wo
64 ich gesagt hab okay das motiviert, da bleib ich jetzt dran. Ahm ich habe, also ich habe im
65 Fitnesscenter ich habe wirklich viel Kraft trainiert und auch viel mit Langhantel und eigentlich
66 das, was eigentlich die Männer trainieren. Also ich war dann immer in dem Raum mit den
67 freien Gewichten, wo auch die Männer sind. Äh aber es hat mir immer irgendwie dieses äh
68 Auspowern gefehlt. Also ich habe dann zwischendurch zwischen den Satzpausen habe ich
69 auch dann immer so Springschnurspringen und solche Sachen eben dann gemacht. Äh
70 damit ich merk okay da ich ahm kann mich richtig auspowern. Äh wenn man halt dann so
71 Sachen zwischendurch macht im Fitnesscenter, da wird man oft dann richtig blöd
72 angeschaut, weil das ist eben nicht so äh das was man im Fitnesscenter normalerweise
73 macht. Äh und dann habe ich mir gedacht, habe ich Freeletics eben gesehen, hab mir
74 gedacht hey das ist wie zugeschnidert.

75 Y: Mhm.

76 A: Und deshalb habe ich mich da halt richtig reingesteigert.

77 Y: Mhm. (1) Und was denkst du bewegt andere Personen dazu, dass man damit anfängt?

78 A: Also ich glaub in erster Linie bei Frauen zum Beispiel sicher das man sagt okay man
79 möchte abnehmen, man möchte einen strafferen Körper.

80 Y: Mhm.

81 A: Bei Männern vielleicht man möchte ein bisschen Kraft aufbauen, Muskeln, auch
82 abnehmen sicherlich, ja. Einen gesünderen Lebensstil.

83 Y: Mhm. Und warum glaubst du genau dann, dass sie sich für Freeletics und eben
84 beispielsweise nicht für ein Fitnesscenter entscheiden, sondern warum konkret für
85 Freeletics?

86 A: Einfach die Freiheit zu haben, überall zu (.) trainieren zu können. Und auch (.) wenn ich
87 jetzt sag ich habe einen wirklich äh engen Terminkalender, kann ich sagen okay in ein
88 Fitnesscenter, da brauch ich wahrscheinlich mal eine Stunde, mindestens äh damit ich auf
89 das Gleiche komm wie wenn ich jetzt Freeletics mach. Da kann ich, da reichen mir zwanzig
90 Minuten (2) und äh ich kann mich da voll verausgaben.

91 Y: Mhm. Also auch der Zeitfaktor im Prinzip.

92 A: Genau ja.

93 Y: Mhm. (3) Ja und ahm (1) das haben wir jetzt eigentlich eh schon besprochen. (2) Ja und
94 jetzt nochmal zurück zum zum Kurs zu kommen, zu deiner Gruppe. Ahm kann man da
95 sagen, wer prinzipiell die Frauen in deinem Kurs sind? Also was jetzt konkret die, die
96 einzelnen Frauen auszeichnet. Haben sie vielleicht irgendwelche Gemeinsamkeiten oder (1)
97 sind sie grund durch verschieden oder? Also nicht nur auf den Beruf bezogen oder Alter,
98 sondern auch von der Persönlichkeit her? Was kannst du dazu sagen?

99 A: Ja na also von der Persönlichkeit her sind sicherlich äh ist jeder ehrgeizig.

100 Y: Mhm.

101 A: Und ah möcht da sich einfach sportlich betätigen und sportlich was weiterbringen.

102 Y: Mhm. ´

103 A: Sonst würden sie ja nicht kommen.

104 Y: Mhm. Und sonst kannst, also über, über (1) ja den Kontext der Personen oder ja wie die
105 Personen dazu gekommen sind?

106 A: Ja also dazu gekommen sind sie, weil ich sie eben angesprochen hab, ob sie Lust haben
107 und auch dann äh haben die wieder irgendwelche weiteren Freundinnen halt eingeladen
108 dann aufgrund dessen und so ist dann das entstanden.

109 Y: Mhm, mhm (1) Und abgesehen vom Ehrgeiz gibt's noch irgendwelche Eigenschaften, die
110 man generell über die Frauen sagen kann? Also beispielsweise, wenn jetzt, wenn man sich
111 Frauen in Fitnessstudios anschaut und Frauen in Freeletics könntest du da irgendeinen
112 Unterschied herausfiltern?

113 A: Ähm ich glaube es äh ist bei Freeletics halt dieses äh durchbeißen, (.) also wirklich den
114 Rest geben. Wenn ich jetzt sag so einer Durchschnittsfrau im Fitnesscenter, äh die ist halt
115 jetzt nicht äh das ich jetzt sag ich geb jetzt alles. Die geht halt von Gerät zu Gerät, macht halt
116 ihre Übungen, oft ja nicht zu viel Gewicht also so, dass locker geht. Die macht halt fünfzehn
117 Wiederholungen, könnt wahrscheinlich mit dem gleichen Gewicht äh vierzig Wiederholungen
118 auch machen.

119 Y: Mhm.

120 A: Ahm und äh schaut halt ja wahrscheinlich schwitzt sie auch nicht wirklich dabei und äh bei
121 Freeletics machts halt aus, dass man wirklich an seine Grenzen geht und gerade wenn man
122 in so einer Gruppe trainiert, äh versucht man dann wirklich äh (.) wird man von Besseren
123 dann mitgerissen und schaut, dass man auch in diese Geschwindigkeit da irgendwie
124 hinkommt und äh man überwindet so den eigenen Schweinehund und es ist ich sag mal
125 wenn man Freeletics wirklich intensiv betreibt ist es ein richtig schweißtreibendes Training
126 und was jetzt wahrscheinlich, äh wenn man als normale Hausfrau vielleicht so ab und zu ins
127 Fitnessstudio geht äh überhaupt nicht vergleichbar ist.

128 Y: Mhm. Also du meinst im Prinzip, dass es von der Anstrengungsbereitschaft oder von der
129 Leistungsbereitschaft unterschiedlich ist?

130 A: Genau, ja.

131 Y: Mhm. Ja dann wie würdest du jetzt so eine typische Trainingseinheit beschreiben? Also
132 wie ist der Ablauf von der Trainingseinheit?

133 A: Äh wir treffen uns, dann wird einmal gequatscht, wies jedem so geht und was passiert ist
134 und ahm dann ich schick immer, also wir haben eine Whatsapp-Gruppe, und da schick ich
135 immer am Vormittag den Trainingsplan stell ich dann rein. Äh eine (1) auf der Facebook
136 haben wir eine Veranstaltungseinladung halt, da kann jeder kommen, der halt möchte. Und

137 ja dann wird gequatscht. Dann wärmt sich jeder was er eben braucht selbständig auf und ja
138 dann wird halt, dann starten wir eben gemeinsam dann mit Training. Meistens machen wir
139 eben das gleiche Workout. Ab und zu, wenn irgendjemand grad irgendwelche Problemchen
140 hat mit Knie oder Schulter, äh macht er halt dann irgendeine abgewandelte Version oder äh
141 bei die verschiedenen Workouts gibt's auch immer von den Übungen her äh verschiedene
142 Schwierigkeitsgrade. Da kann sich dann jeder von dieser Übung eben den
143 Schwierigkeitsgrad selber wählen und dann wird trainiert. Ja am Schluss wird wieder
144 geplaudert, wenn wir alle fertig sind, beziehungsweise der, der eben noch nicht fertig ist, wird
145 von denen, die schon fertig sind, dann noch motiviert. Da werden halt die letzten Burpees
146 oder so dann noch mitgemacht oder eben gemeinsam gemacht und ja.

147 Y: Und wie lang dauert so eine Einheit dann insgesamt?

148 A: Also insgesamt ah (1) wahrscheinlich äh in etwa eine Stunde.

149 Y: Mhm.

150 A: Aber da ist jetzt schon alles dabei mit Aufwärmen und Plaudern und.

151 Y: Okay. Mhm, (1) ja. Und sind die Trainingsgruppen eigentlich immer
152 gemischtgeschlechtlich, oder gibt's eigentlich eine Geschlechtertrennung auch? Oder ergibt
153 sich das wenn dann nur zufällig, oder?

154 A: Mmm ja also das ist also ich sag mal bei uns in der Gruppe ist halt momentan nur der eine
155 Mann, der halt immer kommt und äh es gibt noch eine zweite Gruppe, das sind aber
156 ausschließlich Männer.

157 Y: Okay und die ist auch speziell für Männer dann ausgeschrieben oder?

158 A: Nein, die treffen sich so äh das sind halt eine, eine Partie Freunde, die treffen sich halt
159 untereinander, weil halt sie Männer trainieren wollen (lacht).

160 Y: Okay, aber es ist prinzipiell nicht von Vorneherein als Männergruppe...

161 A: Nein gar nicht.

162 Y: Aber es wird halt für Frauen ist es scheinbar nicht sehr ansprechend oder?

163 A: Ich glaub sie wollen unter sich sein (lacht).

164 Y: Ja und gibt's prinzipiell unterschiedliche Trainingsprogramme für Männer und Frauen?
165 Also du hast schon gesagt innerhalb von der Gruppe macht ihr dasselbe, außer sie haben
166 Probleme. Aber gibt's prinzipiell in Freeletics unterschiedliche Programme?

167 A: Das kann, es gibt schon, es kann jedes Programm äh von jedem gemacht werden, äh nur
168 es gibt halt Programme, die bevorzugt von Männern gemacht werden.

169 Y: Okay.

170 A: Und bevorzugt von Frauen.

171 Y: Mhm.

172 A: Äh die Programme für Männer sind halt eher dann mit Klimmzügen oder Mussel-Ups und
173 One-Hand-Push-Ups und solche Dinge, wo man halt als Frau dann einfach zu wenig Kraft

174 hat, diese Sachen zu machen oder überhaupt ein Mussel-Up als Frau können, ja. Und dann
175 diese, dann gibt's halt eher diese Cardio-Workouts mit vielen Burpees und äh Climbers und
176 Squads, die werden halt eher von Frauen gemacht.

177 Y: Mhm. (1) Und ahm gehst du jetzt als Trainerin während einer Einheit ahm ist da das
178 Geschlecht ein Faktor für dich, der berücksichtigt wird, oder?

179 A: Nein gar nicht. Also ich sag grad bei Freeletics ist das überhaupt kein Faktor. Weil (.) ich
180 wie ich begonnen hab mit Freeletics, da habe ich mir dacht okay, da habe ich mit einem
181 Freund trainiert, hab mir gedacht ja pff also ich werde sowieso mit ihm nicht mitkommen, ich
182 habe sicher sowieso keine Chance, ich als Frau ja. Und dann habe ich die ersten paar Mal
183 mit ihm eben gemeinsam trainiert und dann habe ich eigentlich gemerkt, es ist komplett egal,
184 dass ich eine Frau bin. Äh ich bin genauso stark und eigentlich genauso gut wie er und in
185 vielen Übungen, gerade wenn es um Schnelligkeit geht, äh sogar um einiges besser als er.
186 Also ich kann mich, ich kann mich mit meinen Leistungen äh mit Männern total vergleichen,
187 also das ist überhaupt kein Thema.

188 Y: Mhm. Und mit anderen Differenzen gehst du eben so um beispielsweise, wenn jemand ja
189 Schulterprobleme hat oder wenn jemand Sachen besser kann oder schlechter kann, also mit
190 verschiedenen Trainingslevels (.) beispielsweise, wie gehst du damit um?

191 A: Naja also ich habe jetzt zum Beispiel ahm eine Freundin gehabt, die jetzt im letzten
192 Training die hat gesagt ja keine Beinübungen, weil sie hat noch so einen Muskelkater vom
193 letzten Mal (lacht). Habe ich gesagt okay, dann kriegst du ein Bauch- und Rückenprogramm.
194 Und dann habe ich ihr ein eigenes Programm zusammengestellt.

195 Y: Mhm. Okay also das wird alles berücksichtigt, und...

196 A: Genau ja.

197 Y: Ja dann ahm noch kurz zum Thema Marketing. Wie glaubst du wie Personen für den
198 Trend jetzt beworben werden? Also wie glaubst du werden die Personen angesprochen, das
199 zu machen?

200 A: Ja also viel übers Internet sicher.

201 Y: Mhm.

202 A: Über Facebook. Ja also diese Instrumente. Weil sonst im Fernsehen oder Zeitung hört
203 man äh eben, gerade von Freeletics halt wenig.

204 Y: Ja, ja. Mhm. Und wie hat dich oder hat dich überhaupt die Werbung angesprochen von
205 Freeletics? Oder hast du das überhaupt nicht mitbekommen?

206 A: Nein, ich habe die Werbung also gar nicht mitbekommen, das bekomm ich halt jetzt erst
207 alles mit.

208 Y: Mhm.

209 A: Äh, aber mich hat das (1) also jetzt im Nachhinein äh hätte mich die Werbung sehr
210 angesprochen muss ich sagen.

211 Y: Okay, inwiefern?
212 A: Ahm weil man eben sieht, wie man sich da richtig auspowert. Also diese Videos, die sind
213 halt äh da sieht man halt dann immer so diese Einblicke, okay da trainiert er und dann im
214 nächsten Moment liegt er am Boden erschöpft und kann einfach nicht mehr.
215 Y: Mhm.
216 A: Und das wäre genau das wo ich mir sag, okay da will ich hin. Und auch diese diese äh
217 Transformationsvideos...
218 Y: Genau ja...
219 A: ...wo man sich dann oft denkt boah das glaub ich nicht, aber mittlerweile äh bin ich da so
220 äh drinnen, wo ich sag okay nein das ist auf alle Fälle möglich. Und ich sehe es auch bei mir
221 selbst, was möglich ist und was möglich war.
222 Y: Mhm. (2) Also würdest du das unterstreichen quasi diese Werbung? Also diese Werbung
223 mit den Transformationen beispielsweise?
224 A: Mhm, ja.
225 Y: Und ahm glaubst du gibt's einen Unterschied wie Männern und wie Frauen angesprochen
226 werden von diesen, von diesen, von diesen Werbungen quasi?
227 A: Ja also Männer sicher Muskelaufbau, ein bisschen Massezuwachs, vielleicht äh Definition
228 vom Sixpack.
229 Y: Mhm.
230 A: Und äh Frauen halt eher Gewicht verlieren, äh strafferes Bindegewebe, äh also diese
231 Sachen.
232 Y: Mhm. Und glaubst du, dass beispielsweise auch bei den Videos dann konkret in diese
233 Richtung also diese Transformationsvideos beispielsweise, ob die konkret darauf abzielen
234 auch glaubst du, oder?
235 A: Ja ganz bestimmt.
236 Y: Also ob da konkret Leute dargestellt werden, die jetzt Muskelaufbau haben beispielsweise
237 bei Männern (.)
238 A: Ja ganz bestimmt. Also man sieht bei den Transformationsvideos oft also Männer, die halt
239 vorher schon, äh also es gibt unterschiedliche Transformationsvideos. Also wenn Männer
240 beispielsweise vorher haben halt ein bisschen einen Bierbauch und ahm (3) >Handy blinkt<
241 Geht's eh noch? (lacht) Also haben halt ein bisschen ein Bierbauch und ah dann plötzlich
242 werden sie halt definierter und haben halt Muskelaufbau und haben halt einen Sixpack dann.
243 Und, oder eben so Männer die halt wirklich dünn waren vorher und plötzlich zugelegt haben,
244 also zugenommen haben in Form von Muskeln und äh bei Frauen äh sieht man halt
245 eigentlich immer nur dieses äh vorher so ein bisschen äh ein Bauch, ein bisschen
246 schwabbeliger und nachher dann einfach schlank und definierter.
247 Y: Mhm. Ja gut, von meiner Seite aus wären wir jetzt eigentlich fertig mit dem Interview.

248 A: Mhm.

249 Y: Magst du vielleicht noch irgendwas anfügen, das vielleicht jetzt nicht erwähnt wurde?

250 Ganz egal was.

251 A: Ahm. Ich muss sagen, also das was, äh abgesehen vom sportlichen her, hat es mich

252 auch, hat mich Freeletics und auch das ganze Training mhm auch geistig viel weiterbracht.

253 Weil man im Sinne von man gibt jetzt einfach nicht auf. Man macht jetzt weiter, egal wie weh

254 es tut und egal, wie schmerzhaft es ist.

255 Y: Mhm.

256 A: Und ja das hat, dieses Erlebnis im Sport, das hat man dann irgendwie auch im im

257 abgesehen vom Sport im Leben auch. Also dieses Durchhaltevermögen, jetzt gebe ich

258 einfach nicht auf.

259 Y: Mhm.

260 A: Ja und da habe ich irrsinnig viel für mich persönlich rausgeholt.

261 Y: (2) Ja super. Dann vielen Dank fürs Gespräch.

262 A: Ja bitte (lacht).

Interview 2:	Interviewpartner B
Ort:	1100, Wien
Datum:	30.11.2016
Dauer:	20:22 Minuten
Fitness-Trend:	HIIT

- 1 Y: Ja also die Daten bleiben natürlich anonym und ansonsten bitte mal kurz vorstellen mit
2 Name, Alter, Berufstätigkeit.
- 3 B: Okay. Mein Name ist [..], ich bin 42 Jahre alt, ich bin von Beruf Groupfitness- und
4 Personaltrainer. (2) Hab ich was vergessen?
- 5 Y: Passt ja, nein passt ja. Ahm seit wann arbeitest du in der Tätigkeit und warum hast du
6 dich dafür entschieden, das zu machen?
- 7 B: Also ich mach das jetzt seit zwei Jahren selbstständig, war vorher im
8 Qualitätsmanagementbereich und wie es so schön klassisch heißt ‚das Hobby zum Beruf
9 machen‘ und deswegen habe ich dann eben vor äh zwei Jahren, also 2014, noch ein paar
10 Ausbildungen gemacht und dann habe ich eben umgesattelt.
- 11 Y: Mhm, mhm. Und was ist für dich persönlich das Besondere am High Intensive Training in
12 dem Fall, High Intensive Interval Training?
- 13 B: Also bei mir war es zum Teil auch so, warum ich zu dem High Intensive Interval Training
14 gekommen bin [..].
- 15 Y: Mhm.
- 16 B: Ähm [..] hat mich damals angerufen und hat gesagt ‚Herr [..], sie dürfen sich aussuchen,
17 welche Stunden Sie machen. Hauptsache sie sind anstrengend‘.
- 18 Y: Mhm.
- 19 B: Und so kam dann im Dialog äh High Intensity Interval Training, dass wir gesagt haben
20 okay wir nehmen das jetzt mit neu auf ins Programm.
- 21 Y: Mhm.
- 22 B: Weil äh der Trend eben danach geht, weil es verlangt wird.
- 23 Y: Mhm.
- 24 B: Und es is auch aktuell die Stunde, die voll ist.
- 25 Y: Mhm.
- 26 B: Die ist bum voll. Also die geht wirklich gut. Und mir persönlich macht es auch extrem viel
27 Spaß eben Gas zu geben (lacht).
- 28 Y: Mhm. Das heißt im Prinzip das Besondere an dem ist jetzt eher das Gas geben und das?
- 29 B: Genau, genau. Also sich wirklich auspowern zu können und das ist auch das Schöne, das
30 man in dem Kurs halt auch Teilnehmer hat, die dazu auch bereit sind. Also es gibt viele

31 Teilnehmer, die in Gruppenfitness-Stunden gehen und die da halt so ein bisschen
32 mitmachen wollen.

33 Y: Mhm.

34 B: Aber in dem Format ist es halt auch so, dass die Teilnehmer bereit sind, alles zu geben
35 (lacht).

36 Y: Mhm, mhm. Ja genau, dann gleich auf die, auf die Gruppe zu beziehen. Ahm beschreib
37 bitte mal die Gruppe, mit der du zu tun hast. Also wer sind die Teilnehmer und
38 Teilnehmerinnen? Was haben die für einen Background? Was zeichnet die Personen aus?

39 B: Also man hat natürlich jetzt als Trainer nicht so viel Kontakt mit den einzelnen äh
40 Teilnehmern, dass man wirklich so Gespräche führen könnte, weil ich habe direkt im
41 Anschluss noch eine zweite Stunde.

42 Y: Mhm.

43 B: Das heißt, da bleibt wenig Zeit zum Plaudern, so drei Minuten Pause (lacht).

44 Y: Mhm.

45 B: Ahm die Teilnehmer sind alles junge Studenten.

46 Y: Mhm.

47 B: Es gibt keinen, der irgendwie glaub ich älter als (1) 30 maximal wäre.

48 Y: Mhm.

49 B: Das ist eher schon so die Obergrenze, da wo so ein, zwei dabei sind und der Schnitt ist
50 sicher so 20 plus minus.

51 Y: Mhm, mhm.

52 B: In dem Bereich. Genau. Äh der Männeranteil ist in dem Stundenformat ein bisschen
53 höher.

54 Y: Okay, ja.

55 B: Als in, als in anderen Stunden. Da trauen sie sich eher, weil es halt auch weniger äh
56 Choreographie-lastig ist.

57 Y: Mhm.

58 B: Weils halt wirklich eher einfache Übungen sind, dass man die dann halt auch schneller
59 machen kann. Werden die Übungen zu kompliziert, ist halt einfach die, du kannst sie einfach
60 nicht mehr in dem Tempo machen.

61 Y: Mhm.

62 B: Also wenn das zu koordinativ wird äh geht das einfach auch nicht mehr und deswegen
63 einfache Choreos, also einfache Bewegungen, einfache Schritte.

64 Y: Mhm.

65 B: Deswegen auch der Männeranteil ein bisschen höher. Und (1) geht jetzt nicht nur um die
66 Männer, es gibt sicher auch viele Damen, die froh sind, dass einmal nicht so Choreo-lastig
67 is. Halt so V-Step, A-Step, ah Hilfe.

68 Y: Mhm. Ja.

69 B: Und ja genau deswegen ja ich glaub das freut auch die Teilnehmer.

70 Y: Mhm. Und eben vom Geschlechteraspekt, weniger Männer äh mehr Männer bedeutet
71 jetzt in dem Zusammenhang mehr als die Hälfte oder wie viele sind das ungefähr?

72 B: Nein, nein, nein, um Gottes Willen wir sind in der Groupfitness (lacht). Ahm der
73 Männeranteil es ist (1) ich glaub es ist jetzt so ungefähr (1) dreißig Teilnehmer (.) und es sind
74 fünf Männer, so in der Größenordnung.

75 Y: Mhm, okay okay. Mhm.

76 B: Was viel is (lacht).

77 Y: Ja. Ja, ja in den Groupfitness-Stunden, das stimmt ja (lacht). Ja ahm.

78 B: Die aber auch immer wieder kommen. Also es sind Wiederholungstäter. Die kommen
79 nicht nur einmal und nie wieder, sondern.

80 Y: Okay ja.

81 B: Sind auch standhaft und kommen.

82 Y: Mhm. (1) Okay, ja. Ahm weißt du dann wie oft die, die Männer und die Frauen in deiner
83 Gruppe prinzipiell trainieren so ungefähr? Oder ob da ein Unterschied besteht zwischen den
84 Männern und den Frauen?

85 B: Ahm könnte ich jetzt so nicht sagen.

86 Y: Mhm.

87 B: Ähm was ich generell so in meinen Stunden mitbekommen hab, dass so (1) zwei bis drei
88 Mal im Schnitt die Woche trainiert wird.

89 Y: Mhm. Und Unterschied wüsstest du jetzt keinen?

90 B: Unterschied von Männern, Frauen gibt's da keinen. Also keinen mir bekannten.

91 Y: Mhm. Okay, mhm. Ja und ahm warum hast du persönlich diesen Fitness-Trend für dich
92 entdeckt und was findest du ahm das Besondere, also das Besondere haben wir schon
93 gesagt, aber wie bist du dazu gekommen, konkret zu diesem Trend? Was hat dich dazu
94 bewegt den auszuüben?

95 B: Generell zum Fitness als solches und Bewegung bin ich eigentlich 2012 gekommen.

96 Y: Mhm.

97 B: Also mit 18 habe ich damals angefangen, Krafttraining auszuüben. Und das ist halt jetzt
98 noch nicht unbedingt was mit High Interval Training. Ähm 2012 hat es dann eben auch für
99 mich begonnen mit Gruppenfitnessstunden, die ich eben als Teilnehmer besucht hab. Dann
100 auch gleich dazu die ersten Kurse in der Richtung als äh Trainer, Ausbildungen in der
101 Richtung äh besucht hab.

102 Y: Mhm.

103 B: Und der Grund warum ich das gerne mach, is halt einfach, weil du auch die Möglichkeit
104 hast, in kürzeren Zeiten äh Stichwort Tabata-Training zum Beispiel.

105 Y: Mhm.

106 B: Äh dich wirklich schön auszupowern und ich mag Stunden wo ich kein Equipment
107 brauche.

108 Y: Mhm.

109 B: Und das is halt einfach bei HIIT-Training. Da hast du dein Körpergewicht, mit dem musst
110 und darfst du arbeiten (lacht).

111 Y: Mhm. Also im Prinzip kann man sagen Zeitfaktor und Equipment-Faktor?

112 B: Zeitfaktor, du brauchst kein Equipment, du kannst es überall machen, du kannst es zu
113 Hause machen, du kannst es Outdoor machen, du kannst eine Runde Laufen gehen und
114 dann eine kleine HIIT-Einheit einschieben.

115 Y: Ja.

116 B: Ahm, also das ist das Angenehme.

117 Y: Mhm, mhm. Und was glaubst du bewegt jetzt andere Personen dazu das zu machen?

118 B: Sicher auch der Vorteil, dass man sich innerhalb kürzester Zeit äh schön auspowern
119 kann. Es sind halt viele, die mit einem Brustgurt kommen und sagen ‚heut habe ich wieder so
120 und so viel Kalorien verbraucht‘. Also es geht ihnen wirklich darum, innerhalb kürzester Zeit
121 möglichst effektiv zu trainieren.

122 Y: Mhm, mhm.

123 B: (..) Ja also das ist wirklich der, der Hauptgrund. Wo man sagt okay, ich will mich mal so
124 richtig auspowern, abschalten, es sind jetzt grad die Prüfungswochen.

125 Y: Mhm.

126 B: Wo man sagt okay, Gas geben, abschalten, alles vergessen. Das ist das, was bei den
127 Teilnehmern sehr beliebt ist.

128 Y: Mhm. Und glaubst du habe insbesondere Frauen jetzt ahm andere Motive oder
129 überschneidet sich das?

130 B: Ähm von den Motiven her ist sicher bei den Damen immer ein Thema schlank zu bleiben.
131 Also es (2) 90% sag ich mal der Damen, die in dem Kurs sind, sind eigentlich eh schlank. Es
132 sind relativ wenig, die ein bisschen übergewichtig, oder stärker übergewichtig sind. Wobei es
133 dann auch bei, beim hochintensiven Training das Thema ist, wie gut ist es, wenn ich spring,
134 wenn ich mehr Kilos hab.

135 Y: Mhm.

136 B: Also das ist halt dann immer abzuwägen. Ähm äh bei Damen ist sicher immer ein Thema
137 Gewicht reduzieren, Gewicht halten und natürlich auch fit sein. Ähm wobei bei Männern
138 dann sicher eher im Vordergrund steht, fit sein, sportlich sein, besser sein, als die anderen.
139 Also grad diese Burschen, die drinnen sind, die batteln sich dann immer gegenseitig mit wer
140 ist schneller, wer kann mehr und so.

141 Y: Mhm.

142 B: Das ist bei den Frauen in der Gruppe zumindest, nicht so. Also die sind, Ehrgeiz gibt's
143 aber bei Damen genauso. Also die macht da die Jumping Jacks in dem Tempo, das kann ich
144 aber genauso schnell. Also das gibt's auch bei den Damen (lacht).

145 Y: Mhm. Und warum hast du dich nicht für ein Fitnessstudio, sondern für den Trend jetzt
146 entschieden, das weiter auszuüben? (1) Also was, was hebt den Trend von dem
147 Fitnessstudio ab quasi?

148 B: Okay also den Trend gibt's ja auch in Fitnessstudios.

149 Y: Mhm.

150 B: Es gibt auch Groupfitness-Stunden in Fitnessstudios. Oder meinst du jetzt speziell in
151 Unterscheidung zum Krafttraining?

152 Y: Zum Krafttraining eigentlich, ja genau, zu dem ja.

153 B: Ahm Krafttraining ist halt ich brauch Geräte.

154 Y: Mhm.

155 B: Das ist schon mal der erste Punkt. Das sind immer geführt Bewegungen, wenn ich jetzt
156 nicht grad mit Eigengewichten nehm. Und es ist halt Kraft ist halt Krafttraining und HIIT ist
157 halt eher mehr äh Cardio-Training, wobei ich natürlich auch im HIIT-Training Kraftübungen
158 machen kann.

159 Y: Mhm.

160 B: Und auch das Krafttraining beim HIIT-Training bei mir ein fixer Bestandteil ist.

161 Y: Mhm.

162 B: Weil es bringt nix, wenn ich nur fit bin, schnell bin, aber keine Stabilität. Und das ist immer
163 am Ende der Stunde natürlich auch ein Kräftigungsblock äh mit dabei.

164 Y: Mhm. Ja und was glaubst du bewegt jetzt andere Frauen dazu, sich dafür zu entscheiden
165 und gegen ein Fitnessstudio? Also glaubst du gibt's da bestimmte Gründe?

166 B: Also da ist sicher das, das allgemeine Thema, was für alle Gruppenfitnessstunden gilt,
167 sprich das halt einfach auch die Gruppendynamik.

168 Y: Mhm.

169 B: Ähm was ich auch bei mir in der Stunde hab sind äh zwei Pärchen.

170 Y: Mhm.

171 B: Wo halt weiß ich nicht wer wem, den anderen da mitschleppt (lacht) und sagt du da gehen
172 wir gemeinsam hin.

173 Y: Mhm.

174 B: Auch wieder der Vorteil aufgrund des Stundenformats, das es halt eben Männer und
175 Frauen beide anspricht. Und (2) nochmal die Frage?

176 Y: Warum sie sich gegen ein Fitnessstudio, also insbesondere Frauen?

177 B: Ja, ja genau. Also zum einen sicher ähm das halt Fitnessstudios oft so ein bisschen den
178 Ruf haben so Mucki-Bude und die ganzen Männer und da will man nicht unbedingt äh

179 trainieren oder sich blamieren unter Anführungszeichen, weil in Wirklichkeit gibt's kein
180 blamieren.
181 Y: Mhm.
182 B: Und ich glaube Frauen sind eher auch so der Typ, die halt wirklich rumspringen, sich
183 bewegen wollen und jetzt wenig auf irgendwelchen Maschinen sitzen wollen und geführte
184 Bewegungen die ganze Zeit ausüben wollen. Ich glaube da ist eher bei Männern das so
185 Roboterhafte.
186 Y: Mhm.
187 B: So ich setze mich an eine Maschine und beweg die jetzt, das ist glaub ich eher bei
188 Männern, das was da im Vordergrund steht.
189 Y: Mhm. Ja und jetzt ahm konkret auf die Frauen in deinem Kurs bezogen. Ahm du hast
190 schon gesagt es sind eher junge Studentinnen.
191 B: Ja.
192 Y: Und könntest du jetzt glaubst du irgendwelche Charaktereigenschaften oder irgendeinen,
193 irgendwas Allgemeines, was die alle gemeinsam haben, benennen?
194 B: Ja auf jeden Fall Ehrgeiz und Willensstärke.
195 Y: Mhm.
196 B: Und Durchhaltevermögen.
197 Y: Mhm.
198 B: Weil es ist grad zu bemerken, äh das sie auch wirklich dabei bleiben, durchhalten wollen.
199 Und selbst, wenn wir jetzt einen wirklich intensiveren Block in der Einheit haben, und ich
200 dann sag okay wir machen jetzt gleich noch einmal einen intensiveren Block, die nicht sagen
201 ooh Hilfe, nein ich mag nicht oder rausstürmen, sondern die wirklich so kurz einmal leicht
202 das Gesicht ah Hilfe, Panik verziehen, aber auf jeden Fall voll motiviert sind und sich drauf
203 freuen und gleich wieder mitmachen.
204 Y: Mhm.
205 B: Also das ist sicher der Ehrgeiz, Motivation, Willensstärke. Kann man da hervor streichen.
206 Y: Mhm. Ja dann ahm wie würdest du jetzt eine typische Trainingseinheit beschreiben? Wie
207 schaut das typischerweise aus?
208 B: Also was wir, also was wir, in dem Fall ich, immer mach ist äh ich fang einmal an mit
209 einem relativ klassischen äh Warm-Up.
210 Y: Mhm.
211 B: Also auch so ein bisschen aus der normalen Bodywork-Stunde kommend.
212 Y: Mhm.
213 B: Aber halt mit einfachen Schritten und nichts allzu Kompliziertes. Ähm mach dann auch am
214 Anfang gern ein bisschen so koordinative Geschichten.
215 Y: Mhm.

216 B: Ähm so rechts-links-Kreuzbewegungen und so, weil das geistige halt einfach auch mit
217 dazu gehört und je nach Frischness und Aufnahmefähigkeitness machen wir das gleich und
218 ähm dann machen wir ein paar Kraft-Cardio-Übungen im Wechsel. Und durch das Kraft und
219 Cardio haben wir eigentlich das, das Intervalltraining. Also das heißt wir machen es einmal
220 wirklich auf Tempo die Übung und dann ein bisschen variiert, weil eher mehr auf Kräftigung.
221 Äh der nächste Block ist dann, dass wir das Ganze, die Übungen, die wir da jetzt gemacht
222 haben, in einem Tabata drinnen machen. Also wo wir wirklich zwanzig Sekunden Belastung,
223 zehn Sekunden Pause, wo aber jeder jetzt schon weiß, okay es kommt jetzt die Übung, es
224 kommen die Bewegungen und man sich da wirklich voll, die ganze Energie auf die
225 Bewegung stecken kann.

226 Y: Mhm.

227 B: Dann haben wir wieder einen kurzen Block, wo wir wieder ein paar Übungen machen.
228 Eben wieder äh Kraft und Cardio eben im Wechsel. Von der Übungsausführung her, also
229 sprich auch teils vom Tempo äh stell ich das Bein jetzt ab am Boden oder nicht, also muss
230 ich jetzt halten oder nicht, oder hol ich wirklich den Schwung, und so kann man die Übungen
231 halt im Kraft- und Cardio-Bereich ein bisschen variieren. Dann wieder Tabata, das wiederholt
232 sich zwei, drei Mal, je nach Stundenlänge immer. Und am Schluss haben wir dann immer äh
233 einen Tabata noch am Boden

234 Y: Mhm.

235 B: Und halt eben auch ein paar Boden- und Kräftigungsübungen, weil Kräftigungsübungen
236 gehören einfach dazu, Core-Stabilität, also das ist das, was fixer Bestandteil ist.
237 Bauchübungen, Push-Ups, das ist immer mit dabei.

238 Y: Mhm. Okay, super ja. Ahm und die Trainings...

239 B: Cool Down nicht zu vergessen.

240 Y: Okay ja. Mhm.

241 B: Stretching am Schluss.

242 Y: Ja. Wie in den klassischen Groupfitness-Stunden.

243 B: Genau, ja.

244 Y: Mhm.

245 B: Weil, wenn man da wirklich jetzt auf einem ganz hohen Level ist, und man sagt ‚okay
246 danke raus bei der Tür‘ ist halt auch die Gefahr, dass dann vielleicht jemand kollabiert ein
247 bisschen zu groß ist, man muss schon irgendwie schauen, dass man die Teilnehmer da
248 runterholt.

249 Y: Vor allem, weil man ja wirklich sehr vom, vom Puls her.

250 B: Ja genau.

251 Y: (.) High Intensity halt. Ja.

252 B: Da ist auch ein Thema ähm das manchmal das Gefahr, die Gefahr ist, wenn Damen
253 glauben, da sind es jetzt auch eher die Damen, die das betrifft, nichts essen zu müssen.
254 Y: Mhm.
255 B: Abzunehmen, extreme Null-Diäten zu fahren und dann in solche Stunden kommen. Die
256 sind dann meistens prädestiniert dafür, umzukippen.
257 Y: Passiert das öfters, oder?
258 B: Ähm das war grad in den ersten zwei Wochen war das so der Fall, wo mir halt wirklich
259 Leute gekommen sind und geglaubt haben sie geben da jetzt Vollgas und ich dann wirklich
260 gesagt hab okay bitte esst zumindest zwei Stunden vorher was, Kohlehydrate sind nur böse,
261 Kohlehydrate sind schneller Energielieferant, die braucht man einfach so vor so einer
262 Einheit. Hat aber auch einen Mann betroffen, also der hat auch gemeint er hat jetzt an dem
263 Tag wenig gegessen und das kann dann halt schnell an die Grenzen gehen.
264 Y: Mhm. (2) Ja also die Trainingsgruppen sind gemischtgeschlechtlich, das haben wir eh
265 schon gesagt. Gibt's in High Intensive Interval Training auch geschlechtergetrennte Gruppen
266 oder ist das immer gemischt, was du weißt?
267 B: Also ich wüsste jetzt keine Gemischte, das ist.
268 Y: Keine Gemischte? Das ist jetzt ja auch eine?
269 B: Ah tschuldigung, keine, keine, keine getrennte, tschuldigung.
270 Y: Nein, kein Problem.
271 B: Genau ja.
272 Y: Okay ja. Und gibt's unterschiedliche Trainingsprogramme für Männer und Frauen oder
273 machen immer alle dasselbe?
274 B: Es machen alle dasselbe. Das ist.
275 Y: Mhm.
276 B: Vor allem (.) es ist ja auch so, es ist ja kein taktgebundenes Training, das heißt es macht
277 ja jeder in seinem Tempo und somit kann auch jeder variieren wie viel äh gibt er bei der
278 Übung.
279 Y: Mhm.
280 B: Es ist zum Beispiel auch das bei manchen Übungen, wenn jetzt zum Beispiel jemand
281 Knieprobleme hat.
282 Y: Mhm.
283 B: Ahm und er nicht springen sollte, das zum Beispiel die Sprünge nicht ausgeführt worden
284 sind, sondern dass sie nur auf Zehenspitzen gehen, dass sie halt dann bei anderen
285 Übungen, wo's wieder geht, mehr Gas gibt. Also da kann halt dann jeder für sich variieren.
286 Y: Mhm.
287 B: Und bei manchen Übungen zeig ich dann auch Optionen vor, wo man sagt okay, wenn du
288 das nicht kannst, dann mach zumindest das, also das ist.

289 Y: Okay, also so auf Differenzen gehst du aktiv auch wirklich ein?

290 B: Ja, aber das hat nichts, ist nichts geschlechtsspezifisches, sondern eher Trainingszustand
291 oder irgendwelche verletzungsbedingten Handicaps.

292 Y: Okay gut ja, mhm. Ahm und jetzt noch zum Thema Marketing. Ahm was glaubst du, wie
293 Personen für den Trend angeworben oder beworben werden?

294 B: Das Schöne ist bei HIIT, das hat momentan einen sehr hohen Zulauf.

295 Y: Mhm.

296 B: Also da glaub ich muss wenig, wenig dafür getan werden, um da irgendwie Teilnehmer zu
297 finden. Ahm aber ansonsten ist es wirklich mit wo man sagt ‚power dich aus, gib alles‘, das
298 ist das was auch momentan, das ist auch die Zielgruppe, die es anspricht. Also die wollen
299 sich sowieso auspowern und wenn sie da irgendwo eine Möglichkeit sehen, äh sind die
300 sofort dabei, also das ist (1) nichts wo man jetzt um Kunden ringen muss, sondern (lacht),
301 wo man dann eher sagt ‚es tut mir leid, mein Kurs ist voll‘ (lacht). Ja.

302 Y: Mhm. Und hast du die Werbung mitbekommen für dich persönlich? Also hast du vorher
303 mitbekommen, dass High Intensity Interval Training beworben wird oder ist dir die Werbung
304 jetzt eher nicht wirklich aufgefallen?

305 B: Naja also grad [...] ist es ja überhaupt neu im Programm drinnen, es gibt aktuell zwei
306 Einheiten, die durchgeführt werden, ich glaub Montag und Mittwoch oder Donnerstag, eins
307 von beidem. Ahm beide glaub ich sogar am selben Standort, wenn mich nicht alles täuscht.
308 Ähm ja das Einzige, was gemacht worden ist, war im Juni kurz einmal abzustimmen, wie soll
309 die Beschreibung ausschauen, das die halt auch für die Trainerin, die die zweite Stunde
310 macht, und für mich eben passend ist und gleich ist. Und dann wurde es eigentlich sagen wir
311 ins Kursprogramm reingenommen und der Zulauf war da (lacht).

312 Y: Mhm.

313 B: Ohne das jetzt irgendwie extra zu pushen, ja.

314 Y: Mhm, okay. Und glaubst du gibt’s da beim Angesprochen werden jetzt generell bei der
315 Werbung sag ich jetzt mal für diesen Trend, ahm geschlechtsspezifische Unterschiede?
316 Glaubst du, dass Männer auf eine andere Art und Weise angesprochen werden, als Frauen?

317 B: Männer glaube ich, muss man schon eher mal überhaupt dafür motivieren, in die
318 Gruppenfitness zu gehen.

319 Y: Mhm.

320 B: Das ist glaub ich das, das größere Handicap, dass man sagt okay du kannst ruhig auch in
321 einem Groupfitness-Kurs gehen, das ist nix böses, das ist nicht nur den Frauen vorbehalten.

322 Y: Mhm.

323 B: Ähm da ist glaub ich mal der, der Hauptansatzpunkt.

324 Y: Mhm.

325 B: Ähm, ja. Das ist glaub ich wirklich das Hauptkriterium, dass man Männer in die
326 Gruppenfitnessstunde generell kriegt. Ähm und ansonsten ist der Zugang derselbe, du
327 kannst dich auspowern, du kannst, gib Gas, es ist (1) gib dein, du machst es in deinem
328 Tempo, schau was du kannst, und das ist, da ist der Zugang aber für beide gleich. Das ist,
329 da gibt's keinen Unterschied.

330 Y: Mhm. Und speziell Frauen, gibt es da auch eine Perspektive, wo speziell Frauen
331 angesprochen werden?

332 B: Na ich glaub Frauen sind so für Groupfitness auch immer empfänglicher, also die (1) sind
333 da relativ leicht zu ködern für sowas (lacht).

334 Y: Mhm.

335 B: Speziell ansprechen würde ich jetzt (.) die Punkte, wenn da ein Ehrgeiz, ein Wille da ist
336 und Begeisterung für den Sport, dann sind die bei HIIT-Training quasi von selbst mit dabei.

337 Y: Mhm. Ja passt. Dann wären wir von meiner Seite aus eigentlich fertig. Magst du noch
338 irgendwas erzählen über HIIT (..), das noch nicht erwähnt wurde?

339 B: Ahm. Nein ich glaub es ist, das Wichtigste ist gesagt. Das Wichtigste ist Spaß haben in
340 den Stunden und mitmachen, alles geben, ähm auf den eigenen Körper hören, wenn es nicht
341 geht pausieren, dass man wirklich auch nicht übertrainiert und sagt okay die bewegt sich
342 jetzt immer noch, ich mach da jetzt weiter, obwohl man eh schon merkt okay, der Kreislauf
343 ist bald weg.

344 Y: Mhm.

345 B: Und auf den eigenen Körper hören, vernünftig bleiben und man darf auf Kohlehydrate
346 essen (lacht). Danke.

347 Y: Gut passt. Dann vielen Dank fürs Gespräch.

348 B: Dankeschön.

Interview 3:	Interviewpartner C
Ort:	1190, Wien
Datum:	01.12.2016
Dauer:	19:52 Minuten
Fitness-Trend:	Crossfit

1 Y: Gut, dann bitte stell dich mal kurz vor, indem du Name, Alter und Berufstätigkeit im
2 Zusammenhang mit dem Fitness-Trend äh nennst.

3 C: Okay. Aah also ich bin der [...], ahm ich bin äh 29 Jahre alt, ahm und bin mittlerweile seit
4 ähm sechs Jahren im sportlichen Bereich tätig. Hab auf der Schmelz die
5 Diplomsportlehrausbildung gemacht, auf der BSPA [.....].

6 Y: Gut, passt. Ahm seit wann arbeitest du in der Tätigkeit und warum hast du dich dazu
7 entschieden das zu machen?

8 C: Ahm also seit sechs Jahren, sieben Jahren bin ich in dem Bereich tätig. Ahm es ist dann
9 so entstanden, dass ich beim also ich war nicht in der Firma drinnen von Anfang an, also äh
10 als Gesellschafter, aber bin dazu gekommen eben vor vor zweieinhalb Jahren. Ähm bin aber
11 von Anfang an Trainer gewesen. Und äh dadurch hat sich das dann so ergeben eigentlich.
12 Also es war jetzt nicht von Anfang an immer so geplant, es hat sich dann abgezeichnet mit
13 der Zeit. Äh warum ich im Sportbereich tätig bin, ich war neun Jahre lang Leistungssportler,
14 Ruderer, hab das Sport BORG gemacht, hab danach eben die Schmelz gemacht, dadurch
15 war das irgendwo klar, dass ich mich im sportlichen Bereich äh sag ich mal festigen werde,
16 und das ist dann eigentlich Hand in Hand gegangen. Dadurch, dass ich schon während der
17 Studienzeit dort gearbeitet habe, ist das dann gekommen und es war dann eigentlich ein
18 fließender Übergang. (.) Ich habe schon, eigentlich sag ich einmal beruflich Vollzeit
19 gearbeitet neben dem Studium dann quasi auf der Schmelz. Und es ist dann halt Hand in
20 Hand gegangen. Direkt nach dem Studium-Abschluss eben dann weiter gearbeitet quasi
21 selbstständiger, genau.

22 Y: Mhm. Und was ist für dich persönlich das Besondere jetzt an Crossfit?

23 C: Ahm für mich ist das persönlich Besondere, ahm ich bin selber zur Crossfit gekommen in
24 einer Phase wo ich äh sag ich mal (.) war, wo ich eine Verletzung hinter mir gehabt habe vor
25 neun Jahren ca. Und ahm für mich ist es deswegen so gut, weil es so umfangreich ist, von
26 der Gestaltung des Trainings her. Das heißt es ist für den Autonormalverbraucher meiner
27 Ansicht nach äh eine der sinnvollsten Sachen, weil es eben von klassischen
28 Ausdaueraspekten bis zu klassischen Maximalkraftaspekten bis zu anderen Bereichen im
29 sportlichen, sag ich mal im physischen Bereich alles abdeckt und das Ganze eben auch in
30 einem sehr adaptierbaren Rahmen, das heißt es ist im Endeffekt äh zum Beispiel trainieren

31 bei uns eben vom äh 65-, 66-jährigen bis zum 18- bis 18-jährigem Leistungssportler alle
32 Kategorien. Und deswegen ist das für mich, was ich mir dann damals relativ rasch gedacht
33 hab, eigentlich eine Sache sein, die Fuß fasst, weil sie eben so adaptierbar ist für die Leute.
34 Und das sind diese Punkte. Also A eben, dass es sehr umfangreich ist. Sehr
35 abwechslungsreich, sehr unterschiedlich. Und B, dass es für jedermann machbar ist
36 eigentlich in Wahrheit ja.

37 Y: Mhm. Gut, dann gehen wir mal auf deine äh Gruppe ein, die du als Trainer hast. Ahm
38 wenn du die Gruppe jetzt beschreiben müsstest, wie würdest du die Teilnehmerinnen und
39 Teilnehmer beschreiben?

40 C: Ich würde durchschnittlich sagen, dass die Leute so um die 32 Lebensjahre sind, also
41 eher jünger das Klientel. Ahm ich würde sie beschreiben, dass sie zwischen 50:50 Männer
42 Frauen jetzt mittlerweile sind. Äähm grundsätzlich kommen eher sportliche Leute zu uns ja.
43 Weil eben das noch immer vom Ruf her ist, dass Crossfit nur etwas für ganz fitte Leute ist.
44 Aber wird auch immer weniger. Es kommen auch immer mehr Leute, die jetzt nicht so fit
45 sind, aber eher fittere Leute kommen in den Kurs. Ahm wie würde ich sie noch beschreiben,
46 die Gruppe. Eher familiär ist es bei uns, durch diese Gruppentrainings ist das eigentlich eher
47 so, dass da eine sehr starke Community besteht. Ich sag immer so bei uns ist es eigentlich
48 mehr wie ein Vereinsleben weniger jetzt wie ein klassisches Fitnesscenter. Also eigentlich
49 überhaupt nicht, sondern eher so eine vereinsartige Stimmung bei uns. Ja so würde ich das
50 am ehesten beschreiben.

51 Y: Mhm. Und beruflich kann man irgendwas über die Leute sagen, die dort hinkommen,
52 oder?

53 C: Also es sind von Studenten bis Rechtsanwälten bis ähm alles Mögliche dort. Also es ist
54 eigentlich ganz bunt durchgemischt ja. Ahm aber natürlich muss man eh sagen es ist
55 wahrscheinlich so, dadurch, dass wir in einem Preissegment sind, äh sag ich mal von
56 durchschnittlich hundert Euro ist es jetzt sag ich mal eher ein ich sag jetzt nicht würde jetzt
57 nicht sagen sehr wohlhabend, aber ein eher besser positioniertes Klientel ja.

58 Y: Mhm, mhm. Ahm und wie oft trainieren die Männer in der Gruppe und die Frauen? Gibt es
59 da Unterschiede? Wie oft trainieren überhaupt die Teilnehmer und Teilnehmerinnen?

60 C: Ahm also wir schätzen das auf circa ich glaub dreieinhalb Mal die Woche, dass die Leute
61 kommen, wenn sie aktiv gerade dabei sind. Ahm es ist so, dass wir den Trend feststellen,
62 dass es grundsätzlich die Mädels dann sogar eher konsequenter machen. Also ich sag
63 einmal, wenn wir das jetzt so im sportlichen Bereich reden wir immer von Karteilaichen,
64 Leute die nicht kommen, sind wir eher bei Männern höher angesiedelt als bei Frauen. Das
65 heißt Frauen sind dann, wenn sie in einer Mitgliedschaft sind, konsequenter und kommen
66 eher ja, genau.

67 Y: Ahm ja warum du mit dem Trend begonnen hast, haben wir eigentlich eh schon gesagt.
68 Du bist da rein geschlittert. Hast du da noch irgendwas, also kannst du das noch irgendwie
69 ausbauen wie du selber jetzt dazu gekommen bist, abgesehen von dem, was du gesagt
70 hast?

71 C: Also wie gesagt, ich war selber Leistungssportler im Ruderbereich, was auch ein sehr,
72 sag ich mal von der physischen Belastung sehr hoch angesiedelt ist.

73 Y: Ja.

74 C: Das heißt es ist auch eher ein Sport, wo man sich sehr ausgiebig sag ich mal verausgabt,
75 dass man eben sag ich mal, wenn man trainiert. Ahm das ist vielleicht eine Parallele schon
76 dazu.

77 Y: Mhm.

78 C: Es sind auch im Crossfit sehr viele Kraftausdauer-Faktoren wie im Rudern und ja mir hat
79 es von Anfang an eigentlich ziemlich getaugt, weil es dieser Mix einfach ist. Und ähm warum
80 es dann wirklich so geworden ist, ja wie gesagt Verletzungen gehabt, ich beschäftige mich
81 auch schon sehr lange mit dem. Also, Trainingswissenschaften und so weiter und hab das
82 auch aus der Sicht für sehr sinnvoll empfunden und habe dann schon relativ früh begonnen
83 das nebenbei einfach zu machen, also neben den ganzen Sportsachen, also neben meinem
84 anderen Training.

85 Y: Und warum glaubst du, fangen andere Personen damit an? Also was bewegt andere
86 Personen dazu, gerade mit Crossfit anzufangen?

87 C: Ich glaube es sind unterschiedliche Motive. Also ich glaube meiner Meinung nach die
88 hauptsächlichen Motive sind die, weil es ein Trend ist, für viele Leute ist das modern. Ähm
89 man sieht es ist eine riesengroße Werbemaschinerie weltweit mittlerweile, ja kann man
90 weltweit eigentlich sagen, in dem Bereich. Dann glaube ich, dass es viele Leute mittlerweile
91 dabei sind, die das machen, weil sie klassischerweise eh einfach fitter werden wollen, weil
92 sie Sport machen sollen. Weil sie das empfohlen bekommen, von Kollegen, Verwandten,
93 teilweise Ärzten und Physiotherapeuten. Ähm (1) diesen Bereich. Und ich glaub eben auch
94 wegen diesem Community-Bereich, also was ein sehr ähm großer Prozentsatz meiner
95 Meinung nach ist. Das sind Leute, die lange im Fitnesscenter waren, sich aber nicht mehr
96 aufrufen konnten, hinzugehen und dann eben sagen das ist gut für sie, weil A haben sie
97 eben eine gebuchte Gruppentraining-Stunde, die Leute die bei uns trainieren sagen sie
98 haben einen Termin und B haben sie halt eine Gruppe, das heißt die Leute haben einen
99 Trainer, das heißt die Leute kommen rein und werden eigentlich bewegt sag ich jetzt mal
100 unter Anführungszeichen. Natürlich müssen sie es selber machen, aber es ist wer da, der
101 sagt wir machen das und das und das und das und leitet sie quasi durch die Stunde. Das ist
102 glaube ich ein Motiv, das sehr ähm wichtig ist, bei den Leuten, die kommen dann wirklich ja.

103 Y: Mhm. Und glaubst du, haben insbesondere Frauen, andere Motive? Was haben glaubst
104 du die insbesondere für Motive das zu beginnen?

105 C: Mmm es ist in den letzten Jahren dieser Trend gekommen mit ‚strong ist the new skinny‘
106 und so weiter, man kennt das ja eh. Ähm ich glaub das, ich glaub das Frauen Gott sei Dank
107 immer mehr durchschauen, dass es wichtig ist, Muskulatur zu haben, dass das eine äh
108 Lebensversicherung äh auch einfach nicht so ist, dass das schlecht aussieht. Viele Frauen,
109 auch bei uns, sagen noch immer ‚mein Gott na, jetzt krieg ich einen zu großen Oberarm‘ und
110 sonstiges obwohl das nicht der Fall ist. Und das bewegt sich aber Gott sei Dank eher
111 tendenziell von dem weg. Ähm und ansonsten würde ich aber auch eher sagen dieselben
112 Motive ja. Also sie machen halt ein Training für den Rumpfbereich. Frauen ist eher was bei
113 den Männern der Oberkörper ist, ist wahrscheinlich bei den Frauen Beine, Gesäß, Bauch.
114 Und das weiß man ja, dass das bei Crossfit grundsätzlich sehr viel trainiert wird durch
115 Kniebeugen und so weiter, also das ist wahrscheinlich auch ein Motiv, einfach ein optisches,
116 aber das ist sowieso. Bei den Männern verlagert sich das vielleicht ein bisschen mehr auf
117 den Oberkörper, bei den Frauen ist es eben mehr in diesem Rumpfbereich eher weiter unten
118 angesiedelt ja.

119 Y: Mhm. Und warum glaubst du äh oder warum hast du dich nicht für ein Fitnessstudio,
120 sondern eben für Crossfit entschieden?

121 C: Ich war auch länger im Fitnessstudio, ich habe auch zweieinhalb Jahre, drei Jahre dort
122 gehabt, aber habe es dann eben abgemeldet, weil es dann für mich ähm (1) naja man muss
123 das ein bisschen differenziert sehen bei mir, weil ich habe eben das Fitnesscenter gehabt,
124 habe es dann gekündigt und habe dann eigentlich einen Arbeitsplatz gehabt. Ich hab seit
125 sechs Jahren einen Arbeitsplatz, das ist gleich meine Trainingsstätte, das heißt das wäre für
126 mich sinnlos ein Fitnessstudio nebenbei laufen zu haben.

127 Y: Ja.

128 C: Hab aber auch in dieser Zeit einmal ein Jahr Mitgliedschaft in einem McFit gehabt, einfach
129 nur weil ich, wenn ich trainieren wollte, auch einmal nicht nur auf der Arbeitsstätte trainieren
130 wollte, weil das für mich halt einfach ein Faktor war ja. Weil ich es dann zu wenig genutzt
131 habe, habe ich das wieder abgestellt, aber aber grundsätzlich habe ich es einfach nicht mehr
132 mittlerweile, weil es sich nicht auszahlt, weil ich halt selber bei mir eben auf meinem
133 Arbeitsplatz trainiere, sozusagen.

134 Y: Mhm. Und warum glaubst du entscheiden sich jetzt Frauen gegen ein Fitnessstudio und
135 dafür, Crossfit anzufangen? (1) Warum bevorzugen sie das im Vergleich zu Fitnessstudios?

136 C: Also explizit Frauen (1), das ist eine gute Frage. Explizit Frauen, weil sie eben diese
137 optischen Motive vielleicht auch sehen und wissen, dass sie es im Fitnesscenter selber, weil
138 sie vielleicht tendenziell, tendenziell sind Frauen reifer beim Training als Männer. Das heißt
139 was meine ich mit reif, ist jetzt sie arbeiten meistens intelligenter, eine Frau durchschaut

140 öfters, rascher, dass sie eigentlich eine Übung vielleicht jetzt nicht technisch korrekt macht
141 äh hin und her. Und genau diesen Faktor hat man eben bei Crossfit abgedeckt. Weil man hat
142 eben in Wahrheit einen Trainer, der einen die ganze Zeit begleitet. Und dass das eventuell
143 auch ein Thema ist, warum Frauen kommen.

144 Y: Mhm.

145 C: Aber das würde ich jetzt nicht nur für Frauen werten. Also es sind auch Männer bei uns,
146 die das eben ganz bewusst sagen ‚gut, ich muss ein bisschen Krafttraining machen, aber
147 wenn ich das alleine mache, dann werde ich mich in den nächsten vierundzwanzig Monaten
148 eher zusammenreiten, als aufbauen‘. Äh und das ist, das ist eines der Hauptmotive, warum
149 explizit Frauen kommen, eben wegen diesen Trends, die ich vorher angesprochen habe,
150 dass Frauen auch trainieren gehen, Krafttraining machen. Aber warum sie sich dann explizit
151 für uns statt für ein Fitnesscenter entscheiden (1). Sind eh die Motive, die wir schon
152 angesprochen haben eh. Aber das separiert sie meiner Meinung nach jetzt nicht von
153 Männern von den Motiven her wirklich.

154 Y: Okay ja. Mhm. Ahm dann auf die Frauen in deinem Kurs ähm einzugehen, was ist das
155 Besondere an den Frauen oder kannst du da irgendwelche gemeinsamen
156 Charaktereigenschaften festlegen oder?

157 C: Du meinst bei uns jetzt in der (.).

158 Y: In deinem Kurs genau ja.

159 C: Ahm (2), Charaktereigenschaften.

160 Y: Oder irgendwelche Gemeinsamkeiten bei den Frauen.

161 C: (2) Ahm bei uns sind oft insgesamt ein bisschen lockerere Frauen.

162 Y: Okay.

163 C: Also ich sage einmal so, ähm (1) wie wie wie drückt man das jetzt für so ein Interview
164 richtig aus, wenn man zu wem Tussi sagt normalerweise. Also ich sag einmal, Mädels die
165 eher sich sag ich jetzt einmal eher mehr auf sich achten, naja auf sich achten ist blöd (.).
166 Also die sich jetzt sag ich einmal äh (2) wie sagt man dazu? Ich kann es jetzt gar nicht sagen
167 (.).

168 Y: Ahm du meinst, dass man (2) nicht so pingelig ist, oder?

169 C: Genau, richtig. Also ich sage einmal bei uns sind sicher weniger pingelige Mädels, also
170 Mädels, die sich da weniger pfeifen darum, dass sie da eben auch wenn sie Burpees
171 machen sich am Boden legen müssen, oder eine Langhantel angreifen. Also zu uns kommen
172 auch immer wieder Leute, die Probetraining machen äh Mädels und die sagen naja, das mit
173 Langhantel angreifen und so, oder irgendein Eisen, das ist nicht ihres ja. Also genau, es sind
174 weniger pingelige Mädels. Das ist so ein Trend, den man feststellt. Es sind eher ahm ich
175 würde nicht sagen burschikos, aber sind eher lockerer, was sowas angeht, die pfeifen sich
176 da weniger, also weniger pingelig ist ein guter Ausdruck ja genau.

177 Y: Mhm. Okay ja. Ahm dann wie würdest du eine typische Trainingseinheit beschreiben?

178 C: Ahm grundsätzlich eine typische Trainingseinheit besteht aus einem Aufwärmteil, einem
179 Technikteil, dann einem Workout, das kann komplett unterschiedlich sein. Äh kann von fünf
180 bis dreißig Minuten dauern. Ähm kann eben eher kraftlastig angesiedelt sein, kann eher
181 kraftausdauerlastig angesiedelt sein. Und ahm danach ist es meistens zeitlich, geht es sich
182 zeitlich nicht mehr ganz aus, dass man dann irgendwie ein Cool-Down oder was macht.
183 Wäre ganz gut, ist aber ist meistens zeitlich nicht mehr möglich. Und danach endet meistens
184 die Stunde, nach dem Workout muss man sagen ja.

185 Y: Mhm, okay passt. Ahm und sind die Trainingsgruppen alle gemischtgeschlechtlich oder
186 gibt es auch welche, die nach Geschlechtern getrennt sind?

187 C: Wir haben ähm in der Filiale [...] haben wir eigene Girls-Klassen. Und die sind eigentlich
188 ganz gut angenommen worden. Ahm (1) ja haben wir gehabt auch ja. Also es gibt schon
189 auch Mädels, wo man merkt denen ist es tendenziell lieber, dass sie nicht mit Männern
190 trainieren ja. Also gibt es auch ja sicher. Eh so wie in Fitnesscentern, ich glaube im Fit-Inn
191 und im Club Danube gibt es auch eigene Frauenbereiche, was ich weiß ja.

192 Y: Ja genau, ja.

193 C: Genau.

194 Y: Mhm. Und gibt es unterschiedliche Trainingsprogramme für Männer und Frauen?

195 C: Bei uns?

196 Y: Oder machen alle dasselbe?

197 C: Nein, es ist eigentlich alles dasselbe. Also was man auch sagen muss ist, dass Frauen
198 eher diese längeren Workouts oft lieber haben als diese kraftlastigeren Teile. Also wirklich
199 jetzt über den Kamm geschert, es gibt genauso Mädels, die dann extra auch wieder
200 schauen, dass sie an diesen Krafttagen kommen, also das ist nicht nur den Männern
201 vorbehalten. Aber wir haben so eigene Endurance-Klassen, wo die Workouts also immer so
202 fünfunddreißig Minuten plus sind, mit geringem Widerstand, Eigenkörpergewicht und das ist
203 gerade von Mädels extrem gut frequentiert.

204 Y: Okay, ja.

205 C: Also da sind eigentlich würde ich sagen so siebzig, achtzig Prozent immer Mädels in den
206 Stunden ja.

207 Y: Mhm.

208 C: Genau.

209 Y: Mhm. Und wie gehst du als als Trainer ähm mit Differenzen zwischen den
210 Teilnehmerinnen und Teilnehmern um?

211 C: Differenzen?

212 Y: In Bezug auf Kraft-Differenzen oder wenn jemand Übungen nicht durchführen kann,
213 aufgrund von anderen Gegebenheiten, Verletzungen oder so.

214 C: Darauf eingehen. Also jetzt ganz unterschiedlich. Also ahm wie soll ich sagen es ist halt
215 einfach, wenn man die Personen schon kennt, dann weiß man eh wie man mit denen redet.
216 Das heißt wenn ich schon zu wem einen Bezug hab, dann weiß ich genau, wie ich auf den
217 zugehen kann. Ahm und dann sonst einfach die Übung dementsprechend adaptieren. Wenn
218 ein Anfänger kommt und der kann jetzt Hausnummer den Rücken nicht gerade halten, wenn
219 er ein Gewicht vom Boden aufhebt, dann kriegt der ein Gewicht, wo ihm nichts passieren
220 kann. Äh oder wenn ein Teilnehmer irgendeine Verletzung hat, dann wird auf die Rücksicht
221 genommen, oder kriegt im worst case die Empfehlung, dass er das nicht macht äh oder
222 kriegt eben eine abgewandelte Variante der ganzen, der ganzen Übung. Ja also das ist
223 einfach, da findet man dann seine Wege. Ähm ansonsten, wenn man das jetzt sieht auf
224 Männer und Frauen. Bei Frauen versucht man glaube ich, also ich jetzt sage ich mal als
225 männlicher Trainer auf jeden Fall, vor allem wenn ich noch überhaupt keinen persönlichen
226 Bezug habe, ein bisschen ahm (1) wie soll ich sagen, ein bisschen lockerer das anzugehen,
227 ein bisschen feinfühler. Äh das ist schon, das merkt man schon, dass man dann von Mann
228 zu Mann ein bisschen vielleicht manchmal wie soll ich sagen (1) gröber ist, wenn man wem
229 was sagt. Und bei Mädels ein bisschen mehr mit Samthandschuhen. Weil die halt auch oft,
230 vor allem wenn der persönliche Bezug nicht da ist, ah das ein bisschen, also wo man merkt,
231 gut die sind dann eher ahm eh schon ich will jetzt nicht sagen, eher schon ich würde nicht
232 sagen in Bedrängnis, aber es ist sehr viel am Anfang für sie und dann ein bisschen lockerer
233 das Ganze angehen. Aber wo man sagen muss, dass dann oft eigentlich mit Mädels, die
234 dann länger trainieren äh sag ich einmal wie man auf Wienerisch sagen würde, der ‚Schmäh‘
235 sogar ein bisschen mehr läuft sogar. Also denen taugt das dann auch immer, wenn ein
236 bisschen Spaß in der Stunde ist und wenn da einfach Schmäh geführt wird ja. Das merkt
237 man ja, so Differenzen ein bisschen.

238 Y: Mhm. (1) Gut dann gehen wir jetzt noch auf das Thema Marketing ein. Ähm was glaubst
239 du, wie Personen für den Trend beworben werden? Also prinzipiell.

240 C: Ich glaube extrem viel über die sozialen Netzwerke. Also ich glaube, dass gerade mit
241 sportlichen Trends, dass man auf den sozialen Netzwerken extrem viel abgreifen kann. Ahm
242 dann klassisch (.) auch Online-Marketing, aber Google. Ahm und (1) Print-Medien sicher
243 auch teilweise, allerdings muss man sagen, dass sich die einzelnen Betreiber, so wie wir
244 jetzt [..], sich jetzt in Print-Medien gar nicht jetzt so stark in Szene setzen, also sich keine
245 Artikel kaufen und so weiter. Sind schon auch immer wieder vertreten aber wenn ich das
246 jetzt so prozentuell äh Online-Marketing gegen klassisches Print-Marketing ordnen würde, ist
247 das wahrscheinlich fünf Prozent im Gegensatz, oder zehn Prozent im Gegensatz zu von dem
248 wie wir wahrgenommen werden, zu dem was wir über soziale Netzwerke Marketing machen
249 ja.

250 Y: Ahm und wie hat die Werbung dich angesprochen? Hast du überhaupt durch die Werbung
251 was mitbekommen?

252 C: Nein, ich bin mit Crossfit in Berührung gekommen, da hat es das de facto nicht gegeben
253 in Österreich. Also äh das war wirklich vor neun Jahren oder zehn Jahren das erste Mal. Und
254 das ist bei uns, wie ist das entstanden? Da (.) waren der Freund von einem meiner jetzigen
255 Geschäftspartner ist gekommen und hat gesagt er hat da eine Homepage und da stehen
256 Workouts drauf einmal am Tag. Und da trainiert man drei Tage und dann ist ein Tag Pause,
257 also das ist so der Crossfit-Klassiker äh das ist die sogenannte Mainsite. Und äh da wird
258 jeden Tag halt das Workout drauf geladen. Und das ist (.) umfangreich und das macht Spaß
259 und äh ja, so hat das dann angefangen. Aber ich also wie gesagt, das hat dann wirklich erst
260 der Hype dann begonnen eben vor sechs Jahren sag ich einmal hat das alles angefangen.
261 Aber so am Anfang hat das keiner, also wirklich kein Mensch gekannt. Heute glaube ich
262 kennen die jungen Leute Crossfit. Aber damals hat das kein Mensch gekannt ja.

263 Y: Mhm. Und glaubst du, dass Männer und Frauen unterschiedlich angesprochen werden
264 von der Werbung her? Vom Marketing her?

265 C: Ja ich glaube schon, dass Männer wahrscheinlich eher auf dieses äh auf dieses eher rohe
266 sag ich einmal eher abfahren als Mädels ja. Mädels fahren dann sicher eher auf die sag ich
267 einmal auf dieses ähm auf diese stilistischen ähm coolen Sachen ab als als Burschen. Die
268 wahrscheinlich auch auf das, (.) ich sag einmal Männer sich auch viel lieber durch musku
269 löse andere Typen angesprochen werden, als (.) über Mädels die gut ausschauen und so
270 weiter beim Training. Also Männer wahrscheinlich eher einfach über diese Sportlichkeit, über
271 dieses Intensive. Ähm und Frauen glaube ich eher auch über andere, über stilistische
272 Sachen einfach, was eben auch gerade bei Crossfit extrem gut gemacht ist ja.

273 Y: Und mit stilistisch meinst du so optische Faktoren?

274 C: Ja Mädels, die oft coole Sportklamotten anhaben, die äh auch obwohl sie jetzt vielleicht
275 nicht so ausschauen wie die Männer Gas geben können, ähm (1) solche Sachen einfach.
276 Einfach diese ganzen Trend-Sachen, die da ins Spiel kommen. Und das es halt einfach eine
277 coole Sache ist über diese Community-Faktoren. Äh und ich glaub Männer sind da eher
278 leichter anzusprechen im sportlichen Bereich grundsätzlich ja. Ich würde mal sagen
279 primitiver (lacht).

280 Y: Ja gut, passt. Dann war es das eigentlich von meiner Seite. Magst du noch irgendwas
281 anführen, was wir nicht erwähnt haben?

282 C: Nein, es war eh sehr umfangreich eigentlich. Also fällt mir jetzt gar nix mehr dazu ein.

283 Y: Okay passt, dann vielen Dank für das Gespräch.

284 C: Ich sag danke vielmals.

Interview 4:	Interviewpartner D
Ort:	1190, Wien
Datum:	01.12.2016
Dauer:	20:43 Minuten
Fitness-Trend:	Crossfit

1 Y: Also bitte stell dich mal kurz vor, indem du Name, Alter und Berufstätigkeit im
2 Zusammenhang mit der Fitness-Sportart nennst.

3 D: Äh [..], bin 26 und bin Betriebsleiter in einem Crossfit-Studio [..] und bin gleichzeitig auch
4 noch im Wettkampfsport tätig im Crossfit und betreue unterschiedlichste Leistungssportler
5 und Leistungssportlerinnen in allen Bereichen.

6 Y: Passt. Ahm seit wann arbeitest du in der Tätigkeit und warum hast du dich dazu
7 entschieden, das zu machen?

8 D: Äh ich arbeite seit vier Jahren [..]. Ahm prinzipiell ich habe mit dem Studium
9 Sportwissenschaften begonnen und da habe ich mir schon gedacht, ich möchte mehr in die
10 Richtung gehen. Und habe dann im Alter von 18 das Crossfit für mich entdeckt und bin dann
11 irgendwie reingerutscht. Das war alles irgendwie zufällig, aber hat ganz gut in meinen Plan
12 gepasst ja und dort bin ich dann hängen geblieben bis jetzt.

13 Y: Mhm. Und was ist das Besondere für dich an dieser Sportart?

14 D: Also grundsätzlich begonnen habe ich damit, weil es für mich persönlich eine
15 Herausforderung war. Also es war nicht dieses klassische Fitnessstudio-Stehen und eine
16 Übung nach der anderen oder das maschinengeführte Training, sondern es war halt jede
17 Übung die technische Herausforderung zum einen und der größte Vorteil oder warum ich
18 damit begonnen habe ist, du musst in jedem Bereich gut sein, darfst aber nirgends große
19 Ausreißer nach oben oder nach unten haben und das hat halt genau auf meine sportliche
20 Laufbahn gepasst. Und dann habe ich festgestellt, dass ich nicht so schlecht bin (lacht), äh
21 und hab das Ganze dann forciert. Und warum ich dann Trainer geworden bin also
22 grundsätzlich war ich vorher schon, habe ich ein Unternehmen gehabt, wo ich selbstständig
23 war als Personaltrainer. Und bin dann eigentlich immer mehr dahingegangen, dass ich
24 Gruppen trainiere und Crossfit ist eben die, sage ich einmal, beste Form von
25 Gruppentraining ja.

26 Y: Okay, super ja. Ahm dann gehen wir mal ein bisschen auf die Gruppe ein, die du jetzt als
27 Trainer hast. Ahm kannst du die Gruppe mal ein bisschen beschreiben? Also wie würdest du
28 die Teilnehmer und Teilnehmerinnen beschreiben, wer sind die Leute?

29 D: Also so generelle Aspekte, die sich, die jeder mitbringt, ist einfach, klar, ein bisschen eine
30 Aufgeschlossenheit. Weil sonst stellt man sich nicht mit 15 Personen in eine Gruppe und tut

31 mit denen täglich. Ähm also alle relativ offen (1), freundlich und herzlich. Äh und (2) sonst
32 relativ bunt durchgemischt. Also wir haben wirklich vom 14-jährigen Eishockey-Spieler bis
33 zum (1) 50-jährigen Anwalt, der einfach nur fit werden will, bis über (1) teilweise auch schon
34 Damen höheren Alters (lacht), die sagen sie wollen einfach wieder mal bewegen und was für
35 ihren Körper tun. Oder auch ja irgendwo im Alter zwischen 20 und 35 haben wir unseren
36 Schwerpunkt, da halten sich die meisten auf, die dann einfach sagen ja sie fühlen sich da
37 von dem Training herausgefordert und sind mit diesem Trainingskonzept, das eigentlich in
38 einer Stunde durchführbar ist, sehr sehr gut und ausreichend bedient sozusagen. Also sie
39 können sich austoben. Ahm ansonsten ist es halt wirklich sehr differenziert, also es ist, kann
40 alles sein. Wir haben wirklich die unterschiedlichsten Bereiche. So klare, also das Einzige,
41 was wirklich alle vereint, ist eben, sie müssen kommunikativ sein und auch so ein bisschen
42 diesen Willen zur Selbstqual mitbringen.

43 Y: Mhm.

44 D: Selbstmotivation mitbringen. Und ja.

45 Y: Okay passt. Und bezüglich äh Geschlecht, kann man da irgendwas sagen? Sind da mehr
46 Frauen, mehr Männer?

47 D: Naja vor fünf Jahren hätte ich noch ganz klar gesagt hauptsächlich Männer.

48 Y: Mhm.

49 D: So ein Anteil von 80%. Ähm und im letzten Jahr beziehungsweise in den letzten
50 eineinhalb Jahren hat sich das stark gedreht.

51 Y: Mhm.

52 D: Wir haben jetzt äh aktuell einen viel höheren Zulauf an Frauen. Also alle, wenn man die
53 Monate betrachtet, sind glaube ich 60 bis 70% Frauen, die sich bei uns einschreiben. Somit
54 mischt sich das Ganze durch und wir sind jetzt circa im Studio [...] beim Verhältnis 60 Männer
55 und 40 Frauen.

56 Y: Mhm.

57 D: Was ganz gut ist. Und auch die Entwicklung irgendwie in die richtige Richtung geht,
58 zumindest gefühlt.

59 Y: Mhm. Und gibt es einen Unterschied, wie oft die dann trainieren, die Männer und die
60 Frauen? Oder wie oft die Leute generell in den Kursen trainieren?

61 D: Also generell so, wenn man alle durchschnittlich nimmt, sagen wir sind wir sind bei
62 zweieinhalb Mal pro Woche Training.

63 Y: Mhm.

64 D: Wir haben jetzt nicht das, wie im Fitnesscenter, dass wir von einer hohen Drop-Out-Quote
65 oder so leben, sondern die Leute sind wirklich, die sich einschreiben, sind auch tatsächlich
66 da. Und das ist mit zweieinhalb Mal pro Woche, wobei ich, es gibt genauso auch die, die
67 einfach sieben Mal die Woche kommen und es gibt auch die, die nur einmal die Woche

68 kommen, aber so zweieinhalb, drei Mal die Woche sind die meisten da. Und es gibt (1) auch
69 keinen Unterschied ob Mann oder Frau. Also wirklich bunt durchgemischt.

70 Y: Okay. Mhm passt. Ahm um dann nochmal auf die Motive im Prinzip zurückzukommen.
71 Warum hast du jetzt konkret damit angefangen. Wir haben schon gesagt eigentlich bist du da
72 eher reingerutscht, kannst du da sonst noch irgendwas?

73 D: Genau. Ja also mich hat immer, also für mich (.), ich komme aus dem Volleyball-
74 Leistungssport und dann lang Fußball gespielt und eigentlich aus diesem ganzen
75 Spielsportartbereich. Und dieses normale Krafttraining hat mir immer getaugt und ich war
76 talentiert, aber ich habe halt gemerkt es ist mir zu wenig abwechslungsreich. Das heißt ich
77 stehe einfach irgendwann an und du machst immer nur die gleichen Übungen und immer
78 dasselbe und das Crossfit hat auch den großen Vorteil es ist extrem abwechslungsreich, das
79 heißt ich kann an einem Tag mach ich ganz was Anderes als am nächsten. Und das andere,
80 was ist, es ist natürlich, wenn man es einmal eine Stunde besucht hat, dann kriegt man auch
81 dieses Gruppenklima und so weiter mit und das ist, das bringt einen ganz einen anderen
82 Drive mit. Eben ja. Und sonst, ich war nie der Typ, der jetzt großartig gerne alleine trainiert
83 hat, sondern immer nur mit Trainingspartner und da hat man einfach diesen Trainingspartner
84 im großen Stil mit Leuten, die das gleiche Workout mit einem durchmachen, die sich
85 genauso quälen wie du. Und jeder empfindet da irgendwie, kann sich in den anderen ein
86 bisschen besser hineinfühlen und das motiviert ungemein. Und da bleibt man dann auch ein
87 bisschen hängen. Also es kommt natürlich auch ein bisschen ein Sucht-Faktor. Und ja für
88 mich dann auch zusätzlich ein positiver Punkt war, dass ich gemerkt habe, dass ich
89 tatsächlich gut bin in dem (lacht), was ich da tue. Und habe dann auch eher in diesem
90 Wettkampf-Bereich begonnen, also leistungsorientierter.

91 Y: Mhm. Und was glaubst du, bewegt jetzt andere Personen dazu, die Sportart auszuüben?
92 Sind das dann ähnliche Sachen, oder würdest du da andere Motive nennen?

93 D: Ich glaube ich würde ein bisschen andere Motive nennen. Also das, was auf jeden Fall bei
94 allen ist, ist schon diese Gruppendynamik, die dahinter ist. Also es geht nicht nur um das
95 alleine Trainieren, sondern immer um diese Gemeinschaft. Sieht man eh an alle möglichen
96 Gruppen, die sich überall bilden von allen möglichen Sportarten. Ich glaube das ist generell.
97 Was zusätzlich noch dazu kommt, ist natürlich jeder ist in einer gewissen Form eitel. Und (1)
98 Crossfit bietet halt die gute Möglichkeit, dass ich relativ schnell Erfolge sehe. Das heißt wenn
99 ich regelmäßig trainieren komme, über ein, zwei Monate hinweg, habe ich schon die ersten
100 Anpassungen im Körper. Egal, ob die jetzt tatsächlich bleiben, oder ob das wirklich nur eine
101 Momentan-Aufnahme ist, aber jeder, der da drei Wochen Crossfit trainiert hat, hat danach
102 keine Rückenschmerzen mehr. Wenn es ein Rückenproblem ist, das muskulär
103 zusammenhängt (lacht). Der Vollständigkeit halber noch dazusagen. Ahm (1) das heißt es ist
104 einfach, man spürt relativ schnell, das was weitergeht, man merkt, dass der Körper auch was

105 tut, es ist auch jetzt wenn man nicht immer nur ins Fitnesscenter geht, sondern auf andere
106 Geschichten, wie so EMS-Training, man bewegt sich auch aktiv, das heißt ich tue was dafür
107 und werde relativ schnell dafür belohnt, dass mein Körper auch wirklich besser funktioniert
108 (1) und definiert wird. Es zeigt sich dann halt meistens in Kleinigkeiten. Ahm ansonsten ja,
109 also es ist natürlich schon, wenn ich irgendwie dieses Gefühl nachdem ich mich komplett
110 ausgepowert habe und nachdem ich meinen Puls hochgetrieben habe und gleichzeitig jeden
111 Muskel spüre, diese 30 Minuten danach sind schon ganz gut. Also da, ich glaube das ist
112 sicher auch nach den ersten paar Einheiten, wenn man das durchlaufen hat, einmal ein
113 großer Motivationspunkt.

114 Y: Und glaubst du, haben da Frauen andere Motive? Oder was haben insbesondere Frauen
115 als Motiv?

116 D: Ich weiß es gar nicht, nein. Also ich glaube Frauen quälen sich generell gern, lieber
117 (lacht). Also mehr auch auf jeden Fall, definitiv. Die sind auf jeden Fall ein bisschen
118 leidentoleranter. Ahm aber sonst, ich glaube, dass dieses Motiv Eitelkeit jetzt in welcher
119 Form auch immer tatsächlich im Sport auch eine riesen Bedeutung hat. Also jeder trainiert,
120 weil er natürlich besser ausschauen will, oder was auch immer. Ahm oder weil er sich besser
121 fühlen will, diese Dinge, und das ist glaube ich immer noch der Hauptgrund. Trotzdem
122 motivieren sie sich gegenseitig auch immer. Ja also (.), aber ich glaub, dass man schon. Ja
123 und was man jetzt schon merkt, das auf jeden Fall, es bilden sich intern auch sehr viele
124 kleine Gruppen und Freundschaften, wo man dann sich selbst ein bisschen sich verpflichtet
125 zum Training. Also wo dann, wenn der eine geht muss ich auch mitgehen und dieses
126 gegenseitiges Motivieren mit einem Trainingspartner ist da in einem größeren Rahmen.

127 Y: Mhm gut. Und warum glaubst du entscheiden sie sich jetzt wirklich für Crossfit die Leute?
128 Und die Frauen vor allem, und nicht für ein Fitnessstudio in dem Sinn?

129 D: Ich glaube das liegt im Sinne, also in der, in der (2) ja (1) in der Idee des Trainings selbst.
130 Ich habe nicht dieses geführte Gruppentraining, das ein jeder, also jeder, der länger im
131 Fitnesscenter trainiert hat, also die meisten von uns haben schon ein bisschen
132 Fitnesscenter-Erfahrung, die dann einfach sagen es wird langweilig. Und gerade dieses
133 langweilig kommt halt im Crossfit einfach nie auf. Da ist durchgehend ist da äh sind
134 unterschiedliche Workouts, jeden Tag wird etwas Neues trainiert, ich lerne sehr viele Dinge.
135 Und auch das Bewusstsein okay die Bewegungen, die ich jetzt mache, kann man direkt
136 übertragen in meinen Alltag. Das heißt ich werde, wenn ich besser werde und so weiter,
137 dann habe ich weniger Probleme beim keine Ahnung (1) Gelenksprobleme, Sehnen, Bänder
138 werden beweglicher. Es ist auch so ein bisschen umfangreicheres Training, ich glaube das
139 ist auch ein Punkt, warum gerade Frauen öfter kommen. Weil ich nicht nur diesen
140 Kraftaspekt habe, weil das hat immer noch so ein bisschen einen negativen Beigeschmack,
141 sondern ich habe Beweglichkeit relativ viel dabei, ich habe Ausdauertraining, ich kombiniere

142 einfach unterschiedlichste Dinge. Ahm wovon dann glaube ich (2) zumindest die, die vorher
143 skeptisch waren, danach überzeugt sind. Dass es generell besser wird, dass nicht nur immer
144 ein Aspekt trainiert wird und ihr müsst am Montag ins Fitnessstudio, am Dienstag sollt ihr
145 laufen gehen, am Mittwoch sollt ihr Yoga gehen und das Ganze mach ich die ganze Woche
146 lang. Ahm und da habe ich einfach alles mehr oder weniger in einem Paket.

147 Y: Ja und jetzt konkret auf die Frauen in deinem Kurs wieder zurückzukommen.

148 D: Ja.

149 Y: Kannst du da irgendwelche Zusammenhänge zwischen den Frauen bringen? Also wer
150 sind die Frauen, wie würdest du sie charakterisieren?

151 D: Schwierig. Ähm das wäre mir auch vor einem Jahr leichter gefallen (lacht). Weil da
152 einfach gerade die, die gekommen sind, eine relativ klare Linie gehabt haben. Also die waren
153 alle mit einem sportlichen Background, die haben alle eben genau nach diesem Kick eines
154 harten Trainings gesucht, das war eine relativ klare Zuordnung. Jetzt dreht sich das
155 komplett.

156 Y: Mhm.

157 D: Und jetzt wird es tatsächlich zu einem ja auch ein bisschen zu einem Lifestyle das Ganze.
158 Also Crossfit hat ja einen relativ großen Marketing-Aufwand, wo sie eben genau das Ganze
159 so verkaufen als wäre es einfach so ein neuer, ganz anderer Lifestyle einfach, obwohl man
160 das vor 20 Jahren schon gemacht hat. Aber es ist, das Ganze hat einen neuen Namen
161 bekommen, ahm jetzt speziell momentan das zu sagen ist tatsächlich sehr schwierig. Weil
162 wir haben Leute, die abnehmen wollen, gleichzeitig haben wir Leute, die einfach sagen sie
163 wollen sich mit ihrem Körper beschäftigen und ahm und da besser werden und andere sagen
164 ihnen taugt einfach dieses Auspowern so extrem, das heißt sie brauchen das einfach als
165 Ausgleich zum Alltag. Aber das sind halt eher Motive, die finde ich überall im Sport. Jeder
166 hat da irgendwie, und warum genau Crossfit das ist, (1) tu ich mir auch schwer da wirklich
167 Antwort zu geben.

168 Y: Und die Frauen, denen könntest du jetzt auch nicht irgendwelche Gemeinsamkeiten
169 zuschreiben, dass du sagst die haben irgendwas alle gemeinsam?

170 D: Aktuell nein. Fast nicht mehr. Also es mischt sich wirklich momentan seit eineinhalb
171 Jahren, mischt es sich komplett durch.

172 Y: Mhm. Okay passt, ja. Ahm dann auf die Trainingseinheit zu kommen. Ahm wie würdest du
173 so eine typische Trainingseinheit beschreiben?

174 D: Ja also grundsätzlich ist zuvor immer das gemeinsame Aufwärmen, im Prinzip der Trainer
175 gibt, also die Workouts sind im Hintergrund schon geplant, das heißt man weiß, was trainiert
176 wird, dann kommt eben das gemeinsame Aufwärmen, dann ein Technik-Teil, das heißt die
177 ganzen Übungen, die danach trainiert werden, werden technisch aufgebaut und ähm
178 vorgezeigt und bei jedem Einzelnen korrigiert, äh und danach wird das Workout

179 durchgeführt, auch immer mit Kontrolle, das ist vielleicht auch ein Riesenpunkt. Das Training
180 im Unterschied zum normalen Fitnessstudio ist eben, man ist immer unter Aufsicht, das heißt
181 es ist, wenn der Trainer aufmerksam ist, wie gesagt das ist bei uns relativ wichtig, dann kann
182 de facto nichts passieren, außer es ist wirklich eine, irgendein Defekt oder sowas. Aber das
183 passiert in den seltensten Fällen. Sondern es wird wirklich immer geschaut, dass man die
184 Übungen sauber macht, man wird immer angehalten, entweder weniger Gewicht zu nehmen
185 wenn es zu schwer ist, oder Übungen zu verändern. Ahm (1) und ja nach dem Workout ist
186 nachher nur mehr so ein Teil, da mach ich immer so ein kleines Extraprogramm und dann ist
187 Schluss. Also es ist wirklich diese eine Stunde relativ klar durchstrukturiert und danach
188 gehen die Leute glücklich und zufrieden nach Hause.

189 Y: Mhm. Und die Trainingsgruppen sind immer gemischtgeschlechtlich? Oder gibt es da
190 auch welche, die nach Geschlechtern getrennt sind?

191 D: Wir haben bei uns, also grundsätzlich sind sie gemischt. Wir haben bei uns eigene,
192 eigene Girls-Klassen eingeführt [..]. Einfach mit der Idee heraus, also das ist eben auch
193 entstanden wie so dieser neue Bereich entwickelt ist, mit der Idee heraus, dass man so ein
194 bisschen einen geschlossenen Rahmen bietet. Weil es kann natürlich schon sein, dass eine
195 Gruppenstunde, gerade wenn die Männer ein bisschen mehr trainieren, dass sie dann ein
196 bisschen ein großes Ego bekommen (lacht) und so weiter. Und es ist dann einfach teilweise
197 unangenehm, wenn sie das Leiberl ausziehen, was auch immer, herumschreien und so. Und
198 um dem ein bisschen entgegenzuwirken, haben wir einfach zusätzlich eigene Klassen, wo so
199 ein gesonderter Rahmen ist, wo man auch dann ein bisschen mehr Zeit hat für spezielle
200 Dinge, also auf spezielle Dinge einzugehen, die jetzt vielleicht nicht Inhalt der
201 Gruppenstunden sind. Also wo es dann einfach ein bisschen mehr um Rumpfkraftigung geht,
202 wo man dann einfach darauf eingehen kann, okay wo sind vielleicht jetzt Partien
203 unterschiedlich Männer Frauen und die dann spezieller trainieren kann. Grundsätzlich ist es
204 aber so, die Einheiten sind bei uns, haben sich dazu entwickelt, dass sie wahrscheinlich die
205 anstrengendsten Einheiten der ganzen Woche sind (lacht). Aber nicht, weil die Trainer das
206 gesagt haben, sondern weil es gewünscht ist.

207 Y: Okay, von den Frauen?

208 D: Genau. (1) Also relativ, relativ spannend auch. Da merkt man dann schon, die quälen sich
209 schon alle sehr gerne.

210 Y: Mhm (lacht). Und Trainingsprogramme für Männer und Frauen sind nicht unterschiedlich
211 oder?

212 D: Sind nicht unterschiedlich. Es gibt im Crossfit immer dieses, also es gibt unterschiedliche
213 Gewichte, das schon. Die Trainingsprogramme sind aber vorgegeben. (2) Ja gibt meistens
214 so auf Runden oder auf Zeit, das heißt ich versuch in einer gewissen Zeit so viele
215 Wiederholungen zu machen von einer Übung oder von mehreren Übungen meistens. Ahm

216 oder ich versuch vorgegebene Rundenzahl und Übungszahl so schnell wie möglich zu
217 absolvieren. Ahm und jedes Workout hat immer ein Damen- und ein Herren-Gewicht, das die
218 Obergrenze darstellt. Und je nach Level und je nach ja auch Kraft und so weiter nimmt sich
219 dann jeder das Gewicht, das er kann. Das liegt dann eben am Trainer, dass er sagt, wenn es
220 zu viel oder wenig ist und natürlich, was die Leute lernen, ist ein bisschen mehr auf sich
221 selbst zu hören. Und einfach ein bisschen zu spüren, okay wann ist es genug, was ist zu viel,
222 was ist zu wenig. Also dass man da einfach eine gute, eine gute Art Mischung findet. Aber
223 das gibt es schon, also die Workouts sind so, so von der Idee her ungefähr gleich, also sind
224 jetzt nicht extra aufgeteilt, aber eben die Gewichte unterscheiden sich.

225 Y: Mhm, okay. Und wenn du ahm jetzt siehst da sind starke Differenzen zwischen Männern
226 und Frauen oder zwischen einzelnen Teilnehmern, wie gehst du damit um als Trainer?

227 D: Also das ist jetzt egal, ob das Männer Frauen sind, oder ob das was auch immer, zwei
228 Männer sind, die unterschiedlich stark sind, der Vorteil ist im Crossfit jedes Workout ist
229 unendlich skalierbar. Also ich kann zum einen natürlich mit dem Gewicht arbeiten, das heißt,
230 wenn jetzt eine Langhantel-Übung ist, dann reduzieren wir einfach das Gewicht in erster
231 Linie. Wenn es aber ein ganz anderes Problem ist, zum Beispiel Immobilität oder sonstiges,
232 dann werden die äh Übungen einfach ausgetauscht. Es gibt zu jeder Übung, die wir haben,
233 circa vier bis fünf bis was auch immer wie viele Ersatzübungen. Ahm das heißt wenn ich
234 sehe, das funktioniert gar nicht, dann äh tauscht man die Übung aus und somit ist es wieder
235 ganz normal durchführbar. Und jeder hat seinen, der Reiz, der für ihn passt. Das ist einfach,
236 (1) das ist relativ simpel.

237 Y: Mhm. Gut, dann kommen wir jetzt zum Marketing, das haben wir vorher eh kurz
238 angeschnitten. Ähm was glaubst du, wie Personen jetzt konkret für Crossfit beworben
239 werden, von der Marketing-Seite her?

240 D: Ahm (1) ja das ist nicht leicht, wir beschäftigen uns auch täglich damit (lacht). Äh ja also
241 was man, was auf jeden Fall in den letzten Jahren passiert, dass Crossfit generell einfach
242 einen Boom ahm einen Boom hat. Sei es durch weiß ich nicht, größere Wettkämpfe oder sei
243 es durch einfach mehr Bekanntheit oder, dass die Marken, also diese Crossfit-Marke, auch
244 von Nike oder Reebok oder sonstigen aufgegriffen wurde und eine eigene Produktlinie
245 rausgerbacht wurde. Somit geht das natürlich auf. Und dass es einfach das Angebot an
246 Crossfit-Studios einfach viel mehr ist, das heißt jedes Crossfit-Studio profitiert mehr oder
247 weniger von jedem anderen, weil es einfach wieder zusätzliche Werbung ist. Ahm das heißt
248 es gibt, man findet wenige Leute, die momentan nicht mehr wissen, was Crossfit ist. Es gibt
249 sie noch, aber (lacht), soll immer weniger werden. Ah und bei uns gezielt, wir haben
250 unterschiedlichste Schwerpunkte, auf die wir uns stürzen. Wir haben vor zwei Jahren haben
251 wir einfach wirklich gesagt wir wollen, dass mehr Frauen diesen Sport machen und haben
252 unsere ganze Marketing-Strategie auf das auch ausgelegt. Das heißt wir haben dann

253 Projekte mit der ‚woman‘ gemacht, wir haben Projekte mit ‚look‘, also so Zeitschriften
254 gemacht. Haben dann unterschiedlichste Bereiche (1) auch für uns neu entwickelt, eben so
255 Girls-Klassen oder ein eigenes Trainingsprogramm, das speziell jetzt auf Frauen abzielt,
256 ahm entwickelt. Auch in der Workout-Planung, also wir sind weggegangen von diesem nur
257 immer jedes Training muss ein All-Out-Training sein, hin zu besser skalierbaren, so ein
258 bisschen technischeren oder auch mehr in die Ausdauer-Richtung gehende Workouts.
259 Ansonsten vom Marketing ist es wahrscheinlich wie in jedem Bereich, man muss einfach
260 schauen wo sind die Bedürfnisse, das ist eben die größte Schwierigkeit (lacht) am Marketing.
261 Äh und dieses Bedürfnis muss man dann irgendwie erfüllen. Ahm (2) ja.

262 Y: Glaubst du, dass da konkret Frauen anders angesprochen werden als Männer?

263 D: Ja auf jeden Fall. Also wir haben auch bei uns vom Konzept her sind wir weg von diesem,
264 früher war Crossfit immer (.) extrem starke Menschen, die massiv auftrainiert sind und
265 extrem schwere Gewichte stemmen, die muss ich in den Vordergrund stellen, weil jeder
266 findet das super, ist es aber de facto nicht. Also es geht, aber ich weiß gar nicht, ob das
267 Unterschied Frauen Männer ist, ich glaube das es generell einfach in die Richtung jetzt geht,
268 dass man einfach normale Menschen nimmt, die es auch tatsächlich so gibt, und man die in
269 den Vordergrund rückt. Also weg von diesen nur auf Leistung orientiert, weg von diesem
270 ähm extrem auftrainierten klassischen Fitness-Models oder sonstigem hin zu einfach
271 normale Menschen, die einfach normale Workouts machen und gute Verbesserungen
272 haben. Sei es jetzt von der Ernährung her oder vom Training, was auch immer, welches
273 Projekt dann ist. Wir haben bei uns eigentlich wenig, die jetzt wirklich nur mehr dieses
274 auftrainierte ist, natürlich gibt es diese Schiene auch noch, also wir wollen den
275 Leistungsbereich ja auch in irgendeiner Form ansprechen, aber im Vordergrund ist natürlich
276 also unsere Kunden, beziehungsweise unser größter Bereich ist einfach der
277 Normalsterbliche, nicht der Leistungssportler (.).

278 Y: Ja gut. Dann wären wir eigentlich von meiner Seite fertig Magst du noch irgendwas
279 erzählen, was wir irgendwie nicht besprochen haben?

280 D: Nein, ich glaube wir haben genug geredet (lacht).

281 Y: Gut passt (lacht): Dann vielen Dank für das Gespräch.

282 D: Dankesehr.

Interview 5:	Interviewpartnerin E
Ort:	1170, Wien
Datum:	03.12.2 016
Dauer:	30:52 Minuten
Fitness-Trend:	HIIT

1 Y: Okay, also bitte stelle dich mal kurz vor, indem du Name, Alter und Berufstätigkeit in dem
2 Fitness-Trend nennst.

3 E: Ja, mein Name ist [..], ich werde jetzt bald 48, [...] habe nebenberuflich eine Hundefirma
4 und arbeite an der Verhaltensberatung mit und mache auch Kurse. Und mache auch
5 Fitness-Kurse in den verschiedensten Arten, darunter auch HIIT-Training.

6 Y: Super, dankeschön. Und seit wann arbeitest du im HIIT-Training und warum hast du dich
7 dazu entschieden, das zu beginnen?

8 E: Ich habe, ahm ich mache das circa glaube ich vier, fünf Jahre in dem Bereich. Ich bin
9 eine, von meinem Beruf glaube ich, die ganz gerne den Ton angibt, so ein bisschen im Drill
10 (.). Und da sind diese Geschichten, wo du die Leute pushen kannst, wo du sie fordern
11 kannst, wo du ‚da geht noch was, da geht noch was‘ ein bisschen ahm ins Schwitzen
12 kommst ja ist doch für mich, weil ich habe gemerkt das ganze Bauch-Bein-Po, ich mache
13 auch gern Pilates und Rückenfit, ich habe da sämtliche Ausbildungen. Aber da hast du halt
14 ruhig ja alles ist ein bisschen und in diesem Bereich kann ich die Leute an die Grenzen rauf
15 und ich kann auch an meine Grenzen gehen. Ich mache da auch immer mit ja, also ich stehe
16 da nicht nur und ‚noch, noch, noch‘, ich mache da wirklich mit, weil ich weiß, wenn ich noch
17 kann können die auch noch. Ja weil ich kann da nicht stehen und sagen ‚wir machen noch
18 diese Übung so und so lang‘ und ich weiß aber eigentlich sind wir am Ende und ich push die
19 da rauf, das geht nicht. Deswegen mache ich das. Also ich treibe die gerne an.

20 Y: Mhm. Okay passt ja. Ahm und was ist für dich persönlich das Besondere an HIIT, an
21 HIIT?

22 E: Weil man da an die Grenzen gehen kann. Weil ich muss ehrlich sagen bei, ich mache
23 immer verschiedene Programme, mal in den A-B-A-B-Bereich, also Übung eins, Übung zwei,
24 Übung eins, Übung zwei, drei Mal, dann mache ich in Sekunden 45, dann mach ich Tabata.
25 Ahm weil es verschiedene Programme gibt und ich die Programme auch selber erstelle. Also
26 ich setzte mich daheim hin, überlege mir. Ich habe gerade jetzt ein Programm mit A-B-A-B,
27 da haben wir acht Übungen. Ich mache da recht wenig Pause dazwischen, also ich halte
28 mich nicht ganz an diese Intervall-Geschichten 45-15.

29 Y: Ja.

30 E: Wir haben jetzt haben wir gemacht 45-15, aber 45-10 eigentlich dazwischen. Dazwischen
31 haben wir fast keine Pause. Der Block ist abgeschlossen. Dann habe ich ein Kickbox-
32 Training im oberen Bereich und dann noch einmal den Block A zum Beispiel. Das ist ein
33 Programm, was ich erstellt habe. Also ich setze mich gerne hin, ähm mache Programme,
34 probiere die auch aus, also nicht in voller Länge, aber ich probiere mal die Übungen aus, wie
35 verträgt sich die Übung mit der Übung. Du musst ja nach einem, nach einem harten Teil
36 schauen, dass du vielleicht ein bisschen Kräftigung machst, einmal die Beine, einmal den
37 Oberkörper. Und damit kriegen die so mehr die Erholung ja also nach einem Cardio-Teil
38 nach einem heftigen High-Knee mache ich Liegestütz, dafür können wir dann wieder etwas
39 laufend machen. Und danach die Beine. Und deswegen mache ich kürzere Pausen
40 dazwischen.

41 Y: Mhm.

42 E: Und das gefällt mir, man kann so gut, damit wir auf deine Frage kommen, einfach sehen,
43 wie die Entwicklung ist. Ich mache das drei, vier Wochen ein Programm und du kannst, wenn
44 du mit den Teilnehmern redest sagen die ‚also ich merke gegen vorige Woche‘. Also der
45 Körper von ihnen weiß schon, was am Dienstagabend auf sie zukommt und der merkt sich
46 das und der steigert sich schön. Ich merke das nicht nur bei mir, sondern auch bei den
47 anderen, dass die Recovery-Zeit einfach, der Körper merkt sich das und steigt ins Programm
48 wieder ein. Also man kann echt eine tolle ähm einen tollen Konditionsaufbau und
49 Kräfteaufbau sehen.

50 Y: Mhm.

51 E: Das ist das, warum ich es so gerne mache.

52 Y: Mhm.

53 E: Auch bei mir. (1) Sag mir wenn ich, wenn ich eine eine Fehlantwort gebe (lacht).

54 Y: Nein, das ist eh super! Bitte einfach sagen wie es ist. Perfekt. Ahm dann bitte mal ahm
55 wie kann man die Gruppe, die du hast, jetzt in HIIT, wie könntest du die beschreiben? Also
56 wenn du die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, wenn du die beschreiben müsstest, wie
57 könntest du das charakterisieren?

58 E: Ahm naja zum einen sind die motiviert, die wollen sich quälen.

59 Y: Ja.

60 E: Und wenn jetzt wer kommt, der noch nie da war, dann frage ich immer, ob sie wissen, was
61 sie erwartet. Weil ich habe schon in meiner Beschreibung stehen es heißt ‚FBI‘, full da habe
62 ich FBI [..], also habe ich mir gedacht wie könnte ich es nennen ‚Full Body Intensity‘, also das
63 kommt von mir. Dann der Name und das ganze habe ich in dem Verein etabliert ja. Und die
64 (..) und ich frage dann immer ‚War schon wer da?‘ oder oder ‚Weißt du, was dich erwartet?‘,
65 damit die auch wissen da geht es voll rund, da wird nicht erklärt beim runter gehen vorsichtig
66 oder irgendwas, da geht es runter, rauf, runter, rauf. Da kann ich nicht auf eine äh Haltung

67 eingehen, ja da ist. (1) Und ähm die, die dort sind, da erwarte ich mir, von denen erwarte ich
68 mir, dass sie ihre Körper kennen, Körperspannung, dass sie die Übungsausführung kennen.
69 Wenn ich einmal einen Burpee vorzeige und die Levels dazu, erwarte ich mir, dass die nicht
70 fragen wie die da äh rükkenschonend runterkommen. Denn der, der da kommt, soll bitte
71 keine Rückenprobleme haben.

72 Y: Mhm.

73 E: Ja und die Teilnehmer, die kommen, wissen, was sie erwartet, die wollen sich quälen.
74 Und die sind auch nicht sensibel, wenn ich da dann stehe und sag ‚äääh‘ ja. Also diesen Drill
75 einsetze. Die (1) die, die wollen das. Die wollen an die Grenzen gehen. Und die brauchen,
76 die brauchen eine Glücke. So schätze ich meine Teilnehmer ein. Und die, die noch nie da
77 waren, die schauen dann einmal so wie ein Autobus, weil ich bin dann da vorne. Aber wenn
78 die das mal kennengelernt haben, dann sagen sie ‚okay, das ist der Schmäh von der passt
79 eh‘ ja. Aber ein Sensibelchen und ein Pilates darfst du dir nicht erwarten ja. Die Leute
80 müssen wissen, was sie da erwartet.

81 Y: Mhm. Und in Bezug auf Alter und Geschlecht, kann man da irgendwas sagen?

82 E: Also ich würde schon eine Grenze setzen. Also ich habe schon mal über 70-Jährige
83 dagehabt.

84 Y: Ja.

85 E: Ahm die sind da reingekommen, die wollten sich das anschauen. Die waren früher muss
86 ich sagen, die waren immer Turnen, man hat das gemerkt, der hat viel Kraft gehabt, ja. Also
87 der hat Liegestützt machen können, der war sicher um die 75 oder war der vielleicht schon 80
88 ja. Also der hat immer geturnt und hat eine Kraft gehabt, aber das war definitiv kein Training
89 mehr für ihn ja.

90 Y: Ja.

91 E: Und ich habe ihm das gesagt äh ich weiß er ist fit, du musst ja dann aufpassen mit den
92 Leuten, ich weiß er ist fit, ich sehe das, aber das ist ein High Intensity Training. Hab ihm
93 erklärt, was das ist, das kannte er nicht. Und ich habe ihm gesagt ich bin nicht beleidigt,
94 wenn Sie selbst der Meinung sind, dass Sie nicht geeignet dafür sind. Ich meine ich bin
95 selber 50 fast ja, (3) ich bin topfit.

96 Y: Ja.

97 E: Aber in dem Moment, wo du mit deinen Bandscheiben, mit dem Knie, mit dem Körper in
98 irgendeiner Richtung Probleme hast in Richtung Schmerz und das ist jetzt ein 20-Jähriger,
99 weil er, weil er halt mit dem Knie was hat, dann hat der da nichts verloren. Und eben vom
100 Alter her ein 70-Jähriger, den würde ich nicht mehr einladen. Aber wie gesagt, ich habe viele
101 Teilnehmer, die sind (1) bisschen jünger wie ich und älter. Und die bewegen sich, ich hab ein
102 paar junge Mädchen, die auch kommen, die sind so, wunder ich mich, dass die das so ohne
103 keuchen machen ja.

104 Y: Wie alt sind die ungefähr?
105 E: Die sind 20 herum.
106 Y: Mhm, okay.
107 E: Ja den Führerschein haben sie, sie müssen 20 knapp darüber sein, die sind sehr jung ja,
108 so ganz Dünne, aber machen das auch brav mit. Aber es gibt sehr viel in meinem Alter, 55,
109 50, knapp über 40. Da sind eigentlich der Großteil ist älter.
110 Y: Und mehr Frauen oder mehr Männer?
111 E: Ich habe mehr Frauen, aber ich habe auch Männer. Also ich habe da.
112 Y: Wie ist die Verteilung circa?
113 E: Wenn ich Teilnehmer habe, wenn ich jetzt ausgehe von 15 Leuten, das ist so ungefähr
114 meistens so um die 15. Ja manchmal sind es 10, manchmal sind es 18, habe ich sicher (2)
115 sieben, acht Männer dabei.
116 Y: Okay.
117 E: Aber keine 50%. Es ist, wenn du reinschaust, du siehst ah da sind Männer auch, das
118 erkennt man. Es gibt wirklich, in jeder Riga stehen die Männer.
119 Y: Mhm.
120 E: Und die fühlen sich dann auch nicht so ‚häh‘, sondern die wissen, da geht es zu. Also ich,
121 es gibt Männer, ahm viel mehr wie in den ganzen anderen Gruppenstunden in dem Bereich.
122 Y: Ja, mhm. (1) Und weißt du irgendwas über die Berufe von den Personen? Ob die
123 Studenten sind oder ob man da irgendeine Berufsgruppe zuordnen kann, (2) wer das am
124 ehesten macht?
125 E: Naja die eine arbeitet im Pflegebereich, im Geriatrie-Bereich. (3) Größtenteils sind es
126 Büro-Sitzer.
127 Y: Okay, mhm.
128 E: Also ich weiß auch nicht von allen die Berufe, aber eigentlich sind sie größtenteils mehr
129 mehr mit sitzenden Berufen.
130 Y: Okay, okay. Und ahm bei Männern und Frauen wüsstest du da einen Unterschied wie oft
131 die in der Woche trainieren? Also wie oft trainieren die Männer in der Woche oder die
132 Frauen?
133 E: Na die Männer, die ich habe, die gehen auch ins Fitnessstudio. Weil wir haben ja, wir sind
134 ja nicht im Fitnessstudio, wir haben ja nur einen Gymnastikbereich (.). Die gehen auch ins
135 Fitnessstudio und die machen aber auch noch die zweite Stunde mit mir, ich habe auch eine
136 Langhantel-Stunde. Da sind die meistens von da sind dort auch.
137 Y: Okay, Frauen und Männer?
138 E: Frauen und Männer.
139 Y: Okay.

140 E: Sind da und in der anderen Stunde auch. Denen taugt die Art des Unterrichtens, der
141 Trainer, die schauen sich das an, gefällt ihnen auch, kommen da auch. Es gibt welche, die
142 sagen, nein Langhantel ist gar nix, aber der Cardio-Bereich. Es gibt welche die sagen wieder
143 der Cardio-Bereich, da traue ich mich nicht darüber ins FBI, aber die Langhantel schon. Aber
144 die Männer sind meistens die, die sind auch im Fitnesscenter, im Kraftbereich.
145 Y: Okay und die Frauen eher nicht?
146 E: Die Frauen gehen auch teilweise in andere Kurse noch, in diese, die machen dann noch
147 eine Bauch-Bein-Po-Stunde oder Deep-Work-Stunde oder so. Viele sind aber in beiden
148 Stunden bei mir und das war es dann schon.
149 Y: Okay, mhm.
150 E: Weil viel öfter gehen die dann nicht.
151 Y: Das ist dann zwei Mal die Woche?
152 E: Ich würde sagen (1).
153 Y: Oder einmal in der Woche?
154 E: Ich würde sagen Großteil zwei Mal.
155 Y: Okay, mhm. Ja passt.
156 E: Würde ich meinen.
157 Y: Mhm. Ahm und jetzt warum hast du mit HIIT begonnen? Also was hat dich dazu bewegt,
158 überhaupt damit anzufangen?
159 E: (.) Weil, ich glaube ich habe es eh vorher schon gesagt, weil mir dieses klassische ahm
160 niedere Level Bauch-Bein-Po, Bodywork keine Herausforderung darstellt. Ich will, ich will
161 treiben. Ich will die Leute zu (1) Bestleistungen treiben. Ich bin, ich will die Herausforderung
162 immer, ich bin selber ja auch Hundetrainerin und ich bin auch immer der Typ [..], was die
163 anderen gehasst haben, habe ich geliebt. [.....] Auch im Hundebereich, wenn die
164 ein Problem haben, möchte ich für die Leute eine Lösung finden und die sollen das
165 erarbeiten. Und so ist das in dem Bereich auch. Die möchten besser werden und ich möchte
166 euch helfen. Wir machen das miteinander. Ich treibe die da rauf. Und ich liebe das, wenn sie
167 dann sagen seit ich zu dir herkomme ja, (..) die anderen Stunden, das ist ein Klax-Max. Und
168 das gefällt mir, wenn die sagen ich traue mich zu dir rein, ich mache da mit.
169 Y: Mhm.
170 E: Für mich selber, also ich liebe die Stunde echt. Also ich gehe in die Stunde rein und sage
171 heute haben wir eine super Stunde. Das musst du einmal sagen als Trainer zu einer. Heute
172 haben wir eine super Stunde, das sind die Übungen. Normalerweise hältst du denn Mund,
173 weil du weißt ja nicht ob das irgendeinem gefällt ja.
174 Y: Ja.
175 E: Und ich gehe rein und sag das ist eine super Stunde (lacht), weil ich davon überzeugt bin.

176 Y: Mhm, ja super. Und warum glaubst du, was bewegt andere Personen dazu, mit dem
177 anzufangen, konkret mit HIIT?

178 E: Mein Ruf. Also ich rede jetzt von meiner Stunde, ich kann jetzt nur von meiner Stunde
179 reden ja?

180 Y: Ja.

181 E: Mein Ruf. Weil ich habe ja einen Drill-Ruf. Viele sagen, ich weiß das von anderen, ‚ich
182 würde es zwar gerne mal anschauen, aber ich traue mich nicht hin‘.

183 I Ja.

184 E: Und dann kommen die einmal. Und die kommen dann und sagen ‚ich bin heute das erste
185 Mal da, ich traue mich heute einmal‘.

186 Y: Mhm, okay.

187 E: Also das ist, die wissen, FBI ist, der Name und die Beschreibung der Stunde, sagt auch
188 schon aus, die, die mich, das sind ja viele 20 Leute oder noch mehr sind in der Stunde vor
189 mir, die haben Bauch-Bein-Po. Die bleiben oft draußen stehen und schauen dann so rein,
190 aber das ist eh noch nicht viel, beim Aufwärmen ist es noch ein bisschen in den Bahnen ja.
191 Aber die, die treibt die Herausforderung her. Wenn die merken, die Bauch-Bein-Po-Stunde
192 ist ja irgendwie immer dasselbe, dann treibt die mir es dorthin. Weil die Leute schon sagen
193 ‚bist deppat, die Stunde, die kommen da raus‘, die sehen ja, wie man rauskommt, die treibt
194 die Herausforderung.

195 Y: Okay.

196 E: Die wollen die Herausforderung kennenlernen.

197 Y: Und glaubst du sind da insbesondere Frauen, haben die da auch diese Motive oder
198 würdest du da ein bisschen was Anderes vor allem bei den Frauen jetzt festlegen?

199 E: Ob die was?

200 Y: Bei den Frauen ob die, was insbesondere die Frauen antreibt, in die Stunde zu kommen?
201 Genau das? Oder würdest du bei Frauen und Männern ein bisschen einen Unterschied
202 machen?

203 E: Na die Männer, die gehen ja generell in so Weich-Ei, so bezeichnen sie ja eine Bauch-
204 Bein-Po, bevor bis sie es kennengelernt haben. Wenn sie einmal Bauch-Bein-Po gehen und
205 ihnen zwickt da hinten dann, dann sagen sie ‚das hätte ich mir nie gedacht‘, wo sie immer
206 glauben ja.

207 Y: Genau ja.

208 E: Aber die gehen da nicht hin, weil das eine Frauenstunde ist.

209 Y: Ja.

210 E: So hat sich das halt leider etabliert. Die gehen da nicht hin, weil da sind nur Frauen und
211 da gehen wir nicht hin. Bei diese, bei diesen ähm High-Level-Geschichten gehen von vorne
212 herein auch Männer. Ohne sich heranzutasten. Ein Mann geht rein und sagt das schau ich

213 mir an. Wenn er in eine Fitness-Stunde geht, dann denkt er gar nicht viel nach. Weil da sind
214 nicht nur Frauen und deswegen gehen wir rein. Und wer das packt und ob die Rückenfit eh
215 reichen würde für ihn, über das denkt er nicht nach. Eine Frau tastet sich schön langsam
216 Level für Level nach oben und geht dann in diese Stunde.

217 Y: Also quasi eben wie du gesagt hast dann, wenn sie die Herausforderung...

218 E: Wenn sie die Herausforderung sucht oder den Mut gefasst hat. Es ist ja nicht jeder so,
219 dass er sagt ich probiere alle Stunden einmal aus. Die haben ja Versagungsängste, sie
220 könnten nicht mithalten und was auch immer. Das ist halt die Persönlichkeit von ihnen. Auch
221 wenn ich sag das macht ja nix und wenn du nicht mehr kannst ich schrei zwar noch, aber
222 wenn es nicht mehr geht lass es bleiben. Ist ja auch klar ja. Aber Versagungsängste, dass
223 sie sagen die anderen sind ja schon so gut drauf, das haben die Frauen viel mehr.

224 Y: Okay, mhm.

225 E: Also bei einem Mann nicht, der geht da rein. (1) So würde ich das sehen.

226 Y: Mhm. Und warum glaubst du, ahm entscheiden sich die Frauen für diese HIIT-Stunde
227 anstatt für das klassische Gerätetraining im Fitnesscenter?

228 E: (2) Kann ich dir jetzt auch nicht sagen, weil wir haben ja keine Geräte. Und bei uns
229 generell gehen die Leute in die Stunde, weil wir ahm eine Blockaufbuchung, sie kriegen eine
230 Karte, da buchen wir ein Guthaben rauf und immer, wenn sie bei einer Stunde waren, wird
231 das Guthaben abgebucht ja. Bei den anderen gibt es einen Vertrag, da zahlst du auch, wenn
232 du nicht kannst ja. Das ist schon mal der Grund warum die Leute, (1) warum die Leute
233 generell zu uns kommen. Warum, ich kann dir jetzt schwer beantworten warum unsere
234 Damen in so eine Stunde gehen und nicht in eine Fitness, nicht aufs Gerätetraining, weil wir
235 das ja gar nicht haben. Ich biete ja das, wir bieten ja gar kein Gerätetraining an. Die
236 kommen, weil sie in der Gruppe arbeiten wollen, das weiß ich schon. Und eben wegen
237 dieser Gutscheinkarte, weil sie sagen da gehe ich hin, da zahle ich wann immer ich gehe.
238 Freut es mich nicht, bleibt mir das Guthaben drauf.

239 Y: Ja okay passt ja.

240 E: Deswegen kommen sie in die Stunde. Und warum die lieber (1), das kann ich dir jetzt von
241 meinen Leuten nicht sagen.

242 Y: Ja passt.

243 E: Die wollen nicht Geräte, das ist ihnen teilweise zu fad. Und die Frauen generell jetzt in
244 den Gruppenstunden, die mögen halt das in der Gruppe ja. Aber HIIT und Geräte kann ich
245 jetzt nicht sagen.

246 Y: Okay, okay passt. Ja passt ja. Ahm und könntest du jetzt die Frauen in deinem Kurs ein
247 bisschen beschreiben, charakterisieren? Was was macht die aus? Du hast schon gesagt es
248 dürfen keine Sensibelchen sein...

249 E: Die sind recht taff, die verstehen einen Spaß und ahm sind auch nicht sensibel, wenn sie
250 nicht an die Grenzen, wenn die mal stehen und blasen. Also das sind nicht die, die dann sich
251 umdrehen und sagen wie man es in den Stunden oft kennt, in einer Step-Stunde hast du das
252 klassisch, wenn einer aussteigt, geht er. Ja ich habe mich auch immer durchgekämpft bei
253 den Step-Stunden und ich habe mir gedacht ich Trottel, warum geh ich immer wieder da rein,
254 wenn du weißt du kannst das nicht ja. Aber ich bin nie gegangen wegen dem Trainer da
255 vorne. Das hast du da nicht. Da würde nie eine Frau gehen. Oder ein Teilnehmer, weil er
256 nicht mitkommt.

257 Y: Also das sind dann sehr Ehrgeizige?

258 E: Sind ehrgeizig ja. Die, die in so eine High-Intensity-Stunde gehen, die wissen, was sie
259 erwartet. Und es ist ja nicht immer dasselbe Programm, wir haben das drei, vier Wochen,
260 dann wissen sie schon, was sie erwartet, da sind sie neugierig, wie geht es mir heute damit?
261 Und wenn ein neues Programm kommt, dann schauen sie schon so auf die Tafel was
262 machen wir da heute und (.) das ist auch die Neugier. Und die sagen dann schon immer, ich
263 habe immer viel Feedback von den Leuten, auch Neueinsteigern, die kommen wie ist es
264 euch gegangen, hat euch die Stunde gefallen? Aber die haben gesagt naja ganz schön, ich
265 merke im Cardio-Bereich da hänge ich noch, aber da geht keiner. Der, der da reinkommt, der
266 hängt hinten an der Wand vielleicht und sagt na ich glaube mir ist das zu viel, aber es geht
267 keiner. Also er pusht sich durch.

268 Y: Mhm.

269 E: Das würde ich (.).

270 Y: Mhm passt, ja.

271 E: Die sind ehrgeizig.

272 Y: Okay, mhm. Ahm und jetzt auf die Trainingseinheit ein bisschen zu kommen. Wie würde
273 so eine ganz typische Trainingseinheit ausschauen? Also da hast du ja gesagt es gibt Blöcke
274 und wie würde jetzt das Ganze, die ganze Stunde...?

275 E: Meine Stunde dauert 75 Minuten.

276 Y: Ja.

277 E: Ähm ich habe, wenn ich, ich gehe jetzt von dem letzten Block her ja. Wir haben gehabt
278 ahm acht Übungen im A-B-Bereich. Eine, eine Cardio, eine Kräftigung, zwei Durchgänge.
279 Wieder Cardio, Kräftigung, zwei Durchgänge. Cardio, Kräftigung, dann acht Übungen. Also
280 acht Paare. Und dann immer 45 die Belastung, 15, (1) 10 wir haben dann gemacht 10
281 Pause, 45-10, 45-10 und in einem durch. Also die Übungen erkläre ich vorher, ich schreibe
282 die auf, die sehen die dann. Ich brauche die auch, ich lerne ja das Programm nicht
283 auswendig. Und ich erkläre vor dem Aufwärmen die Übungen. Ich komme da rein und sage
284 das sind die Übungen, grüß euch, wer mich nicht kennt blablabla (.), wir haben heute dieses
285 Programm, schaut so aus, A-B-A-B-A-B-A-B, acht Übungen, 45-10 oder 45-15. Wir machen

286 dazwischen keine Pause. Welche Übung ist zu erklären? (.) oder Burpee vielleicht, wenn die
287 Leute noch nicht da waren. Ich erkläre die Übungen, die Levels, das dauert so fünf Minuten.
288 Dann wärmen wir auf und dann geht es an, da wird nichts mehr erklärt, dann müssen sie
289 sich noch erinnern aja das war durchsteigen beim Bein durch, wieder nach hinten. Die
290 meisten Übungen kennen die ja, die Teilnehmer, die regelmäßig kommen. Und dann
291 machen wir A-B-A-B-A-B-Block, dann haben wir eine Minute Pause. Ja da können sie
292 durchschnaufen, abwischen, trinken können sie auch dazwischen, aber ich empfehle
293 durchzumachen und nicht dazwischen schnell trinken ja. Dann haben die eine Minute Pause.
294 In der einen Minute erkläre ich den nächsten Block. Wir haben einen Kickbox-Teil. Ich mache
295 keine Kicks, weil die Kicks müsstest du aufbauen. Ich kann ja jetzt keine Kickbox-Stunde
296 machen, wenn die die Kicks nicht können. Damit sie sich nicht verletzen mache ich nur
297 Schläge. Dann erkläre ich nur, welche Schläge es gibt, einfach mitmachen, wir machen es
298 ohne Druck, es braucht nicht perfekt sein. Es geht darum bleib in Bewegung und, dass wir im
299 Cardio-Bereich oben bleiben. Ja da gibt es kein Absenken, wir bleiben oben. Erkläre ich,
300 ready for freddy, Musik an, wir machen durch. 20, 25 Minuten, Pause 1 Minute und dann
301 machen wir den ersten Block nochmal, aber verkürzt mit 30 oder 20 haben wir nur gemacht,
302 20 und 8 Sekunden Pause.

303 Y: Mhm, ja.

304 E: Und da brauche ich nix mehr erklären, da kennen sie es schon. Und da versuche ich sie
305 anzutreiben. Bei 20 Sekunden können wir schon ein bisschen schneller arbeiten ja. Dann ist
306 das fertig so und dann kommt noch je nachdem wie viel Zeit wir haben entweder ein Finale,
307 wo ich so ein Finale hernehme, wo ich sie noch einmal pushe, oder auch ein Bauch-Teil.

308 Y: Okay, mhm.

309 E: Ja, wo wir dann sagen ab zum Bauch und da machen wir dann, kann sein, so 10, 15
310 Minuten noch Bauch, je nach Programm Bauch und dann noch gut so fünf, sechs, sieben,
311 acht Minuten dehnen.

312 Y: Okay, mhm.

313 E: Und so schaut das aus.

314 Y: Mhm. Und ahm die meisten Trainingsgruppen oder die, die du da jetzt angesprochen
315 hast, sind ja da jetzt gemischtgeschlechtlich. Gibt es da auch welche, die nach
316 Geschlechtern getrennt sind? Die nur für Frauen oder nur für Männer angeboten werden?

317 E: Bei uns im Verein? Ja hat es gegeben, ‚Men at Work‘.

318 Y: Okay.

319 E: Der hat auch, wir wollten eben schauen, dass mehr Männer kommen, da war auch der
320 Trainer männlich. Hat sich aber nicht etabliert.

321 Y: Okay.

322 E: Der wollte, die Männer wollten, (2) ja aber das war nicht anstrengend genug für die
323 Männer.

324 Y: Okay.

325 E: Aber das hat sich nicht etabliert. Aber es hat es gegeben, aber es hat sich nicht gehalten.

326 Y: Nur für Frauen gab es wahrscheinlich kein Angebot oder?

327 E: Nein.

328 Y: Weil eh genug Frauen...

329 E: Die die kristallisieren sich raus. Pilates, aber es steht nichts Lady irgendwas nein. Aber für
330 Männer hat es das gegeben, weil da wollte ich gerne einmal teilnehmen, aber da haben sie
331 gesagt nein, da dürfen nur Männer teilnehmen (.).

332 Y: Okay (lacht). Ahm und gibt es innerhalb von deiner Stunde unterschiedliche
333 Trainingsprogramme für Männer und Frauen oder machen alle dasselbe?

334 E: Nein. Bei mir heißt das auch nicht Damen-Liegestütz, da schrei ich immer auf.

335 Y: Okay.

336 E: Sag ich das sind Knie-Liegestütz. Ich sag den Leuten, speziell bei meiner Langhantel-
337 Stunde, sag ich immer, weil ich kriege ja die von einem Presenter ja, das ist One Pascal und
338 der macht alles auf den Knien. Und ich probiere es auf den normalen und manchmal, wenn
339 du unten pumpst oder die Trizeps-Liegestütz ja. Bevor du dich ich erkläre schon bevor du
340 oder auch Dips, lange Dips am Step oben ja. Und ich sag dann schon immer, wenn die Kraft
341 nachlässt und bevor du dich hängen lässt ja, gibt es die Variante oder gibt es auch mal
342 Pause oder auch mal (.) am Step und fertig. Aber es gibt keine den Herren empfehle ich das,
343 den Damen das. Gar nicht. Gar nicht, das würde ich nie tun. Auch nicht ihr Einsteiger
344 empfehle ich das. Ich sage immer, wer nicht mehr kann ein Level eins, ein Level zwei gibt
345 es, aber nicht ihr Einsteiger oder die Damen. Nein (lacht).

346 Y: Das heißt mit Differenzen zwischen Kraftdifferenzen oder Einsteiger und Fortgeschrittene
347 gehst du so um, dass du andere Programme oder andere Übungen anbietest?

348 E: Verschiedenes Gewicht. Wenn wir, wir arbeiten ja mit dem Körpergewicht. Wenn es nicht
349 geht, machst du das Ganze langsamer, klassischer Burpee, nur Steigen nicht nur springen,
350 sondern du steigst nach hinten, springst nach vor. Oder wenn es nicht mehr geht du steigst,
351 du steigst, du steigst, aber du liegst nicht am Bauch.

352 Y: Mhm.

353 E: Bei mir liegst du nicht am Bauch. Bei mir steigst du. Das ist dieses bleib im Training,
354 Pause machen tun wir nachher. Bleib im Training und Training ist geh auf Level eins zurück,
355 aber bleib im Training.

356 Y: Mhm.

357 E: Und ich würde nie sagen, die Damen können ruhig. Ich sage dann immer die, wer weniger
358 Gewicht verträgt nimmt weniger Gewicht. Wir haben dann oft so eine Schulterübung, wo

359 man (.), probiere weniger Gewicht. Oder ich sag was ist denn das, rauf mit der Hantel. Das
360 mache ich schon. Oder das ist ein Scherz, rauf, mehr Gewicht. Aber nicht
361 geschlechterspezifisch. Oder den Einsteigern erkläre ich schon, das muss ich schon sagen,
362 auch bei der Langhantel, wo ich sag ich glaube du verkühlst dich, wirst schon sehen, es ist
363 dir zu viel. Das mache ich schon, aber ich sage nicht die Einsteiger machen das.
364 Y: Okay, mhm. Ahm und jetzt ein bisschen aufs Thema Marketing zu kommen, was glaubst
365 du, wie Personen für das HIIT beworben werden?
366 E: Die Personen?
367 Y: Mhm. Also generell Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die beworben werden für dieses
368 HIIT, damit sie damit anfangen, oder werden sie überhaupt beworben?
369 E: Wahrscheinlich mit dem Thema Fitness, schlank.
370 Y: Ja.
371 E: Dass man viele Kalorien verbraucht, was auch stimmt.
372 Y: Ja, ja.
373 E: In diese Basis rein. Leistungssteigerung und ahm mit dem Thema schlank. Viel Kalorien
374 verbrauchen, Fettverbrennung anregen, mit dem kriegst du es.
375 Y: Mhm.
376 E: Glaube ich. Also wenn du jetzt Marketing machst.
377 Y: Ja.
378 E: Ich sage das auch, wir verbrennen ganz schön Kalorien. (1) Aber das stimmt auch, wir
379 haben immer so um die 600 Kalorien ja. Ist relativ viel (..).
380 Y: Das stimmt ja.
381 E: Also eine hat immer, die hat 55kg, die hat so viel wie ich, sagt immer wie viele Kalorien
382 haben wir verbraucht (lacht)? Und sie dann immer mit Nach-Burn 600. Aber wahrscheinlich
383 in dieser Schiene, wenn du einen neuen Fitness-Trend, das ist neu, das ist neu erforscht.
384 Und der Kalorienkiller, der Fettkiller. Damit kriegst du die Leute. Und die Frauen.
385 Y: Ja genau. Und ist da jetzt ein Unterschied zwischen Männern und Frauen?
386 E: Ja ich glaube bei den Männern ist es einfach der Kick, die Leistungssteigerung. Oder die
387 Abwechslung zum Geräte.
388 Y: Okay.
389 E: Dass sie sagen ich mach eh, das habe ich bei meinen schon, bei meinen Herrschaften,
390 die ähm äh viel Brust machen ja. Und dann halt da in dem Cardio-Bereich einen Ausgleich
391 schaffen und sagen das ist ganz ein anderes Training wie das ruhige, schwere auf den
392 Maschinen.
393 Y: Mhm. Das heißt Männer eher so Kick, Ausgleich und Frauen eher so schlank und.
394 E: Ja ich glaube das ist so in Richtung heute habe ich ordentlich geschwitzt, tschuldigung,
395 heute habe ich was verbrannt.

396 Y: Mhm. Und ahm bei dir persönlich, wie du damit angefangen hast mit dem HIIT, hast du da
397 von der Werbung für dich persönlich was mitbekommen? Oder hast du das einfach?
398 E: Oja, oja. Also wie ich mich entschieden habe das zu machen ähm Werbung ich bin ins
399 Youtube gegangen und habe geschaut, wie rennen so Stunden ab, na servas ja (.). Ich habe
400 angefangen damit, aber habe das selber kreiert. Also ich bin gar nicht in so eine Stunde
401 gegangen, sondern ich habe das selber einfach kreiert. Ich habe angefangen mit Tabata. Ich
402 habe selbstständig dann Stunden gemacht mit Tabata, ich bin zu den Leuten auch gefahren,
403 weil Tabata war ein Begriff in diesem Bereich ja. Tabata, dieses klassische Military ahm war
404 ein Begriff den Leuten. Und das habe ich gemacht und das hat ihnen schon gefallen. Aber es
405 war mir dann, ich habe angefangen mit Tabata, es war mir dann ein bisschen zu fad. Immer
406 die 20 Belastung, zehn Pause, acht Durchgänge. Das hat man jetzt auch schon abgeändert,
407 die haben dann auch die Übungen A-B-A-B teilweise ja. Damit sie nicht nur. Aber es war mir
408 dann nur Tabata ein bisschen zu fad. Und auch zu kurz. Weil Tabata ist ja gleich erledigt. Ja
409 (lacht). Ich (lacht) also ich wollte dann verschiedenes. Mehr Belastung, weniger Pause,
410 andere Übungen. Ahm mehr (1), ich wollte Abwechslung. Tabata ist ein Schema ja. Das
411 mache ich auch, aber ich habe dann auch einen Bereich, einen Block eben 45-15, dann
412 machen wir Tabata, hauen wir rein und dann wieder einen anderen Block ja. Oder an dem
413 Tag machen wir nur Tabata. Zwei Wochen lang Tabata. Kennen sie schon, wissen wir
414 schon. Als Abwechslung zum Reinstreuen. Und das war mein Zugang zu diesem Training.
415 Y: Mhm.
416 E: Habe ich Themenverfehlung?
417 Y: Nein, nein passt absolut.
418 E: (lacht)
419 Y: Passt absolut. Ja dann sind wir eigentlich von meiner Seite fertig. Magst du noch
420 irgendwas erzählen, was was wir noch nicht besprochen oder erwähnt haben?
421 E: Nein, ich glaube ich habe eh viel geredet rundherum (lacht).
422 Y: Gut, dann bedanke ich mich für das Gespräch.
423 E: Gerne.

Interview 6:	Interviewpartnerin F
Ort:	1190, Wien
Datum:	04.12.2016
Dauer:	31:36 Minuten
Fitness-Trend:	HIIT

- 1 Y: Ja. Also bitte stelle dich mal kurz vor, indem du Name, Alter und Berufstätigkeit nennst.
- 2 F: Gut. Also mein Name ist [..]. Äh Alter ist 43, Berufstätigkeit derzeit äh Personal-Fitness-
- 3 Trainer, ich mache viele Gruppentrainings, mache eher wenig Personal-Trainings. Bin am
- 4 Ende der Ausbildung zum diplomierten Mentaltrainer, habe eine Ausbildung als Mediatorin,
- 5 was wichtig ist in der Geschichte, bin fertige (lacht), fertige, voll fertige Architektin, also in
- 6 Pension sozusagen.
- 7 Y: Mhm.
- 8 F: Diplom-Ingenieur der Architektur. Mache das nicht mehr. Ahm und habe eine Trainer-
- 9 Ausbildung auch noch.
- 10 Y: Mhm.
- 11 F: Das heißt also ich unterrichte zwischendurch auch zeitweise im Sportbereich, halte so
- 12 Trainings und jetzt aber eigentlich weniger. Also hauptsächlich jetzt eben durch die
- 13 Gesundheit, die nicht so toll ist, hauptsächlich nur Gruppenturnen und Personaltraining und
- 14 jetzt dann langsam immer mehr ins Mentaltraining rein.
- 15 Y: Mhm.
- 16 F: So.
- 17 Y: Okay passt, ja. Ahm und seit wann arbeitest du im, im Gruppenfitness-Bereich, also
- 18 speziell beim HIIT?
- 19 F: Seit 2012, also seit vier Jahren.
- 20 Y: Mhm.
- 21 F: Ja.
- 22 Y: Und.
- 23 F: Ah nein, seit fünf Jahren. Entschuldigung, seit fünf Jahren. 2011 so. 2011 begonnen, 2012
- 24 so richtig.
- 25 Y: Mhm. Okay, mhm. Und warum hast du dich dazu entschieden, damit anzufangen konkret
- 26 mit HIIT?
- 27 F: Das war ähm, ich habe eigentlich zuerst ein bisschen so im Aerobic-Bereich was
- 28 gemacht.
- 29 Y: Mhm.

30 F: Und das war irgendwie so ja das ist nett, tänzerisch, lustig, mir ist ehrlich gesagt die
31 Choreographie am Nerv gegangen.

32 Y: Mhm.

33 F: Und habe mir dann gedacht, ich brauche irgendwas, was einfach schnell, in kurzer Zeit
34 super Erfolge bringt.

35 Y: Mhm.

36 F: Ja. Und ähm das mit dem Aerobic, na aerob eben. Wie das Ding schon sagt, aerob. Ich
37 brauchte was Anaerobes.

38 Y: Mhm.

39 F: Was einfach durch die Intervalle mmh das Anaerobe einfach ideal ist, weil ich sage okay
40 ich bringe den Puls rauf, habe danach den (.) und ähm habe diesen Nachbrenneffekt. Und
41 habe einfach, wenn ich wirklich zwei, drei Mal die Woche was mache, einfach nach vierzehn
42 Tagen, drei Wochen bereits einen sichtbaren Effekt. Was einfach für die Kunden toll ist, und
43 habe das an mir selber mal getestet, habe mir gedacht bum das funktioniert aber wirklich
44 nett, und habe mir gedacht okay, da machen wir jetzt was draus.

45 Y: Mhm.

46 F: Und habe dann auch einfach (.) beim Body-Rock oder so die ersten paar Geschichten
47 gesehen, Lisa Body-Rock. Damals war die die einzige, die das in Amerika drüben gemacht
48 hat, übers Facebook. Und habe mir gedacht gute Idee, und habe mir dann eigentlich selber
49 überlegt, wie kann ich das jetzt in ein Tabata integrieren, mit unterschiedlichen Übungen,
50 damit ich nicht sage okay, ich mache jetzt ein ganzes Tabata nur Kniebeugen, nur Burpees.

51 Y: Mhm, mhm.

52 F: Nur äh. Sondern welche Kniebeugen-Arten gibt es, wie kann ich in einer Muskelgruppe
53 bleiben, in einem Tabata, damit ich eine Muskelgruppe beanspruche und dann im nächsten
54 Tabata eine andere Muskelgruppe beanspruche und so weiter. Damit es auch machbar ist.
55 Weil Tabata im klassischen Sinn wie Sumi Tabata das damals gemacht hat, wir sind keine
56 Japaner.

57 Y: Mhm, mhm.

58 F: (lacht) So machen wir es nicht ja.

59 Y: Ja.

60 F: Und das ist ja nicht stundenfüllend.

61 Y: Mhm.

62 F: Also ich kann das HIT in eine Stunde bringen und so quasi mehrere Tabatas unter
63 Anführungszeichen hintereinander machen, dass ich Muskelgruppen der Reihe nach
64 beanspruche sozusagen.

65 Y: Mhm.

66 F: Plus dann mit dem Core-Workout und so das kombiniere, damit so ein rundes Workout
67 daraus wird, dass ich eine ganze Stunde daraus machen kann. Und dann da ein bisschen
68 herumgekopft und immer wieder getestet, meine Versuchskaninchen hatte ich, die waren
69 alle sehr willig. Und da ist das daraus geworden, ein richtiges Konzept, was so weit
70 gegangen ist, dass eben letztes Jahr, Parks hat jetzt leider zugesperrt, aber Parks eben (.)
71 ich soll bitte das unterrichten und ich habe dann effektiv, also zwei Lehrgänge gehalten, wo
72 wir jeweils sechzehn Trainer zu Tabata-HIIT-Trainern ausgebildet haben. Wie man eben so
73 ganze Stunden dann gestalten kann damit.

74 Y: Mhm.

75 F: Mit Tabata und HIIT.

76 Y: Mhm, mhm.

77 F: Wie mache ich da ganze Stunden daraus. Oder sie sterben. Weil HIIT eine komplette
78 Stunde.

79 Y: Mhm.

80 F: Äh. Brauche ich nicht reden. Spätestens nach 20 Minuten ist Schluss, 50 10 ja.

81 Y: Ja.

82 F: Und vor allem wie kann ich abwechseln die Muskelgruppen immer wieder.

83 Y: Mhm.

84 F: Dass ich schau mache ich wieder mehr Oberkörper, dann gehe ich wieder auf die Beine
85 los und sage ich mache jetzt Burpees als Ganzkörper eben. Einfach so ich habe dieses fast-
86 switche, Typ-2-X-Fasern, dass ich da immer wieder voll fetzte, und dass ich wirklich so
87 jongliere mit dem ganzen Körper, dass ich das komplett durch ähm mache, dass ich am
88 Ende von einem HIIT, was 20 Minuten dauert, äh ein Komplett-Körper-Training gehabt habe
89 und so richtig schön einen Nachbrenneffekt auch erzielen kann.

90 Y: Mhm.

91 F: So ein bisschen ja.

92 Y: Das heißt das Besondere ist eigentlich so Abwechslung.

93 F: Genau.

94 Y: Dann das viele Auspowern.

95 F: Genau.

96 Y: Und einfach effektiv.

97 F: Genau, genau. Abwechslung, ganz wichtig eben Abwechslung.

98 Y: Mhm.

99 F: Immer jedes Mal die Stunde neu schreiben, dass wenn die Kunden kommen, sie wissen,
100 ein Teil bleibt gleich, so ein Aufwärm-Tabata, das bleibt immer gleich, da haben sie so das
101 Gefühl super, da finde ich mich, das kenne ich, ha juhu, das weiß ich. Und dann kommt die
102 große Überraschungsparty.

103 Y: Mhm.

104 F: Ja. Was lässt sie sich jetzt schon wieder einfallen.

105 Y: Mhm.

106 F: Und die Übungen immer wieder variieren, was natürlich bei Leuten, die jetzt halt auch
107 schon zwei, drei Jahre dabei sind, schwierig ist, vor allem auch das Level ist gestiegen. Wir
108 haben schon Push-Up-Varianten, wo ich mir denke, ich weiß schon nicht mehr, was ich
109 machen soll, rein mit Bodyweight, weil wir wirklich kein, nix verwenden dazu. Ich will das
110 auch nicht. Das hat sich jetzt in fünf Jahren, klopfen wir auf Holz, noch niemand verletzt.

111 Y: Mhm.

112 F: Weil ich es eben aufbaue, dass jeder mitmachen kann, egal welchen Levels. Und die
113 kriegen von bis angesagt, die Übung so, leichter so, schwieriger so. Und du musst halt
114 immer schauen, dass du trotzdem noch was bringst, was ein bisschen was Neues ist.

115 Y: Mhm.

116 F: Und da fange ich halt jetzt an, zum Beispiel mehr dann die Koordination noch
117 reinzubringen, dass sie dann zumindest auch die ganz Guten aber dann denken müssen.

118 Y: Mhm.

119 F: Und dann haben sie halt wieder was zu tun na.

120 Y: Mhm.

121 F: Also, dass ihnen ja nicht fad wird. Weil es natürlich eine Gruppenbildung ist. Ja schauen,
122 dass du die bei Laune hältst. Weil es gibt wirklich welche, die sind wirklich von Anfang an mit
123 dabei, von ganz von Anfang. Und da wundere ich mich direkt ja, aber anscheinend gefällt es
124 ihnen ja (lacht). Natürlich gibt es einen Wechsel auch, eine Fluktuation immer, aber wichtiger
125 ist, dass einfach diese, eine Progression vom Training immer bleibt.

126 Y: Mhm.

127 F: Und der Muskel immer abwechselnd, wie du es auch sicher selbst weißt, einfach immer
128 anders, einen anderen Reiz kriegt, damit er einfach ja was zum Tun hat.

129 Y: Ja.

130 F: Nicht gleichbleiben.

131 Y: Mhm. Super ja. Ahm und jetzt auf die Gruppe zu kommen. Ahm wie würdest du jetzt die
132 Gruppe von, die du jetzt hast, von den Teilnehmern her beschreiben? Also was könntest du
133 da sagen?

134 F: Ähm da gibt es, da gibt es so drei, vier, das sind die Leader sozusagen.

135 Y: Mhm.

136 F: Ja. Die sind äh schon sehr lange dabei, die sind wahnsinnig gut. Die haben alle ihre
137 eigenen Geschichten. Da ist zum Beispiel eine dabei, die kam mit äh Brustkrebs, hat gesagt
138 ich kann alles, nur mich nicht auf den Händen aufstützen. Schaut mittlerweile oben aus wie
139 Schwarzenegger ja. Also die ist so eine, auch eine totale Leaderin, die mh einfach über sich

140 selbst hinausgewachsen ist, also jeder, der da drinnen ist, um die als Beispiel zu nennen,
141 kommt wegen seiner eigenen Geschichte vor allem.

142 Y: Mhm.

143 F: Ja, also die kommen nicht nur für das Training, wo sie jetzt sagen, sie wollen ihren Körper
144 formen, hatte ich auch, ich habe mit (.) zusammengearbeitet, habe mir zum Beispiel ahm
145 [.....]. Aber in der Gruppe hat jeder eben so seine Geschichte. Ja die eine sagt
146 eben, mhm die hat ihre Krebsgeschichte nicht. Die andere sagt der Mann hat sie betrogen
147 und danach boah und jetzt, ja die wachst über sich hinaus. Deswegen auch für mich das
148 Mentaltraining und dieser Faktor eben auch so wichtig, weil ich bin auch, wenn ich bei
149 Gruppentraining, aber ich bin Personal-Trainer. Ich kenne von jedem irgendwo seine
150 Geschichte, seine Wewechen, der hat eine Meniskus-Verletzung gehabt, der hat da
151 Kreuzweh, dem tut die Schulter weh und so. Deswegen ist die Gruppe nie größer als 23
152 Personen. Aber mir ist ganz wichtig, von jedem alles zu wissen, weil es ist HIIT.

153 Y: Mhm.

154 F: Also da einfach nur so haha und jetzt hupfen wir lustig, das spielt es nicht. Das heißt wenn
155 jemand neu kommt, werde ich auch dich fragen, hast du irgendwo Schmerzen, hat es
156 irgendwas gegeben, wo durch Verletzungen und werde auch sagen da und da pass auf. Äh
157 und einfach immer schauen. Mir ist ganz wichtig, dass auch wenn ich in einer Gruppe oder
158 eine Gruppe leite, ich bin Personal-Trainer.

159 Y: Mhm.

160 F: Trotz allem.

161 Y: Mhm.

162 F: Und ähm die Gruppe selbst wie gesagt, da gibt es drei, vier so Leader. Die stehen auch
163 immer vorne in der ersten Reihe, wenn die erste Reihe besetzt ist, das geht gar nicht, das ist
164 ihr Platz. Und die sind irgendwie auch die Treiber, ja.

165 Y: Okay.

166 F: Und die anderen, die probieren sich so herum und das hat sich auch so ganz stark
167 ergeben, dass das so eine soziale Geschichte wird ja. Also da fehlt Eine drei Mal, wo warst
168 du, was ist los, warst du krank, was ist, warum warst du nicht da? Also untereinander. Das
169 könnte ich alleine nie bewerkstelligen. Was die untereinander schaffen mit treffen wir uns da
170 oder es haben sich sehr viele ähm Freundschaften, oder auch so soziale Gefüge innerhalb
171 der Gruppe gebildet, die pff, auf die habe ich überhaupt keinen Einfluss.

172 Y: Mhm.

173 F: Das ist toll ja. Finde ich auch so spannend. Auch so Netzwerke irgendwie, jemand braucht
174 was, dann hilft man sich untereinander. Irrsinnig spannend was sich da so tut, wo man sagt,
175 ja eigentlich sagt man ja wir trainieren ein bisschen miteinander. Und das ist auch eben weil
176 es halt nicht dieses Fitnessstudio ist, was ich nie wollte, sondern ich bin Personal-Trainer

177 und ich biete eine Gruppenstunde an, das unten in einem komischen Partyraum. Ja es ist so
178 wirklich fernab von diesen Studios, wo man anonym hingeh, sondern man kann auch
179 anonym kommen und gehen, das geht auch, das machen manche ja. Aber die meisten
180 suchen wirklich auch diesen sozialen Kontakt mit den Anderen und mhm und boah und toll
181 und wo hast du die Hose her oder boah super, du hast abgenommen oder Wahnsinn, was
182 hast du für eine Muskulatur, wie lange machst du das schon? Also die wollen wirklich den
183 Austausch. Den persönlichen Austausch auch untereinander.

184 Y: Und kann man über Alter und Geschlecht von der Gruppe was sagen?

185 F: Alter ist, die Jüngste ist 13, die hat dann, die trainiert aber schon drei Jahre bei mir ja, also
186 die ist ein Wahnsinn, die ist die Jüngste, aber mit Abstand Jüngste dann. Dann sind da noch
187 so zwei, drei so Mädchen im pubertierenden Alter, die halt die Eltern schicken und sagen
188 geht halt ein bisschen spielen da unten. Und sonst fangt es einmal an so bei Mitte 20 und
189 geht bis 63, (1) ja. Na warte (1) der Großteil (.) sind die schon so Ende 20 bis 40 so.

190 Y: Mhm.

191 F: Da ist der Großteil drinnen ja. Und.

192 Y: Mehr Frauen mehr Männer?

193 F: 99,9% Frauen.

194 Y: Okay, okay.

195 F: Ja. Hat sicher sehr viel damit zu tun, dass ich eine Trainerin bin, erstens. Zweitens die
196 Frauen sind im HIIT besser.

197 Y: Okay.

198 F: So. Ganz brutal gesagt. Wirklich über den Kamm geschert. Ich habe einen Mann darunter
199 gehabt, der ist ein Viech. Aber der ist wirklich, der ist, der hat einen Knall. Der ist toll, der ist
200 irre, der spinnt, der pff ja. Lauft einen Halbmarathon ohne Vorbereitung in 1:23 Stunde, ja so
201 ja. So nette Geschichten. Und sagt mir dann ja toll dein HIIT war super (.) Ja HIIT ist toll als
202 Training für einen Marathon, fürs Laufen auch, aber der ist irre. Die Anderen sind nicht so
203 leidensfähig. Die schaffen das Intervall nicht. Und ich habe da meine eigene Theorie dazu.
204 Wir sind als Frauen gemacht für Intervalle, weil wir Wehen kriegen beim Kinder kriegen. Und
205 das sind typische Intervalle. Deswegen wir kennen irgendwo Intervalle genetisch bedingt, wir
206 können Intervalle ganz einfach ja. Und Männer sind immer so uuh ja, die packen die
207 Intervalle nicht so gut. Vor allem sie können sich nicht so gut messen, ja. Crossfit toll (..),
208 Bester, ab nach oben, das können wir aufschreiben, Erster. Oder eben ahm auch beim
209 Freeletics, ich kann eine Zeit angeben. Super.

210 Y: Mhm.

211 F: Das was ich mache, nein, das ist ein Miteinander. Das ist kein Gegeneinander, es ist kein
212 ich bin besser als du. Obwohl das sieht ein Blinder wer gut ist und wer nicht, aber darum
213 geht es da unten nicht und deswegen in meiner Gruppe Männer gibt es sehr, sehr wenige

214 und das sind auch die, die eben jeder für sich wirklich trainieren oder ja halt eher auch sehr
215 offen sind was das betrifft, dass sie nicht unbedingt die Besten sind, und dass es Frauen
216 gibt, die besser sind als sie.

217 Y: Okay, mhm.

218 F: Und das ist schon schwer zu verkraften.

219 Y: Mhm.

220 F: Für Männer.

221 Y: Mhm.

222 F: Für die meisten. Weil ich habe auch welche gehabt Vienna Wikings, (1) ööh ja Puppe
223 haha und ich habe mir gedacht ja Puppe passt na. Haben eben Training gemacht und der ist
224 dann nachher raus und hat gesagt bist du deppat, das ist völlig irre und das packe ich gar
225 nicht und seid ihr geisteskrank. Nächster, Weltmeister im Zwölfkampf von der Cobra, jaa
226 Puppe und ist eingegangen auch nach der dritten Übung, nicht also.

227 Y: Mhm.

228 F: Wir trainieren schon hart, wenn man es richtig schön macht. Und da ist, Männer erwarten
229 sich aso, das ist eine Bauch-Bein-Po-Runde, lauter so nette Frauen. Vor allem die, die mit
230 mir trainiert, du wirst sie heute sehen, die Viki, ist klein und da siehst so einen Hintern und da
231 denkst geh pff. Da geht aber die Post ab. Sie isst halt einfach ein bisschen zu viel. Aber das
232 soll man nicht unterschätzen. Und und dann bei mir die Männer halten sich nicht.

233 Y: Okay. Und kann man über die Berufe von den Teilnehmerinnen, in erster Linie
234 Teilnehmerinnen eben, irgendwas sagen? Gibt es da Berufsgruppen, oder?

235 F: Von bis. Nein, nein. Da ist wirklich alles dabei. Da ist wirklich alles dabei.

236 Y: Mhm.

237 F: Ja. Da haben wir eine die, also eine Nageltante, genauso wie eine Quester-Verkäuferin,
238 dann haben wir ähm Bipa, die drinnen sitzen im Marketing vom Bipa, dann haben wir ähm (.)
239 von der Botschaft, von der finnischen, eine.

240 Y: Also bunt gemischt?

241 F: Ganz, ganz bunt gemischt.

242 Y: Mhm.

243 F: Von bis ja.

244 Y: Okay, mhm.

245 F: Also es ist nicht, dass da.

246 Y: Mhm, mhm. Ahm und ähm das haben wir eigentlich eh schon gesagt. Ja und warum hast
247 du jetzt konkret mit diesem Fitness-Trend begonnen? Also was hat dich jetzt wirklich bewegt,
248 dass du sagst du fängst selber für dich mit HIIT an?

249 F: Ich bin, ich bin ein Mensch der Extreme.

250 Y: Okay, mhm.

251 F: Immer gewesen, ja.

252 Y: Mhm.

253 F: Also so (.) Sachen, irgendwie so ein bisschen, damit ich das Gefühl hat, ich habe was
254 getan, hat mir nie gereicht ja.

255 Y: Mhm.

256 F: Ich war früher im Leistungssport als Kind, als Jugendliche. Mein Vater ist Sportler, mein
257 Vater war sehr autoritär und wenn also die Goldmedaille war gerade gut genug. Ja also ich
258 bin das schon sehr gewohnt, dass man sich auch plagt, um etwas zu erreichen. Und
259 deswegen war das eigentlich gerade richtig, das war gerade super.

260 Y: Okay ja.

261 F: Dieses kurz, bum, zack.

262 Y: Mhm.

263 F: Und vor allem mit Kind dann auch. Das war einfach ideal. Als Frau nach der
264 Schwangerschaft, bist du deppat, da schaust aus und denkst dir na bum wie kriege ich denn
265 das jemals wieder hin.

266 Y: Mhm.

267 F: Und dann diese kurzen Geschichten da, einfach 20 Minuten sich Vollgas auszupowern bis
268 du dich fast übergibst ja und dann aber siehst du nach drei Wochen ein, ein Ergebnis schon
269 ein erstes.

270 Y: Mhm, mhm.

271 F: Ja super. Super. Und wenn du noch die Ernährung noch ein bisschen dazu machst, dann
272 kriegst du einen Körper wo ich boah den habe ich früher nie gehabt ja.

273 Y: Mhm. Und was glaubst du bewegt andere Personen, damit anzufangen? Auch die Motive
274 oder?

275 F: Also die meisten sind schon, ich merke viele sind richtig Suchende.

276 Y: Okay.

277 F: Ja. Ich habe immer so das Gefühl, die suchen was.

278 Y: Mhm.

279 F: Ja. Und ähm (1) manche wollen wirklich was verändern.

280 Y: Mhm.

281 F: Manche wollen wirklich was verändern, die machen dann auch meistens bei mir zusätzlich
282 so ein Ernährungs-Coaching oder was und bei denen sehe ich dann, wenn sie wirklich was
283 verändern wollen, dann kommt das Coaching dazu und dann bam und dann wird wirklich
284 gemacht und dann wird verändert, wo du sagst nur so boah da rauscht es ja. Den Menschen
285 erkennst du danach nicht wieder.

286 Y: Mhm.

287 F: Dann gibt es welche, die einfach so ja, kurz was tun und damit ich das gemacht habe.

288 Y: Mhm.
289 F: Gibt es auch diese Typen.
290 Y: Mhm.
291 F: Ja. Ich komme einmal in der Woche, weil da habe ich das Gefühl ich habe was getan.
292 Y: Mhm.
293 F: Und ich habe mehr getan, als wenn ich in Yoga gegangen wäre, weil das ist
294 anstrengender.
295 Y: Mhm.
296 F: Bringt nichts, aber es ist egal. Hauptsache sie haben was getan. Die sind halt überzeugt
297 davon, weil eben das ist ja anstrengender, da habe ich mehr getan.
298 Y: Mhm.
299 F: Die gibt es auch. Es gibt so unterschiedliche Typen ja.
300 Y: Mhm.
301 F: Es gibt wirklich mehrere unterschiedliche Typen.
302 Y: Mhm.
303 F: Dann gibt es noch einen Typus, der in, es war ja eben im Kommen. Das ist dann in, weil
304 man das jetzt macht. Weil da habe ich gelesen im Seitenblicke, die pff irgendwas (.) macht
305 das, probiere ich das auch.
306 Y: Mhm.
307 F: Dann bin ich auch in.
308 Y: Mhm.
309 F: Gibt es auch. Die gehen aber bald wieder.
310 Y: Mhm.
311 F: (lacht) Wobei wenn sie wirklich einmal über diese Schwelle drüber gehen, dass sie diese
312 Adrenalin-Ausschüttung haben, weil es tut ja richtig weh, wenn man es echt gut macht. Dass
313 sie diese Adrenalin-Ausschüttung machen, gepaart mit diesem Dopamin vorher schon, boah
314 ich gehe dorthin ja. Gepaart mit diesem Oxitoxin, weil ich bin (.) jetzt meistens immer total
315 nett und sage cool, super, bravo, toll, schön, na frage dann eben wie war es, wie geht es dir,
316 halt pass auf, du kriegst einen Muskelkater. Zwei Tage später, wie geht es dir. Also (.) nicht
317 weil ich sie binden möchte, sondern einfach weil es mich interessiert wie es dem Menschen
318 geht.
319 Y: Mhm.
320 F: Wenn sie nicht mehr kommen kommen sie nicht. Weil es gibt bei mir keine Bindungen, ja.
321 Ich habe Fünfer-Block, Zehner-Block, Monatskarte und sonst geht wieder ja. Also ich will
322 niemanden binden, aber die, sie sehen mich dann immer gleich wie ihre Freundin an ja
323 (lacht) und die bleiben dann auch, und dann ist es wie eine Sucht.
324 Y: Mhm.

325 F: Weil du spürst auf dem Körper so schnell eine Veränderung, dass du auch ganz, ganz
326 schnell spürst, wenn du aufhörst damit.

327 Y: Mhm.

328 F: Ja. Und da bleiben dann auch viele dran. Die bleiben einfach dran, weil sie merken, wenn
329 sie aufhören, wie schnell der Körper wieder abbaut.

330 Y: Mhm.

331 F: Weil du so schnell aufbauen kannst damit. Muskeln aufbauen, Fett abbauen.

332 Y: Mhm.

333 F: Kannst den Körper so schnell formen, wie mit nichts anderem. Und das ist einfach schon
334 sehr verführerisch.

335 Y: Mhm.

336 F: Bisschen anstrengen und voller Erfolg, das ist schon nett ja.

337 Y: Mhm, mhm. Und wie oft trainieren die Leute in der Gruppe?

338 F: Da gibt es welche eben, wie gesagt so ganz Faule, die kommen halt einmal in der Woche.

339 Y: Ja.

340 F: Aber die meisten sind schon fast (1) also nicht, die meisten stimmt nicht, aber ich würde
341 sagen so 60% vielleicht kommen schon zwei Mal in der Woche und ganz wenige drei Mal in
342 der Woche.

343 Y: Okay, mhm.

344 F: Es gibt ein paar Irre ja.

345 Y: Mhm.

346 F: Ein paar ganz Verrückte. Das sind eben diese vier, fünf da.

347 Y: Okay ja.

348 F: Die front row, die kommen so drei Mal ja. Die Anderen so zwei Mal und ansonsten einmal
349 und da gibt es aber andere, die kommen auch sporadisch eben.

350 Y: Mhm, okay. Mhm. Und warum hast du dich persönlich eben gegen dieses klassische
351 Fitnessstudio und für dieses HIIT entschieden?

352 F: Ja weil ich eben, weiß nicht, ich habe mir eigentlich gedacht, ich probiere es mal (lacht).

353 Y: Mhm.

354 F: Weil ich einfach, Fitnessstudio war einfach nicht meins, weil ich Maschinen-Training nicht
355 mag, weil ich sage ähm Maschinen-Training mag ich insofern, als ich sage nach einem
356 Unfall, für die Reha, ja so. Aber ich bin jemand, der sagt, das Hirn weiß halt, sollte halt schon
357 wissen in welche Richtung es was bewegt. Ich finde es gut im Bodybuilding ja. Und in der
358 Reha. Aber ich finde es nicht gut bei einem gesunden Menschen, dass der so verblödet,
359 dass der nicht mehr weiß, dass wenn er Brustpresse macht, wie er die Hand zu bewegen
360 hat. Weil wenn er dann nämlich ein Auto anschieben muss, dann kann er kein Auto
361 anschieben, weil er lediglich da quasi gelernt hat in der Brustpresse drinnen äh oder im

362 Butterfly oder wie auch immer, seinen Pectoralis wunderbar mit weiß Gott was für einem
363 hohen Gewicht zu bewegen, aber er hat nicht gelernt, dazu eine Rumpfspehnung
364 aufzubauen und die Beine zusätzlich zu bewegen, ja. Das heißt mein Kredo ist das
365 Functional-Training ja, die Functional-Fitness. Dass ich sage, ich will meinen Körper nicht
366 nur, dass er gut ausschaut, sondern ich möchte auch, dass er funktioniert, nämlich dann,
367 wenn ich ihn brauche. Zum Beispiel, wenn ich ausrutsche auf dem Eis, will ich so kugeln,
368 dass ich mir nicht weh tue. Oder wenn ich ein Auto anschieben muss, ich bin eine Frau, ich
369 kann ein Auto anschieben. Ich will nicht sagen nein, ich muss warten bis mein Mann kommt.
370 Ja, das geht nicht. Oder wenn ich irgendwas aufhängen muss oder was aufbauen muss oder
371 so und das ist schwer. Ich weiß, wie man einen Betonsack hebt.

372 Y: Mhm.

373 F: So, ich möchte einfach unabhängig sein. Und, und deswegen ist das Functional-Training
374 einmal für mich der Punkt eins gewesen. Das zweite daneben das Bodyweight. Das dritte
375 daneben, dass ich sage ja mit dem HIIT, das geht super, das geht schnell. Und deswegen
376 Fitnessstudio mit diesen ganzen Geräten uuh. Laufen kann ich im Freien.

377 Y: Mhm.

378 F: Ich kann nicht mehr Laufen wurscht, meine Knie sind hin. Aber Laufen kann ich im Freien,
379 da brauche ich nicht in ein Studio gehen.

380 Y: Mhm.

381 F: Radfahren (1) (.) oder ich stelle es mir daher, ich habe eh eines drinnen stehen. Die
382 Geräte nein, eben. Weil ich möchte wenn dann hah und Zusatzgewicht sage ich ja kann man
383 ja, aber braucht man nicht. Vor allem, weil ich möchte jedem auch die Möglichkeit geben,
384 dass ich sage, wenn wir einen Trainingsplan ausmachen, du kannst ihn zu Hause jederzeit
385 machen.

386 Y: Mhm.

387 F: Ob du da bist, ob du ihm Hotel bist, ob du auf der Wiese bist, wurscht.

388 Y: Mhm.

389 F: Der Körper reicht.

390 Y: Mhm.

391 F: Definitiv. Und wenn du sagst ja bababäbä, dann gehst in den Handstand und machst die
392 Liegestützte im Handstand.

393 Y: Mhm.

394 F: Wenn die zu leicht werden nach 50 Wiederholungen, ja dann reden wir über
395 Zusatzgewicht.

396 Y: Mhm.

397 F: Und meisten äh nein pff. Also man braucht es nicht. Wenn jemand gerne Spielzeug hat,
398 gibt es, den Typus, ja gerne. Aber ich (1) (.). Vor allem, weil die Verletzungsgefahr sehr viel
399 höher ist.

400 Y: Mhm, mhm.

401 F: Und die ist bei mir so klein. Natürlich kann man umknöcheln, kann auch sein, kann
402 passieren. Aber ich bereite die Leute darauf vor. Bei mir sind so viele von mir weg ins
403 Crossfit und die haben sich bei Weitem weniger weh getan, als die ohne meine Vorbereitung
404 ins Crossfit sind.

405 Y: Mhm.

406 F: Weil ich trainiere die Rotatorenmanschette permanent. Ja. Und was ich, ich habe sehr viel
407 mit Orthopäden zu tun und die sagen heast, was machen die alle mit denen, die reißen sich
408 alle die Rotatorenmanschette. Sage ich ja, weil sie es nicht trainieren. Die gehen hin und die
409 sagen (.) und die Rotatorenmanschette ist gerissen. Ich trainiere mit ihnen die
410 Rotatorenmanschette. Wenn sie von mir danach ins Crossfit gehen, weiß ich, sie sind darauf
411 vorbereitet. Sie haben eine Rumpfstabilität, sie können (.) und so. Ich bin jemand, der
412 extrem auf die Muskulatur achtet, ich bin ein Freak, was Anatomie betrifft.

413 Y: Mhm.

414 F: Das merkt man im Training gar nicht, weil ich das alles so verstecke und sage, das ist
415 alles, damit wir schön werden. Aber mir ist ganz, ganz wichtig, dass der Körper funktioniert.

416 Y: Mhm.

417 F: Dass von oben bis unten ausgeglichen funktioniert.

418 Y: Mhm.

419 F: Und ich verstecke es zwar total, weil wenn ich dauernd sagen würde, ich mache das nur
420 für unsere Gesundheit, dann kommt da keiner mehr.

421 Y: Ja, mhm.

422 F: Und so kannst es gut verpacken in ein schönes HIIT-Programm, was total anstrengend ist.

423 Y: Mhm.

424 F: Und die Leute aber so trainierst, dass sie sich effektiv auch nicht verletzen. Und das ist,
425 finde ich nett. Sie wissen es nicht, sie wissen es alle nicht. Das brauchen sie auch nicht
426 wissen ja (lacht). Das ist, das ist gleich. Aber wenn ich ihnen damit komme, für die
427 Gesundheit, das interessiert sie alle nicht.

428 Y: Mhm, mhm.

429 F: Es interessiert sie nur, gut ausschauen und anstrengen und (..).

430 Y: Also ist Schönheit schon so ein großer Punkt?

431 F: Ja, ja.

432 Y: Mhm.

433 F: Ganz wichtig.

434 Y: Mhm.
435 F: Ist einer der wichtigsten.
436 Y: Mhm.
437 F: Wenn ich sage wir machen das gegen Kreuzweh und ihnen eine Übung für den Hintern
438 sage und sage, der ist, damit der Hintern quasi, also der Gluteus Maximus, funktioniert und
439 eben einfach jetzt vom Kreuz, vom Erector Spinae was wegnimmt, weil der zu viel agiert,
440 deswegen machen wir eine Ausgleichsübung, damit einfach der Gluteus Maximus wieder
441 anspringt, und das vom Kreuz ablenkt und ich weniger Kreuzweh habe (.). Wenn ich sage,
442 das ist eine tolle Übung für den Po, da kriegt man einen Knackpo, bum, dann sind sie alle
443 da.
444 Y: Mhm.
445 F: Also, dann sage ich halt, das ist für den Po.
446 Y: Mhm.
447 F: Ist es ja. Gut.
448 Y: Und warum glaubst du, entscheiden sich die meisten Frauen in deiner Gruppe jetzt gegen
449 dieses Fitnesscenter? Und für diese HIIT-Stunde?
450 F: Weil ich ähm ein bisschen anders eben das Ganze anbiete. Ich bin, die meisten, die äh,
451 also es, (1) die meisten, die es anbieten im Fitnesscenter, glaube ich bieten es nicht so hart
452 an wie ich, habe ich mir sagen lassen (lacht). Es ist nicht so hart, aber sie werden auch nicht
453 so verhätschelt wie bei mir.
454 Y: Mhm.
455 F: Ja.
456 Y: Mhm.
457 F: Das ist eben, das ist ihnen zu anonym glaube ich im Fitness. Auch wenn dort eine HIIT-
458 Stunde angeboten wird, gehst du da rein und (.).
459 Y: Also so ein bisschen soziale Komponente?
460 F: Ja genau, soziale Komponente. Und es ist ihnen zu wenig hart.
461 Y: Mhm, okay ja. Mhm.
462 F: Weil die, die die woanders dann hingehen und sagen ah da gibt es eine Tabata-Stunde
463 oder sie sind wo auf Urlaub, super, da gibt es eine Tabata-Stunde, da gehen sie hin und
464 kommen raus und sagen was war denn das.
465 Y: Mhm.
466 F: Also sie sind sehr verwöhnt.
467 Y: Mhm.
468 F: Von dem, was ich mache. Und ähm ich merke es bei denen, die bei mir auch die
469 Ausbildung gemacht haben, die haben alle gesagt na das haben wir ganz anders gemacht.

470 Ah so viel. (2) Und auch, das sind ja Trainer gewesen. Das waren ja fertige, ausgebildete,
471 super Trainer, mit alle schon mit Studio und was weiß ich was alles.

472 Y: Mhm.

473 F: Ich habe die fertiggemacht. Die konnten am nächsten Tag alle nicht mehr gehen. Ich
474 sage, zweiter Tag, geht schon. (.....) Heute machen wir HIIT, heute machen wir so richtig,
475 weil 20 Minuten. Sie haben mich am Samstag gefragt, können wir am Sonntag eine ganze
476 Stunde machen. Habe ich gesagt boah überlegt euch das, also von mir aus gerne, Sonntag
477 in der Früh treffen wir uns. Na so heute machen wir die Stunde, nein. Oja, ihr habt das
478 gestern gesagt, juhu, los geht's (lacht). Also es ist anscheinend hart.

479 Y: Mhm. Das heißt auch die Frauen, du hast es vorher eh schon kurz angesprochen, wer die
480 Teilnehmerinnen eigentlich sind oder was sie ausmacht, aber kann man eigentlich sagen,
481 dass das Leute sind, die sich gerne auspowern wollen und sehr ehrgeizig sind oder wie
482 würdest du das beschreiben?

483 F: Die meisten haben schon ein bisschen so einen Ehrgeiz ja.

484 Y: Mhm.

485 F: Weil die, die eher so bisschen so häh, die kommen einmal und nie wieder ja.
486 Beziehungsweise die kommen meistens gar nicht. Weil ich habe noch nie Werbung
487 gemacht, noch nie.

488 Y: Mhm.

489 F: Es war alles bis jetzt nur auf Mundpropaganda, weil ich mir gedacht habe, mir ist das auch
490 das Liebste. Oder jemand sieht die Homepage und schreibt mich an. Ja aber da kann man
491 schon sehr viel rauslesen auch. Und sieht die Videos auch eben und so, dann sieht man
492 schon ein bisschen. Weil ich mir gedacht habe, ich mag da jetzt gar nicht großartig Werbung
493 machen, dass ich dann so eine Drop-Out-Quote habe, wo jemand kommt und sich
494 irgendwas vorstellt und dann ist er völlig enttäuscht.

495 Y: Mhm.

496 F: Die meisten kommen dann wirklich auf Empfehlung mit Freundinnen und so weiter oder
497 weil irgendwer gesagt hat. Die wissen dann schon, was sie erwartet.

498 Y: Mhm.

499 F: Und und die, die eher so häh, die kommen ein, zwei Mal und sind weg. Beziehungsweise
500 nach dem ersten Mal können sie nicht mehr gehen.

501 Y: Mhm.

502 F: Die so ein bisschen so auf Wellness.

503 Y: Mhm.

504 F: Vor allem ich bin ja dann gemein. Ich schaue ja dann hin und wenn einer wirklich nur steht
505 und herumschaut sage ich super, bravo was weiß ich jetzt Anna, super Anna, perfekt, wenn
506 sie gerade nur steht und schaut. Muss ich doch wieder was machen na.

507 Y: Mhm.

508 F: Ich gehe wirklich jedem am Geist irgendwo (lacht).

509 Y: Okay passt. Ahm dann wie würdest du eine typische Trainingseinheit beschreiben? So im
510 Großen und Ganzen.

511 F: Wie sie abläuft oder?

512 Y: Mhm wie es abläuft ja.

513 F: Okay. Ahm drei bis, also fünf Minuten aufwärmen circa. Dann ist ein Tabata. Das läuft
514 immer so ab äh High-Knees-Laufen und dann Half-Burpees abwechselnd. Und dann ist
515 entweder eben weitere vier Tabatas. Das Erste wäre dann Schwerpunkt Oberschenkel, das
516 Zweite ist äh Burpees abwechselnd Liegestütz-Variationen. Das Dritte wäre dann wieder
517 Schwerpunkt Oberschenkel, Po. Und das Vierte ist dann meistens mit Slides. Und Mountain-
518 Climbers, Spiders, Around the World, irgendwelchen Quatsch. Und dann kommt 15 Minuten
519 Bauch auf der Matte, 50:10 die Intervalle. Also nur Core.

520 Y: Mhm.

521 F: Super. Oder eben wiederum Aufwärmen, ein Tabata, dieses High-Knees-Half-Burpees,
522 immer gleich, mit der gleichen Musik. Und dann kommt ähm 20 Minuten HIIT, 50:10. Wo
523 man eben abwechseln, das werden wir heute machen, ähm von Oberschenkel über
524 Burpees, über Liegestützt wieder aufstehen, wieder zwei, drei Mal Beine, bis die Beine tot.
525 Dann gehen wir wieder runter, machen zwei, drei Liegestützt (.). Und dann wieder 15
526 Minuten auf der Matte Core hauptsächlich.

527 Y: Mhm. Das heißt insgesamt dauert das meistens?

528 F: Eine Stunde. Genau, danach kommt noch Stretching, Cool-Down. Das Cool-Down mit
529 leichtem Stretching. Nicht ordentlich strecken, weil die sind so aufgeblasen.

530 Y: Mhm.

531 F: Leichtes Stretching. Also Cool-Down einfach, damit die alle ein bisschen hmm.

532 Y: Mhm, mhm. Super ja, passt. Ahm und deine Trainingsgruppen sind ahm immer
533 gemischtgeschlechtlich eigentlich, wobei sich dann herauskristallisiert, dass.

534 F: Es ist oft ein Mann.

535 Y: Ja. Aber es ist.

536 F: Wenn wir Glück haben sind zwei Männer.

537 Y: Mhm, aber offiziell gemischtgeschlechtlich.

538 F: Offiziell gemischtgeschlechtlich, ja. Genau.

539 Y: Mhm.

540 F: Ich biete es immer an.

541 Y: Okay, mhm.

542 F: (lacht)

543 Y: Passt. Das heißt es gibt auch keine unterschiedlichen Trainingsprogramme
544 wahrscheinlich für Männer und Frauen oder würdest du da?
545 F: Nein, nein braucht es nicht.
546 Y: Mhm.
547 F: Weil es kann auch jeder eben nach seinem Level trainieren, das ist ja das Schöne.
548 Y: Mhm.
549 F: Weil es eben keine Wiederholungen sind.
550 Y: Ja.
551 F: Sondern die Intervalle. Und das ist das Gute.
552 Y: Mhm.
553 F: Weil mit Intervallen kann ich sagen 20 Sekunden, der Eine macht fünf Kniebeugen, der
554 Andere macht zehn Kniebeugen und der Dritte glaubt er springt die zehn Kniebeugen ja. Das
555 heißt da kann von bis alles teilnehmen. Die übergewichtige Dame genauso wie der
556 supersportliche Mann.
557 Y: Das heißt mit Differenzen gehst du so um als Trainerin, dass du verschiedene
558 Möglichkeiten anbietest der Übungsausführung quasi?
559 F: Genau, genau, genau. Nur am Anfang bleibe ich noch eher im sanften Bereich
560 klarerweise. Bis alle Gelenke schön ihre Synovialflüssigkeit mehr oder weniger haben.
561 Y: Mhm.
562 F: Da erlaube ich kein Springen.
563 Y: Mhm.
564 F: Da gibt es irgendwelche Gestörten, eben wie der eine Spinner, der dann immer
565 gesprungen ist, bin ich hin und habe gesagt heast jetzt hörst einmal auf, jetzt reicht es
566 langsam. Ich bin mit dem Rad hergefahren. Sag ich okay gut, dann kannst von mir aus
567 hupfen. Ich meine ich kann ihn ja nicht festbinden ja. Aber ansonsten gehe ich wirklich am
568 Anfang sehr rigide damit um, dass ich sage am Anfang wird noch nicht gesprungen.
569 Y: Mhm.
570 F: Und danach von mir aus sollen sie hupfen, wenn sie unbedingt glauben ja. Ich meine jetzt
571 ist eh, jetzt geht es einigermaßen, aber äh sonst am Anfang, da bin ich wirklich streng, dass
572 ich sage nein. Und danach okay, da gibt es welche, die halt meinen sie müssen halt
573 springen, dann sollen sie halt springen.
574 Y: Mhm.
575 F: Und die, die schon länger dabei sind, wissen schon wie sie spinnen können und die
576 spinnen dann halt ganz besonders lustig.
577 Y: Mhm. Und jetzt noch ein bisschen ähm auf Marketing zu sprechen. Du hast schon gesagt
578 äh du machst keine Werbung prinzipiell, aber was glaubst du wie, wie, abgesehen von von

579 deinen Stunden jetzt, dieses HIIT beworben wird bei Personen? Hast du da irgendwas
580 mitbekommen? Kannst du da irgendwas ausmachen?

581 F: Da habe ich absolut keinen Schimmer (lacht).

582 Y: Okay, okay.

583 F: Also ich denke mir eher, dass die Leute ahm ich weiß jetzt nur, bei mir ist es so, dass ist
584 gerade [...], es ist anscheinend ein Dorf ja. Oder die oben, die Nachbarin oben, arbeitet beim
585 Bipa, wie ich vorher erwähnt habe, und dann ist eine Andere, die bei mir trainiert, hat wieder
586 eine Freundin. Und die hat der gesagt sie trainiert bei mir und dann ist die darauf gekommen,
587 dass die auch bei mir trainiert. Und dann heißt es was du auch? Aso na dann gehe ich auch
588 mal ja. Also es ist die Mundpropaganda so, dass es einfach mal, bei mir ist es so, dass es
589 sich deswegen rumspricht, weil wenn die Leute zu mir trainieren kommen, das ist jetzt kein
590 schönes Resümee, aber es ist einfach so. Wenn die Leute zu mir trainieren kommen, dann
591 können die meistens drei Tage danach nicht gehen.

592 Y: Mhm.

593 F: Ja die haben, nach dem ersten Mal, danach ist das gegessen. Aber sie haben nach dem
594 ersten Mal so einen starken Muskelkater, weil sie teilweise auch länger nix gemacht haben.

595 Y: Mhm.

596 F: Dass sie, dass sie im Quadriceps vorne, der, wir sind sehr Quadriceps-lastig. Warum?
597 Weil es der größte Motor ist, der verbrennt am meisten ja. Der beste Nachbrenneffekt
598 Quadriceps gehen wir und Bauch geht weg. Herrlich. Deswegen die haben einfach alle einen
599 starken Muskelkater. Das heißt die gehen einmal drei Tag komisch durch die Gegend. Das
600 heißt jeder sagt was ist mit dir passiert? Um Gottes Willen was hast du? Ich war trainieren.
601 Na wo warst denn du trainieren? Und so spricht sich das herum. Und wenn es dann heißt
602 was du warst bei der, ach da war ich auch oder du ich habe gehört, die war auch schon mal,
603 schau die geht auch so.

604 Y: Mhm.

605 F: So.

606 Y: Mhm. Und hast du persönlich, wie du damit angefangen hast mit dem HIIT, durch die
607 Werbung irgendwas mitbekommen?

608 F: Nein. Nichts.

609 Y: Mhm., mhm. Okay.

610 F: Ich habe es mir wirklich selber dann aus den Fingern gesogen. Und Bücher, Literatur, äh
611 aber auch nicht auf HIIT, sondern nur Bodyweight. Und dann selber rausgeschaut, was kann
612 ich daraus machen.

613 Y: Mhm.

614 F: Ich habe wirklich selber gebastelt. Ich habe nie eine Stunde irgendwo besucht. Keine
615 Ahnung. (1) Ich habe mir das nie wo angeschaut.

616 Y: Mhm, mhm.
617 F: Weil es das nicht gegeben hat damals. Das hat es nicht gegeben. Also vor sechs Jahren
618 oder vor fünf Jahren haben sie alle begonnen damit. Und vor sechs Jahren habe ich da und
619 pff, da hat das kein Mensch gemacht, damals noch. Da habe ich irgendwas probiert.
620 Y: Okay passt ja. Dann sind wir von meiner Seite aus eigentlich fertig. Magst du noch
621 irgendwas erzählen oder anfügen, was ich, was wir jetzt noch nicht besprochen haben?
622 F: Nein ich weiß nicht, was du brauchst. Sag mir, wie ich dir helfen kann.
623 Y: Also von meinen Fragen sind wirklich geklärt.
624 F: Super, passt.
625 Y: Wenn du noch irgendwas dazu zu erwähnen hast, dann.
626 F: Nein, nein, nein. Wirklich nicht. Du kannst mich nur, wenn du was brauchst, jederzeit
627 anrufen noch, wenn dir was einfällt.
628 Y: Super, super danke. Ja dann bedanke ich mich für das Gespräch, dankeschön (lacht).
629 F: Super (lacht).

Interview 7:	Interviewpartner G
Ort:	1090, Wien
Datum:	05.12.2016
Dauer:	14:15 Minuten
Fitness-Trend:	Freeletics

- 1 Y: Passt. Bitte stelle dich kurz vor, indem du Name, Alter und Berufstätigkeit in Bezug auf
2 den Fitness-Trend, also auf Freeletics, nennst.
- 3 G: Name [..], Alter 33, äh bin eigentlich Architekt, aber vor zehn Jahren bin ich irgendwie
4 draufgekommen, dass mir Sport mehr Spaß macht und seitdem bin ich hauptamtlich [..] tätig
5 und gebe, unterrichte Stunden, Triathlon, Rennrad, Laufen, Schwimmen und drei Mal
6 Freeletics und noch ein paar Rückenfit und Core-Training.
- 7 Y: Mhm.
- 8 G: Ja.
- 9 Y: Okay, passt. Ahm (1) ja seit wann arbeitest du in der Tätigkeit und warum hast du dich
10 dazu entschieden, mit Freeletics zu beginnen?
- 11 G: Ahm (1) ich habe Freeletics schon die letzten zehn Jahre gemacht, für mein eigenes
12 Training. Und hab das irgendwie schon vor vielen Jahren gesehen, dass dieser Trend auch
13 in die Stadt Einzug gehalten haben und seit ein paar Jahren biete ich das jetzt [..] an und das
14 funktioniert einfach gut.
- 15 Y: Mhm.
- 16 G: Aber im Prinzip das ist ja nichts Neues, es ist ja nur wieder neues Interpretation von
17 Bauch-Bein-Po, das es ja schon immer gibt.
- 18 Y: Mhm. Und gibt es für dich irgendwas, was du als Besonderes an dem Freeletics
19 herausheben könntest?
- 20 G: Ja, dass es draußen ist und dass es bei jedem Wetter stattfindet.
- 21 Y: Mhm.
- 22 G: Und dass es von der Gruppendynamik lebt. Und von der Musik natürlich. Und dass es
23 einfach eine Spur cooler ist, als vielleicht (1) als Bauch, Bein, Po. Aber im Prinzip ja.
- 24 Y: Passt. Dann beschreibe bitte die Gruppe, mit der du in Freeletics zu tun hast oder eine
25 Gruppe oder insgesamt die Gruppe, wenn das möglich ist ahm.
- 26 G: Also ich sag mal so (1) wie wie hingehend soll ich es beschreiben?
- 27 Y: Ja auf die Teilnehmer bezogen, also wer die Teilnehmer sind, vielleicht welches Alter sie
28 haben, welches Geschlecht sie haben.
- 29 G: Mhm. Also ich würde sagen Teilnehmer sind immer so zwischen 60 und 70 würde ich
30 sagen im Normalfall, außer das Wetter ist ganz, ganz schlecht, dann sind es schon weniger.

31 Ahm (1) das Alter ist würde ich sagen (1) vom Studienbeginn, von 18, 19 bis 30, 35, so mein
32 Kernpublikum.
33 Y: Okay.
34 G: Es sind schon immer wieder ältere auch dabei.
35 Y: Mhm.
36 G: Aber so. Und äh spannendes zum sehen ist, dass (1) immer (1) mindestens zwei Drittel
37 Frauen in Freeletics eigentlich sind.
38 Y: Okay.
39 G: Also wesentlich, immer wesentlich mehr Frauen als Burschen.
40 Y: Mhm.
41 G: Und was mir so über alle Kurse auffällt ist einfach, dass die Frauen (2) in Summe
42 gesehen viel fitter sind.
43 Y: Mhm.
44 G: Alles was Mitte betrifft. Die Burschen sind nur auf den Extremitäten gut, was Liegestütz
45 und von mir aus Kniebeugen betrifft.
46 Y: Mhm.
47 G: Aber alles andere sind die Mädels eigentlich den Burschen überlegen.
48 Y: Mhm. Und weißt du wie oft die Teilnehmer oder die Teilnehmerinnen in deinem Kurs
49 trainieren?
50 G: Viele sind zwei Mal bei mir in der Woche.
51 Y: Okay. Und ist das geschlechtsabhängig, dass Männer oder Frauen mehr trainieren?
52 G: Ich glaube, dass die Frauen regelmäßiger kommen (lacht).
53 Y: Okay, mhm.
54 G: Ich weiß zwar nie ähm was da wirklich davon abhängt, aber ich glaube, dass die Frauen
55 äh konsequenter kommen ja.
56 Y: Mhm. Und ahm in Bezug auf die Berufe von den, von den Personen, kann man da
57 irgendwas sagen?
58 G: Ja das Meiste sind schon Studenten.
59 Y: Okay ja.
60 G: Weil es Kurse sind einfach für Studenten (.).
61 Y: Ja, mhm. (1) Ahm (1) was glaubst du, bewegt andere Personen dazu, damit, mit
62 Freeletics anzufangen? Also deinen eigenen Zugang hast du schon beschrieben, was
63 bewegt jetzt andere Personen dazu?
64 G: Gruppendynamik glaube ich.
65 Y: Mhm.

66 G: Ahm, dass es draußen stattfindet. Hat so einen eigenen, (1) es sind eigene Leute. Die,
67 die in Freeletics kommen, sind (2) äh Leute, die gerne draußen sind, die gehen auch gerne
68 wandern, die gehen im Winter gerne Schitouren, die sind einfach gerne draußen.
69 Y: Mhm.
70 G: Ich glaube es gibt halt zwei paar Leute. Die halt gerne im Fitness-Studio irgendeinen
71 Stepper äh machen und dann gibt es halt die, die was gerne draußen sind. (2) Das ist
72 einfach ja, die anderen (...). Es sind schon viele glaube ich, die die glauben sie halten es im
73 Fitnessstudio nicht aus und sie sind einfach gerne draußen und.
74 Y: Mhm. Und was glaubst du bewegt insbesondere Frauen dazu, mit Freeletics zu
75 beginnen?
76 G: (4) Mmm (1) jetzt gegenüber zu Burschen? Ja ich glaube, dass Frauen am Ende des
77 Tages ähnliche Ansprüche haben wie Burschen.
78 Y: Mhm.
79 G: Viele machen es glaube ich schon äh um einfach grundsätzlich fit zu sein und weiß ich
80 nicht, einfach (1) sein Gewicht zu kontrollieren, einfach um eine Spur besser auszuschauen
81 vielleicht.
82 Y: Mhm.
83 G: Ich glaube schon, dass das schon auch (2) die tiefen Gründe sind, warum man das
84 letztendlich macht ja.
85 Y: Mhm.
86 G: Die Wenigsten von mir sind jetzt Leute, also wenige, die Leistungssportler sind, und die
87 das so und so brauchen, sondern viele glaube ich aus dem Grund einfach, weil sie halt Spaß
88 haben und weil sie halt einfach gerne in der Umgebung trainieren ja. Life also (1) Lifestyle
89 also.
90 Y: Mhm.
91 G: Gehört irgendwie dazu und.
92 Y: Mhm. Und warum glaubst du entscheiden sich die Leute gegen ein Fitnessstudio und für
93 Freeletics?
94 G: Ich glaube, dass viele Frauen sich in den Studios nicht wohl fühlen. Weil sie sich
95 beobachtet vorkommen.
96 Y: Mhm.
97 G: Weil sie einen (4) ja weil sie sich beobachtet vorkommen, vielleicht. Äh das Freeletics ist
98 immer draußen und es ist oft jetzt im Winter es ist finster, man kann sich einfach zwei Meter
99 weiter hinten setzen.
100 Y: Mhm.
101 G: Es ist finster, also. Oder ich treffe mich potenziell auch nur mit, mit, ich gehe auch nur auf
102 einen Spot, wo ich weiß, da sind die Leute cool.

103 Y: Mhm.

104 G: Und wenn ich, wenn ich die nicht cool finde, dann treffe ich mich zwei Stunden später mit
105 meinen eigenen fünf Leuten, also.

106 Y: Mhm.

107 G: Das Angebot, was ich da jetzt mache, das ist jetzt eher untypisch also für Freeletics.

108 Y: Mhm.

109 G: Also ich nenne es Freeletics, aber im Grunde ist es so dass (1) Freeletics basiert auf
110 diesen Wiederholungen in einer gewissen Zeit.

111 Y: Mhm.

112 G: Das kann man natürlich nicht mit 70 Leuten machen ja.

113 Y: Mhm.

114 G: Deswegen habe ich es einfach mir so angewöhnt, dass quasi ich das vorgebe.

115 Y: Mhm.

116 G: Und wenn einer in der gleichen Zeit drei mehr schafft ist das gut und wenn einer drei
117 weniger schafft ist das genauso gut. Aber es wechselt dann quasi mit dem Guide, der in der
118 Mitte ist.

119 Y: Mhm. Okay, passt ja. Ahm und jetzt auf die Frauen nochmal in deinem Kurs zu sprechen
120 zu kommen, ahm wie würdest du die charakterisieren? Also wer sind die Frauen in deinem
121 Kurs, was ist das Besondere an ihnen? (1) Haben sie irgendwelche Gemeinsamkeiten?

122 G: Sie sind alle schon relativ gut trainiert.

123 Y: Mhm.

124 G: Also sie glauben, (1) im Sport beobachte ich einfach es gibt so die zwei. Die, die sehr viel
125 Sport machen, die würden sich selbst als, als nicht gut drauf bezeichnen und sind in
126 Wahrheit richtig gut drauf.

127 Y: Mhm.

128 G: Und dann gibt es die Leute, die die einmal in der Woche Laufen gehen 20 Minuten und
129 glauben sie sind die vollen Checker.

130 Y: Mhm.

131 G: Und eigentlich aber gar nichts drauf haben.

132 Y: Mhm.

133 G: Und Freeletics sind schon Leute, die eigentlich relativ gut drauf sind und für die meisten
134 Übungen braucht man schon eine gewisse Grundfitness. Wenn man die einfach nicht drauf
135 hat, dann kann man wahrscheinlich jede zweite Übung einfach gar nicht.

136 Y: Mhm.

137 G: Oder man geht einfach ein, weil man nicht einmal irgendwie so, ich habe das irgendwie
138 wenn ich andere Kurse suppliere von Kollegen, wo das Level einfach wesentlich niedriger ist,
139 dann habe ich irgendwie da versucht ein paar so Übungen einzubauen, aber das geht oft

140 nicht, im Grunde nicht ja. Weil die Leute einfach die einfachsten Basisstabilitätsgeschichten
141 einfach nicht drauf haben. Also die sind schon alle ziemlich fit immer, also quasi, das ist
142 einfach meine Erfahrung.

143 Y: Mhm. Und wie würdest du jetzt eine typische Trainingseinheit so grob beschreiben?

144 G: Es ist eh immer das gleiche, man mobilisiert, man wärmt auf, dann mache ich es oft so im
145 Sommer, wenn es wärmer ist, mache ich drei Durchgänge mit, weiß ich nicht, drei mal zehn
146 Übungen, dazwischen gibt es zwei Minuten Trinkpause.

147 Y: Mhm.

148 G: Und diese drei Durchgänge äh ist immer so, dass die, dass ich immer, also es ist fast nie
149 eine Übung gleich.

150 Y: Mhm.

151 G: Es gibt ein paar Übungen, die ich versuch immer dabei zu haben. Das sind einfach diese
152 Klassiker wie Bergsteiger, wie Burpees und so, das gehört einfach immer fix dazu. Aber im
153 Grunde, ich mache auch jede Einheit selber zu 100% mit und ich trainiere vor der Gruppe so,
154 als würde ich quasi alleine trainieren. Wenn ich jetzt merke okay, jetzt haben wir zwei
155 Übungen gemacht, die voll auf die Vorderseite gehen, dann muss natürlich die dritte Übung
156 eine Rückseite sein. Aber das spüre ich auch während der Übung schon, weil ich ja selber
157 mitmache.

158 Y: Mhm.

159 G: Also ich mache das extrem intuitiv. Und auch von der, von der Wiederholungsanzahl. Ich
160 mache einfach selber mit und dann merke ich okay, (1) wenn ich spüre, dass jetzt
161 anstrengend wird, dann können die meistens eh schon nicht mehr. Und dann zähle ich auch
162 immer die letzten zehn Wiederholungen runter, dass die Leute einfach wissen, wie lange es
163 noch geht. Und das ist für viele so, dieses Runter-Zählen von zehn, das ist total wichtig. Weil
164 die Leute sind oft schon einfach völlig (1) hin, und dann denken sie, ah die letzten zehn
165 schaffe ich noch.

166 Y: Mhm.

167 G: Die steigen dann nochmal ein quasi.

168 Y: Mhm.

169 G: Das.

170 Y: Mhm. Und die ganze Einheit dauert dann?

171 G: 70 Minuten.

172 Y: Mhm. Und die Trainingsgruppen sind alle gemischtgeschlechtlich oder gibt es auch
173 welche, die nach Geschlechtern getrennt sind?

174 G: Nein. Das ist ähm (2) das ist immer gemischt. Und ich glaube das ist auch gut so.

175 Y: Mhm.

176 G: Ich kenne total (.), bei den Rennrad-Kursen haben wir es oft so gemacht, dass wir, dass
177 es oft Frauen-Gruppen gibt. Aber es gibt, ich kenne viele Frauen, die sagen, sie fahren in
178 den Frauengruppen nicht mit, weil ihnen ist das einfach, dieser soziale Austausch gehört
179 zum Training genauso dazu wie das Training.

180 Y: Mhm.

181 G: Und da muss ich nicht unter Frauen sein, sondern ich muss genauso mit den Burschen
182 quatschen und äh ja.

183 Y: Mhm. Und gibt es unterschiedliche Trainingsprogramme für Männer und Frauen?

184 G: (3) Nein. Würde ich nicht sagen. Also was jetzt Freeletics betrifft, nein.

185 Y: Mhm, okay.

186 G: Definitiv nicht. Dadurch, dass ich ja meine Erfahrung gemacht habe, dass die Frauen
187 eigentlich (1) fitter sind, als die Burschen, bis auf ein paar wenige Übungen.

188 Y: Mhm, (1) mhm. Und wie gehst du als Trainer mit ähm Differenzen um? Also seien es
189 Kraftdifferenzen oder wenn jemand etwas nicht machen kann wegen, aufgrund von
190 Verletzungen?

191 G: Ich versuche jede Übung in zwei, drei Schwierigkeitsgrade vorzuzeigen.

192 Y: Mhm.

193 G: Dann sollte zumindest für jeden eine dieser Varianten dabei sein.

194 Y: Mhm.

195 G: Also mir ist es voll wichtig, dass man nicht die Leute permanent überfordert, aber es ist
196 auch wichtig, dass der, der was sich richtig fordern will, dass er auch die Möglichkeit dazu
197 hat.

198 Y: Mhm.

199 G: Und ich bin auch der, der was dann die Leute pusht und und Gas gibt. Und die Leute
200 sehen auch, dass ich selber hin bin, dann am Ende. Ich glaube das ist einfach das, warum
201 die Kurse einfach gut funktionieren, weil sie einfach sehen, dass ich nicht vorne wie einer
202 bin, der nur vorbetet und ansagt, sondern der auch was macht.

203 Y: Mhm. (2) Gut und was glaubst du, ahm wie Personen für den Trend beworben werden im
204 Hinblick auf Marketing? (2) Also glaubst du, wird das überhaupt beworben oder wenn ja wie?

205 G: Ja gut, Freeletics an und für sich ist ja ein deutsches Unternehmen.

206 Y: Mhm.

207 G: Ahm (1) was ich an und für sich ganz cool sehe, natürlich ist es (1), äh die tun immer nur
208 so von wegen äh (.) ich mein, die verdienen mit ihrer App schon genug Geld.

209 Y: Mhm.

210 G: Ähm ich habe die App nie, nie benutzt. Weil da (3) weiß ich nicht, ich nenne zwar mein
211 Training Freeletics, aber in Wahrheit ist es einfach free athletics. Also einfach ein freies
212 Körpertraining.

213 Y: Mhm.

214 G: Also ja. Deswegen wird auch der Kurs jetzt künftig free athletics heißen, einfach dass
215 man sich nochmal noch eine Spur mehr differenziert von der App aber.

216 Y: Mhm. (2) Gut das heißt die Werbung hat dich persönlich auch nicht wirklich
217 angesprochen?

218 G: Nein. Nein das nicht, aber ich merke schon, dass jetzt, dass immer mehr aufspringen.
219 Weil jetzt immer wieder, jetzt vor zwei, drei Wochen ich selber mal gebucht worden bin für
220 einen Video-Dreh. Wo Samsung irgendwie so eine tolle Uhr jetzt am Markt bringt, die
221 Wiederholungen von äh von Burpees oder von Sit-Ups mitzählt (.). Also der Markt springt
222 quasi auf auf diesen Trend. Die Frage ob, ob man das braucht, dass wenn man Kniebeugen
223 macht, dass die Uhr mitzählt, aber gut was braucht man schon.

224 Y: Und glaubst du eben, dass der Markt die Männer und die Frauen unterschiedlich versucht
225 anzusprechen? In dem Hinblick.

226 G: Unterschiedlich. (4) Naja gut die Frauen, die Freeletics wirklich intensiv machen, die sind
227 meistens schon (2) sind eh (2) sind jetzt eh nicht diese Stöckelschuh-Frauen, sind eh eher
228 die, die (2) wie sagt man das jetzt politisch korrekt (2). Das sind eh die, die halt einfach im
229 Leben stehen. Und die sich einfach im Sportgewand wohler fühlen als jetzt mit (1) mit
230 Feinen. Besonders, nein (1) glaube ich nicht. Ja im Wesentlichen geht es immer um das
231 Gleiche, am Ende des Tages wollen halt alle fit sein und gut ausschauen.

232 Y: Mhm.

233 G: Also ich glaube das kann man relativ leicht am Punkt bringen.

234 Y: Mhm, mhm. Gut passt, dann wären wir von meiner Seite eigentlich fertig. Magst du noch
235 irgendwas anfügen, was wir nicht erwähnt haben?

236 G: Nein eigentlich. (1) Nein, also ich (1) war eben sehr überrascht, dass die Frauen einfach
237 wesentlich fitter sind als die Burschen.

238 Y: Mhm.

239 G: Das ist sicher die Erkenntnis, die sich über alle diese Kurse zieht.

240 Y: Mhm.

241 G: Und ich habe zehn Kurse. (1) Also ich habe relativ, sicher ein paar 100 Leute, die ich im
242 Semester betreue. Also das ist schon, sehe ich schon relativ viel. (1) Nein (1), nein ist (2).
243 Das ist witzig, ich habe, letztes Jahr habe ich einmal so eine Einheit gehabt, da hat es
244 wirklich den ganzen Tag Vollgas geregnet und es war Winter, es war schon scheißkalt. Und
245 ich habe mir gedacht ich gehe da jetzt her und wahrscheinlich äh packe ich mich wieder
246 zusammen und gehe nach Hause. Und es waren glaube ich 15 Leute da. Und von 15 waren
247 aber 14 Frauen (lacht). Das hat mich dann sehr, (1) habe ich mir gedacht okay (lacht). Die
248 kommen wirklich immer.

249 Y: Also kann man fast sagen die sind hart im nehmen?

250 G: Ja total.

251 Y: Mhm.

252 G: Also das ist richtig cool. Das ist auch das Typische, was es glaube ich einfach ausmacht.

253 Diese Gruppendynamik und das ist auch mir wichtig, deswegen beim Reingehen ist dir

254 aufgefallen die beim Raufgehen, das ist die Chefin von, von dem Standort.

255 Y: Mhm.

256 G: (...) Und ich mache jetzt im Winter jede zweite Woche halt im Anschluss halt ein paar

257 Glühwein-Trinken ja. Mache ich halt einen Topf Glühwein und nach dem Training stehen wir

258 noch 20 Minuten zusammen und trinken ein Glas Glühwein.

259 Y: Mhm.

260 G: Weil ich halt immer finde, dass das mindestens genauso wichtig ist. Der soziale Aspekt

261 vom Training.

262 Y: Mhm.

263 G: Genau.

264 Y: Okay, passt. Dann danke für das Gespräch.

265 G: Bitte gern.

Interview 8:	Interviewpartnerin H
Ort:	1010, Wien
Datum:	06.12.2016
Dauer:	15:57 Minuten
Fitness-Trend:	Crossfit

- 1 Y: Gut, dann bitte stelle dich mal kurz vor, indem du Name, Alter und Berufstätigkeit in Bezug
2 auf den Fitness-Trend nennst.
- 3 H: Okay äh ich heiße [..], bin 26 Jahre alt, (1) (lacht) muss überlegen, ähm und bin [..]
4 Crossfit-Coach seit jetzt circa drei Jahren.
- 5 Y: Mhm.
- 6 H: Und auch selbst ahm im Leistungssport oder als Leistungssportlerin tätig.
- 7 Y: Mhm. Gut. Und warum hast du dich dazu entschieden, damit anzufangen mit Crossfit?
- 8 H: Ahm ich habe selbst Sport studiert, war was das betrifft immer sehr interessiert und
9 empfänglich für so so Fitness-Trends. Ahm komme eigentlich aus dem Motorsport, bin lange
10 ähm leistungsmäßig Motocross gefahren und habe dann Crossfit anfänglich dazu verwendet,
11 ahm in den Wintermonaten fit zu bleiben oder im Training zu bleiben. Und das hat dann aber
12 so überhandgenommen, dass ich mittlerweile fast nur mehr Crossfit mache.
- 13 Y: Mhm, mhm.
- 14 H: Und alles andere eher hobbymäßig und nebenbei.
- 15 Y: Mhm. Und was ist für dich persönlich das Besondere an Crossfit?
- 16 H: Die Effektivität.
- 17 Y: Mhm.
- 18 H: Also es ist ganz anders als du, als wenn du ins Fitnessstudio gehst, zwei Stunden dort
19 verbringst und dann rausgehst und das Gefühl hast naja eigentlich habe ich nicht wirklich
20 was gemacht. Ahm bei uns ist es anders. Du trainierst eine Stunde, ahm bist angeleitet und
21 dementsprechend hast du nicht viel Zeit zum Plaudern oder oder irgendwas anderes zu
22 machen, sondern du arbeitest wirklich intensiv eine Stunde lang. Und das ist glaube ich der
23 große Unterschied zu anderen Fitnesssportarten.
- 24 Y: Mhm. Ähm dann beschreibe bitte mal die Gruppe, mit der du äh durch Crossfit zu tun
25 hast, also im Zuge von deiner Berufstätigkeit. Wer sind die Teilnehmer und Teilnehmerinnen,
26 wie würdest du die beschreiben?
- 27 H: Ganz unterschiedlich.
- 28 Y: Mhm.
- 29 H: Ahm zu uns [..] kommen ganz junge Leute, unfitte Leute, Leute, die einen
30 leistungssportlichen Background haben, Leute, die von Physiotherapeuten geschickt werden.

31 Also man kann finde ich die Zielgruppe oder die Leute, die mit denen ich zusammenarbeite,
32 sehr sehr schwer eingrenzen oder sehr schwer definieren. Ahm wenn man jetzt vielleicht von
33 meinem Trainingsumfeld ausgeht, mit den Leuten, mit denen ich selbst trainiere, wenn ich
34 auch trainiere, ahm sind Leute, die einen leistungssportlichen Background haben. Die, die es
35 mögen äh zu schwitzen, die die gerne hochintensive Sachen machen, äh ja.

36 Y: Und kann man über Alter und Geschlecht irgendwas sagen?

37 H: Gar nix.

38 Y: Mhm.

39 H: Es ist bei uns mittlerweile sehr interessant, dass es immer mehr Frauen werden.

40 Y: Mhm. Wie, wie ist da die Verteilung ungefähr?

41 H: Wie diese Crossfit-Ära so ein bisschen begonnen hat, waren es sicher immer 80%
42 Männer, 20% Frauen. Das hat sich mittlerweile so weit gedreht, dass wir 50:50 fast haben.

43 Y: Mhm.

44 H: Manchmal oder oder Tendenz Frauen steigend.

45 Y: Mhm, mhm.

46 H: Alter wie gesagt komplett bunt gemischt. Von 17 bis 55 alles.

47 Y: Mhm.

48 H: Natürlich Kern eher Mitte zwanzig, Mitte dreißig.

49 Y: Mhm. Und kann man über die Berufe von den Personen irgendwas sagen? Was sind die
50 meisten? Oder gibt es da irgendwas, was besonders häufig ist, oder?

51 H: Schwierig. [...] Viele, viele Anwälte, viele (2) wenn man es jetzt vielleicht so sagen kann,
52 Leute aus bisschen höherer Gesellschaftsschicht. Natürlich trotzdem auch viele Studenten,
53 Studenten haben immer Zeit für sowas. Die sind auch empfänglich für Fitness-Trends. Ahm
54 aber grundsätzlich auch quer durch die Bank eigentlich.

55 Y: (2) Gut. Ahm (2) wie oft trainieren die, die Männer und die Frauen aus deiner Gruppe in
56 der Woche?

57 H: Auch schwierig zu sagen.

58 Y: Mhm.

59 H: Wir haben 300 Mitglieder und (2) ich würde sagen so im Schnitt zwei bis drei Mal die
60 Woche. Also die Leute, die bei uns anfangen, die auch wirklich dabei bleiben, äh trainieren
61 schon sehr regelmäßig. Zwei bis drei Mal die Woche. Es gibt Leute, die sind ambitionierter,
62 kommen vier, fünf Mal. Aber drei Mal auf jeden Fall.

63 Y: Und gibt es einen Unterschied, trainieren Männer oder Frauen weniger oft oder öfters?

64 H: (2) Ich würde (1), wenn es eine Tendenz gibt, eher sagen, dass Männer häufiger
65 kommen.

66 Y: Okay, mhm.

67 H: Aber schwer zu sagen. Sehr schwer zu sagen.

68 Y: Mhm. (1) Ahm (1) ja warum hast du, was hat dich jetzt persönlich dazu bewegt mit
69 Crossfit zu beginnen und nicht mit Fitnessstudio beispielsweise, oder mit irgendwas
70 anderem, also warum speziell Crossfit?
71 H: (1) Ich bin da wie die Jungfrau zum Kind gekommen (lacht). Ahm ich habe mich nicht
72 gesondert zuerst erkundigt, was was Crossfit ist.
73 Y: Mhm.
74 H: Das Crossfit-Gym, in dem ich begonnen habe, damals noch in Graz, war ahm auf meinem
75 Arbeitsweg. Ich bin immer vorbeigefahren, habe ins Schaufenster reingeschaut, denke mir
76 was machen die da, das schaut interessant aus.
77 Y: Mhm.
78 H: Und habe mich zu einem Probetraining angemeldet.
79 Y: Okay.
80 H: Ähm mir hat es von der ersten Sekunde gefallen, ich habe es interessant gefunden, ich
81 bin davor auch schon ins Fitnessstudio gegangen. Ähm (2) ja und für mich war es sofort klar,
82 dabei bleibe ich. Das hat für mich mehr Sinn und und macht für mich auch mehr Spaß in der
83 Gruppe.
84 Y: Mhm.
85 H: Aber ich habe mich nicht im Internet vorher erkundigt, aha da gibt es jetzt Crossfit, was ist
86 das und, sondern es ist passiert irgendwie.
87 Y: Mhm. Und was ist für dich das Besondere im Vergleich zu einem Fitnessstudio? Also
88 warum hast du dich jetzt, warum gehst du nicht regelmäßig ins Fitnessstudio und dafür
89 schon regelmäßig zum Crossfit?
90 H: Anfänglich war es die Gruppe.
91 Y: Mhm.
92 H: (1) Du, du trainierst immer mit 10, 15, je nachdem, ähm Leuten gemeinsam. Das
93 Motivationslevel ist dadurch ein ganz ein anderes. Bei mir hat sich das halt jetzt gewandelt,
94 dadurch, dass ich es mittlerweile leistungsmäßig betreibe und da auch coache, nehme ich an
95 keinen Gruppenstunden teil, ich mache mein eigenes Programm. Ahm jetzt ist es ganz
96 einfach der Leistungsgedanke.
97 Y: Mhm.
98 H: Ja.
99 Y: Und was glaubst du, bewegt andere Personen dazu, speziell mit Crossfit anzufangen?
100 H: Erstens weil es gerade sehr boomt.
101 Y: Mhm.
102 H: Man hört es halt überall.
103 Y: Mhm.
104 H: Es ist ein Trend, den viele Leute ausprobieren wollen.

105 Y: Mhm.

106 H: Ahm und dann kommen die Leute eben daher und machen es. Und ich glaube eben
107 dieser, dieses Gruppending ist ein, ein großer, wichtiger Faktor. Dass du eben nicht alleine
108 bist, du hast eigentlich immer irgendwen in der Gruppe, an dem du dich messen kannst.

109 Y: Mhm.

110 H: Dadurch siehst du ganz, ganz stark deine Fortschritte. Ahm und natürlich das, dass du
111 angeleitet bist. Wenn du ins Fitnessstudio gehst, musst du dir vorher überlegen was mache
112 ich, ahm viele Leute haben relativ wenig Ahnung, machen dann über Wochen und Monate
113 hindurch immer dasselbe.

114 Y: Mhm.

115 H: Da kommst du rein, du musst überhaupt nicht darüber nachdenken, was du machst, weil
116 du hast einen Trainer, der sagt dir, was du machen sollst. Also die zwei Sachen, die Gruppe
117 und das Angeleitet-sein.

118 Y: Mhm. Und warum glaubst du ahm entscheiden sich vor allem andere Frauen für Crossfit
119 und gegen ein Fitnessstudio?

120 H: Weil es ein Trend ist.

121 Y: Okay.

122 H: Wir haben über das schon oft gesprochen, ahm Frauen sind meiner Meinung nach sehr
123 trendanfällig.

124 Y: Mhm.

125 H: Männer fangen in jungen Jahren mit Fußball an und bleiben wahrscheinlich sehr, sehr
126 lange dabei.

127 Y: Mhm.

128 H: Aber Frauen probieren sehr, sehr gerne verschiedene und immer wieder neue Sachen
129 aus. Sprich wenn jetzt in zwei Jahren irgendeine neue Form von Yoga ist, wird das eine Frau
130 wahrscheinlich auch meiner Meinung nach eher ausprobieren. Das ist glaube ich so eine,
131 Frauen sind sehr trendaffin.

132 Y: Mhm mhm. Okay. Ahm und wie würdest du jetzt die Frauen aus deiner Gruppe, mit der du
133 in deiner Berufstätigkeit jetzt zu tun hast, beschreiben? Wie würdest du die charakterisieren,
134 oder was ist das Besondere an ihnen? Gibt es irgendwelche Gemeinsamkeiten?

135 H: Ich glaube die Gemeinsamkeit entwickelt sich erst bei uns da.

136 Y: Mhm.

137 H: Eben, dass die Leute kommen oder die Frauen kommen und sehen, okay das ist was, (1)
138 ahm eine ganz eine neue Form von Fitness, die mir eben Spaß macht, und finden dann eben
139 auch Gleichgesinnte da. Aber sonst, schwer zu sagen. Es, wir haben so bunt gemischtes
140 Publikum da. Es trainiert bei uns die 50-jährige Hausfrau neben einem Mädels, die nebenbei
141 kickboxt mit Leistungshintergedanken. Also es ist so bunt gemischt. Aber klar, die Leute

142 finden dann bei uns auf der Trainingsfläche zusammen und entwickeln dann halt auch ein
143 gemeinsames Interesse und eine gemeinsame Motivation.

144 Y: Mhm. Und charakterlich könntest du da irgendwas sagen? Welche Charaktere da
145 besonders oft?

146 H: Nein.

147 Y: Okay. Bunt gemischt?

148 H: Bunt. Von introvertiert bis (2) komplett verrückt (lacht).

149 Y: Okay passt. Ahm dann wie würdest du eine typische Trainingseinheit beschreiben? So im
150 Groben.

151 H: Ahm sehr ähnlich im Prinzip immer. Wir machen ein gemeinsames Warm-Up, dann je
152 nachdem, was am Plan steht, entweder was eher Kraftlastiges, sprich wir machen Back-
153 Squads, wir machen Kreuzheben oder so Sachen, oder ahm eher was Technisches, wo es
154 dann eher in Richtung olympisches Gewichtheben geht. Die Einheit beenden wir meistens,
155 oder sehr oft mit einem Workout.

156 Y: Mhm.

157 H: Dauert von (1) sechs Minuten bis Ende offen im Prinzip, 25 Minuten.

158 Y: Mhm.

159 H: Also immer Warm-Up, Technik oder Kraftteil und dann Workout.

160 Y: Mhm. Das heißt insgesamt dauert das meistens?

161 H: Eine Stunde.

162 Y: Mhm. Und die Trainingsgruppen, die, sind die immer gemischtgeschlechtlich oder gibt es
163 auch nach Geschlechtern getrennte Gruppen?

164 H: (1) Meistens gemischt. Dadurch, dass wir eben da 50:50 äh Frauen-Männer-Anteil haben,
165 kann man auch eben kaum sagen, ob jetzt mehr Männer oder mehr Frauen sind. Es gibt
166 manche Stunden bei uns, da bilden sich so ein bisschen Grüppchen. Die machen sich schon
167 aus, sehen wir uns morgen wieder um, um neun Uhr in der Stunde.

168 Y: Mhm.

169 H: Und dann kann man schon so ein bisschen erkennen, dass sich bestimmte Leute eben
170 absprechen und, und sich dann wirklich gezielt bestimmte Stunden raussuchen. Und die
171 kommen dann halt immer in einer Gruppe.

172 Y: Mhm.

173 H: Ja.

174 Y: Aber sie sind nicht von Vorneherein als Männer-Stunden oder Frauen-Stunden
175 angeschrieben?

176 H: Nein. Gar nicht. Gibt es bei uns, es gab bei uns mal Ladies-Stunden.

177 Y: Mhm.

178 H: Haben wir die genannt. (1) Ahm (1) aber haben gar nicht so großen Anklang gefunden,
179 weil das sowas Natürliches eigentlich bei uns ist, dass Männer und Frauen nebeneinander
180 trainieren. Also da hat es auch noch nie eine Diskussion gegeben. Oder ich habe das selber
181 noch nie wirklich hinterfragt.

182 Y: Mhm.

183 H: Das ist einfach so. Das Normalste der Welt bei uns.

184 Y: Mhm. Und gibt es unterschiedliche Trainingsprogramme für Männer und Frauen innerhalb
185 von den Einheiten jetzt?

186 H: Nein. Programme, die wir schreiben, sind im Prinzip immer so konzipiert, dass du sie auf
187 jeden Leistungstyp, auf jedes Geschlecht, auf auf jeden abwandeln kannst. Es gibt das
188 Grund-Workout und wenn jemand zu mir sagt he ich habe Knieschmerzen, dann werden wir
189 es für die Person abwandeln.

190 Y: Mhm.

191 H: Aber es gibt definitiv keinen Unterschied im im Programming was Männer oder Frauen
192 betrifft. Die machen dasselbe.

193 Y: Mhm. Das heißt (.)?

194 H: Das Gewicht ändert sich.

195 Y: Mhm. Okay ja.

196 H: Das Gewicht ändert sich.

197 Y: Mhm. Und mit Differenzen geht man dann quasi so um, eben entweder Gewicht ändern
198 bei Kraftdifferenzen, oder wenn man irgendwelche Knieschmerzen hat oder sowas, dann
199 sagt ihr andere Übungen?

200 H: Richtig.

201 Y: Mhm.

202 H: Aber wie gesagt, das Einzige, wo wir Frauen den Männern halt biologisch unterlegen sind,
203 ist unsere Kraft.

204 Y: Mhm.

205 H: Wenn ein Mann 150 Kilo deadliftet, brauche ich nicht davon ausgehen, dass ich das auch
206 kann. Dementsprechend rechnen wir prozentuell runter.

207 Y: Mhm.

208 H: Und Frauen bewegen dann einfach weniger Gewicht. Wobei wir sogar mittlerweile davon
209 uns distanzieren, das machen viele Crossfit-Gyms, ahm bestimmte Gewichte vorzugeben.

210 Y: Mhm.

211 H: Sind natürlich immer Orientierungshilfen für die Leute. Aber wir gehen mittlerweile mehr in
212 die Richtung, jeder arbeitet mit dem Gewicht, von dem er glaubt das passt für ihn. Wenn wer
213 Unterstützung braucht, ein Gewicht zu finden, helfen wir natürlich.

214 Y: Mhm, mhm. Ahm dann jetzt noch kurz zum Marketing zu kommen. Was glaubst du, wie
215 Personen für Crossfit beworben werden?
216 H: (3) Wie Personen?
217 Y: Mhm, also generell wie Leute, Männer und Frauen jetzt, äh für Crossfit speziell versucht
218 werden anzuwerben, vom vom Markt aus.
219 H: Ich glaube beim, bei Männern ist es sehr einfach, weil es ja sowieso dieses, diesen
220 stereotypischen, sportlichen Mann gibt ähm. Aber bei Frauen ist halt auffällig, dass Crossfit
221 schon versucht ähm eine fitte, unabhängige ähm Frau zu bewerben. Oder, oder auch (.), es
222 wird auch versucht, dass einfach muskulöse, starke Frauen als neues Ideal gelten und nicht
223 mehr dieses, dieses dünne, zerbrechliche Wesen, sondern eher mehr halt starke Frauen mit
224 mit Muskulatur und (1) ja, ja wie gesagt bei Frauen ist es auffällig, bei Männern (2) nicht so,
225 weil das ja sowieso als Schönheitsideal gilt auch, dass Männer einfach muskulös sind.
226 Y: Also es geht schon sehr viel über die Schönheit beim Anwerben quasi?
227 H: Ahm auch. Aber auch (1) beim Crossfit finde ich immer, immer so ein bisschen kombiniert
228 mit, mit dem Gedanken eben auch, Leistung zu bringen. Es geht jetzt nicht nur darum, dass
229 ich halt einen schönen Bauch habe oder einen schönen Körper habe, sondern was ich dann
230 mit meinem Körper auch alles machen kann.
231 Y: Mhm.
232 H: Dass ich halt, dass der Körper vielleicht ein cooler oder ein schöner Nebeneffekt ist, aber
233 trotzdem der Leistungsgedanke und das, wie weit ich mich selbst treiben kann oder wie weit
234 ich mich selbst bringen kann, steht auch schon stark im Vordergrund.
235 Y: Mhm, mhm. Und hast, hat dich persönlich, wie du angefangen hast mit Crossfit, die
236 Werbung irgendwie angesprochen?
237 H: Ja.
238 Y: Mhm. Wodurch? Kannst du dich an irgendwas besonders erinnern?
239 H: Ahm im Prinzip genau das, was ich schon gesagt habe. Frauen werden halt ahm als sehr
240 stark gezeigt und und nicht als, als zerbrechlich und schwach. Und das hat mich als, als
241 sportliche Frau oder eben, weil ich Sport auch schon immer mit Leistungsgedanken
242 betrieben habe, immer angesprochen. Dass eine Frau auch stark sein kann, und auch
243 Leistung bringen kann. Und das nicht nur macht, um nett auszuschauen. Das.
244 Y: Mhm. (1) Ahm (1) ja gut, dann sind wir von meiner Seite eigentlich fertig. Magst du noch
245 irgendwas erzählen, was wir nicht besprochen haben? (.)
246 H: Wüsste jetzt nix.
247 Y: Okay passt, dann vielen Dank für das Gespräch.
248 H: Gerne.

Interview 9:	Interviewpartner I
Ort:	3430 Tulln, Niederösterreich
Datum:	17.12.2016
Dauer:	26:52 Minuten
Fitness-Trend:	Freeletics

- 1 Y: Also bitte stelle dich mal kurz vor, indem du Name, Alter und Berufstätigkeit nennst.
- 2 I: Okay. Ähm ich bin der [.] bin 27 Jahre alt und Fitnesstrainer in Deutschland in einem
3 Fitnessstudio.
- 4 Y: Mhm. Und seit wann arbeitest du im Bereich von Freeletics?
- 5 I: Ähm ja direkt arbeiten, so dass ich eine Gruppe habe?
- 6 Y: Mhm.
- 7 I: Äh (1) ist glaube ich erst dieses Jahr entstanden, im Januar oder sowas.
- 8 Y: Mhm, mhm. Und wie bist du dazu gekommen? Oder warum hast du dich dazu
9 entschieden das zu machen?
- 10 I: Ähm ich habe das selber mal vor vier, fünf Jahren, als es äh frisch rauskam, habe ich es
11 selber für mich angefangen und habe das ein Jahr lang gemacht gehabt. Und äh habe
12 damals schon zwei, drei, vier Leute begeistern können dafür und das mit mir zu machen.
13 Und dann waren wir jeden Sonntagmorgen draußen im Sommer und haben das eigentlich
14 gemacht gehabt. Dann habe ich es wieder aus den Augen verloren und äh habe das letztes
15 Jahr bevor ich, ich war auf Reisen, ja ahm über den Winter und habe gedacht okay ich
16 brauche noch irgendwie einen Sport, den ich machen kann. Und habe, dann fiel mir das
17 wieder ein, und habe das wieder angefangen und habe gedacht okay jetzt lege ich damit
18 wieder los. Und habe da letzten Sommer, also Sommer 2015, habe ich begonnen wieder.
- 19 Y: Mhm.
- 20 I: Und habe das dann über meine Reisen immer wieder Stück für Stück gemacht. Und habe
21 das halt dann beibehalten, als ich wieder heimgekommen bin. Und habe dann auch im
22 Fitnessstudio wieder Leute halt mitreißen können ja.
- 23 Y: Mhm.
- 24 I: Und da haben sich immer wieder mehr angeschlossen, haben gesagt okay ich mach da
25 mit ja, sieht eigentlich cool aus, macht Spaß und äh ja. Jetzt haben wir kontinuierlich einmal
26 die Woche ahm so ein Training mittwochs um 21 Uhr, wo wir uns treffen alle komplett.
- 27 Y: Mhm. Und was ist für dich das ahm Besondere an Freeletics?
- 28 I: Ähm, (1) das ist eine gute Frage. Ahm weil es einfach eine komplett andere Belastung ist.
- 29 Y: Mhm.
- 30 I: Also es ist halt nur mit dem eigenen Körpergewicht.

31 Y: Mhm.

32 I: Und ich finde es wichtig, dass jeder Mensch eigentlich sein eigenes Körpergewicht (1) im
33 Griff haben sollte. Ja egal auf welche Art und Weise. Ja ähm mit Gewichten herumhantieren
34 und sowas, das kann jeder, ist aber eigentlich nicht alltagsrelevant ja. Alltagsrelevant ist für
35 uns als Menschen ja das eigene Körpergewicht irgendwohin transportieren zu können ja,
36 irgendwas mit dem machen zu können. Und ähm das ist das Gewicht, das wir brauchen und
37 das wir den ganzen Tag mit uns rumschleppen.

38 Y: Mhm.

39 I: Und ähm ja deshalb finde ich das wichtig, dass das jeder kann. Und das, deshalb würde
40 ich das gerne trainieren ja, oder trainiere es gerne.

41 Y: Mhm. Dann in Bezug auf die Gruppe, mit der du im Zuge von Freeletics zu tun hast. Ahm
42 wie könntest du die beschreiben? Also wer sind die Teilnehmer und Teilnehmerinnen, was
43 kann man über die sagen?

44 I: (seufzt) Unterschiedlich. Ähm (1) also was glaube ich alle gemeinsam haben, ist einen
45 gewissen sportlichen Ehrgeiz.

46 Y: Mhm.

47 I: Ja den, den man so nicht bei allen findet, sondern da sind wirklich so die, die kontinuierlich
48 eigentlich Sport machen, egal was sie machen, aber sie machen es gerne und sie bleiben
49 dran. Ähm (2) ja ansonsten (1) Alter ist gemischt, von 18 bis 35.

50 Y: Mhm.

51 I: Ungefähr ja. 35. Äh (1) wobei ich glaube einer sogar älter, so 36, 37. Aber so (.).

52 Y: Mhm. Kann man über das Geschlecht irgendwas sagen? (1) Wie viel Frauen, wie viele
53 Männer?

54 I: Mmmm ich würde sagen fast Hälfte Hälfte.

55 Y: Mhm.

56 I: Ja also, (..) ja zwanzig Leute, die es kontinuierlich machen.

57 Y: Mhm.

58 I: Ahm davon sind es neun Frauen ja.

59 Y: Mhm.

60 I: Ja.

61 Y: Und ahm kann man über die Berufe von den Personen irgendwas sagen?

62 I: Ja schwierig. Äh also der eine, (1) bei dem einen ist die äh Motivation daher, der hat jetzt
63 Polizeitest ja, also sportlichen Polizeitest, und hat jetzt vor zwei Monaten oder sowas
64 angefangen ja mit uns da mitzumachen.

65 Y: Mhm.

66 I: Weil wir gesagt haben Mensch komm doch zu uns, das wäre genau so das, was du
67 brauchst jetzt auch für deinen Polizeitest ja. Klimmzüge und einfach so ein bisschen Fitness

68 und schneller werden. Ja also auch eine gewisse Spritzigkeit. Ähm (1) drei Mädels davon
69 sind einfach Bürofrauen, die halt so wenig Bewegung haben, aber gerne auch ins
70 Fitnessstudio gehen ja.

71 Y: Mhm.

72 I: Also die gehen gerne nach der Arbeit, einfach um den Kopf frei zu kriegen, zum Trainieren
73 ins Studio. Und äh alle natürlich mit dem Hintergrundgedanken Gewichtsverlust und bei
74 Freeletics verbrennt man einfach eine Menge. Ja also man macht wenig Pause, man trainiert
75 eigentlich die ganze Zeit, man ist ständig in Bewegung, man versucht die Pausen immer
76 kürzer zu halten, und dadurch hast du natürlich einen sehr, sehr hohen äh Kalorienumsatz.

77 Y: Mhm.

78 I: Ja und ich glaube da ist die Motivation bei den meisten Frauen eigentlich der, der Punkt,
79 okay das verbrennt einfach eine Menge.

80 Y: Mhm.

81 I: Ähm (1) ja zwei weitere Herren sind auch Büroangestellte, sitzen viel.

82 Y: Mhm.

83 I: Ähm machen aber auch viel draußen, also die sind auch mehr so die Leute, die draußen
84 trainieren.

85 Y: Mhm.

86 I: Und wir finden es eigentlich auch ganz cool, wenn wir (.) uns einfach öfters mal draußen
87 treffen. Ja also wir sind zum Teil im Studio drin, wo wir im Studio im Kursraum was machen,
88 und aber am Wochenende auch immer draußen.

89 Y: Mhm. (2) Das heißt wie oft trainiert ihr dann?

90 I: Also fix, fixer Termin ist eigentlich einmal die Woche mittwochs 21 Uhr.

91 Y: Mhm.

92 I: Es hat sich aber mittlerweile so eingebürgert über die Whatsapp-Gruppe ja, dass die sich
93 selber organisieren ja. Ähm und viele doch mehr Lust darauf haben und es dann halt vier,
94 fünf, sechs Mal die Woche sogar machen.

95 Y: Mhm.

96 I: Ähm am Wochenende wird eigentlich ständig gefragt ja, Samstag, Sonntag ob morgens,
97 mittags, abends, ob da noch jemand Zeit hat. Da trifft man sich halt ja, und wenn es immer
98 nur drei, vier Leute sind ja. Es entsteht einfach so eine Eigendynamik, was ich ganz cool
99 finde, weil bisher war immer ich so dieser Impuls-Geber ja. Der gesagt hat, okay komm jetzt
100 Treffpunkt. Und dann vielleicht noch einmal am Wochenende reingeschrieben hat Mensch
101 Leute wie wäre es ja. Heute ist Sonntagmorgen, schönes Wetter draußen, lasst uns
102 rausgehen, wer hat Bock? Und jetzt mittlerweile treffen die sich um 17 Uhr, um 15 Uhr, um
103 manchmal morgens um 9 ja. Also wir haben drei, vier Studenten. Ähm die haben halt ab und

104 zu halt mal morgens Zeit ja. Oder auch Schicht-Arbeiter, die dann morgens Zeit haben, und
105 die sich dann halt um 9 Mittwochmorgens treffen und dann einfach rausgehen.

106 Y: Und kann man da sagen, ob Männer oder Frauen öfter trainieren?

107 I: Äh (2) hmmm (1) schwierig. Ich würde sagen (3) nein, nein. Also ich, ich glaube das kann
108 man nicht sagen. Weil wir haben wirklich einen, der ist top ambitioniert ähm seit einem
109 halben Jahr ja. Und äh gibt richtig Gas und macht echt fünf, sechs Mal die Woche was ja,
110 manchmal auch zwei Mal am Tag. Und äh genauso haben wir eine, die haben sich durch
111 das Freeletics kennengelernt ja, also in der Gruppe. Und die treffen sich jetzt eigentlich
112 immer zu zweit und machen halt was zusammen. Und sie zieht da mit ja. Also die sind auf
113 demselben Level.

114 Y: Mhm.

115 I: Äh und dadurch, dass man in dieser Freeletics-App ja nach Leveln auch aufsteigen kann,
116 versucht immer der eine besser zu sein als der andere ja. Und dann pushen die sich halt
117 gegenseitig hoch. Und dann schaut sie immer welches Level ist er und okay ja er hat schon
118 wieder zwei Workouts gemacht, hat wieder soundso viel Punkte einkassiert ja, scheiße ich
119 muss nachziehen. Und dann zieht sie halt nach und macht halt auch irgendwie zwei
120 Workouts daheim. (räuspert sich) Und die pushen sich gegenseitig. Dann haben wir noch
121 eine, die ist sehr motiviert, ahm die macht das auch drei oder vier Mal die Woche. Ähm eine
122 Handballerin aus der ersten Bundesliga, die jetzt leider kein Handball mehr spielen kann (.),
123 weil sie jetzt zum dritten Mal einen Kreuzbandriss hatte. Ähm jetzt ist sie einfach raus und ja,
124 darf halt nicht mehr spielen. Die ist jetzt auch sehr ambitioniert und macht es vier Mal die
125 Woche ungefähr.

126 Y: Mhm. Ahm ja was denkst du, bewegt andere Personen jetzt damit, mit Freeletics
127 anzufangen?

128 I: (1) Mmm (2), gute Frage. (1) Ich glaube, weil es einfach was Anderes ist.

129 Y: Mhm.

130 I: Ja also ähm (1) die meisten Leute, wie gesagt, kommen alle aus dem Fitnessstudio.

131 Y: Mhm.

132 I: Ja und sind im Fitnessstudio. Und trainieren halt mit Gewichten. Und irgendwann auf
133 Dauer wird das halt natürlich langweilig ja. Man braucht neue Reize, man trainiert mal
134 Kraftausdauer, man macht mal ein bisschen mehr Cardio ja. Man macht mal mit schweren
135 Gewichten, dann versucht man, ich bin auch so ein bisschen Fan von Crossfit ja ahm, man
136 versucht dann den Leuten immer so ein bisschen das Crossfit noch so teilweise näher zu
137 bringen. Ähm (1) ja und Freeletics ist einfach halt, nochmal mit dem eigenen Körpergewicht
138 und nochmal was ganz Anderes ja. Man, man pusht sich mehr, man versucht äh seine
139 Zeiten immer zu überbieten und ähm oder zu unterbieten. Man versucht immer schneller zu

140 werden. Und äh (1) ja ich glaube das ist ganz cool, wenn man sieht, dass man sich einfach
141 stetig verbessert.

142 Y: Und was bewegt glaubst du besonders Frauen dazu, mit Freeletics zu beginnen?

143 I: Ja wie ich vorher schon gesagt habe, ähm ich glaube, dass es einfach, ja man macht die
144 ganze Zeit was. Und man verbrennt halt saumäßig viel, also es ist saumäßig effektiv. Ich
145 leite auch Reha-Sportgruppen und habe jetzt tatsächlich am Freitag mit meiner Reha-
146 Sportgruppe, es waren nur drei da ähm von fünfzehn, und habe gesagt okay kommt, dann
147 lasst uns mal eine kleine Runde Freeletics probieren, weil die sind alle relativ fit gewesen,
148 die drei, die da waren. Und habe mit denen ein ganz kleines Workout gemacht.

149 Y: Mhm.

150 I: Ähm Athena, ich weiß nicht, ob dir das was sagt.

151 Y: Mhm.

152 I: So. Und für die war das schon echt einfach übertriebene Hölle ja. Die haben halt 25
153 Kniebeugen mit dem eigenen Körpergewicht ja da ist die Frau, und die ist eigentlich wirklich
154 fit ja, die läuft viel in ihrer Freizeit oder in ihrem Beruf auch. Und die hat gemeint nach diesen
155 zehn Minuten ja, was es wirklich war, ähm sie hatte noch nie so eine Belastung in den
156 Oberschenkeln ja. Und sie spürt das richtig wie es brennt und egal, was sie bisher gemacht
157 hat in ihrem Leben, nix war irgendwie so anstrengend wie jetzt da kurz zehn Minuten Gas zu
158 geben. (seufzt) Ja. Und ich glaube das ist schön, einfach zu spüren, dass es was bringt.
159 Dass man sich mega angestrengt hat, dass man verbrannt hat. Ähm ja. Und dass es halt
160 schnell und effektiv ist ja. Also gerade Zeitfaktor natürlich ja.

161 Y: Mhm.

162 I: Ich muss in einer gewissen Zeit oder relativ schnell will ja jeder heutzutage an sein Ziel
163 kommen. Und Frauen natürlich meistens abnehmen.

164 Y: Mhm. Und warum glaubst du machen sie eben dann, also du hast schon gesagt es gibt
165 welche, die Fitnessstudio und Freeletics machen.

166 I: Mhm.

167 Y: Prinzipiell warum sind sie nicht nur im Fitnessstudio, sondern entscheiden sich für
168 Freeletics, fällt dir dazu irgendeine Begründung ein?

169 I: Einfach Abwechslung.

170 Y: Mhm.

171 I: Also (1) ja. Jetzt bei der Julia und der, der Corinna, die sind vier, fünf Mal die Woche im
172 Studio und trainieren. Und ähm für die war das jetzt einfach zu eintönig und das haben sie
173 auch gesagt, okay sie machen jetzt mit.

174 Y: Mhm.

175 I: Und äh ja die Julia pusht sich wie gesagt mit dem anderen, mit dem Andi. Und äh (1) ja für
176 die Corinna ist es einfach Abwechslung. Ja sie hat gemerkt sie kommt mit den Gewichten,
177 jetzt stagniert sie ja, sie kommt nicht mehr weiter mit ihrem Training.

178 Y: Mhm.

179 I: Und äh sie schafft es nicht mehr irgendwie mehr abzunehmen und nicht mehr wirklich fitter
180 zu werden. Ähm ja kommt mit den Gewichten nicht mehr hoch und steht irgendwie so auf
181 einem Level. Und äh hat halt mehrere Trainingspläne ausprobiert, aber irgendwie kommt sie
182 nicht so wirklich weiter. Und hat dann gesagt okay sie muss das jetzt auch mal machen. Und
183 hat jetzt halt gemerkt, dass sie ausdauer technisch viel, viel fitter wird. Also sie ist natürlich
184 auch Raucherin, bei der, die spürt das natürlich nochmal ein bisschen intensiver dann, ja.

185 Y: Mhm. (1) Ähm dann kannst du über die Frauen, du hast es jetzt eh kurz angesprochen, in
186 deinem Kurs noch ein bisschen was Charakteristisches ähm sagen? Also wer die wirklich
187 konkret sind die Frauen? Du hast schon gesagt ehrgeizig sind prinzipiell alle in dem Kurs,
188 könntest du da noch ein bisschen was näher beschreiben?

189 I: Mm (2) schwierig. Ähm also Julia, sehr ehrgeizig, macht viel Sport.

190 Y: Mhm.

191 I: Macht ähm Kite-Surfen. Ähm im Fitnessstudio war sie eigentlich regelmäßig fünf bis sechs
192 Mal die Woche.

193 Y: Mhm.

194 I: Macht jetzt Freeletics (1) vier bis fünf Mal die Woche ungefähr. Und aber trotzdem noch
195 ihren Trainingsplan im Studio auch noch vier Mal die Woche ja. Also die (1) übertreibt gerade
196 so ein bisschen (lacht). Meiner Meinung nach ja. Aber ich meine sie wird nicht krank ja und
197 ihre Regenerationszeiten stimmen anscheinend. Ähm (2) ja. Dann äh Corinna eins (1) ähm
198 will einfach weg vom Krafttraining. Ja merkt, dass sie da nicht weiterkommt ähm macht
199 deshalb Freeletics. Corinna zwei, die Freundin von meinem Fitnesstrainer-Kollegen, ähm die
200 macht mit, weil halt mein Trainer-Kollege mitmacht ja. Und äh, weil sie auch gemerkt hat,
201 dass ihr die Ausdauer total fehlt. Also sie fährt gerne Rad und läuft so ein bisschen. Und äh,
202 aber sobald sie halt über zehn Minuten läuft, dann hat sie wie so einen asthmatischen Anfall,
203 bloß, dass es eigentlich kein Asthma ist ja, also ihr geht einfach nur die Puste aus, auf gut
204 Deutsch. Hat überhaupt keine Ausdauer, gar nichts. Trainiert aber auch schon lange im
205 Studio und ähm ja hat jetzt gemerkt durch das Freeletics, dass ihr einfach die Kraftausdauer
206 fehlt und dass sie die ganz gut damit aufbauen kann. (räuspert sich) Helena,
207 Handballspielerin, erste Bundesliga. Wie gesagt jetzt dritte Kreuzband-OP und äh das Aus.
208 Und für die ist einfach immer schon Leistungssport ja eigentlich in ihrem Leben drin
209 gewesen. Und da kann sie sich halt auch batteln wieder mit anderen ja. Und äh ihre eigenen
210 Zeiten schlagen, sich verbessern ja. In der Gruppe trainieren. (1) Ja. (1) Ja das sind so mal
211 die Aktivsten.

212 Y: Mhm. (1) Mhm.

213 I: Meine Mitbewohnerin noch, Andrea. Ist Konditormeisterin, hat ein bisschen zu viel auf den
214 Rippen ja, findet sie selber. Ähm (1) also hat sie wirklich ja (lacht). (.) (räuspert sich) Und sie
215 will natürlich abnehmen ja. Also ihr Ziel ist abzunehmen. Ähm und dann Katharina, ihre beste
216 Freundin, eigentlich auch eine, die sechs Mal die Woche im Fitnessstudio war. Sehr
217 kontinuierlich, immer viel gelaufen ist und viel Ausdauer gemacht hat, viel Cardio-Training.
218 Ähm die ist aber immer für was Neues zu begeistern ja. Und hat da auch mitgemacht. Ja
219 jetzt mittlerweile studiert sie irgendwo anders, also ist deshalb halt nicht mehr in der
220 Trainingsgruppe. Macht aber glaube ich in Frankfurt auch Freeletics weiter.

221 Y: Mhm.

222 I: Ja genau. Und äh für die ist halt auch so dieses Kraftausdauer hat sie gemerkt, hat sie nie
223 so wirklich trainiert.

224 Y: Mhm.

225 I: Also viele Wiederholungen auf eine kurze Zeit und schnell und zackig. Den beiden fehlt auf
226 jeden Fall Schnelligkeit, also so Schnellkraft und sowas.

227 Y: Mhm.

228 I: Und äh die haben beide mit Volleyball angefangen. Genau, das ist auch noch ein Grund,
229 weshalb sie eigentlich gerne Freeletics machen, weil halt auch Sprünge dabei sind und weil
230 man eben viel Schnellkraft trainiert. Ja. (2) Ansonsten fällt mir jetzt gerade spontan (1) die
231 Anderen nicht ein.

232 Y: Mhm. Ja passt, passt. Ahm dann gehen wir mal auf die Trainingseinheit ein. Wie würdest
233 du so eine typische Trainingseinheit beschreiben?

234 I: Ähm, also wir fangen an, wir treffen uns. Ahm ich gebe mittwochs auf jeden Fall immer das
235 Workout vor.

236 Y: Mhm.

237 I: Ja was wir machen. Schreibe das vorher noch in die Gruppe rein. Ähm damit jeder
238 Bescheid weiß, was es ist ja. Viele haben oder was heißt viele haben die App nicht ja, viele
239 haben den Coach nicht.

240 Y: Mhm.

241 I: Äh zwei, drei haben die App auch nicht. Und dann stelle ich halt eben Screenshots rein,
242 damit jeder weiß okay was ist zu tun, was ist zu machen. Dann machen wir ein kleines
243 Warm-Up, fünf bis zehn Minuten. (räuspert sich) Ein paar Jumping Jacks, ähm ein paar
244 Climbers, äh bisschen Mobilisationsübungen für einzelne Gelenke. Ähm dann starten wir alle
245 zusammen mit dem Workout. Ja schauen, dass wir uns gegenseitig pushen. Und ähm ja da
246 findet eigentlich jeder so seinen Kontrahenten ja. Der ungefähr gleich von der Zeit her ist. (1)
247 Ähm ja. Und dann je nach Workout, was wir halt haben ja. Ob wir jetzt ein kleines haben, das
248 nur zehn Minuten oder fünfzehn Minuten geht, dann warten wir bis alle fertig sind, dann

249 machen wir noch ein zweites, also wir trainieren so ungefähr eine dreiviertel Stunde. Und
250 oder machen ein großes ganz durch so eine halbe Stunde. Und äh machen dann hinterher
251 noch fünf bis zehn Minuten Stretching.

252 Y: Mhm.

253 I: Also ganz lockeres ausdehnen und (1) ja. Schauen, dass wir beweglich bleiben.

254 Y: Mhm.

255 I: Oder beweglicher werden.

256 Y: Okay passt, passt ja. Ahm das heißt du hast schon gesagt es sind Männer und Frauen in
257 der Gruppe.

258 I: Ja.

259 Y: Sind die Trainingsgruppen prinzipiell immer gemischtgeschlechtlich oder gibt es auch
260 welche, weißt du auch von welchen, die nach Geschlechtern getrennt sind?

261 I: Mmm. Ja generell, wenn die sich selber organisieren, dann habe ich natürlich keinen
262 Einfluss darauf.

263 Y: Ist klar ja.

264 I: Wer da, wer da teilnimmt. Aber ich habe auch so keinen Einfluss darauf, wer da mittwochs
265 kommt. Also es kann sein, dass wir, wir waren auch schon eine reine Männerrunde.

266 Y: Mhm.

267 I: Ähm es haben sich aber auch schon vier Frauen getroffen und haben zusammen
268 Freeletics gemacht ja, weil halt keiner der Männer Zeit hatte.

269 Y: Mhm.

270 I: Aber generell ist es eigentlich immer gemischt.

271 Y: Mhm. Und das Trainingsprogramm gibst du vor hast du schon gesagt.

272 I: Ja.

273 Y: Das heißt das Trainingsprogramm ist für alle gleich, verstehe ich das richtig?

274 I: (1) Jein.

275 Y: Mhm.

276 I: Jein. Ähm es gibt so Tage, da habe ich, also ich habe das für mich angefangen ja und ich
277 habe gesagt okay, es kann jeder mitmachen, der möchte ja, kein Thema. Ich mache halt
278 mein Trainingsprogramm durch, was ich gerne machen würde an dem Tag, ich schreibe das
279 auch vorher in die Gruppe rein, wer Bock darauf hat, kann da mitmachen.

280 Y: Mhm.

281 I: Wer keine Lust hat, macht da halt nicht mit ja.

282 Y: Mhm.

283 I: Äh und dann gibt es so Tage, da habe ich natürlich wahnsinnig Lust irgendein Programm
284 zu machen, von dem ich weiß, das können gar nicht alle ja. Weil halt Mussle-Ups mit drin
285 sind oder One-Hand-Push-Ups oder ähm Pistles, und also so Übungen, die einfach nicht

286 jeder kann. Und dann teile ich es natürlich auf und sage okay, dann macht ihr die leichte
287 Version, ja also da gibt es ja drei verschiedene ähm Varianten, einmal Standard, und dann
288 die Schwere und dann die Leichte. Sag ich okay, ich mache halt die Schwere, wer das kann
289 und wer da mitmachen möchte, darf da gern mitmachen. Mein Trainer-Kollege ist zum
290 Beispiel so einer, der kann eigentlich auch alles. Ähm und dann gibt es noch so zwei, drei
291 andere ja, die da auch ambitioniert sind ja, ein bisschen mehr zu machen. Und andere
292 wiederum halt nicht ja. Und dann gibt es auch Trainingseinheiten, da hat jeder, die Julia
293 benutzt den Coach und der Marko benutzt den Coach und der Andi benutzt den Coach. Ja
294 also es sind so drei, vier Leute, die auch den Coach benutzen. (räuspert sich) Und dann
295 versuche ich manchmal, das zu vereinbaren mit den ganzen Coaches ja. Die jeder hat. Und
296 dann zu sagen okay wir machen vom Andi den Hermes und wir machen von Julia äh die
297 Athena und wir machen noch von Marko Artemis und dann sind wir in einer dreiviertel
298 Stunde durch und dann ja.

299 Y: Mhm.

300 I: Ja.

301 Y: Das heißt aber dass, wenn du die Programme anpasst, passt du das quasi an das eigene
302 Können an oder ist das eher geschlechtsabhängig würdest du sagen?

303 I: Ich passe das an das eigene Können an.

304 Y: Mhm.

305 I: Ja also ähm die Julia zum Beispiel, weil sie halt so oft trainiert, ähm kann einfach viel, viel
306 mehr wie jetzt äh der Marcel, der noch bei uns ist ahm, weil der halt nur zwei, drei Mal die
307 Woche kommt.

308 Y: Mhm.

309 I: Und ähm ja einmal die Woche Freeletics macht und zwei Mal Krafttraining im Studio.

310 Y: Mhm.

311 I: Ja und äh. Ja, der ist halt nicht so sportlich ambitioniert. Ja also der hat Lust, da drei Mal
312 was zu machen, aber mehr auch nicht. Und ansonsten macht er halt in seiner Freizeit auch
313 nicht Sport.

314 Y: Mhm.

315 I: Sondern ist eher mehr so der Computer-Freak.

316 Y: Mhm.

317 I: (räuspert sich) Und der ist halt von der Leistung viel, viel schlechter als wie jetzt die Julia
318 ja. Oder die Helena, die in der ersten Bundesliga Handball gespielt hat. Für die ist ahm auch
319 ganz vieles relativ einfach, ja.

320 Y: Mhm. Ahm das heißt ahm als Trainer oder Trainerin gehst du mit irgendwelchen
321 Differenzen, die bestehen, aufgrund von Kraftdifferenzen oder sowas, einfach so um, dass
322 du eben auch verschiedene Schwierigkeitsgrade auch einfach anbietest und sagst.

323 I: Genau, genau. Oder manchmal hat natürlich die Gruppe nicht Lust darauf, auf das, was ich
324 mache ja. (räuspert sich) Und dann sage ich okay gut, dann machen wir eine Alternative ja.
325 Y: Mhm
326 I: Wer Lust hat mit mir mitzumachen, ich mache das und das. Alternatives Programm wäre
327 das und das.
328 Y: Mhm.
329 I: Und dieses Programm suche ich dann spontan nach dem Leistungsgefüge, das halt vor
330 Ort ist ja, also nach den Leuten, die da sind, aus.
331 Y: Mhm.
332 I: Und sage dann okay, ihr könnt alle das und das und das und das machen, ähm also hier
333 kriegt ihr das Programm und ihr macht das.
334 Y: Mhm. Mhm. Ahm jetzt noch ein bisschen zum Thema Marketing. Was glaubst du, wie
335 Personen für Freeletics beworben werden?
336 I: (seufzt) Hmm, gute Frage. Ich frage mich immer, wie ich dazu gekommen bin ja. Weil ich
337 weiß es eigentlich gar nicht so genau. Ich meine, dass ich damals auf Facebook ein
338 Youtube-Video gesehen habe, von diesem Levent, ja also von einem dieser Anfänger. Ähm
339 und dass mich das begeistert hat, was er einfach in diesen drei Monaten geschafft hat. Und
340 ich deshalb einfach dachte okay komm, ich mache das auch mal ja. Ich will das eigentlich
341 ausprobieren. So bin ich dazu gekommen. Alle anderen jetzt bei mir im Studio sind natürlich
342 durch mich dazu gekommen ja. Oder durch welche, die da halt mittrainieren. Ähm ansonsten
343 wie es sonst beworben wird. (1) Gute Frage.
344 Y: Mhm.
345 I: Also ich glaube, dass vieles Mund-zu-Mund-Propaganda ist.
346 Y: Mhm. Das heißt quasi ein bisschen Mund-zu-Mund und diese Videos eventuell auf
347 Facebook, die du jetzt (.).
348 I: Ja genau, auf Facebook oder Youtube-Videos ja.
349 Y: Mhm. Und glaubst du, dass in den Videos Männer und Frauen unterschiedlich versucht
350 werden angesprochen zu werden?
351 I: (8) Glaube ich eigentlich (2) ja fast nicht, nein. Weil eigentlich ist die Message von diesem
352 Video „mach das Programm, ernähre dich gesund und in drei Monaten hast du einen
353 athletischen Körper“. Und das wollen Männer und Frauen.
354 Y: Mhm.
355 I: Ja. Also jeder, der mit dem Programm eigentlich anfängt, macht das nicht so wow Mensch
356 ich müsste mal Sport anfangen, was mache ich denn. Okay äh Squash dienstagsabends
357 19:30, habe ich keine Zeit, Fußball freitags, ach nein, habe ich auch keine Zeit. Freeletics ah
358 kann ich immer machen, ah machen wir halt mal das, ja. Ähm sondern ich glaube, dass da

359 schon die Ambition eigentlich dahinter ist, äh fitter zu werden, sportlicher zu werden und
360 athletischer auszusehen.

361 Y: Mhm.

362 I: Ich glaube, dass das die Hauptgründe sind und ich glaube, dass das eigentlich die
363 Motivation von allen eigentlich ist, die Freeletics machen.

364 Y: Mhm. Also quasi nicht wirklich geschlechtsspezifisch?

365 I: Glaube ich nicht.

366 Y: Mhm.

367 I: (1) Aber ich habe mich damit auch noch nicht so wirklich auseinandergesetzt ja.

368 Y: Ja. Ja es geht eh um deine Sicht, ja.

369 I: Ja.

370 Y: Passt, passt. Ja gut, dann sind wir von meiner Seite eigentlich fertig. Magst du noch
371 irgendwas erzählen, was jetzt nicht angesprochen wurde?

372 I: (3) Ja, was mir aufgefallen ist ahm, dass immer mehr Free-Athleten anfangen über sich
373 selber Youtube-Videos zu machen. Ja also wie es halt am Anfang jetzt bei diesem Levent
374 war und ich weiß gar nicht, wie der andere heißt. Und äh (1) ja, dass es mittlerweile so zwei,
375 drei, vier, fünf Leute jetzt auch bei mir in der App gibt, denen ich folge, die immer mal wieder
376 so Youtube-Videos machen ja, um ihre Entwicklungen und äh ja, um ihre Entwicklungen
377 festzuhalten, aber auch Motivationsvideos für andere zu erstellen. Und natürlich Klicks auf
378 Youtube zu bekommen ja.

379 Y: Mhm.

380 I: Also klar, die machen das natürlich nicht aus einem reinen Hintergrund Mensch ich
381 motiviere mal andere ja, sondern auch wahrscheinlich auch aus unternehmerischen
382 Gedanken. (räuspert sich) Ja und ich glaube, dass so, dass sich das so immer mehr
383 verbreitet.

384 Y: Mhm.

385 I: Ja. Also auch durch die Eigeninitiative der, der Leute oder der Athleten.

386 Y: Mhm.

387 I: Ja.

388 Y: Okay, passt. Gut, dann danke für das Gespräch!

389 I: Bitte. Kein Problem, gerne.