



universität
wien

DIPLOMARBEIT / DIPLOMA THESIS

Titel der Diplomarbeit / Title of the Diploma Thesis

„Gesundheit, Wettkampf oder doch Kontakt?

- eine quantitative Untersuchung der Motive in angeleiteten
Fitnesskursen

verfasst von / submitted by

Magda Liss

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 190 347 482

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

Lehramtsstudium UF Französisch
UF Bewegung und Sport

Betreut von / Supervisor

Dr. Clemens Ley

Ich erkläre hiermit an Eides Statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Die aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommenen Gedanken sind als solche kenntlich gemacht.

Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht.

Wien am 26.11.2017

Magda Liss

Kurzfassung

Seit den 80-er Jahren erfreuen sich Fitnesskurse Zeit großer Beliebtheit. Die starke Differenzierung in der Branche führte zu einem beinahe unüberschaubaren Angebot, das stetig erweitert wird. So kann heutzutage neben dem klassischen Aerobic aus einer Reihe anderer Kurse gewählt werden, welche je nach Art auf die Steigerung der Kraft- und/oder Ausdauerleistung, die Optimierung der Beweglichkeit und die Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens abzielen.

Doch welche Beweggründe sind für den regelmäßigen Besuch von Fitnesskursen verantwortlich? Mit dieser Frage beschäftigt sich die vorliegende Diplomarbeit und die ihr zugrundeliegende Studie zu den Motiven in Fitnesskursen.

Mittels einer Online-Umfrage-Applikation füllten 247 Personen im Alter zwischen 18 und 74 Jahren, wobei der Frauenanteil 81 % beträgt, einen standardisierten Fragebogen aus. Dieser erfasste sowohl die soziodemographischen Daten und Informationen zur Ausübung von Fitnesskursen in Österreich als auch die Motive der Ausübung der Praktizierenden. Ein Teil der verwendeten Motive entstammt aus dem BMZI (Berner Motiv und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport), welcher im Rahmen dieser Studie bestätigt werden konnte und um weitere sportartspezifische Motive wie Betreuung oder Selbstbestätigung erweitert worden ist.

Die Auswertung der Ergebnisse zeigte, dass für die meisten Fitnesskursbesucher(innen) das Fitnessmotiv an erster Stelle steht, diesem folgt das Gesundheitsmotiv und jenes von Figur/Aussehen. Im Vergleich dazu zeigten sich sowohl das Kontakt- als auch das Wettkampf- bzw. Leistungsmotiv als weniger wichtig. Unterschiede in der Motivausprägung konnten bezüglich des Geschlechts, des Alters, der Art des/r Trainer(in) und der Regelmäßigkeit der Ausübung konstatiert werden.

Abstract

Since the 80s, fitness courses are still highly appreciated. The immense differentiation in the branch led to a multitudinous offer that is being constantly extended. Therefore, nowadays apart from the classic aerobic course a participant can choose from a wide range of courses, who aim to either increase one's strength and stamina, improve one's mobility skills or the overall well-being. However, which motives are responsible for participation on a regular basis? This paper and the underlying study of motives examine this question.

By means of an online-survey-application 247 persons between 18 and 74 years of age, of which 81 % due to women, replied to the standardized questionnaire. It allowed examining not only the socio-demographic data and information about the exercise of fitness courses in Austria, but also revealed the motives of the participants. Some motives were taken from the BMZI (Berner Motiv und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport), who was confirmed in the context of this study. The other motives were as well confirmed.

The analysis of the results shows that for most participants the motive of fitness is the most important one. It is followed by health reasons and the motive of improving of figure and appearance. On the other side the contact during a fitness course as well as the competition and the performance comparison, seem to be less important. Furthermore, there are differences with regard to sex, age, type of trainer and regularity of the practice.

Danksagung

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen Personen bedanken, welche mich sowohl bei der Entstehung dieser Arbeit, als auch während meines Studiums unterstützt haben.

So gilt mein Dank an erster Stelle meiner Mutter, welche mir die Finanzierung des Studiums ermöglicht und mich auch währenddessen tatkräftig unterstützt hat.

Des Weiteren möchte ich mich bei all den tollen Menschen, die ich im Laufe des Studiums kennenlernen durfte und die mir sowohl durch sehr lehrreiche und dank ihnen absolut unterhaltsame Lehrveranstaltungen als auch durch gemeinsame Reisen und Aufenthalte im Ausland ans Herz gewachsen sind.

Danken möchte ich vor allem auch meinem Betreuer, Dr. Clemens Ley, der meine Fragen immer mit Ruhe und Kompetenz beantwortet und in jeder Phase der Entstehung der Arbeit mich stets unterstützt hat.

Mein Dank gilt außerdem den zahlreichen Personen, welche bereit waren den dieser Arbeit zugrundeliegenden Fragebogen auszufüllen und diesen zu verbreiten. Zuletzt möchte ich mich bei meinen tapferen Helferlein bedanken, welche mit großer Mühe und Genauigkeit meine Diplomarbeit Korrektur gelesen haben.

Ein großes MERCI!

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	8
2. Theoretische Grundlagen	10
2.1. Fitness – Begriff.....	10
2.1.1. Fitness.....	10
2.1.2. Fitnesskurs	11
2.2. Fitnesskurse	12
2.2.1. Geschichte des Aerobic	13
2.2.2. Arten	14
2.2.3. Klassifizierungen	18
2.2.4. Ausübung in Österreich	18
2.3. Motive und Motivation	21
2.3.1. Motive - Begriffsbestimmung	21
2.3.2. Motivation -Begriffsbestimmung	23
2.3.3. Intrinsische und extrinsische Motivation.....	24
2.3.4. Motive im Sport.....	25
2.3.5. Motive im Sport nach Gabler	26
2.3.6. BMZI von Lehnert, Sudek und Conzelmann.....	27
3. Aktueller Forschungsstand.....	30
3.1. Motivforschung im Sport.....	30
3.2. Motivforschung im Fitnesssport	31
3.2.1. Motive der Fitnesssportler(innen)	31
3.2.2. Motive der Fitnesskursteilnehmer(innen).....	32
4. Forschungsdesign	35
4.1. Forschungsfragen und Hypothesen.....	35
4.2. Wahl der Erhebungsmethode.....	38
4.2.1. Vor- und Nachteile	38
4.3. Zusammenarbeit mit Herbert Thonhauser	39
4.4. Aufbau des Fragebogens.....	40
4.5. Grundgesamtheit und Stichprobe.....	43
4.6. Durchführung und Erhebung	43
4.7. Qualitätssicherung	45
4.7.1. Faktorenanalyse	45

4.7.2.	Feedback der Teilnehmer(innen).....	51
5.	Ergebnisse	55
5.1.	Soziodemographische Daten.....	55
5.1.1.	Geschlechterverteilung.....	55
5.1.2.	Altersverteilung.....	55
5.1.3.	Bildungsgrad	56
5.1.4.	Netto-Einkommen	57
5.1.5.	Ausübung nach Bundesland.....	58
5.2.	Ausübung.....	59
5.2.1.	Ausübungsort	59
5.2.2.	Jahre der Ausübung.....	60
5.2.3.	Anzahl der Monate der Ausübung pro Jahr	61
5.2.4.	Einheiten pro Woche.....	62
5.2.5.	Dauer der Einheiten.....	62
5.2.6.	Gruppengröße.....	64
5.2.7.	Training mit einem virtuellen/ einer virtuellen Trainerin	64
5.2.8.	Besuchte Fitnesskurse	65
5.3.	Andere Sportarten	67
5.4.	Motive in Fitnesskursen.....	68
5.4.1.	Bemerkenswerte Mittelwerte der einzelnen Items	68
5.4.2.	Mittelwerte der Subskalen.....	69
5.4.3.	Zusätzliche Motive	70
5.5.	Überprüfung der Hypothesen.....	72
5.5.1.	Unterschiede von Geschlecht und Motiven	72
5.5.2.	Unterschiede der Regelmäßigkeit der Ausübung und Motiven	73
5.5.3.	Unterschiede der Ausübung anderer Sportarten und Motiven.....	74
5.5.4.	Unterschiede der Trainer(in)-Art und den Motiven	75
5.5.5.	Unterschiede bezüglich des Ortes der Ausübung und den Motiven	76
5.5.6.	Unterschiede von angegebener Kursart und Motiven	77
5.5.7.	Zusammenhang zwischen Alter und Motiven.....	78
5.5.8.	Zusammenhang zwischen Gruppengröße und Motiven.....	79
5.5.9.	Zusammenhang zwischen Dauer der Ausübung in Jahren und Motiven.....	79
6.	Diskussion der Ergebnisse	81
6.1.	Diskussion der soziodemographischen Daten	81

6.2.	Diskussion der Ausübung der Teilnehmer(innen)	82
6.3.	Diskussion der Motive	83
6.4.	Diskussion der Hypothesen	85
6.4.1.	Unterschiede von Geschlecht und Motiven.....	85
6.4.2.	Unterschiede von Regelmäßigkeit der Ausübung und Motiven.....	86
6.4.3.	Unterschiede von Ausübung anderer Sportarten und Motiven	86
6.5.4.	Unterschiede von Trainer(in)-Art und Motiven	87
6.4.5.	Unterschiede von Ort der Ausübung und Motiven	88
6.4.6.	Unterschiede von angegebener Kursart und Motiven	89
6.5.7.	Zusammenhang zwischen Alter und Motiven.....	90
6.4.8.	Zusammenhang zwischen Gruppengröße und Motiven.....	91
6.5.9.	Zusammenhang zwischen Dauer der Ausübung und den Motiven.....	91
7.	Schlussfolgerungen.....	93
8.	Ausblick.....	95
Anhang	102

1. Einleitung

Neben dem traditionellen Training an Geräten, nehmen angeleitete Fitnesskurse einen sicheren Platz in der Fitnessbranche ein. Aus einer breiten und vielgefächerten Palette an möglichen Gruppenstunden kann eine Person einen, ihrem Gemüt entsprechenden Kurs wählen, dank welchem sie sich sowohl ihren sportlichen als auch gesundheitlichen Zielen nähern kann. Gleich, ob in einem Fitnessstudio, einem Verein, einer sportlichen Organisation oder einer anderen Sportstätte, kann zwischen Ausdauer-, Kraftstunden und ruhigen Einheiten zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens gewählt werden. Motorische Fähigkeiten übergreifende Kurse sind ebenso präsent. Neben den bereits seit Jahren angebotenen Fitnesskursen wie Aerobic, Pilates, Spinning oder Yoga, entstehen permanent neue wie Zumba, Antara oder Jumping, um lediglich einige Beispiele zu nennen. Doch wieso besuchen Menschen schlussendlich einen oder womöglich sogar mehrere Fitnesskurse? Durch welche Beweggründe gehen sie dieser modernen sportlichen Aktivität regelmäßig nach?

Die vorliegende Arbeit hat als Ziel die Motive von Fitnesskurs-Teilnehmer(innen) und somit Antworten auf die soeben gestellten zu untersuchen. Im ersten, hermeneutischen Teil der Arbeit werden die theoretischen Grundlagen von Fitness und Fitnesskursen sowie der Motivationspsychologie präsentiert. Des Weiteren wird das dem Fragebogen zur Erhebung der Motive zugrundeliegende Klassifizierungssystem dargestellt.

Anschließend wird der aktuelle Forschungsstand dargelegt, wobei sowohl die Motivforschung im Sport allgemein, als auch jene, welche sich mit Fitness und Fitnesskursen befasst, behandelt wird.

Das vierte Kapitel widmet sich dem Forschungsdesign. Hierbei inkludiert sind sowohl die Forschungsfragen und Hypothesen, als auch Informationen zur Wahl der Erhebungsmethode und der Durchführung miteinbegriffen. Darüber hinaus beinhaltet es die Qualitätssicherung, die Faktorenanalyse, sowie das Feedback der Teilnehmer(innen) zum Fragebogen.

Im folgenden Kapitel werden die Ergebnisse der Auswertung mit SPSS zumeist tabellarisch dargestellt und kurz beschrieben. Diese beinhalten die soziodemographischen Daten der befragten Personen, Informationen zu ihrer Ausübung von Fitnesskursen, die Motiverhebungen, sowie die Hypothesenüberprüfung.

Eine ausführliche Diskussion all dieser Aspekte erfolgt im folgenden, sechsten Kapitel. Abschließend werden die Schlussfolgerungen sowie ein Ausblick auf weitere interessante, im Rahmen dieser Studie nicht untersuchte Aspekte präsentiert.

2. Theoretische Grundlagen

Das folgende Kapitel stellt den hermeneutischen Teil der Arbeit dar. Zunächst soll anhand von Fachliteratur eine Begriffsbestimmung von „Fitnesskursen“ durchgeführt werden. Darüber hinaus wird die geschichtliche Entwicklung von angeleiteten Gruppenkursen geschildert und eine Liste mit den wichtigsten Strömungen präsentiert. Zuletzt wird auf die Ausübung von Fitnesskursen in Österreich eingegangen.

Der zweite Teil des Kapitels bezieht sich auf die Begriffsbestimmung von Motiven und der Motivation. Des Weiteren werden Kategorisierungssysteme, welche als Basis für die Erstellung des Fragebogens dienten, präsentiert.

2.1. Fitness – Begriff

Der Zusammenhang zwischen Fitnesskursen und Fitness ist bereits bei der bloßen Betrachtung der beiden Wörter erkennbar. Aus diesem Grund soll zunächst geklärt werden, wie das Wort „Fitness“ in der Literatur definiert wird.

2.1.1. Fitness

Der Begriff „Fitness“ kommt ursprünglich aus dem Englischen und wird in den Naturwissenschaften unterschiedlich verstanden. Während er in der Biologie als die Fähigkeit eines Individuums zur Fortpflanzung und Erhaltung der eigenen Art beschrieben wird¹, versteht die Sportwissenschaft darunter die „gute körperliche Verfassung, Leistungsfähigkeit (durch sportliches Training)“ (Brockhaus, 2014²).

Hollmann & Hettinger (1990) betonen den gesundheitlichen Aspekt von Fitness. So beeinflusst Fitness auf subjektiver Ebene das Wohlbefinden eines Menschen positiv. Personen, welche Fitness betreiben sollen demnach im Stande sein, den alltäglichen Stress besser zu bewältigen und diesen bereits sogar im Vorhinein zu minimieren. Auf objektiver Ebene ist Fitness anhand der körperlichen Leistungsfähigkeit messbar und kann durch Überprüfung der Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit getestet werden (vgl. Zarotis, 1999, S. 33).

Die WHO weist darauf hin, dass die Begriffe „physical fitness“ und „physical activity“ nicht gleichzusetzen sind. So ist unter „physical activity“ jede Muskelanstrengung, welche

¹ Vgl. Link 1

² <https://univie-brockhaus-de.uaccess.univie.ac.at/enzyklopaedie/fitness-allgemein>

Energie benötigt und unter „physical fitness“ das Produkt von Training, welches durch Planung, Struktur und Wiederholung charakterisiert ist, zu verstehen.³ In Folge werden beispielsweise Tätigkeiten im Haushalt nicht als Training gesehen und führen nicht zwanghaft zu Fitness. Des Weiteren wird Fitness in fünf Subkategorien geteilt: „aerobic capacity, muscle strength, muscular endurance, flexibility and body composition“ (Bennet & Plum, 1996).

Aufgrund der Vielseitigkeit der Bedeutungen unterscheidet Bös (1998, S. 188) in Anlehnung an Clarke (1964) den Begriff Fitness anhand von drei Subdimensionen. Die „physical fitness“ beschreibt „die konditionelle Leistungsfähigkeit mit einer deutlichen Akzentuierung der Ausdauerfähigkeit“; die „motor fitness“ entspricht der allgemeinen Leistungsfähigkeit des Körpers und beinhaltet motorische Fähigkeiten (Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination); die letzte, „total fitness“ entspricht der Leistungsfähigkeit und ist mit dem englischen Begriff „well-being“ gleichzusetzen.

Dilger (2008) verweist darauf, dass der von Bös (1998) definierte Begriff der „total fitness“ am ehesten der aktuellen Bedeutung von Fitness entspricht, da dieser Begriff sowohl die körperliche Leistungsfähigkeit als auch das Wohlbefinden beinhaltet. (vgl. Dilger, 2008, S. 39).

2.1.2. Fitnesskurs

Doch was verstehen wir nun unter einem Fitnesskurs? Eine eindeutige Definition scheint es in der Fachliteratur nicht zu geben. Dafür werden zwei Gründe vermutet.

Wie bereits beschrieben, liegt eine exakte und unumstrittene Definition des Begriffes „Fitness“ in der Literatur nicht vor. Das unterschiedliche Verständnis von Fitness resultiert aus einer inhomogenen Auffassung von Fitnesskursen. So wird von jemandem Qi Gong aufgrund seiner ruhigen Bewegungen nicht als Kurs zur Erlangung von Fitness, sprich von Kraft und Ausdauer gesehen. Von einer anderen Person wird dieser jedoch sehr wohl als ein Fitnesskurs wahrgenommen, da er zur Steigerung des Wohlbefindens und der Beweglichkeit führen kann. So sind sowohl Wohlbefinden als auch Beweglichkeit in den Definitionen von Fitness erwähnt (vgl. Bös, 1998).

³ <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>

Ein weiterer Grund wird in der Dominanz von Aerobic in der Fitnesskursbranche gesehen. Fitnesskurse wurden erst dank Aerobic der breiten Bevölkerung ein Begriff. Automatisch werden die beiden Bezeichnungen miteinander assoziiert. Heute existiert neben dem klassischen Aerobic eine Vielzahl der durch diese entstandenen Arten (Bauch Beine Po – Workout, Zumba ®, Taebo etc.). Diese Kurse, welche ähnlich wie Aerobic die Kraft- und Ausdauerleistung verbessern sollen, sind jedoch dem klassischen Aerobic vom Aufbau und Inhalt der Stunde nicht gleich. So veränderte sich im Laufe der Zeit der Inhalt der Stunden, nicht jedoch die Bezeichnung.

In der Literatur wird als Synonym für Fitnesskurse, „Gruppenkurse“ verwendet. Da die Verwendung dieses Synonyms allerdings, vor allem beim Titel der Diplomarbeit, für Verwirrung sorgen könnte, wurde auf dieses verzichtet.

Für die vorliegende Arbeit wird die aus dem Begriff der „total fitness“ resultierende Bedeutung auf einen Fitnesskurs übertragen. So ist ein Fitnesskurs ein Kurs, welcher darauf abzielt, die Leistungsfähigkeit im umfassenden Sinne von „well-being“, zu verbessern (vgl. Bös, 1989, S. 188). Hierbei sind sowohl Kraft- und Ausdauerstunden und deren Mischungen, als auch Stunden, deren vorrangiges Ziel die Steigerung des Wohlbefindens und der Beweglichkeit ist, inbegriffen. Ein weiteres Kennzeichen dieser Stunden soll die Präsenz eines Trainers/ einer Trainerin, welche während der Einheit die Übungen und Bewegungen ansagt, sein.

2.2. Fitnesskurse

Heutzutage finden wir eine breite Palette an Fitnesskursen in Fitnessstudios, Vereinen oder anderen Sportstätten vor. Obwohl gegen Ende des letzten Jahrhunderts noch keine Kurse unter dem Namen Bodywork oder Zumba existierten, sind diese Begriffe den Meisten heute bekannt. Viele der aktuell angebotenen Fitnesskurse entwickelten sich auf Basis von Aerobic, deswegen soll zunächst die Geburtsstunde und die geschichtliche Entwicklung dieser Fitnesssportart geschildert werden. Im nächsten Schritt werden die bekanntesten Fitnesskurse kurz erklärt und mögliche Klassifizierungen dargestellt. Da die vorliegende Arbeit die in Österreich lebenden Teilnehmer(innen) von Fitnesskursen im Fokus hat, soll zuletzt auf die Ausübung dieser sportlichen Tätigkeit in diesem Land eingegangen werden.

2.2.1. Geschichte des Aerobic

Die trainingsspezifischen Grundlagen für ausdauerfordernde Fitnesskurse lieferte bereits in den 60-er Jahren Dr. Kenneth Cooper. Seine Erkenntnisse, aus dem für Astronauten entwickeltem Trainingsprogramm für die Steigerung der aeroben Leistungsfähigkeit, wurden in den USA für die prophylaktische Bekämpfung von weit verbreiteten Krankheiten des Herz-Kreislaufs- und Atemsystems der Bevölkerung verwendet. Die von der Regierung veranlassten Maßnahmen zur Steigerung der sportlichen Aktivität der Bürger(innen) lösten eine Jogging-Welle aus, welche allerdings nicht das Ende der Erneuerungen im Sportbereich darstellte (vgl. Dilger, 2008, S. 199 f; Kolakovic, 1997, S. 15 f).

In den 80-er Jahren wurden Coopers ausdauerfordernden und leistungssteigernden Übungen von Trainer(innen), wie beispielsweise der Kanadierin Jackie Soerensen, mit dem bereits bekannten Krafttraining kombiniert. Eine großflächige Verbreitung des innovativen Trainings, welches eine Kombination von Kraft- und Ausdauertraining darstellte, war jedoch vorerst nicht möglich. Diese wurde erst von der amerikanischen Schauspielerin Jane Fonda erreicht. Unter dem Namen „Aerobic“ vermarktete sie ihre sehr intensiven Stunden mit Musik und eröffnete 1982 ein Fitnessstudio in Beverly Hills (vgl. Dilger, 2008, S. 200).

Trotz der vergangenen Zeit ist Jane Fondas Aerobic-Begriff auch heute aktuell. So ist es als „ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem das Ausdauertraining im Mittelpunkt steht und wesentliche Fitnesskomponenten wie Kraft, Flexibilität und Koordination in enger Verbindung mit der Musik in einem logisch aufgebauten Trainingsprogramm zusammengeführt werden“, zu verstehen (Paul, 2000, S. 10).

Kurz nach Jane Fondas erstmaliger Präsentation der „neuen Sportart“, folgten andere Trainer(innen) ihrem Beispiel und eine durch Medien stark propagierte Aerobic-Welle erfasste die USA. Personen, welche vorher sportlich inaktiv waren, trieben regelmäßig Sport. Dank der „Ausdauer-gymnastik zur Musik“ (Kolakovic, 1997, S. 14), welche eine Traumfigur garantierte, besuchten auch zahlreiche Frauen erstmals Fitnessstudios (vgl. Kolakovic, 1997, S. 16).

In Deutschland wurde die Aerobic-Welle, die annähernd zur gleichen Zeit auch in Österreich Anklang fand, dank der Schauspielerin Synde Rome verbreitet. Die plötzliche Erscheinung und rasante Verbreitung des Fitnesskurses hatte jedoch auch negative Folgen. Aufgrund der zu hohen Belastungsintensität für Beginner(innen), der teilweise nicht ausgebildeten

Trainer(innen) und der Missachtung der empfohlenen Bodenbeschaffenheit, kam es immer häufiger zu Verletzungen, die in einem negativen Bild des Aerobic resultierten (vgl. Kolakovic, 1997, S. 17). Dieses wurde dank dem Deutschen Aerobic Verband (DAV), welcher eine umfangreiche und professionelle Ausbildung anbot, aufgebessert. In Folge konnte sich Aerobic auch auf dem deutschen Markt langfristig etablieren (vgl. Pahmeier & Niederbäumer, 2014, S. 12).

Noch vor der Jahrtausendwende wurde das Aerobic-Training weiterentwickelt. Um die Trainingsintensität zu steigern, wurden Zusatzgewichte wie Aerobic Weights (leichte Hanteln) und Aerobic Ankle Weights (leichte Gewichte, welche an den Fußknöcheln befestigt werden) eingeführt. Außerdem entstand die Differenzierung zwischen High und Low Impact. High Impact entspricht einer hohen Belastung, Low Impact einer niedrigen Belastung, beide sind durch verschiedene Musiktempi charakterisiert. Die Wahl bzw. das Verhältnis der Belastungsintensitäten während einer Stunde ist von dem Trainingsniveau bzw. Trainingsziel abhängig (vgl. Dilger, 2008, S. 326-328).

Noch vor dem Beginn der 90-er Jahre wurde das Angebot der Fitnesskurse erweitert. So erfreute sich, beinahe zeitgleich zu Aerobic, Stretching immer größerer Beliebtheit, 1989 wurde Step-Aerobic eingeführt. Kurz darauf wurden auch Langhanteln („Pump“) oder spezielle Matten („Slide“) in das Training eingebunden (vgl. Dilger, 2008, 201 f).

2.2.2. Arten

Im Folgenden werden die bekanntesten Fitnesskurse aufgelistet und kurz erklärt:

- Step-Aerobic

Das koordinativ anspruchsvolle Training mit einem höhenverstellbaren Stepper unter Musikbegleitung wurde von der amerikanischen Trainerin Gin Miller entwickelt. Diese beschloss nach einer Knieverletzung auf eine Holzkiste auf- und abzustiegen um den Muskelwiederaufbau zu beschleunigen. Spezielle „Step“ wurden entwickelt und schon bald erfreute sich der neu entstandene Fitnesskurs großen Interesses (vgl. Dilger, 2008, S.201).

- Pilates

Die Basis für dieses Ganzkörpertraining, welches den Körper sowohl kräftigt als auch dehnt, entwickelte, bereits zur Zeit des Ersten Weltkriegs, Joseph Pilates. Der deutsch-amerikanische Krankenpfleger montierte Sprungfedern an die Betten der Patienten, um ihren

Muskelaufbau zu fördern. Durch kleine Bewegungen sollten die liegenden Verletzten ihre Muskulatur beanspruchen und in Folge stärken. Sein Konzept verwirklichte er im Jahre 1923 in seinem „Pilates-Studio“. Nach seinem Tod wurde die Methode von Trainer(innen) aufgegriffen, weiterentwickelt und als Fitnesskurs angeboten (vgl. Dilger, 2008, S. 204).

- Stretching

Schon vor dem 20. Jahrhundert war Dehnen bekannt. Es war jedoch Bob Anderson, der Stretching als Bewegungsform, welche aus Gymnastikelementen, Bioenergetik und Yoga-Elementen bestand, vermarktete. Die vorrangigen Ziele dieses Kurses sind die Steigerung des Wohlbefindens und die Verbesserung der Beweglichkeit (vgl. Dilger, 2008, S. 202 f).

- Yoga

Yoga als sportliche Aktivität kam bereits 1930 nach Europa und hat mit der ursprünglichen indischen Praktik nur wenig gemeinsam. Im 20. Jahrhundert wurden vor allem Hatha-Yoga und Yoga Patanjalis als Fitnesskurse angeboten. Heutzutage kann eine Teilnehmer(in) aus einer Vielzahl von Yoga-Kursen auswählen, von denen jeder andere Ziele verfolgt und durch eine niedrige, mittlere oder hohe Belastungsintensität gekennzeichnet ist. Des Weiteren werden Yoga-Elemente mit Ideen und Bewegungen aus anderen Fitnesskursen, wie Pilates („Yogalates“) oder Stretching kombiniert (vgl. Trökes, 2000, S. 19).

- Zumba®

Zumba ist ein Fitnesskurs, welcher Bewegungen aus Aerobic mit lateinamerikanischen Schritten verbindet. Ähnlich wie Step-Aerobic entstand die Idee per Zufall, als der Aerobic-Trainer Alberto „Beto“ Perez in einer seiner Stunden anstatt der zu Hause vergessenen Aerobic-Kassetten, gezwungen war, Salsa und Merengue-Musik abzuspielen. Zumba ist dank seiner auf Spaß an der Bewegung ausgerichteten Schritte sowohl bei Erwachsenen als auch bei jungen („Zumba Kids“) und älteren („Zumba Gold“) Teilnehmer(innen) sehr beliebt. Dieser Fitnesskurs entspricht einem Ganzkörpertraining und wird mittlerweile in verschiedenen Variationen („Zumba Toning“, „Aqua Zumba“, „Zumba Step“, etc.) angeboten (vgl. Drake-Boyt, E., 2011, 95 f).

- Qi Gong

Unter Qi Gong wird ein Fitnesskurs verstanden, in dem fließende, langsame Bewegungen und Atemübungen ausgeführt werden. Das Ziel dabei ist es, die Körperhaltung zu verbessern

und das in der traditionellen chinesischen Kultur als Energie verstandene „Qi“, harmonisch durch den Körper fließen zu lassen. Qi Gong-Stunden haben einen stets meditativen Charakter (vgl. Jiang, 2006, S. 14⁴)

- Indoor Cycling oder Spinning

Dieser Fitnesskurs beschreibt ein Ausdauertraining auf einem stationären Fahrrad. Dabei treten die Teilnehmer(innen) im Takt der Musik in die Pedale und folgen den Anweisungen des Trainers/der Trainerin.⁵

- Aqua Fitness

Ein Fitnesskurs unter einem solchen Namen findet in einem Schwimmbecken statt und stellt ein Kraft-, Ausdauer und Beweglichkeitstraining dar. Obwohl während eines Aqua Fitness-Kurses aus dem klassischen Aerobic stammende Bewegungen ausgeübt werden, ist ein solcher im Vergleich zu dem Training in einem Saal gelenksschonender. Geräte wie Schwimmmudeln oder Hanteln können Bestandteil des Trainings sein (vgl. Hahn & Hahn, 2006, S. 10 f).

- Kampfsportarten

Auch Kampfsportarten wie Kickboxen oder Boxen werden in Fitnessstudios als Gruppenstunden angeboten. Daneben wurden in den Stundepänen von „Holmes Place“ und „Club Danube“, welche bedeutende Fitnessstudio-Ketten in Österreich sind, Kurse wie „Kung Fu Workout“, „Bodycombat“ oder „Kick Fit“, in denen Kampfsportelemente mit einem intensiven Ausdauertraining verbunden werden, gefunden.⁶

- Rückenfit (Wirbelsäulengymnastik)

Ein Kurs unter solch einer Bezeichnung hat als vorwiegendes Ziel die Rumpfmuskulatur zu stärken, „die bei vielen Menschen beispielsweise aufgrund von Bewegungsmangel und/oder sitzenden Bürotätigkeiten verkümmert ist.“⁷ So ist dieses durch seinen (präventiv) gesundheitlichen Aspekt charakterisiert und besteht neben den Kräftigungsübungen aus Dehnen der Muskulatur.

⁴ vgl. <https://www.lifeline.de/therapien/qigong-id47121.html>

⁵ vgl. http://www.fitforfun.de/sport/fitness-studio/spinning-topfit-mit-indoorcycling_aid_6818.html

⁶ vgl. <http://holmesplace.at/hutteldorf.c/de/service/-s20.html#tab44>; <http://www.clubdanube.at/Gymnastik>

⁷ <https://www.fitogram.at/guide/wirbelsaeulengymnastik>

Darüber hinaus existieren Fitnesskurse, während denen bestimmte Zusatzmaterialien wie Langhanteln („Bodypump“), Widerstandsbänder oder kleinere Gewichte wie KettleBells und Griffhanteln verwendet werden. Da die Benennung solcher Kurse stets unterschiedlich ist, sollen an dieser Stelle die Beispiele CXWORX®, Body Rip⁸ genannt werden.

Um das Angebot an Fitnesskursen laufend zu verbessern und für potentielle Kursteilnehmer(innen) ansprechend zu machen, werden die Namen und die Inhalte von bereits existierenden Fitnesskursen kombiniert. So finden wir beispielsweise Piloxing®, Yoyalates, Dance Aerobic, usw. in den Stundenplänen von Fitnessstudios und Sportstätten vor.⁹

Des Weiteren entstehen ununterbrochen neue Fitnesskurse mit innovativen Bezeichnungen. Als Beispiel kann an dieser Stelle der von dem Fitnessclub „Manhattan“ angebotene „SMS“-Kurs, der Selbstmassage, Mobilitätsübungen und Stretching-Übungen beinhaltet, oder „S-Core“-Kurs, in dem eine „Selbstmassage mit der Rolle und dem kleinen Ball zur Lösung von Faszienverklebungen“ durchgeführt wird.¹⁰, herbeigeführt werden.

Norden (2010) bezeichnet das Phänomen dieser Vervielfältigung der Angebote innerhalb einer Sportart als „Differenzierung“. So wird Aerobic heutzutage als „ein Oberbegriff für eine wachsende Vielzahl unterschiedlicher Praxisformen“ verstanden. Der Wissenschaftler zählt diese zunehmende Vielfalt der sportlichen Betätigung zu den aktuellen Entwicklungstendenzen im Sport (2010, S. 25 f).

Eine Sonderform von Fitnesskursen stellen Kurse mit einem virtuellen Trainer/einer virtuellen Trainerin dar. Die Teilnehmer(innen) treffen sich dabei wie gewohnt in einem Trainingsraum und ahmen daraufhin die an einer Wand projizierten Bewegungen nach. Der virtuelle Trainer/die virtuelle Trainerin erklärt die Übungen und weist auf mögliche Fehler bei der Ausführung hin. In der Fitnesskette „McFit“ bieten solche Kurse die einzige Möglichkeit Gruppenstunden zu besuchen und erscheinen im Kursangebot unter dem Namen „Cyberobics®“¹¹

⁸ vgl. <http://holmesplace.at/millennium.c/de/service/-s20.html#tab46>

⁹ vgl. <http://www.clubdanube.at/Gymnastik>

¹⁰ vgl. <https://manhattan-stundenplan.at/timetable/manhattan-fitness-nord/>

¹¹ vgl. <https://www.mcfite.com/de/cyberobics/>

2.2.3. Klassifizierungen

In der Fachliteratur werden unterschiedliche Klassifizierungen der angebotenen Fitnesskurse präsentiert. Kolakovic (1997, S. 24 f) schlägt einerseits die Einteilung nach „motorischen Grundeigenschaften“ vor, andererseits beschreibt sie die Möglichkeit der Gliederung nach dem Nutzen für die Teilnehmer(innen) (siehe Abbildung 1 und Abbildung 2)

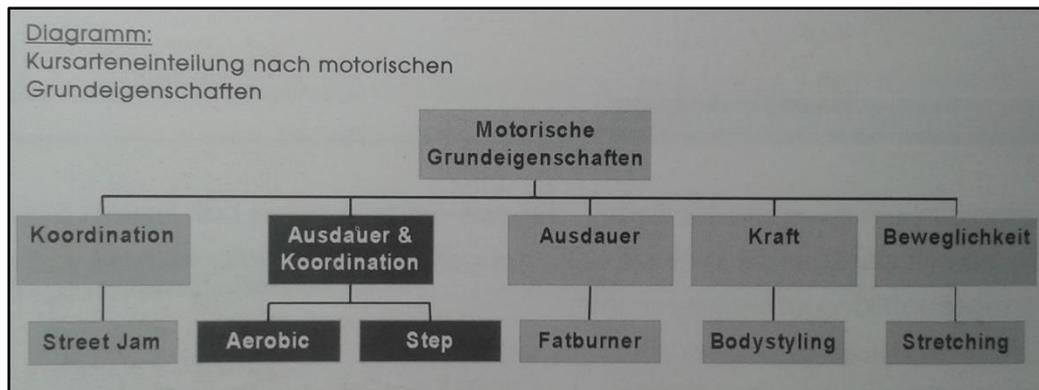


Abbildung 1 Kurseinteilung nach motorischen Grundeigenschaften (Kolakovic, 1997, S.24)

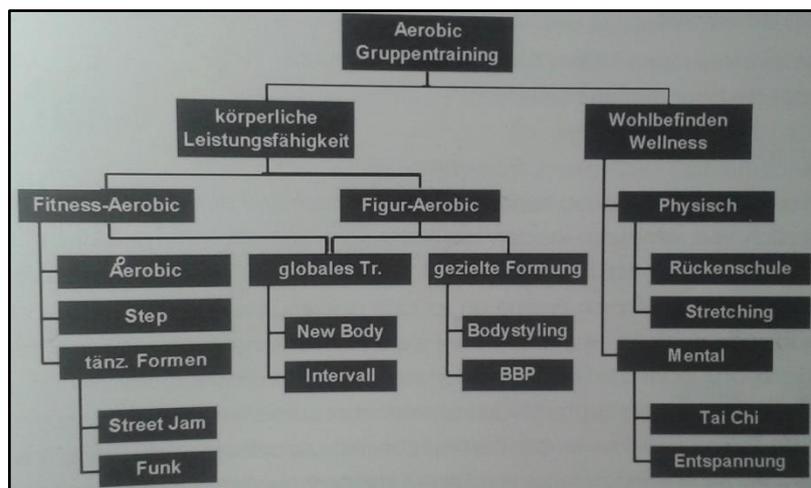


Abbildung 2 Einteilung des Aerobic-Angebotes nach dem Nutzen (Kolakovic, 1997, S. 25)

Da die präsentierten Klassifizierungsvorschläge nicht alle für diese Arbeit relevante Gruppenkurse umfassen, musste bei der Auswertung eine andere Einteilung verwendet werden, welche im Kapitel 5.5.5 erläutert wird.

2.2.4. Ausübung in Österreich

Aufgrund der Tatsache, dass in dieser Arbeit die Motive der in Österreich trainierenden Fitnesskurs-Besucher(innen) untersucht werden sollen, widmet sich das folgende Kapitel der

Präsenz von Aerobic und anderer Gruppenkurse in der Geschichte und der gegenwärtigen Möglichkeiten der Ausübung in diesem Land. Zudem sollen möglichst aktuelle Zahlen der Ausübenden präsentiert werden.

2.2.4.1. Angebot

Eine Internetrecherche mit den Begriffen „Fitnesskurse + Wien“ ergab sich über mehrere Seiten erstreckende Ergebnisse. Interessanterweise wurden auf der ersten Seite die zu eher kleineren Fitnessstudios bzw. Vereinen führenden Links dargestellt. Als Beispiele für die erstgenannten können „Femmefitness“, „Bodystyle“ und „INJOY“ und für die zweitgenannten „Sportunion Döbling“, „FitVital“ und „Sportunion“ dienen. Große Fitnessstudios-Ketten wie „Club-Danube“, „Manhattan“ oder „Holmes Place“ hingegen erschienen erst auf den folgenden Seiten. Auch bei der Suche nach Fitnesskursen in anderen Bundeshauptstädten wie Bregenz und Graz wurden zahlreiche Treffer angezeigt.

Darüber hinaus bietet die Website www.courseticket.com die Möglichkeit, nach Fitnesskursen in einem bestimmten Gebiet zu suchen und diese direkt online zu buchen.¹²

2.2.4.2. Geschichte

Ein Äquivalent zu dem bereits zitierten Buch „Fitnessbewegung in Deutschland“ von Erika Dilger existiert für den österreichischen Raum bislang nicht. Daher stützt sich das vorliegende Kapitel auf eine Diplomarbeit (Spolenak, 1984), welche die möglichen Probleme der Aerobic-Welle aufzeigt und auch den Aerobic-Status der damaligen Zeit präsentiert.

So soll die Aerobic-Welle vor allem dank Synde Rome, die für die großräumige Verbreitung in Deutschland verantwortlich war, nach Österreich gelangt sein. Ab dem Jahr 1984 wurden, ähnlich wie in Deutschland, aufgrund der enormen Anzahl an Anmeldungen für die in österreichischen Fitnessstudios bereits stattfindenden Aerobic-Kurse, zahlreiche neue eröffnet. Personen, welche keine Aerobic-Stunden besuchten, waren mit diesem Fitnessstraining dennoch durch Fernsehen, Presse und Rundfunk konfrontiert. Als Beispiele sollen an dieser Stelle die im ORF ausgestrahlte Sendung „Fit mit Ö3“ und die Radiosendung „Ö3-Wecker“, in denen der Sänger Falco Anweisungen zu Ausführungen von Aerobic-

¹² vgl. <https://www.courseticket.com/de/t/fitness>

Übungen den im Studio anwesenden Sportler(innen) gab, genannt werden (vgl. Spolenak, 1984, S. 15).

Die geschichtliche Entwicklung von dem klassischen Aerobic zu der von Norden (2010) genannten Differenzierung, ähnelt der Entwicklung in Deutschland und wird daher nicht genauer behandelt.

2.2.4.3. Zahl der Ausübenden

Für den bereits beschriebenen Aerobic-Boom in Österreich konnten keine Studien, welche die Anzahl der Ausübenden preisgeben würden, gefunden werden. Weiß (1998), welcher eine Studie zur Ausübung von diversen Sportarten durchführte, beschreibt die Veränderung der am häufigsten ausgeübten Sportarten in Österreich. Er verzeichnet auch für Aerobic, welches mit den Sportarten Turnen und Tanzen klassifiziert wurde, einen Zuwachs. So sollen 14 % der Österreicher(innen) einer der angegebenen Tätigkeiten nachgehen. Da laut dem Autor der Studie Turnen von einem immer kleineren Teil der Bevölkerung ausgeübt wird, ist ein hoher Anteil an Aerobic-Ausübenden bei der angegebenen Prozentzahl anzunehmen. Bei Pratscher (2000) beliefen sich die Zahlen der Gymnastik oder Aerobic-Ausübenden auf 12 %. Befragt wurden dabei 1000 Personen aus ganz Österreich ab dem 14. Lebensjahr (vgl. Pratscher, 2000, S. 18 ff).

Zellmann & Mayrhofer (2014) geben an, dass lediglich 6 % der österreichischen Bevölkerung „Aerobic/Turnen/Gymnastik“ mindestens einmal wöchentlich ausübt. Diese deutlich geringere Anzahl beruht auf der Tatsache, dass bei den genannten Sportarten als Ausübungsort ein Turnsaal oder Verein vorgegeben worden ist und Aerobic-Kurse, welche in Fitnessstudios stattfinden, somit nicht berücksichtigt worden sind. Des Weiteren stellen die Autoren fest, dass Wellness-Aktivitäten, zu denen Yoga gezählt wird, von 4 % der Bevölkerung ausgeübt werden und an Bedeutsamkeit gewinnen. (vgl. Zellmann & Mayerhofer, 2014, S. 1 ff)

Anhand der genannten Studien kann konstatiert werden, dass Aerobic auch in Österreich Anhänger(innen) gefunden hat und Menschen auch heutzutage dieser Form der sportlichen Aktivität nachgehen. Da Aerobic oft als Oberbegriff für Fitnesskurse verwendet wird, ist zu vermuten, dass sich unter den Befragten auch Teilnehmer(innen) anderer Fitnesskurse befinden. Statistiken und Studien, welche die Anzahl der Ausübenden von Fitnesskursen liefern würden, konnten nicht gefunden werden.

2.3. Motive und Motivation

Was treibt Menschen dazu eine Tätigkeit, gleich ob es sich dabei um ein sportliches oder nicht sportliches Tun handelt, durchzuführen? Wieso sind Menschen darin bestrebt gewisse Ziele zu verfolgen und manifestieren in einer Situation ein bestimmtes Verhalten? Warum verhalten sich Menschen anders oder gleich und was treibt sie zum Handeln? All das sind Fragen, welche Wissenschaftler(innen) verschiedener Disziplinen versuchen anhand diverser Theorien zu erklären.

Gabler (2002, S. 38-44) listet eine Reihe von Ansätzen auf, welche darauf abzielen, motiviertes Verhalten zu erklären. Während einige Theorien wie beispielsweise der biologisch-physiologische Ansatz, welcher motiviertes Handeln als Konsequenz eines Mangelzustands sieht und vorwiegend auf Grundbedürfnisse des Menschen bedacht ist oder der ethologisch-instinkttheoretische Ansatz, der von einer Ähnlichkeit des tierischen und menschlichen Verhaltens ausgeht, und auch Triebe sowie sehr früh entwickelten Motive des Verhaltens beinhaltet, wird das Augenmerk beim persönlichkeits-theoretischen Ansatz, auf die Eigentümlichkeit eines Menschen und die Fähigkeit die persönlichen Eigenschaften auszuüben, gelegt.

Ein weiterer Ansatz, welchem nach Enders (2006, S. 5) vor allem in den letzten Jahrzehnten im deutschsprachigen Raum eine große Rolle zugeschrieben wurde, ist der kognitiv-handlungstheoretische Ansatz. Nach diesem ist der Mensch dazu fähig, über sein Verhalten selbst zu bestimmen. Außerdem ist dieses nicht als eine bloße Reaktion auf eine Situation zu verstehen. Der soeben beschriebene Ansatz ist für die vorliegende Arbeit relevant, da er mit den Begriffen der Motivation und Motive, welche im nächsten Kapitel definiert werden, einhergeht und den Menschen als selbstbestimmendes Wesen darstellt, das über sein Verhalten reflektieren kann.

2.3.1. Motive - Begriffsbestimmung

Um die Motive in Fitnesskursen erörtern zu können, muss an erster Stelle das Wort „Motiv“ anhand von Fachliteratur erklärt werden und eine Trennlinie zwischen diesem und den in der Umgangssprache oft als Synonym verwendeten Begriffen der „Motivation“ gezogen werden.

Im Duden werden als Synonyme für „Motiv“ u.a. „Beweggrund“, „Triebfelder“ oder „Ursache“ angeführt“ (2007). Nach Erdmann (1983, S. 35) werden Motive „als erlernte,

allgemeine Zielvorstellungen bezeichnet, die hinsichtlich ihrer Wichtigkeit im Individuum hierarchisch strukturiert sind“. Des Weiteren beeinflussen diese Motive, welche in diversem Ausmaß bei jedem Menschen vorhanden sind, das menschliche Handeln.

Ein Charakteristikum des Motivs ist nach Gabler (1986, S. 72) dessen Langfristigkeit. So sind Motive als „situationsüberdauernde, zeitlich überdauernde und persönlichkeitspezifische Wertungspositionen, die das Ergebnis eines Lernprozesses sind“, zu verstehen.

Eine Gemeinsamkeit bei den Definitionen der genannten Autoren ist die Erlernbarkeit der Motive. Daraus folgt, dass diese durch Erfahrungen jedes einzelnen Individuums geprägt werden. Bereits frühkindliche Erlebnisse beeinflussen ein Individuum und setzen die Bildung von Motiven in Gang, welche, sobald sie ausgebildet und gefestigt sind, sich zu Motivsystemen entwickeln (vgl. Enders, 2007, S. 6).

Des Weiteren sind Motive nicht direkt beobachtbar. Da sie nur dank Fremd- und Selbstbeobachtung erörtert werden können, werden sie nach Gabler (1986, S. 72) als „gedankliche Hilfskonstruktionen“ beschrieben.

Eine Zusammenfassung der genannten Charakteristika liefern Alfermann und Stoll (2007, S. 101), welche ein Motiv als „ein relativ stabiles Persönlichkeitsmerkmal zum Aufsuchen und Meiden thematisch ähnlicher Situationen“ bezeichnen.

2.3.1.1. Implizite und explizite Motive

In der Literatur wird zwischen impliziten und expliziten Motiven differenziert. Brunstein (2006) versteht unter den erstgenannten solche, die auf sehr früh erlernten Präferenzen basieren, die eine Person dazu bewegen, sich mit gewissen Anreizen regelmäßig auseinanderzusetzen. Implizite Motive obliegen nicht der Selbstreflexion der Person und beeinflussen das Handeln ohne das Wissen der/des Betroffenen (vgl. Brunstein, 2006, S. 237).

Ein explizites Motiv ist hingegen eines, das die Werte und Ziele, welche eine Person anstrebt, zu Vorschein bringt. So geben explizite Motive Auskunft über die eigene Vorstellung der Person von den Beweggründen ihrer Handlung (vgl. Brunstein, 2006, S. 237).

Beide Arten sind eng miteinander verbunden, beeinflussen sich gegenseitig und bestimmen das menschliche Verhalten. Der wesentliche Unterschied zwischen ihnen besteht in der Möglichkeit der Erfassung. Laut Brunstein (2006) können implizite Motive mittels der Methode der Selbstreflexion nicht erfasst werden, explizite hingegen sehr wohl.

Der Psychologe merkt außerdem an, dass Motive, welche von einer Person als Grund für ein Verhalten genannt werden, nicht zwingend den wahrhaften Beweggründen entsprechen (vgl. Brunstein, 2006, S. 238). Die Tatsache, dass die dieser Arbeit zugrundeliegende Umfrage, nach Brunsteins (2010) Verständnis, die expliziten Motive der Befragten untersuchen soll, stellt die Glaubwürdigkeit der Antworten in Frage, da diese womöglich sich der tatsächlichen Gründe ihres Verhaltens nicht vollkommen bewusst sind.

2.3.2. Motivation -Begriffsbestimmung

Wie bereits erwähnt, beeinflussen Motive das menschliche Verhalten und sind nicht sichtbar. Sie spielen allerdings nicht die alleinige Rolle beim Handeln. Außer ihnen beeinflusst die Situation, welche von Rothermund & Eder (2011, S. 93) mit potentiellen Anreizen gleichgesetzt wird, das menschliche Verhalten (siehe Abbildung 3).

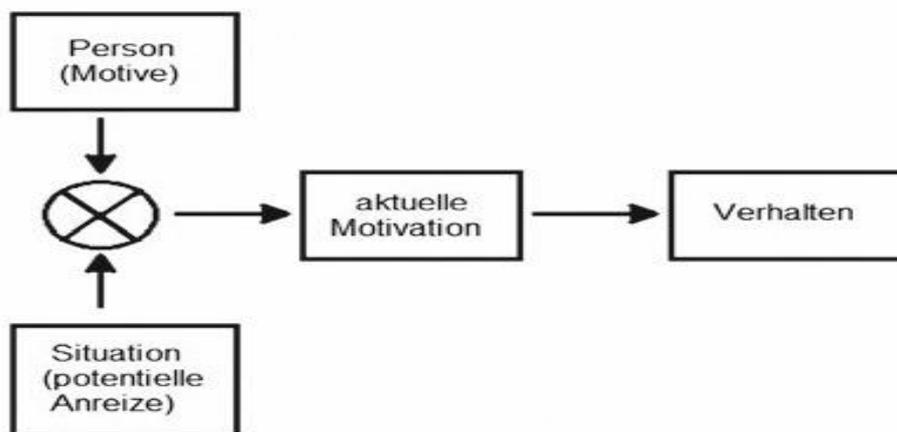


Abbildung 3 Zusammenwirken von Person- und Situationsfaktoren bei der Entstehung von Motivation (Rothermund & Eder, 2011, S. 93)

So kann beispielsweise bei einer Person das Motiv der Gesundheit stark ausgeprägt sein. Dies spiegelt sich allerdings beispielsweise aufgrund mangelnder Zeit in ihrem Verhalten nicht wieder, da sie schlussendlich nicht trainiert. Erst das Zusammenspiel von Motiven und den potentiellen Anreizen äußert sich in der aktuellen Motivation und wird durch das Verhalten der Außenwelt gezeigt.

Motivation ist daher im Unterschied zum Motiv, welches durch seine langfristige Stabilität gekennzeichnet ist, situationsabhängig. Dies verdeutlicht Kirchler & Walenta (2010, S. 9) indem sie Motivation als „keine überdauernde Persönlichkeitseigenschaft“ sehen und den Begriff folgendermaßen definieren:

Sie [die Motivation] entsteht vielmehr aus dem Zusammenspiel zwischen Eigenschaften der Person, Zielen und Erfordernissen sowie den Anreizen, die bei der Erreichung des Ziels in Aussicht gestellt sind, und der Situation. Motivation ist somit der Gesamtprozess, durch den zielgerichtetes Verhalten initiiert und so lange in eine bestimmte Richtung gelenkt wird, bis das Ziel erreicht wird“ (Kirchler et al., 2010 S. 9).

Ähnlich formuliert auch Heckhausen (1974, S. 143) Motivation. Der Psychologe versteht darunter momentane Elemente und Prozesse, die in einer gegebenen Situation zu einer Handlung führen.

2.3.3. Intrinsische und extrinsische Motivation

Die Unterscheidung zwischen intrinsischer und extrinsischer Motivation war bereits sehr früh in der Theorie der Motivationspsychologie vorhanden. Im Wesentlichen wird bei der intrinsischen Motivation die Handlung selbst als zufriedenstellend und wohltuend gesehen, bei der zweitgenannten ist die Person an den positiven Folgen der Handlung interessiert bzw. will eventuelle negative Folgen, die bei dem Ausbleiben einer Handlung entstehen könnten, vermeiden (vgl. Vollmayer, 2005, S. 41).

Des Weiteren kann eine intrinsisch motivierte Person aus zwei Gründen handeln: Einerseits kann sie durch die Merkmale und Attribute der Handlung selbst bewegt sein, andererseits kann der Gegenstand einer Handlung als motivierend empfunden werden. Rheinberg (1989, S. 87) spricht hier von einer tätigkeitszentrierten und einer gegenstandsorientierten Art.

Bezüglich der intrinsischen Motivation weist Gabler (2002, S. 184 f) auf drei Konstrukte, welche mögliche Gründe für intrinsische Motivation liefern:

- das Sensation-Seeking- Motiv von Zuckerman, dessen Zentralaspekte das Gewinnen und die dadurch verursachten Gefühle sind,
- das Konzept der Grenzerfahrungen von Unestahl, welches das Erleben von Abenteuer in Bezug auf Risikosportarten beschreibt, und

- das Flow Konzept von Csikszentmihaly, das auf das Vereinen von Handlung und Bewusstsein eingeht.

Extrinsische Motivation ist hingegen vorhanden, wenn „Handlungsziel und Handlungszweck thematisch nicht übereinstimmen; wenn also z.B. eine Leistungshandlung instrumentell eingesetzt wird, um soziale Anerkennung zu erlangen“ (Gabler, 2002 S. 161). So ist ein direkter Zusammenhang zwischen einer Handlung und ihren Konsequenzen nicht vorhanden. Die Art der extrinsischen Motivation ist durch die erwünschten Folgen definiert. In Folge beispielsweise ist bei einer Person, welche Sport ausübt um ihren Gesundheitszustand zu verbessern, das Gesundheitsmotiv ausgeprägt (vgl. Vollmayer, 2005, S. 41).

2.3.4. Motive im Sport

Warum geht eine Person täglich laufen? Weshalb macht eine andere regelmäßig Krafttraining? Wieso probiert eine dritte mit Hilfe eines Stabs über eine bestimmte Höhe zu springen? Die Motive für die Ausübung diverser Sportarten wurden in der Motivationsforschung bereits des Öfteren thematisiert.

Mit Hilfe von Klassifikationen versuchten Forscher(innen) Motive menschlichen Handelns übersichtlicher darzustellen und zu kategorisieren. Henry Alexander Murray bietet hierfür ein Klassifikationssystem, welches sowohl primäre Bedürfnisse wie beispielsweise Essen oder Sexualität, als auch sekundäre, auch psychogene Bedürfnisse genannt, die unter anderem Leistung, Unabhängigkeit oder Selbstdarstellung, Bedürfnisse inkludieren, beinhaltet (vgl. Enders 2006, S. 5). Darüber hinaus können weitere Aufstellungen in der Fachliteratur konstatiert werden, welche sich sowohl bezüglich des Inhalts als auch der Rangordnung unterscheiden (vgl. Prescott, 1938; Zimbardo, 1983; Heckhausen, 1989).

Für die Untersuchung der Motive im Sport sind die primären Bedürfnisse nebensächlich, die psychogenen, sekundären, dafür essentiell, somit befassen sich Forschungen zu diesem Thema folgend „mit den kognitiven Anteilen der Motivationsprozesse“ (Gabler 2002, S. 13). Einen zu diesem Thema bedeutungsvollen Beitrag, der als Grundlage für Studien verwendet wurde, leistete Gabler (2002).

2.3.5. Motive im Sport nach Gabler

Um alle für die Sportausübung relevanten Motive zu erfassen, untersuchte Gabler (2002) Grundsituationen im Sport, „zu denen relativ viele Personen überdauernde, generelle und individuelle Wertungspositionen besitzen“ (Gabler 2002, S. 13). Auf diese Weise konnte er 30 Motive konstatieren, welche in Tabelle 1 ersichtlich sind.

Tabelle 1 Klassifizierung und Vielfalt der Motive im Sport

	Ichbezogen	Im sozialen Kontext
bezogen auf das Sporttreiben selbst	1. Bewegung, körperliche Aktivität, Funktionslust 2. Freude an bestimmten sportspezifischen Bewegungsform 3. Ästhetische Erfahrungen 4. Bewegungsempfindungen, kinästhetische Erfahrungen 5. Selbsterfahrung, Selbsterkenntnis 6. Askese, körperliche Herausforderung, Selbstüberwindung 7. Spiel 8. Risiko, Abenteuer, Spannung	9. Soziale Interaktion
bezogen auf das Ergebnis des Sporttreibens	10. Leistung als Selbstbestätigung und sachbezogener Erfolg 11. Leistung als Selbstbestätigung und subjektbezogener Erfolg 12. Leistung als Selbstbestätigung und sozialbezogener Erfolg	13. Leistung als Präsentation 14. Leistung als Fremdbestätigung und soziale Anerkennung 15. Leistung als Prestige 16. Leistung als Dominanz und Macht
bezogen auf das Sporttreiben als Mittel für weitere Zwecke	17. Gesundheit 18. Fitness, körperliche Tüchtigkeit	26. Kontakt, Anschluss 27. Geselligkeit, Kameradschaft

	19. Aussehen, Eitelkeit 20. Entspannung, Zerstreuung, Abwechslung 21. Kompensation (Ausgleich) 22. Naturerlebnis 23. Freizeitgestaltung 24. Materielle Gewinne	28. Aggression 29. Sozialer Aufstieg 30. Ideologie
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------

Um die angegebenen Motive anschaulich darstellen zu können, differenzierte Gabler zunächst zwischen den Motiven, welche mit der eigenen Person zusammenhängen und jenen, die sich auf den sozialen Kontext beziehen. Darüber hinaus unterschied er zwischen der zuvor beschriebenen intrinsischen und extrinsischen Motivation. Wie in Tabelle 1 ersichtlich ist, differenzierte Gabler (2002) zwischen Motiven, welche auf das Sporttreiben selbst, auf das Ergebnis des Sporttreibens oder auf das Sporttreiben als Mittel für weitere Zwecke bezogen sind.

Die präsentierten Motive konnten erstmalig 2001 in einer Studie in Tübingen angewendet werden. Mittels einer Faktorenanalyse wurden bei der Auswertung sechs Motivgruppen festgelegt: Leistung, Kontakt, Fitness, Erholung, Bewegungsfreude, Natur (vgl. Gabler 2002).

2.3.6. BMZI von Lehnert, Sudek und Conzelmann

Im Jahr 2011 setzte sich das Forscherteam Lehnert, Sudek und Conzelmann von der Universität Bern zum Ziel diverse multidimensionale Motivfragebögen zu vergleichen um ein aktuelleres Klassifizierungssystem zu erstellen. Auf Basis der von Gabler (2002) erstellten Cluster schufen sie ein Mittel zur „multidimensionalen Erfassung von Motiven und Zielen im Freizeit- und Gesundheitssport“ für Erwachsene des mittleren und höheren Alters (Lehnert, Sudek, & Conzelmann, 2011, S.146). Dieses wird als das Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport, kurz BMZI, genannt. Anhand von fünf Studien und 1098 befragten Personen der Zielgruppe konnte der erstellte Fragebogen validiert werden. (vgl. Lehnert et al., 2011, S. 147)

Dieses Modell, welches kurz BMZI genannt wird, umfasst 24 Items, welche in sieben Subdimensionen unterteilt sind (siehe Tabelle 1). Die von Gabler (2002) vorgeschlagenen Cluster wurden erweitert und teilweise neu gegliedert. Es wurde die Subdimension Ästhetik beigefügt, welche ein tätigkeitsorientiertes Motiv aufweist. Die Subdimensionen Gesundheit, Kontakt und Erholung wurden unterteilt. (vgl. Lehnert et al. 2011, S. 153 f)

Der als Basis für die vorliegende Arbeit dienende Online-Fragebogen zu den Motiven in Fitnesskursen beinhaltet neben anderen die Items des BMZI.

Tabelle 2 Motivbasierte Subdimensionen des BMZI

Subdimensionen		Itemformulierung
Fitness / Gesundheit		... um mich in körperlich guter Verfassung zu halten
		... vor allem um fit zu sein
		... vor allem aus gesundheitlichen Gründen
Figur/Aussehen		... um abzunehmen
		... um mein Gewicht zu regulieren
		... wegen meiner Figur
Kontakt	im Sport	... um mit anderen gesellig zusammen zu sein
		... um etwas in einer Gruppe zu unternehmen
		... um dabei Freunde/Bekannte zu treffen
	durch Sport	... um dadurch neue Menschen kennen zu lernen
		... um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen
Ablenkung/Katharsis		... um Ärger und Gereiztheit abzubauen
		... weil ich mich so von anderen Problemen ablenke
		... um Stress abzubauen
		... um meine Gedanken im Kopf zu ordnen
Aktivierung/Freude		... um mich zu entspannen
		... vor allem aus Freude an Bewegung
		... um neue Energie zu tanken
Wettkampf/Leistung		... weil ich im Wettkampf aufblühe
		... um mich mit anderen zu messen
		... um sportliche Ziele zu erreichen

	... wegen des Nervenkitzels
Ästhetik	... weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben
	... weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegung bietet
Natur	... um Sport in der Natur zu treiben
	... um an der frischen Luft zu sein

3. Aktueller Forschungsstand

Dieses Kapitel liefert einen Überblick über die bereits getätigte Motivforschung im Sport im Allgemeinen und jene, welche sich ausschließlich mit Fitness bzw. Fitnesskursen beschäftigt.

3.1. Motivforschung im Sport

Die Ursachen und Motive für die Ausübung von diversen Sportarten werden seit geraumer Zeit untersucht. Anhand diverser Klassifizierungssystemen wurden die Beweggründe der Menschen Sport auszuüben, erforscht. Die unterschiedliche Einteilung und Benennung der Motive erschwert allerdings den Vergleich der einzelnen Studien. Im Folgenden sollen sowohl einige weiter zurückgelegene als auch aktuelle Studien zur Motivforschung präsentiert werden.

Bereits 1987 wurden die Motive bezüglich des Freizeitsports von Opaschowski untersucht. Hierbei nimmt das Motiv „Spaß“ den ersten Platz ein, an zweiter Stelle ist das Motiv der Gesundheitserhaltung zu finden. (vgl. Opaschowski, 1989, S. 25f)

Eine weitere Studie zu diesem Thema wurde 1998 von Weiß durchgeführt. Wie bei Opaschowski zeigen sich auch hier „Freude an Bewegung“ und „Gesundheit und Fitness“ bei die Sporttreibenden als erst- und zweitrangig (vgl. Weiß, 1998, S.63).

Die bereits im Kapitel 2.3.5 erwähnte Studie von Gabler (2002) untersuchte die Motive in einer Reihe von Sportarten. Bei den drei am häufigsten ausgeübten Sportarten stand für die Menschen „Spaß und Freude an der Bewegung“ an erster Stelle. Auch die Motive Fitness, Gesundheit, Entspannung und Stressabbau waren bemerkenswert. Das Leistungsmotiv und das Motiv der Geselligkeit hingegen erwiesen sich als nicht wichtig. Unterschiede hinsichtlich des Geschlechts konnten bei diesen Subdimensionen nicht konstatiert werden. Des Weiteren stellte sich heraus, dass Frauen im Vergleich zum anderen Geschlecht Sport aus gesundheitlichen Gründen betreiben, bei Männern hingegen war das Leistungsmotiv stärker ausgeprägt als bei Frauen. Darüber hinaus konnten auch Unterschiede bezüglich der Motive und dem Alter der Teilnehmer(innen) festgestellt werden. Während junge und ältere Menschen Sport unter anderen aufgrund sozialer Kontakte betreiben, trifft dieses Motiv bei Erwachsenen wenig zu. Außerdem nimmt die Wichtigkeit des Gesundheitsmotivs mit steigendem Alter zu (vgl. Gabler, 2002, S. 20 f).

Auf der Basis des bereits erwähnten BMZI entstand an der Universität Wien eine Reihe von Diplomarbeiten zum Thema der Motive im Sport. Studenten erforschten nicht nur die Beweggründe für die Ausübung von Einzelsportarten wie Skateboarden, Klettern oder Karate (vgl. Pokomandy, 2014; Marterbauer, 2016; Pakosta, 2015), auch die Motive in Teamsportarten wie Fußball oder Ultimate Frisbee wurden mittels quantitativer Umfragen untersucht (vgl. Rockenschaub, 2015; Hochreiner, 2014). Obwohl die Zielgruppe der meisten Studien aus Erwachsenen jedes Alters bestand, wurden im Rahmen einer Diplomarbeit nur ältere Menschen gebeten, den Fragebogen auszufüllen (vgl. Rudel, 2011). Nebenbei werden an der Universität Wien auch Motive der Ausübung einer bestimmten Sportart in Spanien erforscht. So beschäftigte sich Schafelner (2014) mit den Motiven der Ausübung von Ultimate-Frisbee von spanischen Spieler(innen).

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass all diese Arbeiten dem Vergleich der Beweggründe der Ausübung einer bestimmten Sportart sowohl auf nationaler als auch internationaler Ebene dienen und einen großen Beitrag zur Motivforschung in Österreich leisten.

3.2. Motivforschung im Fitnesssport

Zu den Beweggründen im Fitnesssport wurden bereits in den 80-er Jahren Studien durchgeführt. Dabei legten die Forscher(innen) das Augenmerk auf unterschiedliche Aspekte und kamen zu verschiedenen Schlüssen.

3.2.1. Motive der Fitnesssportler(innen)

Eine Studie, in deren Rahmen Sportler(innen) von Vereinen, Volkshochschulen und Fitnessstudios befragt wurden, zeigt, dass die „Körperperformance“ für die Teilnehmer(innen) die wichtigste Rolle spielt (vgl. Mrazek 1988). Die meistgenannten, mit dem Sporttreiben verbunden Erwartungen waren „das körperliche Wohlbefinden erhöhen“, „die Fitness zu steigern“ und die „Figur zu straffen“.

Heinemann & Schubert (1990) untersuchten hingegen die Motive in Fitnessstudios und Vereinen um einen Vergleich der Beweggründe zu erzielen. Laut ihrer Studie ist Personen, welche Fitness in einem Verein betreiben, die Gesundheit wichtiger als jenen, die in einem Fitnessstudio trainieren. Die Prozentzahlen belaufen sich dabei bei den erstgenannten auf 67 %, bei den zweitgenannten auf 53,8 %. Zarotis (1999) hingegen stellte fest, dass das

Gesundheitsmotiv im Vergleich zu anderen Sportler(innen) von der Gesamtheit der Fitnesssportler(innen) als sehr wichtig eingestuft wird (vgl. Zarotis, 1999, S.123).

Auch Mickler und Moser (1988) hatten als Ziel, zwei Gruppen zu vergleichen. Sie befragten dazu sowohl Bodybuilder(innen), als auch Jazzdance-Kurs-Teilnehmer(innen). Bei beiden Gruppen waren die am häufigsten genannten Subdimensionen „Fitness“ („um mich körperlich fit zu halten) und „emotionales Erleben“ („weil es mir einfach Freude macht“). Ein Unterschied zeigte sich in der Subdimension „Geselligkeit“ („da es mir Spaß macht Leute kennen zu lernen“). So spielte dieser Aspekt bei 11 von 20 Jazztänzer(innen), aber nur bei 8 von 20 Bodybuilderinnen eine Rolle. Dieses Ergebnis deutet daraufhin, dass bei Teilnehmer(innen) von Gruppenkursen das soziale Motiv stärker ausgeprägt ist, als in anderen Sportarten. Die Studie wurde angeführt, da in der vorliegenden Arbeit bei den Teilnehmer(innen) ein ausgeprägtes Kontaktmotiv vermutet wird. (vgl. Zarotis, 1999, S. 120)

Eine aktuellere Studie wurde von Böck (2017) durchgeführt und befasst sich mit den Motiven im Frauenfitness. So scheint das Fitness-du Gesundheitsmotiv für Frauen, welche Fitness betreiben am wichtigsten zu sein. An zweiter Stelle ist das Motiv der Figur und des Aussehens zu finden. Das Wettkampf- und Kontaktmotiv spielt allerdings eine weitaus geringere Rolle. (vgl. Böck 2017)

3.2.2. Motive der Fitnesskursteilnehmer(innen)

Die Beweggründe für die Ausübung von Fitnesskursen wurden bislang nur wenig erforscht. Es gibt einige Diplomarbeiten zu einzelnen Gruppenangeboten wie Yoga (Eibensteiner, 2016), Crossfit (Birnbaumer, 2015) oder Aerobic (Brucker, 1999) im österreichischen Raum, sowie einige im Ausland durchgeführte Studien (Ricardo et al., 2015; Xuizhen, 2011). Eine mehrere Kursarten-übergreifende Studie konnte nicht gefunden werden.

Bei den soeben genannten Studien nahm das Motiv der Fitness und Gesundheit, den ersten Platz ein. Danach unterschied sich die Rangreihung. So sind für Yogapraktizierende die Achtsamkeit und Flowerlebnisse wichtig, bei Crossfit-Teilnehmer(innen) hingegen nimmt das Wettkampf- und Leistungsmotiv, sowie Ästhetik, Erholung/Flow und Gruppendynamik eine sehr hohen Stellenwert ein. Aerobickurs-Teilnehmer(innen) hingegen platzierte sich das Motiv der „Freude am Training“ an zweiter Stelle, gefolgt von der Freude an der Bewegung. (vgl. Eibensteiner, 2016; Birnbaumer, 2015 & Brucker, 1999)

Ein bemerkenswerter Unterschied zwischen den genannten Studien konnte in der Geschlechterverteilung konstatiert werden. So beträgt der Frauenanteil in der Studie der Motive im Yoga 80% (vgl. Eibensteiner, 2016). Bei Crossfit hingegen fällt die Geschlechterverteilung mit 47% der Frauen und 53% der Männer sehr gleichmäßig aus. (vgl. Birnbaumer, 2015). Bei Brucker (1999) sind ebenfalls annähernd gleich viele Männer und Frauen befragt worden, wobei sie anmerkt, dass Aerobic eine von Frauen dominierte sportliche Aktivität ist und sie eine gleichmäßige Geschlechterverteilung anstrebte, um einen aussagekräftigen Vergleich zwischen den zwei Gruppen zu ermöglichen. In ihrer Studie konnte sie keine signifikanten Unterschiede bezüglich der Motive zwischen den beiden Geschlechtern konstatieren.

Des Weiteren untersuchte He Xiuzhen (2011) die Motive in Yoga und Aerobic-Kursen anhand von 181 Teilnehmerinnen in China. Die Forscherin stellte fest, dass das Selbstbestätigungsmotiv für Yoga-Praktizierende wichtiger ist für jene, die Aerobic-Kurse besuchen. Ihren Ergebnissen nach sinkt zudem der Stellenwert dieses Motivs mit den Jahren der Ausübung. Darüber hinaus ist das „psychological adjustment“, welches allerdings nicht näher beschrieben wird, bei den Yoga-Besucher(inne)n ebenfalls wichtiger als bei der Vergleichsgruppe. Hingegen weist das Sozialmotiv höhere Werte bei den Aerobic-Teilnehmer(inne)n als bei den Yoga-Praktizierenden. Diese Erkenntnisse lassen mögliche Vermutungen für die vorliegende Arbeit aufstellen. (vgl. Xiuzhen, 2011, 481 f)

Ricardo Dantas et al. (2015) untersuchten die Motive in Pilates bei Pilates-Praktizierenden, welche mindestens 40 Jahre alt waren. Dabei wurden die Subdimensionen „Stress Control“, „Health“, „Sociability“, „Competitiveness“, „Aesthetics“ und „Pleasure“ erstellt, welche mit den dieser Arbeit zugrundeliegenden vergleichbar sind. Die Ergebnisse zeigten, dass das Gesundheits-, Sozial-, und Freudemotiv vorherrschend waren. Es konnte außerdem ein Unterschied bezüglich des Geschlechts konstatiert werden. So war für die 10 Befragten Männer das Sozialmotiv wichtiger als für Frauen.

Die Literaturrecherche ergab, dass bis auf eine Studie (Xiuzhen, 2011) ausschließlich die Motiverhebung einzelner Fitnesskurse bis dato stattfand. Als Hauptgründe für das bislang geringe Interesse an der Kursarten-überreifenden Erforschung der Motive werden die bereits erwähnte schwierige Differenzierung der angebotenen Kurse, sowie die unterschiedliche Belastungsintensität dieser vermutet. So sehr sich eine beinahe meditative und ruhige Yoga-

Stunde von einer anspruchsvollen Spinning-Stunde unterscheidet, so sehr differieren auch die Motive der Ausübenden. Dies stellt allerdings für die Auswertung der von der Autorin durchgeführten Umfrage kein Problem dar, da dank der gleichen Organisationsform der Fitnesskurse ein Vergleich trotz der Unterschiede möglich ist. Darüber hinaus wird dem Motiv der Unterstützung von dem/der Trainer(in), eine besondere Wichtigkeit zugeschrieben, welches ein Charakteristikum aller Fitnesskurse ist. So wird zwar im Rahmen einer Hypothesenüberprüfung eine Gliederung der Fitnesskurse durchgeführt, alle anderen Ergebnisse der Auswertung beruhen auf den Angaben von Teilnehmer(innen) unterschiedlicher Kursarten.

4. Forschungsdesign

Im folgenden Kapitel werden die Forschungsfragen und Hypothesen präsentiert sowie die Erhebungsmethode und der Aufbau des Fragebogens erklärt. Darüber hinaus wird über die Durchführung und Erhebung sowie über die Grundgesamtheit und Stichprobenzahl berichtet.

4.1. Forschungsfragen und Hypothesen

Anhand des für diese Arbeit erstellten Online-Fragebogens sollen die Motive, anders Beweggründe, von Menschen, die Fitnesskurse besuchen, untersucht werden. Die Forschungsfrage lautet demnach wie folgt:

„Welche Beweggründe haben Menschen, Fitnesskurse zu besuchen?“

Darüber hinaus entstanden folgende Unterfragen:

Soziodemographische Daten	Wie gestaltet sich die Verteilung bezüglich des Geschlechts, Alters und der höchsten abgeschlossenen Ausbildung der Fitnesskurs-Besucher(innen)?
Ausübung der Sportart	Wo werden Fitnesskurse besucht? Seit wie vielen Jahren/Monaten und wie oft werden diese besucht? Welche Art von Fitnesskursen wird besucht? Wie viele Teilnehmer(innen) zählt der Fitnesskurs?
Motive	Welche Motive sind relevant? Welche weiteren Motive sind für die Ausübung bedeutungsvoll?
Andere Sportarten	Welche Sportarten werden außerdem ausgeübt?

Vor der Erstellung des Fragebogens wurden Hypothesen aufgestellt, welche im Zuge der Auswertung verifiziert oder falsifiziert werden sollten:

- **Besteht ein signifikanter Unterschied hinsichtlich der Motive von Männern und Frauen?**

H0: Es besteht kein signifikanter Unterschied hinsichtlich der Motive von Männern und Frauen.

H1: Es besteht ein signifikanter Unterschied hinsichtlich der Motive von Männern und Frauen.

- **Besteht ein signifikanter Unterschied zwischen der Regelmäßigkeit der Ausübung und den Motivausprägungen?**

H0: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen der Regelmäßigkeit der Ausübung und den Motivausprägungen.

H1: Es besteht ein signifikanter Unterschied zwischen der Regelmäßigkeit der Ausübung und den Motivausprägungen.

- **Besteht ein signifikanter Unterschied zwischen jenen, die neben den Fitnesskursen auch mindestens eine weitere Sportart ausüben und jenen, die ausschließlich Fitnesskurse besuchen und den Motivausprägungen?**

H0: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen jenen, die neben den Fitnesskursen auch mindestens eine weitere Sportart ausüben und jenen, die ausschließlich Fitnesskurse besuchen und den Motivausprägungen.

H1: Es besteht ein signifikanter Unterschied zwischen jenen, die neben den Fitnesskursen auch mindestens eine weitere Sportart ausüben und jenen, die ausschließlich Fitnesskurse besuchen und den Motivausprägungen.

- **Besteht ein signifikanter Unterschied zwischen jenen, die Fitnesskurse mit einem virtuellen Trainer/einer virtuellen Trainerin besuchen und jenen, die traditionelle Kurse mit einem/r im Raum präsenten Trainer(in) besuchen?**

H0: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen jenen, die Fitnesskurse mit einem virtuellen Trainer/einer virtuellen Trainerin besuchen und jenen, die traditionelle Kurse mit einem/r im Raum präsenten Trainer(in) besuchen.

H1: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen jenen, die Fitnesskurse mit einem virtuellen Trainer/einer virtuellen Trainerin besuchen und jenen, die traditionelle Kurse mit einem/r im Raum präsenten Trainer(in) besuchen.

- **Besteht ein signifikanter Unterschied zwischen dem Ort der Ausübung und den Motiven?**

H0: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen dem Ort der Ausübung und den Motiven.

H1: Es besteht ein signifikanter Unterschied zwischen dem Ort der Ausübung und den Motiven.

- **Besteht ein signifikanter Unterschied zwischen der angegebenen Kursart und den Motivausprägungen?**

H0: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen der angegebenen Kursart und den Motivausprägungen.

H1: Es besteht ein signifikanter Unterschied zwischen der angegebenen Kursart und den Motivausprägungen.

- **Besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Alter der Befragten und den Motivausprägungen?**

H0: Es besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Alter der Befragten und den Motivausprägungen.

H1: Es besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Alter der Befragten und den Motivausprägungen.

- **Besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen der Größe der Gruppe und den Motiven?**

H0: Es besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen der Größe der Gruppe und den Motiven.

H1: Es besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen der Größe der Gruppe und den Motiven.

- **Besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen der Dauer der Ausübung und den Motiven?**

H0: Es besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen der Dauer der Ausübung und den Motiven.

H1: Es besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen der Dauer der Ausübung und den Motiven.

4.2. Wahl der Erhebungsmethode

Für die Beantwortung der Fragen sollte die quantitative Methode eines Fragebogens, genauer genommen eines standardisierten Online-Fragebogens, herangezogen werden. Dieser Entschluss beruhte auf der Tatsache, dass in den vergangenen Semestern bereits mehrere Arbeiten zur Motiverhebung in diversen Sportarten an der Universität Wien entstanden waren und sich diese Methode stets bewährt hatte. Auch in der Literatur konnten bei der Erhebung der Motive vor allem quantitative Forschungsmethoden konstatiert werden, wie es beispielsweise bei den in den Kapiteln 2.3.5 und 2.3.6 genannten Studien ersichtlich ist.

4.2.1. Vor- und Nachteile

Ähnlich wie im Falle jeder anderen Erhebungsmethode bringt der Online-Fragebogen eine Reihe von Vor- und Nachteilen mit sich.

Dank der großen Reichweite des Internets kann der Fragebogen binnen kürzester Zeit eine große Anzahl der Zielgruppe angehörenden Personen erreichen. Durch das Veröffentlichen des Links auf einer sozialen Plattform können viele auf die Umfrage aufmerksam gemacht werden. Der Link selbst kann mittels eines einfachen Klicks an andere User(innen) weitergeleitet bzw. durch andere User(innen) gepostet werden. Die Erhebungsmethode ist mit geringen Kosten verbunden, da sowohl Druckkosten und/oder Versandkosten sowie eventuelle Reisekosten wegfallen. Des Weiteren stellt die Erstellung eines Fragebogens einen zumutbaren Aufwand dar und sollte auch für technisch Unbegabte keine Hürde darstellen. (vgl. Hussy, 2013, S.105 ff) Als letzten großen Vorteil auf der Seite des/der Forscher(in) ist die unkomplizierte Übertragung der Ergebnisse in ein Auswertungsprogramm zu nennen.

Für die Befragten bietet ein Online-Fragebogen die Vorteile der absoluten Anonymität und der Möglichkeit diesen nicht zeit- und ortsgebunden zu beantworten. Zudem ist es möglich während des Ausfüllens eine Pause einzulegen um die Befragung zu einem günstigeren Zeitpunkt zu beenden. Der letzte Vorteil, entspringt der Tatsache, dass jede Frage beantwortet werden muss, um zur nächsten Seite oder zum Ende des Fragebogens zu gelangen. Auf diese Weise wird der/die Teilnehmer(in) zur vollständigen Ausführung geleitet.

Ein wesentlicher Nachteil der beschriebenen Methode ist die nicht vorhandene Kommunikation zwischen dem/der Befragten und dem/der Forscher(in). In Folge kann auf mögliche Unklarheiten der/des Ausfüllende(n) nicht eingegangen werden. Des Weiteren kann der Fragebogen auch von Personen ausgefüllt werden, welche der Zielgruppe nicht angehören. Es besteht zudem die Gefahr, dass der Fragebogen von der gleichen Person mehrmals beantwortet wird. Dies würde eine Verzerrung der Ergebnisse nach sich ziehen. (vgl. Hussy, 2013, S. 18 f). Als letzten Nachteil ist die Tatsache zu nennen, dass ein elektronisches Gerät (Smartphone, Laptop, Tablet,...) die Grundvoraussetzung für die Teilnahme darstellt.

4.3. Zusammenarbeit mit Herbert Thonhauser

Für die Motiverhebung von Fitnesskursen bzw. Krafttraining zeigte auch ein anderer Student der Sportuniversität Interesse. Sein primäres Ziel war es die Motive in Fitnessstudios zu erörtern. Da in solchen Sportstätten auch Fitnesskurse angeboten werden, war eine Zusammenarbeit mit dem Studenten, Herbert Thonhauser, anzudenken.

Nach der eigenständigen Formulierung der zwei Fragebögen und deren gemeinsamer Besprechung, schien uns eine Kooperation unmöglich. Dank unserem Betreuer und der Möglichkeit der Weiterleitung der befragten Personen von dem gemeinsamen Grundfragebogen zu jenem, der sich explizit mit den Motiven in Fitnesskursen befasste, war eine Zusammenarbeit dennoch vorstellbar. So sollten die Fragen nach dem Ort der Ausübung des Fitnesssports und jene nach der Ausübung von Fitnesskursen in einem Fitnessstudio über die Anzeige der folgenden Fragen entscheiden.

Eine gemeinsame Erstellung und Verbreitung des Fragebogens brachte einige Vorteile. Durch die vereinten Kräfte konnten bereits bei der Erstellung mögliche „Denk- und Durchführungsfehler“ vermieden werden. Darüber hinaus konnten wir gegenseitig von

Kontakten in bekannten Fitnessstudios in Wien („Club Danube“ und „Manhattan“) profitieren.

Die Auswertung der Ergebnisse der Umfrage wurde stets getrennt durchgeführt.

4.4. Aufbau des Fragebogens

Die Erstellung des Fragebogens erfolgte mittels der Online-Umfrage-Applikation Limesurvey und wurde in Anlehnung an bereits bestehende Umfragen zu Motiven in diversen Sportarten, welche an der Universität Wien bereits durchgeführt worden waren, konzipiert. In Folge ähneln die Struktur, der Einstiegstext und die Anweisungen sehr jenen der bereits verfassten Diplomarbeiten. Die auf diese Weise kreierte Umfrage besteht aus folgenden Teilen:

1. Deckblatt
2. Soziodemographische Daten
3. Ausübung der Sportart
4. Motive
5. Motive in Fitnesskursen
6. Motive (2)
7. Andere Sportarten
8. Feedback

Auf der ersten Seite des Fragebogens werden das Thema der Befragung und dessen Verlauf den potentiellen Teilnehmer(innen) erläutert. Daneben wurde auf die anonyme Behandlung der Antworten hingewiesen und die geschätzte Dauer des Ausfüllens angegeben. Die Leser(innen) wurden außerdem darauf aufmerksam gemacht, dass sie im Falle der Angabe einer E-Mailadresse am Ende des Fragebogens über die Ergebnisse der Umfrage informiert werden konnten.

Die ersten Fragen nach dem Start dienen der Erfassung soziodemographischer Daten.

Im Teil „Ausübung der Sportart“ wurde eine Frage zu dem Ort der Ausübung von Fitness gestellt. Alle Teilnehmer(innen), welche angaben, in einem Fitnessstudio zu trainieren, wurden gebeten, die von ihnen genutzten Angebote, anzugeben. Es folgten Fragen, dank welchen klarwerden sollte, wie lange die Befragten bereits Fitness betreiben und wie regelmäßig sie dieser Tätigkeit nachgehen. Daneben sollten die Befragten den von ihnen

besuchten Fitnesskurs /die von ihnen besuchten Fitnesskurse angeben. Dank den in diesem Teil gestellten Fragen konnten die Fitnesssportler(innen) in zwei Gruppen geteilt werden. Für die folgende Arbeit waren ausschließlich die Antworten von Personen relevant, welche in einem Fitnessstudio, Gruppenkurse besuchten oder an Fitnesskursen in einem Verein oder im Rahmen von Universitätssport teilnahmen.

Der folgende Teil beinhaltete Motive, welche bei Herbert Thonhauser und der Autorin dieser Arbeit ident waren. Dazu gehörten sowohl die 24 Items des BMZI als auch solche, welche in anderen Diplomarbeiten zur Erforschung der Motive gefunden wurden und für beide Fragebogen-Ersteller relevant waren. Dank einer Likert-Skala (1= „trifft gar nicht zu“ bis 5= „trifft völlig zu“) konnten die Teilnehmer(innen) entscheiden wie sehr die angegebenen Aussagen auf sie persönlich zutreffen.

Danach erschienen Personen, welche sowohl ein Fitnessstudio, als auch Fitnesskurse besuchten, einerseits der Motive-Block „Motive in Fitnessstudios“, andererseits jener der „Motive in Fitnesskursen“. Teilnehmer(innen), welche an Fitnesskursen eines Vereins oder im Rahmen von Universitätssport teilnahmen, hatten ausschließlich den zweitgenannten Motiv-Block auszufüllen. Einige, der auf Fitnesskurse bezogenen Motive, wurden aus anderen Diplomarbeiten übernommen, andere wurden von der Autorin der Arbeit eigenständig erstellt. Insgesamt wurden 26 neue zusätzliche Motive hinzugefügt.

Abschließend wurden die Teilnehmer(innen) im Teil „Motive (2)“ gefragt, ob es Motive gäbe, welche bislang nicht genannt wurden, und gebeten diese anzugeben. Im folgenden Teil sollten die Fitnesssportler(innen) angeben, welche Sportarten sie zusätzlich ausübten.

Zuletzt wurden die Teilnehmer(innen) gebeten den Fragebogen auf seine Verständlichkeit zu bewerten und mögliche Anmerkungen zu hinterlassen.

Tabelle 3 Motive-Liste inklusive BMZI und Erweiterungen

Nr	Kategorie	Subdimension	Itemformulierungen
			Ich besuche einen Fitnesskurs ...
1	BMZI	Fitness/Gesundheit	... um mich in körperlich guter Verfassung zu halten
2	BMZI	Fitness/Gesundheit	... vor allem um fit zu sein
3	BMZI	Fitness/Gesundheit	... vor allem aus gesundheitlichen Gründen
4	NEU	Fitness/Gesundheit	... um Verletzungen, Krankheiten, Schmerzen vorzubeugen
5	NEU	Fitness/Gesundheit	... um körperlichen Beschwerden entgegen zu wirken
6	NEU	Fitness/Gesundheit	... aufgrund einer medizinischen Empfehlung
7	BMZI	Figur/Aussehen	... um abzunehmen

8	BMZI	Figur/Aussehen	... um mein Gewicht zu regulieren
9	BMZI	Figur/Aussehen	... wegen meiner Figur
10	BMZI	Kontakt	... um mit anderen gesellig zusammen zu sein
11	BMZI	Kontakt	... um etwas in einer Gruppe zu unternehmen
12	BMZI	Kontakt	... um dabei Freunde/Bekannte zu treffen
13	BMZI	Kontakt	... um dadurch neue Menschen kennen zu lernen
14	BMZI	Kontakt	... um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen
15	NEU	Kontakt	... wegen der sozialen Atmosphäre unter den KursteilnehmerInnen
16	NEU	Kontakt	... weil ich mich in einer Gruppe wohl fühle
17	BMZI	Ablenkung/Katharsis	... um Ärger und Gereiztheit abzubauen
18	BMZI	Ablenkung/Katharsis	... weil ich mich so von anderen Problemen ablenke
19	BMZI	Ablenkung/Katharsis	... um Stress abzubauen
20	BMZI	Ablenkung/Katharsis	... um meine Gedanken im Kopf zu ordnen
21	BMZI	Aktivierung/Freude	... um mich zu entspannen
22	BMZI	Aktivierung/Freude	... vor allem aus Freude an der Bewegung
23	BMZI	Aktivierung/Freude	... um neue Energie zu tanken
24	NEU	Aktivierung/Freude	... weil ich es liebe mich im Fitnesskurs völlig auszupowern
25	NEU	Aktivierung/Freude	.. weil dabei meine Fähigkeiten mit den Anforderungen im Einklang sind.
26	BMZI	Wettkampf/Leistung	... weil ich im Wettkampf aufblühe
27	BMZI	Wettkampf/Leistung	... um mich mit anderen zu messen
28	BMZI	Wettkampf/Leistung	... um sportliche Ziele zu erreichen
29	BMZI	Wettkampf/Leistung	... wegen des Nervenkitzels
30	BMZI	Ästhetik	... weil es mir Freude macht die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben
31	BMZI	Ästhetik	... weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegung bietet
32	NEU	Selbstbestätigung	... um meine körperlichen Grenzen zu erkunden
33	NEU	Selbstbestätigung	... um mein Selbstwertgefühl aufzubauen/zu steigern
34	NEU	Selbstbestätigung	... um Selbstbestätigung erfahren
35	NEU	Selbstbestätigung	... weil ich dadurch meinen Körper besser zu kontrollieren lerne
36	NEU	Selbstbestätigung	... um mich immer wieder körperlich herauszufordern
37	NEU	Selbstbestätigung	... um das Gefühl zu erfahren etwas geleistet zu haben
38	NEU	Selbstkonzept	... weil ich unabhängig von der Leistung anderer bin
39	NEU	Selbstkonzept	... um mich selbst zu beweisen
40	NEU	Selbstkonzept	... um zu sehen wo meine Leistung im Vergleich zu anderen TeilnehmerInnen steht
41	NEU	Selbstkonzept	...weil ich dank den anderen an mein Limit gehe.
42	NEU	Flow	...um in einen Zustand zu kommen in dem alles herum keine Rolle spielt
43	NEU	Flow	...wegen dem Glücksgefühl während dem Aufenthalt im Fitnessstudio
44	NEU	Flow	...weil dabei nur der Moment zählt und meine Gedanken auf die Aktivität fokussiert sind
45	NEU	Flow	...um dem Alltag zu entfliehen
46	NEU	soziale Unterstützung	... weil der/die TrainerIn auf die Richtigkeit meiner Bewegungen achtet.
47	NEU	soziale Unterstützung	...weil ich beim Sporttreiben gerne von einer Person betreut werde.

48	NEU	soziale Unterstützung	...weil ich beim Sporttreiben gerne von einer Person motiviert werde.
49	NEU	soziale Unterstützung	... um vom Trainer gelobt zu werden.
50	NEU	soziale Unterstützung	... weil mich mein/e TrainerIn inspiriert

4.5. Grundgesamtheit und Stichprobe

Die Grundgesamtheit stellten alle Personen, welche in Österreich regelmäßig einen Fitnesskurs besuchen, dar. Dabei spielte weder das Geschlecht noch die Ausbildung eine Rolle. Da der BMZI für Erwachsene konzipiert ist, wurden diese als Zielgruppe gewählt, Personen unter 18 war es dennoch nicht unmöglich den Fragebogen auszufüllen. Ausschlusskriterien waren die Nicht-Ausübung von Fitnesskursen und der Besuch dieser ausschließlich im Ausland. Mit der im Kapitel 4.2 beschriebenen Methode konnten Personen, welche bereit waren den Fragebogen auszufüllen, auf den Fragebogen aufmerksam gemacht werden.

An dem Umfrage, die sowohl die Motive in Fitnessstudios als auch in Fitnesskursen erheben sollte nahmen 698 Personen teil. Die Rücklaufquote sank jedoch aufgrund der 216 nicht vollständig ausgefüllten Fragebogen auf 482. Da für die vorliegende Arbeit ausschließlich die Antworten von Fitnesskursbesucher(innen) relevant sind, waren es schlussendlich 265 Teilnehmer(innen). Von denen mussten die Daten von 18 Teilnehmer(innen) aufgrund der Nichterfüllung der oben genannten Kriterien gelöscht werden. Die schlussendliche Zahl beläuft sich auf 247.

4.6. Durchführung und Erhebung

Am 24.07.2017 wurde der Online-Fragebogen, welcher mittels Limesurvey erstellt worden war gestartet. Kurz darauf wurden erste Aussendungen getätigt. Innerhalb von 3 Tagen stellten Herbert Thonhauser und die Autorin der Arbeit den gemeinsam erstellten Fragebogen auf unsere persönlichen Facebook-Profile und verfassten Beiträge in diversen Gruppen, wie „Schmelzbook“ und „Lehrerinnenbildung“. Des Weiteren trat die Autorin des Textes fitnessorientierten Gruppen, wie beispielsweise „Zumba® Fitness in Wien“ oder „Fitness Jobs Wien“, bei, in denen eine hohe Anzahl an Personen der Zielgruppe vermutet wurde.

Außerdem wurden E-Mails an zahlreiche Fitnessstudios und Vereine österreichweit ausgesandt, mit der Bitte den Fragebogen auszufüllen beziehungsweise diesen an die Kunden weiterzuleiten.

Liebes [Name des Fitnesscenters],

Im Rahmen unserer Diplomarbeit an der Universität Wien beschäftigen wir uns mit den Themen „Motive in Fitnessstudios“ und "Motive in Fitnesskursen".

Wir möchten dabei herausfinden, was Menschen dazu bewegt ein Studio bzw. Fitnesskurse zu besuchen und welche Motive für den regelmäßigen Besuch verantwortlich sind.

Ziel ist es, Erkenntnisse über die Situation in Österreich zu gewinnen und diese möglicherweise als Grundlage für zukünftige Initiativen der sportlichen Förderung nutzen zu können.

*Es wäre uns außerordentlich geholfen, wenn Ihr den Fragebogen verbreiten könntet.
(Dauer 8-10 Min)*

Hier der weiterführende Link:

<http://homepage.univie.ac.at/clemens.ley/limesurvey/index.php/534289/lang-de>

Mit den besten Grüßen

Magda Liss

Bedauerlicherweise kam von den meisten angeschriebenen Fitnessstudios und Vereinen keine Rückmeldung zurück. Drei antworteten, dass die Weiterleitung des Fragebogens aus „organisatorischen Gründen“ nicht möglich sei. Nur eine Managerin eines Grazer-Fitnessstudios zeigte sich interessiert.

Um die Anzahl der Rückläufe zu erhöhen, wurde ein QR-Code kreiert. Dieser wurde mit einem vereinfachten und gekürzten Text des Deckblatts des Online-Fragebogens ausgedruckt und sowohl drei bekannten Trainer(innen) in ihre Kurse in Flyer-Form mitgegeben, als auch an einer Aushängetafel an der Universität Wien und zwei USI-Sportstätten, sowie in einer Filiale der Fitnessclub-Kette („Club Danube“) befestigt.

Am 06.11. 2017 wurden die Daten von Limesurvey exportiert.

4.7. Qualitätssicherung

Um die Qualität und Wissenschaftlichkeit einer Ergebnismethode gewährleisten zu können, muss diese bestimmte Kriterien erfüllen. Zu diesen zählen die Objektivität, Reliabilität und Validität, welche im Folgenden erläutert werden.

Ein Fragebogen ist durch Objektivität charakterisiert, wenn die Resultate der Auswertungen, welche von verschiedenen Personen durchgeführt werden, einander gleichen. Dieses Gütekriterium kann vor allem dann erreicht werden, wenn „Durchführung, Auswertung und Interpretation des Tests weitgehend standardisiert sind.“ (Hussy, 2013, S. 23) Da für die Motivuntersuchung der vorliegenden Arbeit ein standardisierter Fragebogen entwickelt worden ist, kann von einer hohen Objektivität ausgegangen werden.

Reliabilität „liegt dann vor, wenn die gewählte Form der Operationalisierung im Wiederholungsfall vergleichbare Werte erbringt“ (Hussy, 2013, S. 41). „Validität hingegen bewertet eine quantitative Untersuchung danach, ob sie auch gemessen hat, was sie messen wollte“ (Hussy, 2013, S. 24). Der erstellte Fragebogen, welcher als Basis das bereits mehrmals geprüfte BMZI-Klassifizierungssystem hat, erfüllt beide der genannten Kriterien. Zudem untermauert die durchgeführte Faktorenanalyse, bei der die Subdimensionen des BMZI im Großteil bestätigt werden konnten, die Validität und Reliabilität der Studie.

4.7.1. Faktorenanalyse

Für die Auswertung der Motive wurde das Verfahren der Faktorenanalyse herangezogen. Diese Entscheidung beruht auf der Tatsache, dass „sich [oft] eine Menge miteinander korrelierter Beobachtungsvariablen [...] auf eine kleinere Menge latenter Variablen (Faktoren) zurückführen lässt.“ (Janssen & Laatz, 2007, S. 531). So ist unter diesem Begriff folgendes zu verstehen:

„Bei der Faktorenanalyse handelt es sich um eine Sammlung von Verfahren, die es erlauben, eine Anzahl von Variablen auf eine kleinere Anzahl von Faktoren oder Komponenten zurückzuführen.“ (Janssen & Laatz, 2007, S. 531).

4.7.1.1. Überprüfung der BMZI-Motive

Im ersten Schritt wurde überprüft, inwiefern die von Lehnert et al. (2011) festgelegte Kategorisierung der 24 Items, welche „Fitness/Gesundheit“, „Figur/Aussehen“, „Kontakt im Sport/durch Sport“, „Ablenkung/Katharsis“, „Aktivierung/Freude“, „Wettkampf/Leistung“

und „Ästhetik“ beinhaltet, für die Items der vorliegenden Arbeit übernommen werden konnte. In Folge wurde mit Hilfe von SPSS eine konfirmatorische Faktorenanalyse mit Varimax Rotation durchgeführt. Das Verfahren ergab sechs Komponenten. Im Folgenden sollen die Vorgangsweise und Überlegungen der Autorin der Arbeit kurz beschrieben werden.

Bei den Items von „Fitness/Gesundheit“ wies das dritte Item „... vor allem aus gesundheitlichen Gründen“ eine geringe Ladung von 0,304 auf. Aufgrund dessen wurde es vorerst daher nicht berücksichtigt.

Darüber hinaus befanden sich alle drei Items der Subdimension „Aktivierung/Freude“ in derselben Komponente wie jene von „Ästhetik“ und wiesen relevante Werte auf. Die erstgenannten waren jedoch auch in der Komponente „Ablenkung/Katharsis“ vertreten. Da auch Lehnert et. al. (2011) bemerkten, dass die Items der Subdimension „Aktivierung/Freude“ mit der zuletzt genannten auf inhaltlicher Ebene übereinstimmten, wurde beschlossen diese zwei Subdimensionen zusammenzuführen und eine neue unter der Bezeichnung „Ausgleich/Erholung“ zu bilden. „Ästhetik“ hingegen stellte eine eigene Subdimension dar.

Die Items der ursprünglichen Subdimension „Kontakt“ hingegen erlangten alle sehr hohe Werte (0,772-0,877). Hohe Werte konnten ebenfalls bei der Subdimension „Figur/Aussehen“ (0,825-0,906) konstatiert werden. Folglich wurde diese beibehalten.

Obwohl das dritte Item der Subdimension „Wettkampf/Leistung“ lediglich einen Wert knapp unter 0,5 erreichte, wurde es aufgrund einer nicht relevanten Fremdladung zu anderen Subdimensionen und dem inhaltlichen Bezug zu der ursprünglichen Kategorie nicht entfernt oder verschoben.

Um die Reliabilität zu kontrollieren, wurde das Cronbach-Alpha-Verfahren verwendet. In der Tabelle 1Tabelle 4 sind die Ergebnisse ersichtlich.

Tabelle 4 Cronbach Alpha-BMZI-Motive

Subdimensionen	Cronbach Alpha Wert	Itemanzahl
Kontakt	0,898	5
Figur/Aussehen	0,881	3

Ablenkung/Katharsis, Aktivierung/Freude	0,804	6
Ästhetik	0,740	2
Wettkampf/Leistung	0,780	4
Fitness/Gesundheit	0,738	2

4.7.1.2. Überprüfung der zusätzlichen Motive

Im nächsten Schritt sollten die 24 von der Autorin der Arbeit hinzugefügten Items mit jenen des BMZI vereint werden. Einige der bereits bestehenden Subdimensionen gewannen in diesem Prozess zusätzliche Items. Dazu zählten „Kontakt“, „Fitness/Gesundheit“ und „Aktivierung und Freude“.

Für die übrig gebliebenen Items wurden neue Subdimensionen erstellt. Auf diese Weise entstanden vier neue, welche die Bezeichnungen: „Selbstbestätigung“, „Selbstkonzept“, „Flow“ und „soziale Unterstützung“ erhielten. Dieser Vorgang brachte die Anzahl von elf Subdimensionen hervor. Danach wurden alle Items dem gleichen SPSS-Verfahren, welches im Kapitel 4.7.1.1 beschrieben wurde, unterzogen. Die Faktorenanalyse ergab neun Komponenten.

Die Subdimension „Fitness/Gesundheit“ wurde aufgespalten. Ein wichtiger Grund dafür war die hohe Faktorenladung des bei der Überprüfung der BMZI-Motive weggelassenen Motivs „vor allem aus gesundheitlichen Gründen“ zu den Motiven „... um Verletzungen, Krankheiten, Schmerzen vorzubeugen“ und „... um körperlichen Beschwerden entgegen zu wirken“. Da all diese den gesundheitlichen Aspekt beinhalteten wurde eine Subdimension mit der Bezeichnung „Gesundheit“ gebildet. Aufgrund eines Wertes unter 0,5 musste das sechste Item „auf Grund einer medizinischen Empfehlung“ gelöscht werden. Die zwei übrig gebliebenen Items dieser Subdimension wurden beibehalten und mit der Bezeichnung „Fitness“ kategorisiert.

Die zwei neuen Motive „... wegen der sozialen Atmosphäre unter den KursteilnehmerInnen“ und „... weil ich mich in einer Gruppe wohl fühle“ des Motivs „Kontakt“ konnten dank der hohen Werte beibehalten und der genannten Subdimension hinzugefügt werden.

Die Subdimension „Ablenkung/Katharsis“ hingegen zeigte eine hohe Faktorenladung zu drei der vier Motive des neuen Motivs „Flow“. In Folge wurden, mit Ausnahme des zweiten

Flow-Items („...wegen dem Glücksgefühl während dem Aufenthalt im Fitnessstudio“) auch aufgrund der inhaltlichen Kohärenz die genannten Subdimensionen zusammengefügt und „Ablenkung/Flow“ genannt.

Bei der Überprüfung der BMZI-Motive wurde eine Zusammenlegung der Subdimensionen „Ablenkung/Katharsis“ und „Aktivierung/Freude“ angestrebt. Da jedoch „Ästhetik“ erneut eine starke Faktorenladung zu der zweitgenannten zeigte, wurde, nach der Entfernung des vierten Motivs „...weil ich es liebe mich im Fitnesskurs völlig auszupowern“, das aufgrund einer Faktorenladung 0,5 entfernt wurde, eine neue Subdimension mit der Bezeichnung „individuelle positive Affekte“ geschaffen. Auf den intrinsischen Aspekt der Subdimensionen „Ästhetik“ und „Aktivierung/Freude“ wiesen auch Lehnert et al (2011) hin. Diese Tatsache untermauert den Entschluss der Autorin der Arbeit, diese zwei Subdimensionen zusammenzuführen. Außer der genannten Items wurde das Item „... weil ich unabhängig von der Leistung anderer bin“ dieser Subdimension dank der inhaltlichen Ähnlichkeit und einer hohen Faktorenladung hinzugefügt. Die genannten Items wurden aufgrund ihrer Ich-Bezogenheit der neu geschaffenen Subdimension „individuelle positive Affekte“ zugeordnet.

Die Items der von der Autorin der Arbeit kreierte Subdimension „soziale Unterstützung“ wiesen bis auf eines hohe Faktorenladungen auf. Das Item „um vom Trainer gelobt zu werden, musste, wegen eines geringen Wertes unter 0,5, gelöscht werden.

Die Subdimension „Wettkampf/Leistung“ konnte ebenfalls beibehalten werden. Zu den bestehenden Motiven kam das erste Motiv von „Selbstbestätigung“ („...um meine körperlichen Grenzen zu erkunden“) und das dritte Motiv von „Selbstkonzept“ („... um zu sehen wo meine Leistung im Vergleich zu anderen TeilnehmerInnen steht“) dazu. Dieser Entschluss beruhte auf der inhaltlichen Ähnlichkeit zu der Subdimension „Wettkampf/Leistung“ Die Bezeichnung für dieses Motiv wurde ebenfalls beibehalten.

Bei den ursprünglichen Items von „Selbstbestätigung“ kam es zu vielerlei Veränderungen. Von den insgesamt sechs Motiven wurde das vierte „weil ich dadurch meinen Körper besser kontrolliere“ und „um mich immer wieder körperlich herauszufordern“ trotz geringer Fremdladungen zu „soziale Unterstützung“ und „Fitness“ aufgrund von inhaltlichen Widersprüchen entfernt werden. Das erste Item hingegen wurde, wie bereits erwähnt, der Subdimension „Wettkampf/Leistung“ beigefügt. Die übrig gebliebenen Items „... um mein

Selbstwertgefühl aufzubauen/zu steigern“, „... um Selbstbestätigung erfahren“ und „... um das Gefühl zu erfahren etwas geleistet zu haben“ wurden dank hoher Faktorenladungen in der Subdimension behalten. Zusammen mit dem zweiten Faktor von „Selbstkonzept“ bildeten sie dank der inhaltlichen Gemeinsamkeiten, welche durch eine akzeptable Fremdladung dieses Motivs zu den anderen untermauert wurden, die Subdimension „Selbstbestätigung“.

Die Subdimension „Figur/Aussehen“ zeigte bei der Überprüfung aller Motive hohe Werte auf und konnte daher ohne Veränderungen weiterverwendet werden.

Danach wurde eine zweite Faktorenanalyse durchgeführt, bei der allerdings keine relevanten Veränderungen konstatiert werden konnten und somit die soeben beschriebene Kategorisierung beibehalten werden konnte.

Zusammenfassend ist festzuhalten, dass sieben der neuen 50 Items aufgrund nicht genügend hoher Faktorenladungen gelöscht werden mussten. Alle Items, welche dem BMZI entnommen worden waren, konnten behalten werden. In Summe wurden 43 Items bei der Auswertung berücksichtigt. Tabelle 5 bietet einen Überblick über die dank der Faktorenanalyse entstandenen Subdimensionen und ihren Items.

Tabelle 5 Kategorisierung der 43 Items inklusive ihrer Faktorenladung

Itemkürzel	Subdimension	Itembezeichnung	Faktoren = ladung
Kontakt1_2	Kontakt	... um mit anderen gesellig zusammen zu sein	,863
Kontakt2_2	Kontakt	... um etwas in einer Gruppe zu unternehmen	,790
Kontakt3_2	Kontakt	... um dabei Freunde/Bekannte zu treffen	,821
Kontakt4_2	Kontakt	... um dadurch neue Menschen kennen zu lernen	,752
Kontakt5_2	Kontakt	... um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen	,724
Kontakt6_2	Kontakt	... wegen der sozialen Atmosphäre unter den KursteilnehmerInnen	,791
Kontakt7_2	Kontakt	... weil ich mich in einer Gruppe wohl fühle	,514
AblKat1_2	Ablenkung/Flow	... um Ärger und Gereiztheit abzubauen	,743
AblKat2_2	Ablenkung/Flow	... weil ich mich so von anderen Problemen ablenke	,765
AblKat3_2	Ablenkung/Flow	... um Stress abzubauen	,794
AblKat4_2	Ablenkung/Flow	... um meine Gedanken im Kopf zu ordnen	,764
Flow 1_2	Ablenkung/Flow	...um in einen Zustand zu kommen in dem alles herum keine Rolle spielt	,628
Flow 3_2	Ablenkung/Flow	...weil dabei nur der Moment zählt und meine Gedanken auf die Aktivität fokussiert sind	,553
Flow 4_2	Ablenkung/Flow	...um dem Alltag zu entfliehen	,689

AktFreu1_2	individuelle positive Affekte	... um mich zu entspannen	,525
AktFreu2_2	individuelle positive Affekte	... vor allem aus Freude an der Bewegung	,571
AktFreu3_2	individuelle positive Affekte	... um neue Energie zu tanken	,514
AktFreu5_2	individuelle positive Affekte	... weil dabei meine Fähigkeiten mit den Anforderungen im Einklang sind.	,614
ast1_2	individuelle positive Affekte	... weil es mir Freude macht die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben	,748
ast2_2	individuelle positive Affekte	... weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegung bietet	,741
Skonzept1_2	individuelle positive Affekte	... weil ich unabhängig von der Leistung anderer bin	,560
WettLei1_2	Wettkampf/Leistung	... weil ich im Wettkampf aufblühe	,751
WettLei2_2	Wettkampf/Leistung	... um mich mit anderen zu messen	,796
WettLei3_2	Wettkampf/Leistung	... um sportliche Ziele zu erreichen	,650
WettLei4_2	Wettkampf/Leistung	... wegen des Nervenkitzels	,596
Sbest1_2	Wettkampf/Leistung	... um meine körperlichen Grenzen zu erkunden	,572
Skonzept3_2	Wettkampf/Leistung	... um zu sehen wo meine Leistung im Vergleich zu anderen TeilnehmerInnen steht	,550
Betr1_2	soziale Unterstützung	... weil der/die TrainerIn auf die Richtigkeit meiner Bewegungen achtet.	,734
Betr2_2	soziale Unterstützung	...weil ich beim Sporttreiben gerne von einer Person betreut werde.	,795
Betr3_2	soziale Unterstützung	...weil ich beim Sporttreiben gerne von einer Person motiviert werde.	,734
Betr5_2	soziale Unterstützung	... weil mich mein/e TrainerIn inspiriert	,745
FigAus1_2	Figur/Aussehen	... um abzunehmen	,885
FigAus1_2	Figur/Aussehen	... um mein Gewicht zu regulieren	,904
FigAus3_2	Figur/Aussehen	... wegen meiner Figur	,836
Sbest2_2	Selbstbestätigung	... um mein Selbstwertgefühl aufzubauen/zu steigern	,691
Sbest3_2	Selbstbestätigung	... um Selbstbestätigung erfahren	,734
Sbest6_2	Selbstbestätigung	... um das Gefühl zu erfahren etwas geleistet zu haben	,532
Skonzept2_2	Selbstbestätigung	... um mich selbst zu beweisen	,650
FitGes3_2	Gesundheit	... vor allem aus gesundheitlichen Gründen	,766
FitGes4_2	Gesundheit	... um Verletzungen, Krankheiten, Schmerzen vorzubeugen	,813
FitGes5_2	Gesundheit	... um körperlichen Beschwerden entgegen zu wirken	,833
FitGes1_2	Fitness	... um mich in körperlich guter Verfassung zu halten	,806
FitGes2_2	Fitness	... vor allem um fit zu sein	,759

Wie zuvor, wurden auch bei der Untersuchung aller 43 Items die Cronbach Alpha Werte der Subdimensionen berechnet, welche in der folgenden Tabelle zu sehen sind:

Tabelle 6 Cronbach Alpha Wert der 43 Items

Subdimensionen	Cronbach Alpha Wert	Itemanzahl
Kontakt	0,907	7
Figur/Aussehen	0,881	3
Ablenkung/Flow	0,863	7
Wettkampf/Leistung	0,829	6
soziale Unterstützung	0,814	4
Gesundheit	0,810	3
individuelle positive Affekte	0,807	7
Selbstbestätigung	0,790	4
Fitness	0,738	2

4.7.2. Feedback der Teilnehmer(innen)

Der abschließende Teil der Umfrage bestand aus dem Feedback der Teilnehmer(innen) bezüglich des Fragebogens. Es wurde sowohl eine Frage zur Verständlichkeit dieses, als auch eine zur Bemühung während der Beantwortung gestellt. Darüber hinaus konnten allgemeine Anmerkungen zum Fragebogen verfasst werden. An diesem Teil der Umfrage nahmen nicht alle Befragten teil. Außerdem beantworteten einige ausschließlich nur eine der gestellten Fragen. Da das Feedback der Teilnehmer(innen) zu der im Kapitel 4.7 beschriebenen Qualitätssicherung beitragen, wurde dieses noch vor der Auswertung der Antworten angeführt.

4.7.2.1. Verständlichkeit

Bei der Frage nach der Verständlichkeit des Fragebogens wurden die Teilnehmer(innen) gebeten auf einer Likert-Skala (1= „gar nicht verständlich“ bis 5 = „sehr verständlich“), ihre persönliche Empfindung preiszugeben. Da neun Teilnehmer(innen) aus unerklärlichen Gründen diese Frage nicht beantworteten, beläuft sich die Anzahl der Rückläufe auf 238. In Tabelle 7 sind ausschließlich die gültigen Antworten zu sehen.

Im Allgemeinen war der Fragebogen für 92 % der Personen eher verständlich bis „sehr verständlich“, dabei gaben 65 Personen die erstgenannte und 154 Teilnehmer(innen) die zweitgenannte Auswahlmöglichkeit an. Für vierzehn der Befragten war die Umfrage nur

teilweise verständlich und für fünf Personen lediglich schlecht bis „gar nicht verständlich“. Die Errechnung des Mittelwerts ergab 4,54 mit einer Standardabweichung von 0,738.

Tabelle 7 Verständlichkeit des Fragebogens

	absolute Häufigkeit	relative Häufigkeit
1 = „gar nicht verständlich“	2	0,8
2	3	1,3
3	14	5,9
4	65	27,3
5= „sehr verständlich“	154	64,7
Gesamt	238	100

4.7.2.2. Bemühung

Für die Frage nach der Bemühung während des Ausfüllens des Fragebogens hatten die Befragten zwei Antwortmöglichkeiten zur Auswahl. 99,6 % der Teilnehmer(innen) entschieden sich für die Aussage „Ich habe mich bemüht, die Fragen ehrlich zu beantworten“. Lediglich eine Person, nahm aus Neugier teil und hat sich einfach „durchgeklickt“. Die Antworten dieser Person wurden auf auffällige Schemata und nichtseriöse Antworten untersucht. Da solche nicht gefunden werden konnten, wurden ihre Angaben bei der Auswertung berücksichtigt.

Aus den in Tabelle 8 dargestellten Ergebnissen kann geschlossen werden, dass die Fragen mit Sorgfalt und Genauigkeit beantwortet wurden. Die für die Autorin der Arbeit zufriedenstellenden Resultate tragen außerdem einen Beitrag zur Wahrhaftigkeit der Ergebnisse bei.

Tabelle 8 Bemühung während des Ausfüllens

	absolute Häufigkeit	relative Häufigkeit
Ich habe mich bemüht, die Fragen ehrlich zu beantworten	241	99,6

Ich war neugierig, worum es in dem Fragebogen geht und habe mich nur durch die Fragen "durchgeklickt".	1	0,4
Gesamt	242	100

4.7.2.3. Offene Frage nach Feedback

Zuletzt hatten die Teilnehmer(innen) die Möglichkeit ihre Meinung zu dem Fragebogen selbstständig zu formulieren und zu hinterlassen. 34 Personen nutzten diese Gelegenheit um durchaus sehr unterschiedliche Aspekte anzusprechen. Da es nicht zielführend wäre, alle Kommentare aufzulisten, wurden diese von der Autorin dieser Arbeit in mehrere Themenbereiche klassifiziert. Neben einigen nicht brauchbaren Kommentaren, welche beispielsweise ein Produkt bewarben, wurden die Ersteller des Fragebogens von fünf Personen vor allem für die übersichtliche Darstellung und Verständlichkeit gelobt. Einige schrieben, dass sie auf die Ergebnisse sehr gespannt seien. Daneben wurde auch negative Kritik ausgeübt.

So empfanden einige Teilnehmer(innen) die Tatsache, dass sie bei den Fragen bezüglich der Motive keine Möglichkeit hatten „keine Antwort“ und "weiß nicht" anzukreuzen als störend. Eine weitere Unzulänglichkeit sahen zwei Teilnehmer(innen) in der miserablen Darstellung des Fragebogens auf einem Smartphone. Darüber hinaus kritisierten sieben der Befragten vor allem bei den Motiv-Items Wiederholungen und ähnliche oder gleiche Formulierungen. Außerdem beschwerte sich ein(e) Teilnehmer (in) über die Länge des Fragebogens.

Unter den Feedback-Antworten konnten auch Verbesserungsvorschläge gefunden werden. Zwei Personen sprachen die sehr eingeschränkte Auswahl bei der Frage nach dem Familienstand an. Daneben wurde auf die ebenfalls geringe Anzahl der Antwortmöglichkeiten bei der Frage nach der Ausbildungsstätte hingewiesen. So war ein(e) Teilnehmer(in) gezwungen „Universitätssport“ anzuklicken, obwohl sie einen Yoga-Kurs besucht, der scheinbar in keine der angebotenen Subdimensionen fällt.

Abschließend soll eine sehr positive Reflexion über Fitnesskurse im Allgemeinen einer teilnehmenden Person zitiert werden:

Ich finde, dass Fitnesskurse eine super Sache sind für Leute, die sich sonst schwertun, den "inneren Schweinehund" zu überwinden und für Leute, die auch immer wieder eine Abwechslung beim Training brauchen. Eine große Auswahl an Kursen fordert auch die Motivation und die sportliche Weiterentwicklung. Ich war [ja]hrelang ein Couchpotato und bin sehr froh, auf diverse Kurse gestoßen zu sein. Das Training hat mir enorm viel gebracht und ich kann nicht mehr ohne.

5. Ergebnisse

Nun wird die Auswertung der erhobenen Daten präsentiert. Das Kapitel besteht aus den Resultaten der soziodemographischen Daten, der Informationen bezüglich der Ausübung von Fitnesskursen der Teilnehmer(innen) und der Hypothesenüberprüfung. Es dient allerdings nicht einer detailreichen Analyse der Ergebnisse, diese folgt im Kapitel 6.

5.1. Soziodemographische Daten

Im folgenden Kapitel werden die Daten der Teilnehmer(innen) bezüglich des Alters, des Geschlechts, der höchsten abgeschlossenen Ausbildung, dem Netto-Einkommen und dem Ausübungsort von Fitnesskursen anhand von Tabellen übersichtlich dargestellt und kurz beschrieben.

5.1.1. Geschlechterverteilung

Die Anzahl der Personen, welche an der Umfrage teilnahmen, beträgt 247. Wie in Tabelle 9 ersichtlich wurde der Fragebogen von 200 Frauen und 47 Männern ausgefüllt. So fallen 81% auf das weibliche und 19 % auf das männliche Geschlecht zu.

Tabelle 9: Geschlechterverteilung der Teilnehmer(innen)

Geschlecht	absolute Häufigkeit	relative Häufigkeit
weiblich	200	81,0
männlich	47	19,0
Gesamt	247	100,0

5.1.2. Altersverteilung

Das Durchschnittsalter der Teilnehmer(innen) beträgt 32,87 Jahre, dabei war die jüngste Befragte 18, der älteste Teilnehmer 74 Jahre alt. Im Allgemeinen ist der BMZI für erwachsene Personen konzipiert worden. Da alle befragten Personen dieses Kriterium erfüllen, konnten sie in der Auswertung berücksichtigt werden.

Zum Zweck einer übersichtlicheren Darstellung der Ergebnisse wurden die Teilnehmer(innen) in sechs Altersgruppen gegliedert. Die erste Gruppe beinhaltet alle Personen bis zum 19. Lebensjahr. Danach wurden jeweils neun Jahre zu einer Gruppe zusammengefasst. Eine Ausnahme stellt die letzte Gruppe dar, welche aus allen Teilnehmer(innen) über 60 Jahren besteht

Tabelle 10 Altersverteilung der Teilnehmer(innen)

Alter (in Jahren)	absolute Häufigkeit	relative Häufigkeit
0-19	10	4,0
20-29	115	46,6
30-39	60	24,3
40-49	36	14,6
50-59	18	7,3
60	8	3,2
Gesamt	247	100,0

Die größte Gruppe bilden Personen zwischen dem 20. und 29. Lebensjahr. Dies entspricht 46,6 % der Gesamtanzahl. Darüber hinaus füllten 60 Personen zwischen 30 und 39 Jahren den Fragebogen aus, was 24,3 % entspricht. Die geringsten Teilnahmequoten weisen die äußeren zwei Gruppen, der unter 19- und über 60-Jährigen, auf. Es entfallen je 5 % der Gesamtanzahl auf diese zwei Altersgruppen.

5.1.3. Bildungsgrad

Der größte Anteil der Teilnehmer(innen) entfällt auf Personen, welche einen Abschluss an einer Universität oder Fachhochschule erlangten. In Zahlen bedeutet dies 143 Teilnehmer(innen) und 57,9 % der Gesamtanzahl. Eine weitere große Gruppe stellen die Absolventen der Allgemeinbildenden Höheren Schule dar. Hierbei belaufen sich die Zahlen auf 52 Personen und 21,1 %. Darüber hinaus gaben 38 der Befragten an, eine Berufsbildende Schule mit Matura, und zwei, eine solche ohne Matura, absolviert zu haben. Zwölf Teilnehmer(innen) gaben an eine Lehre als höchste abgeschlossene Ausbildung zu haben. Neben den in Tabelle 11 präsentierten Antworten, konnte „Pflichtschule“ und „Meisterschule“ gewählt werden. Diese Ausbildungsgrade wurden jedoch von niemandem angegeben.

Die Antwortmöglichkeit „Sonstiges“ wurde von zwei Personen verwendet. Da die von ihnen angegebenen Ausbildungsarten („Abitur“ und „Diplom“) den bereits angegebenen Vorschlägen entsprechen, wurden diese korrekt zugeordnet.

Tabelle 11 Bildungsgrad nach höchster abgeschlossener Ausbildung

Bildungsgrad	absolute Häufigkeit	relative Häufigkeit
Lehre	12	4,9
Berufsbildende Schule ohne Matura	2	0,8
Berufsbildende Schule mit Matura (HAK, HTL, HBLA, ...)	38	15,4
Allgemeinbildende höhere Schule	52	21,1
Universität/Fachhochschule	143	57,9
Gesamt	247	100,0

Im Allgemeinen ist festzuhalten, dass der Bildungsgrad der Teilnehmer(innen) sehr hoch ist, da 94,4 % dieser die Reifeprüfung absolvierten und mehr als die Hälfte einen Universitätsabschluss besitzt.

5.1.4. Netto-Einkommen

Die Frage nach dem Netto-Einkommen stellte jene mit der zweithöchsten Anzahl an fehlenden Antworten dar. Trotz der Versicherung der absoluten Anonymität gaben 22 Personen keine Informationen über ihre monatlichen Einkünfte preis. Die Antworten der Teilnehmer(innen) gestalteten sich wie folgt:

Tabelle 12 Netto-Einkommen der Teilnehmer(innen)

Netto-Einkommen	absolute Häufigkeit	relative Häufigkeit
0 - 450 €	28	12,4
451 - 1.000 €	48	21,3
1.001 - 1.500 €	28	12,4
1.501 - 2.000 €	42	18,7
2.001 - 2.500 €	33	14,7
2.501 - 3.000 €	20	8,9

3.001 - 3.500 €	10	4,4
3.501 - 4.000 €	6	2,7
mehr als 4.000 €	10	4,4
Gesamt	225	100,0

Das Netto-Einkommen der meisten Teilnehmer(innen) beträgt zwischen „451-1000 €“, die Anzahl dieser Antwortmöglichkeit beläuft sich auf 50, umgelegt auf Prozentzahlen sind es 19,4 %. Die zweithäufigst genannte Antwort ist „1501-2000 €“. Diese Summe wurde von 42 Personen, sprich 17 % der Gesamtanzahl angegeben. Die kleinste Gruppe bilden sechs Teilnehmer(innen), welche angaben. „3501-3500€“ pro Monat einzunehmen.

Im Allgemeinen zeigen alle Netto-Einkommen-Gruppen, bis auf die soeben genannte, Prozentwerte im zweistelligen Bereich auf. An den Ergebnissen lässt sich ablesen, dass Angaben von Personen aller sozialen Schichten in einem annähernd gleichen Ausmaß erlangt wurden. Von einer perfekten Normalverteilung kann jedoch aufgrund der stark ausgeprägten Einkommensspanne von „451-1000€“ nicht gesprochen werden.

5.1.5. Ausübung nach Bundesland

Die vorliegende Arbeit hat als Ziel die Motive von Fitnesskursbesucher(inne)n, welche dieser Tätigkeit in Österreich nachgehen, zu untersuchen. In Folge war die Frage nach dem Bundesland der Ausübung ausschlaggebend für die Miteinbeziehung der Daten einer Person in die Auswertung. Als Antwortmöglichkeiten waren sowohl alle neun österreichischen Bundesländer, als auch „anderes Land“ gegeben. Den Teilnehmer(innen) war es erlaubt mehrere zu wählen. Wie in Tabelle 13 ersichtlich konnten 263 Antworten zur Auswertung herangezogen werden.

Tabelle 13 Ausübung nach Bundesland

Bundesland	absolute Häufigkeit	relative Häufigkeit
Kärnten	1	0,4
Oberösterreich	3	1,1
Niederösterreich	45	17,1
Salzburg	5	1,9
Steiermark	1	0,4

Tirol	1	0,4
Vorarlberg	1	0,4
Wien	202	76,8
anderes Land	4	1,5
Gesamt	263	100

Sieben Personen gaben an, in einem anderen Land, Fitnesskurse zu besuchen. Bei diesen wurde überprüft, ob sie auch im österreichischen Raum an solchen teilnahmen. Da bei drei Personen dies nicht der Fall war, wurden die Daten dieser in die Auswertung nicht miteinbezogen und gelöscht. Teilnehmer(innen), welche sowohl im In- als auch Ausland Fitnesskurse besuchten, wurden berücksichtigt.

Die meisten Fragebögen wurden von Personen ausgefüllt, welche Fitnesskurse in Wien besuchen. Am zweiten Platz, mit einem deutlichen Unterschied, befinden sich die Teilnehmer(innen) von niederösterreichischen Kursen. Daneben wurden drei Fragebögen in Oberösterreich und fünf in Salzburg ausgefüllt. In den übrigen Bundesländern, bis auf das Burgenland, nahm jeweils nur eine Person an der Umfrage teil.

5.2. Ausübung

In diesem Kapitel werden alle erhobenen Daten bezüglich der Ausübung der Befragten dargestellt.

5.2.1. Ausübungsort

Mit der Frage nach dem Ort der Ausübung von Fitnesskursen wurden die Teilnehmer(innen) bereits am Anfang der Studie konfrontiert. Aus den drei Antwortmöglichkeiten konnten sie dabei nur eine oder auch mehrere wählen. Wie in Tabelle 14 zu sehen ist, besuchen 206 der Personen ein Fitnessstudio und 56 einen Verein. Weitere 35 betreiben Fitnesskurse im Rahmen von Universitätssport.

Tabelle 14 Ausübungsort

Ort der Ausübung	absolute Häufigkeit	relative Häufigkeit der Nennungen
Fitnessstudio	206	83,4
Verein	56	22,7

Universitätssport	35	14,2
Gesamt	297	120,2

5.2.2. Jahre der Ausübung

Dank der Auswertung dieses Aspekts konnte festgestellt werden, dass sowohl langjährige Fitnesskurs-Teilnehmer(innen), als auch Beginner(innen) an der Umfrage teilnahmen. So gaben acht Personen an, seit nicht einmal einem Jahr dieser sportlichen Tätigkeit nachzugehen. Eine Person gab an, seit 200 Jahren Fitnesskurse zu besuchen. Es wird vermutet, dass es sich dabei um einen Tippfehler handelt, da die übrigen Antworten als seriös wahrgenommen werden. Der von ihr angegebene Wert wurde allerdings bei der Auswertung zur Ausübung in Jahren nicht berücksichtigt. In Folge beträgt der höchste, ernst zu nehmende Wert, welcher von zwei Teilnehmer(innen) angegeben wurde, 40 Jahre. Die in Tabelle 15 Dauer der Ausübung der Teilnehmer(innen) ersichtliche Gesamtanzahl beläuft sich auf 246 Antworten. Die daraus errechnete durchschnittliche Anzahl der Jahre der Ausübung beträgt 7,6 Jahre.

Um die Resultate der Frage übersichtlich darstellen zu können, wurden diese in fünf Teilbereiche gegliedert. Der erste, welcher den kürzesten Zeitraum beinhaltet, gleicht einem Jahr, als untere und obere Grenze des zweiten wurden 1,1 und 5 Jahre gewählt. Dem folgenden gehören Personen an, welche Fitnesskurse bereits seit 5,1 bis 10 Jahren besuchen, dem vierten solche, welche seit 10,1 bis 20 Jahren trainieren. Des Weiteren wurde eine Gruppe gebildet, welche Personen, die seit über 20 Jahren an Fitnesskursen teilnehmen, beinhaltet.

Tabelle 15 Dauer der Ausübung der Teilnehmer(innen)

Dauer (in Jahren)	absolute Häufigkeit	relative Häufigkeit
0-1 Jahre	50	20,3
1,1-5 Jahre	108	43,9
5,1-10	39	15,9
10,1-20	35	14,2
Über 20	14	5,7

Gesamt	246	100
--------	-----	-----

Wie ersichtlich beinhaltet die größte Gruppe Personen, welche seit zwischen einem und fünf Jahren Fitnesskurse besuchen. Sie machen beinahe die Hälfte der Teilnehmer(innen) aus. Ein hoher Prozentwert von 20,3 wurde außerdem bei den Anfänger(inne)n festgestellt. Die Anzahl der Personen, welche der dritten oder vierten Gruppe angehören, ist annähernd gleich und entspricht 15,9 und 14,2 % aller Teilnehmer(innen). 14 Personen hingegen gaben an, bereits seit über 20 Jahren Fitnesskurse zu besuchen, sie bilden 5,7 % der Gesamtanzahl.

5.2.3. Anzahl der Monate der Ausübung pro Jahr

Im Schnitt besuchen die Teilnehmer(innen) 9,5 Monate pro Jahr Fitnesskurse. Das Minimum an Monaten betrug 0, das Maximum 12. Es wird vermutet, dass Personen, welche zur Zeit der Befragung begannen Fitnesskurse zu besuchen, sich für die Antwort 0 entschieden hatten. In Folge werden auch diese Werte berücksichtigt.

Zwecks einer besseren Darstellung der Ergebnisse wurden die Monate zu Quartalen zusammengefasst. Um Personen, welche während des gesamten Jahres Fitnesskurse besuchen, hervorzuheben, wurde die Anzahl der Monate der vorletzten Subdimension auf zwei herabgesetzt um eine fünfte Kategorie, die diese Personen beherbergen sollte, zu erstellen. In Folge entstanden fünf Kategorien, welche in Tabelle 16 zu sehen sind.

Tabelle 16 Monate der Ausübung pro Jahr

Anzahl der Monate	absolute Häufigkeit	relative Häufigkeit
0-3 Monate	20	9,3
4-6 Monate	26	10,5
5-9 Monate	32	13,0
10-11 Monate	49	19,8
12 Monate	117	47,4
Gesamt	247	100

Es zeigte sich, dass die meisten Personen zwölf Monate im Jahr trainieren. Diese Anzahl gaben 47,4 % der Befragten an. Je kleiner die Anzahl der Monate, desto geringer ist auch

die Anzahl der Angaben. So trainieren lediglich 9,3 % der Befragten zwischen 0 und 3 Monaten im Jahr.

5.2.4. Einheiten pro Woche

Um die Regelmäßigkeit der Ausübung der Befragten zu untersuchen wurde eine Frage nach der Anzahl der pro Woche absolvierten Einheiten gestellt. Die höchsten Werte betragen 13 und 14. Da die Anzahl auf den ersten Blick sehr unrealistisch erschien, wurde überprüft, wie hoch die von diesen Teilnehmer(innen) angegebene durchschnittliche Dauer einer Stunde war. Aufgrund der relativ niedrigen Dauer von 50-55 Minuten, wurden die Angaben dieser Teilnehmer(innen) schlussendlich in die Auswertung miteinbezogen.

Wie in den vorigen Unterkapiteln, wurde auch hier, zwecks einer besseren Darstellung der Ergebnisse, eine Klassifizierung vorgenommen. Personen, welche lediglich einen Kurs pro Woche besuchten, bildeten die erste Gruppe, Angaben zwischen zwei und fünf Kursen entsprachen der zweiten Gruppe. Diejenigen, die mehr als sechs Kurse pro Woche besuchen, gehören der letzten Gruppe an.

Tabelle 17 Einheiten pro Woche

Einheiten pro Woche	absolute Häufigkeit	relative Häufigkeit
0-1	81	35,1
2-5	131	56,7
6 und mehr	19	8,2
Gesamt	231	100

Da sich 16 Personen der Antwort entzogen, konnten 231 Antworten zur Auswertung herangezogen werden. Die größte Gruppe bilden dabei jene Personen, welche zwei bis fünf Kurse pro Woche besuchen, sie stellen 56,7 % der Gesamtanzahl dar. 81 Personen, sprich 35,1 % gaben an, eine Einheit pro Woche zu besuchen, sechs sprich lediglich 8,2 % nehmen an mehr als sechs Kursen teil.

5.2.5. Dauer der Einheiten

Des Weiteren wurde eine Frage zur Dauer einer Einheit gestellt. Der Mittelwert der Angaben der Teilnehmer(innen) beläuft sich auf 64,13 Minuten. Dieser Wert liegt der am häufigsten genannten Anzahl von 60, welche von 100 Personen, sprich 40,4 % der Personen genannt

wurde, nahe. Die Antworten von fünf Personen, wurden nicht berücksichtigt, da vier von ihnen gleich 0 waren, eine betrug den Wert 420.

Tabelle 18 Dauer einer Einheit (in Minuten)

Dauer der Einheiten (in Min)	absolute Häufigkeit	relative Häufigkeit
30	9	3,7
35	1	0,4
40	2	0,8
45	11	4,5
50	44	18,2
55	12	5,0
60	100	41,3
70	8	3,3
75	6	2,5
80	3	1,2
90	34	14,0
100	2	0,8
105	1	0,4
120	7	2,9
150	1	0,4
175	1	0,4
Gesamt	242	100,0

Da wie in Tabelle 18 ersichtlich nur fünf Werte eine zweistellige Minutenanzahl aufweisen wurde auf eine Klassifizierung der Ergebnisse verzichtet. So dauern 73,9 % der von den Teilnehmer(innen) besuchten Kurse weniger als 60 Minuten. Der niedrigste Wert entspricht 30 Minuten. Darüber hinaus fällt die Antwort „90“ Minuten auf, welche von 14 % der Personen gegeben wurde.

5.2.6. Gruppengröße

Bereits während des Ausfüllens des Fragebogens konnten die Teilnehmer(innen) zwischen fünf Kategorien bezüglich der Gruppengröße wählen. In Folge mussten die Antworten nicht erst bei der Auswertung kategorisiert werden.

Tabelle 19 Gruppengröße

Anzahl der Personen	absolute Häufigkeit	relative Häufigkeit
1-5 Personen	16	6,5
6-10 Personen	86	34,8
11-15 Personen	97	39,3
16-20 Personen	34	13,8
mehr als 20 Personen	14	5,7
Gesamt	247	100,0

Es stellt sich heraus, dass die meisten Fitnesskurse zwischen 11-15 Personen beherbergen. Dies war die Antwort von 97 Personen. Dieser Gruppengröße folgt die zweite Kategorie, welche von 86 Teilnehmer(innen) gewählt wurde. Insgesamt machen diese zwei Antwortmöglichkeiten 74,1 % aller Rückläufe aus. Die dritte Kategorie hingegen weist 13,8 % Antworten der Gesamtanzahl auf. Kleine Gruppen (bis fünf Personen) und solche, welche aus mehr als 20 Teilnehmer(innen) bestehen, wurden annähernd im gleichen Ausmaß von ca. 6-7 % gewählt.

5.2.7. Training mit einem virtuellen/ einer virtuellen Trainerin

Bei der Frage nach dem virtuellen Trainer/der virtuellen Trainerin erhoffte sich die Autorin dieser Arbeit jene Personen herauszufiltern, welche von einer der bereits im Kapitel 2.2.2 beschriebenen während einer Einheit nicht im Raum präsentem(n) Trainer(in) angeleitet werden. Während 8,9 % der Befragten auf die Frage bejahend antworteten, gaben 91,1 % der Personen an, mit solch einem(r) nicht zu trainieren.

Tabelle 20 Training mit virtuellem/r Trainer(in)

virtuelle(r) Trainer(in)	absolute Häufigkeit	relative Häufigkeit
ja	22	8,9
nein	225	91,1

5.2.8. Besuchte Fitnesskurse

Die Frage nach den besuchten Fitnesskursen war von großem Interesse. Insgesamt konnten 699 Angaben zur Auswertung herangezogen werden.

Bereits bei der Fragebogenerstellung war klar, dass nicht alle, in diversen Sportstätten angebotene, Fitnesskurse aufgelistet werden können. Die Teilnehmer(innen) konnten aus elf Kursarten, welche so differenziert und vielfältig, wie möglich, gewählt worden waren, den/die von ihnen besuchten, wählen. Der am häufigsten gewählte Fitnesskurs war Bodywork, dicht gefolgt von Bauch-Beine-Po-Workout, beide werden von mehr als 90 Teilnehmer(innen) ausgeübt. An dritter Stelle befindet sich Yoga, welches von 78 Personen ausgeübt wird, an vierter Stelle Functional Training, welches von einer annähernd gleichen Anzahl an Personen angeklickt wurde. Die Kursart Aerobic weist 50 Teilnehmer(innen) auf. An letzter Stelle der genannten Fitnesskurse war QiGong mit lediglich acht Angaben.

Wie erwartet, gab es, aufgrund der breitgefächerten Palette von Fitnesskursen, auch eine Reihe von Personen, welche andere Kurse besuchen. So entschieden sich 69 Teilnehmer(innen), die Antwort „Sonstiges“ zu wählen.

Tabelle 21 Besuchte Fitnesskurse

Fitnesskursart	absolute Häufigkeit	relative Häufigkeit
Aerobic	50	7,2
Bauch-Beine-Po-Workout	92	13,2
Bodywork	95	13,6
Boot Camp	30	4,3
Functional Training	73	10,4
Hot Iron	44	6,3
Pilates	51	7,3
QiGong	8	1,1

Spinning	39	5,6
Step Aerobic	26	3,7
Yoga	78	11,2
Zumba	44	6,3
Sonstiges	69	9,9
Gesamt	699	100,0

Die Auswertung und übersichtliche Darstellung der restlichen Antworten stellte eine große Herausforderung dar. Einerseits waren die Kurse nicht korrekt getippt worden, sodass eine manuelle Zuordnung stattfinden musste. Andererseits wurden sehr spezielle Kurse wie „Kanga“, welches ein Fitnesskurs für Mütter und Kleinkinder beschreibt, oder „SMS“, der Selbstmassage, Mobilitätsübungen und Stretching beinhaltet, angegeben.

Von den 69 Antworten wurden solche, welche von mehr als zwei Teilnehmer(innen) genannt wurden, gewählt und in Tabelle 22 Tabelle 22 andere dargestellt. Alle genannten Kampfsportarten wurden der Gruppe mit dieser Bezeichnung zugeordnet; alle Kurse, welche mit Rückentraining assoziiert werden, der Gruppe „Rückentraining“ zugewiesen. Die verwendete Klassifizierung bringt den Nachteil mit sich, dass nicht alle Antworten berücksichtigt wurden. Andererseits wäre die Auflistung der 43 angegebenen verschiedenen Fitnesskurse nicht zielführend und wenig aussagend.

Tabelle 22 andere Fitnesskurse

Fitnesskursart	absolute Häufigkeit	relative Häufigkeit der Nennungen
Kampfsport (Kickbox-Workout, Boxen, Krav Maga,...)	20	28,9
Crossfit	10	14,5
Rückentraining (Back Special, Rückenfit,...)	6	8,7
Piloxing (Barre, Knockout,...)	5	7,2
Deep Work	4	5,8
Jumping	4	5,8

Antara	3	4,3
Pole Dance	3	4,3
Gesamt	55	79,5

So waren diverse Kampfsportarten die am häufigsten genannten Fitnesskurse. Crossfit, als Modeerscheinung der letzten Jahre, wurde von zehn Personen angegeben. Rückentraining wurde hingegen von sechs Personen gewählt. Antara und Jumping, welche ebenfalls vor kurzem entstandene Kurse sind, wurden von drei bzw. vier Personen gewählt.

5.3. Andere Sportarten

Um zu erfahren, welche zusätzlichen Sportarten die Teilnehmer(innen) ausüben, wurde gegen Ende des Fragebogens diesbezüglich eine Frage gestellt. Da 64 Personen keine weitere Sportart angaben, basierte das Ergebnis auf 183 Antworten.

Die am häufigsten gewählte Antwortmöglichkeit ist Wintersport mit 119 Angaben, dieser folgt Bergsport mit einer Anzahl von 99. Zusammen entspricht das 165 Personen und 54,1 % der Gesamtanzahl. Zu Sportarten, welche von über einem Drittel der Befragten gewählt wurden, zählen: Leichtathletik, Radsport und Wassersport. Skateboarden hingegen erreicht die geringste Prozentzahl von 1,1.

Tabelle 23 Ausübung anderer Sportarten

andere Sportarten	absolute Häufigkeit	relative Häufigkeit der Nennungen
Wintersport	119	65,0
Mannschaftssport	30	16,4
Bergsport	99	54,1
Geräteturnen	8	4,4
Skateboarden	2	1,1
Kampfsport	10	5,5
Leichtathletik	66	36,1
Rückschlagspiele	25	13,7
Radsport	62	33,9
Surfen	10	5,5

Tanzsport	24	13,1
Golf	14	7,7
Wassersport	60	33,8
Reitsport	9	4,9
Sonstiges	26	14,2
Gesamt	564	308,2

5.4. Motive in Fitnesskursen

Das folgende Kapitel widmet sich der genauen Betrachtung der Motive in Fitnesskursen. Zuerst werden die Mittelwerte der einzelnen Items und jene der Subdimensionen präsentiert. Danach wird beschrieben, welche Motive zusätzlich, zu den im Fragebogen vorgegebenen, genannt wurden.

5.4.1. Bemerkenswerte Mittelwerte der einzelnen Items

Die Berechnung des Mittelwertes, genauer genommen des arithmetischen Mittels, lieferte eine Rangordnung aller Items. Da die Abbildung der gesamten Tabelle überflüssig wäre, werden im Folgenden jene fünf Items mit dem höchsten Mittelwert und jene mit dem niedrigsten dargestellt und kurz beschrieben. Die Abkürzungen MW und SD stehen dabei für Mittelwert und Standardabweichung.

Wie in Tabelle 24 ersichtlich erlangten die Items „... um mich in körperlich guter Verfassung zu halten“ und „... vor allem um fit zu sein“ Werte über 4,5 mit einer Standardabweichung, die 0,715 und 0,677 beträgt und im Vergleich zu jener der anderen Items deutlich niedriger ausfällt. Beide Items entstammen der Subdimension „Fitness“ und sind die einzigen zwei dieser Kategorie. Ein ebenfalls bemerkenswerter Mittelwert von 4,01 entfällt auf das Item „... vor allem aus Freude an der Bewegung“ der Subdimension „individuelle positive Affekte“. Mit einer Standardabweichung von 1,091 erreicht dieses als eines von lediglich drei Items einen Wert über 4. Diesem folgen zwei Items der Subdimension „Gesundheit“ mit einem niedrigeren Mittelwert und einer höheren Standardabweichung als das zuletzt genannte.

Tabelle 24 Die 5 höchsten Mittelwerte der Items

Subdimension	Itembezeichnung	MW	SD
Fitness	... um mich in körperlich guter Verfassung zu halten	4,59	0,715
Fitness	... vor allem um fit zu sein	4,57	0,677
individuelle positive Affekte	... vor allem aus Freude an der Bewegung	4,01	1,091
Gesundheit	... um körperlichen Beschwerden entgegen zu wirken	3,86	1,125
Gesundheit	... um Verletzungen, Krankheiten, Schmerzen vorzubeugen	3,84	1,135

Unter den fünf Items mit den niedrigsten Werten befinden sich drei Items der Subdimension „Wettkampf/Leistung“ und zwei von „Kontakt“. Keines dieser erreicht einen Wert über 2. So wurde bei die Items „... weil ich im Wettkampf aufblühe“, „...um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen“, „um dadurch neue Menschen kennen zu lernen“, „...wegen des Nervenkitzels“ und „... um mich mit anderen zu messen“ ein immer niedriger werdender Mittelwert berechnet. Die Standardabweichung schwankt dabei zwischen 1,0 und 1,277 (siehe Tabelle 25).

Tabelle 25 Die 5 niedrigsten Mittelwerte der Items

Subdimension	Itembezeichnung	MW	SD
Wettkampf/Leistung	... weil ich im Wettkampf aufblühe	1,94	1,277
Kontakt	... um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen	1,86	1,000
Kontakt	... um dadurch neue Menschen kennen zu lernen	1,84	1,027
Wettkampf/Leistung	... wegen des Nervenkitzels	1,84	1,198
Wettkampf/Leistung	... um mich mit anderen zu messen	1,80	1,136

5.4.2. Mittelwerte der Subskalen

Wie in Tabelle 26 ersichtlich, erreichte die Subdimension „Fitness“ den höchsten Mittelwert. Dieser beträgt 4,579, die Standardabweichung 0,61992. Mit deutlichem Abstand nehmen die Subdimensionen „Gesundheit“ und „Figur/Aussehen“ den zweiten und dritten Platz ein. Auf den letzten drei Positionen befinden sich die Subdimensionen „Selbstbestätigung“,

„Wettkampf“ und „Kontakt“, welche lediglich einen Mittelwert unter 3,0 erreichten. So ist an dieser Stelle festzuhalten, dass das fitness- und gesundheitsorientierte Motiv bei den Teilnehmer(innen) am meisten ausgeprägt ist. Im Gegensatz dazu besuchen die wenigsten Fitnesskurse aufgrund der anderen Teilnehmer(innen), sowie um sich mit den anderen und mit sich selbst zu messen.

Tabelle 26 Mittelwerte der Subdimensionen

Subdimension	MW	SD
Fitness	4,5769	0,61992
Gesundheit	3,8084	0,97075
Figur/Aussehen	3,4858	1,20097
soziale Unterstützung	3,1953	1,13609
Individuelle positive Affekte	3,1556	0,86293
Ablenkung/Flow	3,0758	0,97792
Selbstbestätigung	2,7237	1,03952
Wettkampf/Leistung	2,4150	0,93437
Kontakt	2,2799	0,96554

5.4.3. Zusätzliche Motive

Die Möglichkeit selbstständig formulierte Motive für den Besuch von Fitnesskursen anzugeben, nahmen 31 der Befragten wahr. Bei der Auswertung wurden zunächst diese Antworten thematisch geordnet. Dieser Vorgang ergab sechs Gruppen, welche in Tabelle 27 absteigend nach der Anzahl der Aussagen sortiert wurden und nun näher beschrieben werden.

Tabelle 27 Zusätzliche Motive

Spaß/Freude	<ul style="list-style-type: none"> - „Weil es Spaß macht Neues zu lernen/Neues ausprobieren kann, was alleine nicht auf diese Art und Weise geht.“ - „weil es Spaß macht!“ - „Weil es einfach Spaß macht“ - „Spaß am Training“ - „Spaß an der Bewegung selbst. Freude daran, dass die Muskeln brennen & man stärker wird“ - „Freude/Spaß an der Bewegung“ - „Einfach aus lebensfreude“ - „aus Leidenschaft zum ausgewählten Sport“ - „Freude am Erlernen neuer Fähigkeiten“
geregelter Rahmen und Ablauf	<ul style="list-style-type: none"> - „Weil mich ein fix vereinbartes Training zu einem bestimmten Termin mehr pusht und motiviert, als einfach nur trainieren zu gehen, wenn es mir zB gerade passt.“ - „Gruppenstunden finden zu einer fixen Zeit statt, im Arbeitsalltag ist es für mich leichter mir so einen Fixpunkt für das Training zu setzen. Wenn

	<p>ich nur alleine Trainiere, passiert es leichter es in der Tageszeit aufzuschieben“</p> <ul style="list-style-type: none"> - „Trainer gibt die Übungen und die Reihenfolge vor, man braucht sich diese nicht selbst merken“ - „Den Tag zu strukturieren (...)“
Wettkampf/ Leistungssteigerung (in anderen Sportarten)	<ul style="list-style-type: none"> - „Wettkampfvorbereitung“ - „um für den Vereinssport außerhalb des Studios fit zu bleiben (mehr zu machen)“ - „Angebot von Ersatz-Einheiten im Winter für das Radfahren (wenn es draußen wirklich nicht geht)“
gesundheitlicher Aspekt	<ul style="list-style-type: none"> - „Um meine Haltung zu verbessern, bzw. Fehlhaltung vermeiden zu können“ - „um meinen sitz- bzw. stehlastigen Beruf durch ganzheitliche Bewegung auszugleichen“ - „Prävention (gesundheitlich)“
Motivation von der Gruppe	<ul style="list-style-type: none"> - „Ich finde Gruppen motivierend“ - „Eine Gruppe motiviert mich dran zu bleiben, nicht nachzulassen. Es lenkt mich ab, wenn ich Schwierigkeiten habe und sehe, dass die oder der eine oder andere auch mit Problemen kämpft. Es motiviert besser nach einer kurzen Pause die Bewegung wieder aufzunehmen.“ - „Weil man durchhält. Will cyber Training einen an einem anderen Ort beamt“
Geldverdienst	<ul style="list-style-type: none"> - „weil ich mein Geld damit verdiene!“ - „Da ich selbst als Trainerin agiere, ist ein großes Motiv für mich natürlich die Einnahme von Geld (...)“

Insgesamt neun Personen sprachen den Spaßfaktor an und schrieben, dass der Besuch von Fitnesskursen ihnen Freude bereitete. Vier andere Personen hingegen wiesen auf den geregelten Rahmen, zu dem festgelegte Termine und ein fixer Ablauf gezählt werden, hin. So sollen Fitnesskursen einem/r Teilnehmer(in) dabei helfen „den Tag zu strukturieren“.

Die folgenden Gruppen beinhalten jeweils gleich viele Aussagen. Es wurde festgestellt, dass Personen Fitnesskurse besuchen um sich auf einen Wettkampf vorzubereiten, bzw. um die allgemeine Leistungsfähigkeit zu steigern. Eine Person, welche angab Spinning-Stunden zu besuchen, teilte mit, diesen Fitnesskurs als Ersatz für das Outdoortraining zu verwenden. Drei weitere Personen gaben zu, aus gesundheitlichen Gründen oder präventiv gegen Fehlhaltungen an Gruppenkursen teilzunehmen. Außerdem wiesen drei weitere Personen auf die Tatsache hin, dass die anderen Gruppenmitglieder ihre Motivation und das Durchhaltevermögen steigern. Darüber hinaus schrieben zwei Personen, dass sie dank Fitnesskursen, Geld verdienen.

Motive von Personen, welche inhaltlich in keine der Subdimensionen passen, beziehen sich auf das Kennenlernen neuer Trainingsmethoden und auf die Kombination von mehreren motorischen Fähigkeiten. Ein(e) Teilnehmer(in) hingegen gab zu, dass ihm/ihr

„Privatstunden beim entsprechenden Trainer zu teuer wären“ und sie deswegen Gruppenkurse besucht.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die von den Teilnehmer(innen) genannten Motive zum Großteil jenen im Fragebogen enthaltenen, entsprechen. Motive des Geldverdienstes oder des geregelten Ablaufs hingegen waren neu.

5.5. Überprüfung der Hypothesen

In diesem Kapitel wird die Hypothesenüberprüfung in tabellarischer Form präsentiert. Außerdem werden die verwendeten Verfahren in SPSS kurz erläutert und zusätzliche, getätigte Unterteilungen der Daten beschrieben. Die Diskussion dieser Ergebnisse ist im Kapitel 6 zu finden.

5.5.1. Unterschiede von Geschlecht und Motiven

Für die Bestimmung der Unterschiede bei den Motiven bezüglich des Geschlechts wurde der t-Test für unabhängige Stichproben angewendet. Die Ergebnisse dieses sind in Tabelle 28 ersichtlich. Für diese und die folgenden Tabellen gelten folgende Abkürzungen: Anzahl (N) Mittelwert (MW), Standardabweichung (SD), t-Wert (t), Freiheitsgrade (df) und Signifikanz der Stichprobe (p).

Tabelle 28 Unterschiede zwischen Geschlecht und Motiven

Subdimension	Geschlecht	N	MW	SD	t	df	p
Ablenkung/Flow	weiblich	200	3,1436	,97823	2,267	245	,024
	männlich	47	2,7872	,93244	2,335	71,763	,022
soziale Unterstützung	weiblich	200	3,2800	1,13076	2,440	245	,015
	männlich	47	2,8351	1,09876	2,484	70,734	,015
Fitness	weiblich	200	4,6025	,56332	1,340	245	,182
	männlich	47	4,4681	,81697	1,070	56,690	,289
Gesundheit	weiblich	200	3,8183	,97243	,332	245	,740
	männlich	47	3,7660	,97286	,332	69,254	,741
Figur/Aussehen	weiblich	200	3,6133	1,17076	3,521	245	,001
	männlich	47	2,9433	1,18835	3,488	68,554	,001
Kontakt	weiblich	200	2,2179	,97059	-2,099	245	,037
	männlich	47	2,5441	,90676	-2,189	72,884	,032
Wettkampf/ Leistung	weiblich	200	2,3117	,87784	-3,675	245	,000
	männlich	47	2,8546	1,04466	-3,300	62,137	,002
	weiblich	200	3,1486	,87254	-,263	245	,739

Individuelle positive Affekte	männlich	47	3,1854	,82921	-,271	71,927	,787
Selbstbestätigung	weiblich	200	2,7288	1,01644	,158	245	,875
	männlich	47	2,7021	1,14403	,147	64,139	,884

5.5.2. Unterschiede der Regelmäßigkeit der Ausübung und Motiven

Um die Unterschiede zwischen der Regelmäßigkeit der Ausübung und den Motiven zu untersuchen, wurden die Angaben der Teilnehmer(innen) bezüglich der besuchten Einheiten pro Woche herangezogen. Um eine übersichtliche Darstellung der Ergebnisse zu garantieren wurden den drei Gruppen gebildet. Alle Personen, welche maximal einen Fitnesskurs pro Woche besuchen, wurden der Gruppe „selten“ zugeordnet, diejenigen, die zwischen zwei und drei Kurse absolvieren der Gruppe „oft“. Die Regelmäßigkeit des Besuchs von vier oder mehr Kursen pro Woche wurde als „sehr oft“ eingestuft. Um die Unterschiede zu untersuchen wurde sowohl eine einfaktorielle Varianzanalyse, als auch der Post-Hoc Scheffé-Test durchgeführt.

Tabelle 29 Unterschiede von Regelmäßigkeit der Ausübung und Motiven

Subdimension	Ort	N	MW	SD	df	p
Ablenkung/Flow	selten	97	2,9499	,91172	2	,258
	oft	116	3,1687	,97885		
	sehr oft	33	3,1212	1,15458		
soziale Unterstützung	selten	97	2,9768	1,13255	2	,008
	oft	116	3,2328	1,09034		
	sehr oft	33	3,6742	1,17507		
Fitness	selten	97	2,9768	1,13255	2	,859
	oft	116	3,2328	1,09034		
	sehr oft	33	3,6742	1,17507		
Gesundheit	selten	97	3,8591	,93521	2	,770
	oft	116	3,7816	1,01306		
	sehr oft	33	3,7374	,95291		
Figur/Aussehen	selten	97	3,5773	1,13806	2	,485
	oft	116	3,3851	1,24459		
	sehr oft	33	3,5455	1,24392		
Kontakt	selten	97	3,5773	1,13806	2	,000
	oft	116	3,3851	1,24459		
	sehr oft	33	3,5455	1,24392		
	selten	97	2,1907	,92827	2	,002

Wettkampf/ Leistung	oft	116	2,4756	,90523		
	sehr oft	33	2,8333	,89946		
Individuelle positive Affekte	selten	97	3,1414	,91182	2	0,646
	oft	116	3,1293	,80327		
	sehr oft	33	3,2857	,94356		
Selbstbestätigung	selten	97	2,5644	,95216	2	,132
	oft	116	2,7888	1,05738		
	sehr oft	33	2,9318	1,18301		

Tabelle 30 Unterschiede von Regelmäßigkeit der Ausübung und Motive - Post Hoc - Scheffé Test

Subdimension	Gruppe 1	Gruppe 2	p
soziale Unterstützung	selten	sehr oft	,009
Kontakt	selten	oft	0,011
	selten	sehr oft	0,001
Wettkampf/Leistung	selten	sehr oft	0,003

5.5.3. Unterschiede der Ausübung anderer Sportarten und Motiven

Bei der Untersuchung dieser Unterschiede mussten keine weiteren Berechnungen vollzogen werden. Die Resultate des t-Tests für unabhängige Stichproben sind in Tabelle 31 zu sehen.

Tabelle 31 Unterschiede der Ausübung anderer Sportarten und Motive

Subdimension	Zusätzliche Sportausübung	N	MW	SD	t	df	p
Ablenkung/Flow	ja	183	3,0867	,99740	,295	245	,768
	nein	64	3,0446	,92683	,306	117,684	,760
soziale Unterstützung	ja	183	3,1393	1,13860	-1,312	245	,191
	nein	64	3,3555	1,12229	-1,321	111,517	,189
Fitness	ja	183	4,5984	,63432	,919	245	,359
	nein	64	4,5156	,57714	,962	120,057	,338
Gesundheit	ja	183	3,7996	,96264	-,239	245	,812
	nein	64	3,8333	1,00088	-,234	106,497	,815
Figur/Aussehen	ja	183	3,4645	1,20228	-,472	245	,638
	nein	64	3,5469	1,20459	-,471	109,925	,638
Kontakt	ja	183	2,2873	,94107	,202	245	,840
	nein	64	2,2589	1,03982	,192	101,384	,848

Wettkampf/ Leistung	ja	183	2,5027	,96148	2,523	245	,012
	nein	64	2,1641	,80753	2,743	129,901	,007
individuelle positive Affekte	ja	183	3,2295	,87114	2,296	245	,022
	nein	64	2,9442	,80877	2,380	117,783	,019
Selbstbestätigung	ja	183	2,7486	1,08007	,637	245	,525
	nein	64	2,6523	,91787	,689	128,368	,492

5.5.4. Unterschiede der Trainer(in)-Art und den Motiven

Die Tabelle 32 zeigt die Unterschiede bezüglich der Motive und der Tatsache, ob es sich bei dem/r einen Fitnesskurs anleitende(n) Trainer(in) um eine virtuelle Person handelt oder nicht.

Tabelle 32 Unterschiede der Trainer(in)-Art

Subdimension	virtuelle(r) Trainer(in)	N	MW	SD	t	df	p
Ablenkung/Flow	ja	22	3,3247	,18351	1,252	245	,212
	nein	225	3,0514	,06580	1,402	26,705	,173
soziale Unterstützung	ja		2,3864	,22776	-3,583	245	,000
	nein		3,2744	,07423	-3,707	25,672	,001
Fitness	ja		4,4318	,14821	-1,151	245	,251
	nein		4,5911	,04080	-1,036	24,290	,310
Gesundheit	ja		3,2576	,21704	-2,828	245	,005
	nein		3,8622	,06342	-2,674	24,723	,013
Figur	ja		4,0909	,19392	2,502	245	,013
	nein		3,4267	,08074	3,162	28,832	,004
Kontakt	ja		2,3506	,22396	,359	245	,720
	nein		2,2730	,06394	,333	24,548	,742
Wettkampf/ Leistung	ja		2,4015	,19970	-,071	245	,944
	nein		2,4163	,06242	-,071	25,280	,944
Individuelle positive Affekte	ja		3,0000	,17357	-,886	245	,377
	nein		3,1708	,05785	-,934	25,895	,359
Selbstbestätigung	ja		2,6932	,23833	-,144	245	,886
	nein		2,7267	,06894	-,135	24,646	,894

5.5.5. Unterschiede bezüglich des Ortes der Ausübung und den Motiven

Bei der folgenden Auswertung wurden nur Personen berücksichtigt, welche ausschließlich einen Ort der Ausübung gewählt hatten, da die Ergebnisse dadurch aussagekräftiger sind. In Folge wurden die Antworten von lediglich 200 Teilnehmer(innen) herangezogen. Diese wurden im nächsten Schritt dem Verfahren der einfaktoriellen Varianzanalyse ANOVA unterzogen. Um die Unterschiede zwischen den einzelnen Ausübungsstätten näher zu untersuchen, wurde anschließend der Post Hoc - Scheffé-Test durchgeführt, dessen relevante Ergebnisse in Tabelle 34 ersichtlich sind.

Tabelle 33 Unterschiede bei Ort der Ausübung und Motiven

Subdimension	Ort	N	MW	SD	df	p
Ablenkung/Flow	Fitnessstudio	160	3,0679	,95017	2	,948
	Verein	24	3,0179	,80847		
	Universitätssport	16	3,1161	1,09199		
soziale Unterstützung	Fitnessstudio	160	3,1641	1,15506	2	,264
	Verein	24	3,5417	1,18566		
	Universitätssport	16	3,3906	,73580		
Fitness	Fitnessstudio	160	4,6094	,59260	2	,865
	Verein	24	4,5833	,54507		
	Universitätssport	16	4,5313	,42696		
Gesundheit	Fitnessstudio	160	3,8979	,92636	2	,421
	Verein	24	3,7778	1,06170		
	Universitätssport	16	3,5833	1,18322		
Figur/Aussehen	Fitnessstudio	160	3,6000	1,14607	2	,260
	Verein	24	3,4306	1,38131		
	Universitätssport	16	3,1042	1,42319		
Kontakt	Fitnessstudio	160	2,1321	,91235	2	,000
	Verein	24	3,1905	,80776		
	Universitätssport	16	2,1339	,72369		
Wettkampf/ Leistung	Fitnessstudio	160	2,1321	,91235	2	,159
	Verein	24	3,1905	,80776		
	Universitätssport	16	2,1339	,72369		
Individuelle positive Affekte	Fitnessstudio	160	3,0955	,87165	2	,434
	Verein	24	3,3333	,76488		
	Universitätssport	16	3,2054	,99928		
Selbstbestätigung	Fitnessstudio	160	2,5875	1,01374	2	,047
	Verein	24	3,0313	,80862		
	Universitätssport	16	3,0156	1,01845		

Tabelle 34 Unterschiede bei Ort der Ausübung und Motiven - Post Hoc – Scheffé-Test

Subdimension	Ort	Ort2	p
Kontakt	Fitnessstudio	Verein	0,000
	Verein	Universitätssport	0,001

5.5.6. Unterschiede von angegebener Kursart und Motiven

Da die Untersuchung der Unterschiede zwischen der angegebenen Kursart und den Motiven nur durch eine Klassifizierung der Fitnesskurse möglich war, wurden alle im Fragebogen enthaltenen Positionen in drei Gruppen unterteilt. In Folge werden zu Ausdauer-Kursen: Aerobic, Spinning, Step-Aerobic und Zumba gezählt; Kraftkurse beinhalten Bauch-Beine-Po-Workout, Bodywork, Boot Camp, Functional Training und Hot Iron. Zur letzten Gruppe unter dem Namen „ruhige Stunden“ wurden Pilates und Yoga gezählt. Da sich die Anzahl der Personen, welche ausschließlich eine Kursart besuchen, sich auf 63 belief, wurden die übrig gebliebenen 184 Teilnehmer(innen, welche Kurse mit verschiedenen Zielsetzungen besuchen als „Allrounder“ bezeichnet. Diese bildeten die vierte und letzte Gruppe. Um die genauen Unterschiede zu konstatieren wurde nach der einfaktoriellen Varianzanalyse der Post Hoc - Scheffé-Test angewendet (siehe Tabelle 36)

Tabelle 35 Unterschiede zwischen der angegebenen Kursart und Motiven

Subdimension	Kursart	N	MW	SD	df	p
Ablenkung/Flow	Ausdauer	14	3,2347	,79561	3	,829
	Kraft	33	2,9913	1,13217		
	ruhige Stunden	16	2,9554	,93999		
	Allrounder	184	3,0893	,96920		
soziale Unterstützung	Ausdauer	14	2,6964	1,27543	3	,001
	Kraft	33	3,8030	,82148		
	ruhige Stunden	16	3,6719	1,08289		
	Allrounder	184	3,0829	1,13453		
Fitness	Ausdauer	14	4,6786	,46439	3	,263
	Kraft	33	4,4545	,84191		
	ruhige Stunden	16	4,8125	,35940		
	Allrounder	184	4,5707	,59864		
Gesundheit	Ausdauer	14	3,2381	,99939	3	,022
	Kraft	33	3,5455	1,03688		
	ruhige Stunden	16	3,6875	1,13182		

	Allrounder	184	3,9094	,92408		
Figur/Aussehen	Ausdauer	14	3,1190	1,11407	3	,137
	Kraft	33	3,3030	1,22860		
	ruhige Stunden	16	3,0417	,99536		
	Allrounder	184	3,5851	1,20915		
Kontakt	Ausdauer	14	2,3776	1,06994	3	,016
	Kraft	33	2,7662	,97010		
	ruhige Stunden	16	2,1696	,79662		
	Allrounder	184	2,1949	,95058		
Wettkampf/ Leistung	Ausdauer	14	2,4167	,98439	3	,003
	Kraft	33	2,9747	,95844		
	ruhige Stunden	16	2,3646	1,03498		
	Allrounder	184	2,3188	,88900		
Individuelle positive Affekte	Ausdauer	14	3,2959	,66409	3	,025
	Kraft	33	3,1688	,97902		
	ruhige Stunden	16	3,7589	,80596		
	Allrounder	184	3,0901	,84330		
Selbstbestätigung	Ausdauer	14	2,7321	1,21870	3	,416
	Kraft	33	2,9924	1,02219		
	ruhige Stunden	16	2,5469	,87664		
	Allrounder	184	2,6902	1,04140		

Tabelle 36 Unterschiede zwischen angegebener Kursart und den Motiven - Post Hoc - Scheffé-Test

Subdimension	Kursart1	Kursart2	p
soziale Unterstützung	Ausdauer	Kraft	0,021
	Kraft	Ausdauer	0,009
Kontakt	Kraft	Allrounder	0,019
Wettkampf	Kraft	Allrounder	0,003
Individuelle positive Affekte	ruhige Stunden	Allrounder	0,030

5.5.7. Zusammenhang zwischen Alter und Motiven

Um eventuelle Zusammenhänge aufzudecken, wurde bei zur Berechnung die Pearson-Korrelation herangezogen. Für die folgenden Tabellen gelten die Abkürzungen r für Korrelationskoeffizient und p für Signifikanz der Stichprobe.

Tabelle 37 Zusammenhang zwischen Alter und Motiven

Subdimension	r	P
Ablenkung/Flow	-,264	,000
soziale Unterstützung	-,158	,013
Fitness	-,015	,812
Gesundheit	,252	,000
Figur/Aussehen	-,045	,479
Kontakt	-,195	,002
Wettkampf/Leistung	-,294	,000
Individuelle positive Affekte	,003	,966
Selbstbestätigung	-,219	,001

5.5.8. Zusammenhang zwischen Gruppengröße und Motiven

Für die Berechnung eines eventuellen Zusammenhangs zwischen der Gruppengröße und den Motiven wurden die Antworten mithilfe der Pearson-Korrelation analysiert.

Tabelle 38 Zusammenhang zwischen Gruppengröße und Motiven

Subdimension	r	p
Ablenkung/Flow	-,027	,676
soziale Unterstützung	-,010	,882
Fitness	,176	,006
Gesundheit	,049	,442
Figur/Aussehen	,050	,434
Kontakt	,054	,401
Wettkampf/Leistung	,116	,068
Individuelle positive Affekte	,081	,203
Selbstbestätigung	,173	,006

5.5.9. Zusammenhang zwischen Dauer der Ausübung in Jahren und Motiven

Als Verfahren für die Untersuchung von Zusammenhängen zwischen der Dauer der Ausübung in Jahren und den Motiven wurde die Pearson-Korrelation angewendet.

Tabelle 39 Zusammenhang zwischen der Dauer der Ausübung und Motiven

Subdimension	r	p
Ablenkung/Flow	-,079	,217
soziale Unterstützung	-,170	,007
Fitness	,003	,960
Gesundheit	,093	,147

Figur/Aussehen	-,045	,477
Kontakt	-,077	,227
Wettkampf/Leistung	-,147	,021
Individuelle positive Affekte	,081	,203
Selbstbestätigung	-,069	,282

6. Diskussion der Ergebnisse

Das folgende Kapitel widmet sich der Zusammenfassung und Interpretation der bislang präsentierten Ergebnisse, wobei die Gliederung jener des vorigen Kapitels ähnelt. So werden zunächst die ausgewerteten soziodemographischen Daten und die Ergebnisse zur Ausübung von Fitnesskursen und anderen Sportarten diskutiert um im nächsten Schritt die Resultate der Motivuntersuchung in Fitnesskursen, genau zu analysieren.

6.1. Diskussion der soziodemographischen Daten

Insgesamt füllten 247 Besucher(innen) von Fitnesskursen in Österreich den Fragebogen aus. Darunter befinden sich 200 Frauen und 47 Männer, wodurch eine Mehrheit der weiblichen Sportler(innen) gegeben ist. Das Durchschnittsalter der Befragten beläuft sich auf 32,87 Jahre. Die jüngste Befragte ist 18 und der älteste Teilnehmer ist 74 Jahre alt. Darüber hinaus entstammt knapp die Hälfte aller Personen der Altersgruppe der zwischen 20-29-Jährigen. Des Weiteren wurde erhoben, dass 94,4% der Befragten die Reifeprüfung absolvierten und 57,9% sogar einen Hochschulabschluss besitzen. Das Netto-Einkommen fällt hingegen sehr differenziert aus. Ob alle sozialen Schichten erfasst worden sind, ist schwer zu konstatieren. Da ein Großteil der Teilnehmer(innen) einen Hochschulabschluss aufweist, jedoch dieser sich in ihrem Einkommen nicht widerspiegelt, ist darauf zu schließen, dass sich unter den Befragten zahlreiche Studenten in Ausbildung befinden. Anhand der Angaben zu dem Bundesland der Ausübung, welches wahrscheinlich bei den meisten Teilnehmer(innen) mit dem Wohnort übereinstimmt, konnte festgestellt werden, dass 76,8% der Befragten Fitnesskurse in Wien besuchen. Die Prozentzahl von Personen, welche dieser Tätigkeit im Bundesland Niederösterreich nachgehen, beläuft sich auf 17,1%. Teilnehmer(innen) aus anderen Bundesländern stellen jeweils maximal 2 % der Gesamtanzahl dar.

So kann festgehalten werden, dass Fitnesskurse hauptsächlich von Frauen im Alter von 20-29 Jahren besucht werden. Der Grund für die dermaßen hohe Anzahl an Teilnehmer(innen) mit Hochschulabschluss, liegt vermutlich in der Tatsache, dass hauptsächlich Personen des universitären Umfelds erreicht werden konnten. Es erscheint plausibel, dass vor allem Personen mit einem hohen Ausbildungsgrad, welcher mit einem zufriedenstellenden Netto-Einkommen konnotiert wird, Fitnesskurse besuchen. Diese sind im Vergleich zu anderen sportlichen Aktivitäten in den meisten Fällen entgeltlich und können das Budget durchaus belasten. Die Aussage, dass die meisten Fitnesskursbesucher(innen) in Besitz eines

Hochschulabschlusses sind, wäre jedoch weitaus übertrieben. Die unverhältnismäßig hohe Anzahl der Rückläufe im Raum Niederösterreich und Wien ist auf die Tatsache zurückzuführen, dass die Umfrage von Wien aus gestartet wurde und Personen aus anderen Bundesländern trotz der Verwendung einer Online-Umfrage-Applikation nur schwer erreicht werden konnten. In Folge kann von einer österreichweiten Gültigkeit nicht ausgegangen werden.

6.2. Diskussion der Ausübung der Teilnehmer(innen)

83,4 % der Befragten gaben an, in einem Fitnessstudio zu trainieren, 22,7 % Fitnesskurse in einem Verein zu besuchen und weitere 14,2 % dieser sportlichen Tätigkeit im Rahmen von Universitätssport nachzugehen. Da bei dieser Frage Mehrfachnennungen möglich waren, gaben 47 Teilnehmer(innen) an, zumindest zwei der genannten Ausübungsstätte zu besuchen. Die am häufigsten genannten Antworten bezüglich der Dauer der Ausübung in Jahren betragen zwischen 1,1 und 5 Jahren, dies entspricht 43,9% der Gesamtanzahl. Auch Anfänger(innen), welche an Fitnesskursen seit maximal einem Jahr teilnehmen, waren durch 20,3% aller Teilnehmer(innen) vertreten. Des Weiteren gaben 47,4 % der Befragten an, das ganze Jahr über Fitnesskurse zu besuchen, 19,8 % setzen durchschnittlich für 1-2 Monate aus. Die Anzahl der Angaben sank stetig mit der Anzahl der Monate pro Jahr.

Bezüglich der Anzahl der besuchten Einheiten wurde festgestellt, dass 56,7 % der Teilnehmer(innen) zwischen zwei und fünf Fitnesskursen die Woche besuchen, 35,1 % nehmen nur an einem einzigen teil. Dabei beläuft sich die am häufigsten genannte Minutendauer einer Einheit auf 60, dies entspricht 41,3 % aller Antworten. 50-bzw. 90-minütige Fitnesskurse wurden von 18,2 % bzw. 14 % der Personen angegeben. Die am häufigsten genannte Gruppengröße war „11-15 Personen“ (39,3%), wobei auch kleinere Gruppen mit 6-10 Teilnehmer(innen) (34,8%) eine hohe Anzahl an Nennungen erreichten.

Da der Großteil der Teilnehmer(innen) Gruppenkurse in Fitnessstudios besucht, ist darauf zu schließen, dass dieser Ausübungsort am attraktivsten für die die Mehrheit der Befragten, die Gruppe der 20-29- Jährigen, ist. Als Folge dieser starken Ausprägung entspricht die am häufigsten genannte Dauer der Einheiten jener, welche in Fitnessstudios üblich ist. Die Angaben zu der Ausübungsdauer in Jahren zeigen, dass sowohl neue als auch erfahrene Fitnesskurs-Besucher(innen) erreicht werden konnten.

Die am häufigsten ausgeübten Fitnesskurse waren Bodywork mit 13,6 % und Bauch-Beine-Po-Workout mit 13,2 % aller Angaben. Ebenfalls bemerkenswerte Prozentzahlen erreichten Yoga (11,2%) und Functional Training (10,4%). Die Tatsache, dass 69 Personen, weitere, nicht vorgeschlagene Fitnesskurse nannten, bestätigt die starke Differenzierung in der Branche. Auch der neue Trend, das Training mit einem virtuellen Trainer/einer virtuellen Trainer(in) zu absolvieren, äußert sich in den Antworten der Teilnehmer(innen), da 22 Personen angaben, solche Kurse in Anspruch zu nehmen.

183 Personen teilten mit, eine weitere Sportart auszuüben. Die am häufigsten gewählten Antworten, bei denen mehrfach gewählt werden konnte, waren „Wintersport“ und „Bergsport“, die 119 und 99 Mal angegeben wurden. In Folge kann festgehalten werden, dass die meisten Fitnesskursbesucher(innen) auch anderswertig sportlich aktiv sind und in ihrer Freizeit vor allem Outdooraktivitäten nachgehen.

6.3. Diskussion der Motive

Das primäre Ziel der vorliegenden Arbeit war die Antwort auf die Frage, welche Beweggründe für den Besuch von Fitnesskursen verantwortlich sind. Es stellte sich heraus, dass vor allem das fitnessorientierte Motiv für die regelmäßige Partizipation verantwortlich ist. So sind auch die Items „... um mich in körperlich guter Verfassung zu halten“ und „... vor allem um fit zu sein“ die am häufigsten genannten. Des Weiteren spielt das Gesundheitsmotiv ebenfalls eine sehr wichtige Rolle. Diese zwei Motive, welche bei der Untersuchung der Motive in Frauenfitness (Böck, 2017) zusammengefasst wurden, nehmen in der genannten Studie ebenfalls den ersten Platz ein. Die komparablen Ergebnisse sind womöglich auf die 81%-ige Teilnahmequote von Frauen in der vorliegenden Arbeit zurückzuführen. Außer der erwähnten Diplomarbeiten waren bei der Untersuchung der Motive in Fitness (Zarotis, 1999), jener in Crossfit (Birnbaumer, 2015) und jener in Yoga (Eibensteiner, 2016) das Fitness- und Gesundheitsmotiv ebenfalls an der Spitze der Rangordnung.

Diese Ergebnisse konnten dank der bei der Faktorenanalyse getroffenen Entscheidung zu der Spaltung der BMZI-Subdimension „Fitness/Gesundheit“, erreicht werden. Obwohl die Tatsache, dass die Subdimension „Fitness“ lediglich aus zwei Motiven besteht, die hohe Rangordnung in Frage stellen mag, ist festzuhalten, dass das Ziel von vielen Besucher(innen) von Fitnesskursen sehr wahrscheinlich ist, „fit“ zu werden bzw. zu bleiben.

Für die Subdimension „Figur/Aussehen“ konnte ebenfalls ein hoher Mittelwert von 3,48 berechnet werden. Sie nahm den dritten Platz ein.

Obwohl insgesamt Freude und Spaß an der Bewegung sich eher im Mittelfeld der Rangordnung der Motive befindet, sticht das Item „... vor allem aus Freude an der Bewegung“ heraus, da es als Einzelmotiv einen sehr hohen Wert erreicht und der Spaß an der sportlichen Aktivität vielfach in den von den Teilnehmer(innen) selbstständig formulierten Motiven hervorgehoben wurde. Bei Gabler (2002), der die Motive im Sport untersuchte, platzierte sich Spaß und Freude an der Bewegung an erster Stelle. So kann konstatiert werden, dass obwohl die Freude an der Bewegung bei Fitnesskursbesucher(innen) ein wichtiges Motiv darstellt, das Fitness- und Gesundheitsmotiv mehr ausgeprägt ist, als dies der Fall in anderen Sportarten ist.

Das Motiv der sozialen Unterstützung durch eine(n) Trainer(in) erreichte den vierten Platz und spielt somit eine wichtige Rolle für die meisten Befragten.

Interessanterweise war das Motiv „Kontakt“ in Fitnesskursen, welche durch die Organisationsform einer Gruppe charakterisiert sind, nur wenig ausgeprägt. Darauf weisen sowohl die Mittelwerte von zwei Items dieser Subdimension („... um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen“, „... um dadurch neue Menschen kennen zu lernen“) als auch jener der gesamten Subdimension, welcher 2,28 betrug, hin. Bei den ursprünglichen BMZI-Subdimensionen, war dieses Motiv in „Kontakt in/durch Sport“ gegliedert. So waren bei der Berechnung der Mittelwerte der Items jene, welche auf den Kontakt mit bereits bekannten Menschen hinweisen höher als jene, welche das Kennenlernen von unbekanntem Menschen implizieren.

Eine geringe Wichtigkeit wurde auch dem Wettkampf- und Leistungsmotiv zugeschrieben. Ähnliche Ergebnisse bezüglich dieses liefern die Studien von Gabler (2002) und Eibensteiner zu den Motiven in Yoga (2016) In diesem Aspekt ähneln die Motive in diversen Sportarten jenen in Fitnesskursen sehr.

Schlussendlich ist festzuhalten, dass das fitness- und gesundheitsorientierte Motiv am wichtigsten für die Teilnehmer(innen) von Fitnesskursen ist. Auch der Spaßfaktor der Kurse spielt eine wichtige Rolle. Der Kontakt zu und der Leistungsvergleich mit den anderen

Teilnehmer(innen) scheint allerdings für die Sportler(innen) nicht von großer Bedeutung zu sein.

6.4. Diskussion der Hypothesen

Im Folgenden werden die im Kapitel 5.5. tabellarisch dargestellten Ergebnisse, diskutiert und die zuvor gestellten Hypothesen angenommen oder verworfen.

6.4.1. Unterschiede von Geschlecht und Motiven

Um die Unterschiede zwischen den beiden Geschlechtern und den Motiven zu überprüfen wurden folgenden Hypothesen gestellt:

H0: Es besteht kein signifikanter Unterschied hinsichtlich der Motive von Männern und Frauen.

H1: Es besteht ein signifikanter Unterschied hinsichtlich der Motive von Männern und Frauen.

Wie in Tabelle 28 zu sehen ist, sind die Unterschiede bei fünf von neun Subdimensionen signifikant. Da die Signifikanz der Stichprobe der Subdimensionen „Figur/Aussehen“ und „Wettkampf/Leistung“ unter 0,005 liegt kann bei den genannten von hohen signifikanten Unterschieden gesprochen werden. Die Unterschiede der Subdimensionen „Ablenkung/Flow“ ($p=0,024$), „soziale Unterstützung“ ($p=0,015$) und „Kontakt“ ($p=0,037$) werden ebenfalls als signifikant eingestuft, da sie den Wert 0,05 nicht überschreiten. In Folge wird für die genannten Subdimensionen H1 angenommen. Für die Subdimensionen „Fitness“, „Gesundheit“, „individuelle positive Affekte“ und „Selbstbestätigung“ wird H0 beibehalten.

An den Mittelwerten lässt sich ablesen, dass für Frauen die Motive „Figur/Aussehen“, „soziale Unterstützung“ und „Ablenkung/Flow“ wichtiger sind als für das andere Geschlecht. Männer hingegen schreiben den Motiven „Wettkampf/Leistung“ und „Kontakt“ einen höheren Stellenwert zu.

Diese geschlechterabhängige Gewichtung ist in den Studien zu den Motiven in Crossfit (Birnbaumer, 2015), Aerobic (Brucker, 1999) und Yoga (Eibensteiner, 2016) ebenfalls vorhanden. Auch hier wurden die Motive „Figur/Aussehen“ und „Ablenkung“ bei den Frauen höher bewertet. Die Tatsache, dass für Männer das Kontaktmotiv und Wettkampf- und Leistungsmotiv wichtiger sind als für Frauen konnte allerdings nur in einer Studie zu den

Motiven in Pilates (Dates, 2015) bestätigt werden. Im Gegenteil: Bei Crossfit war das Kontaktmotiv für Frauen wichtiger als für Männer. Ein Grund für die unterschiedlichen Ergebnisse bezüglich dieses Motivs liegt sehr wahrscheinlich in der geringen Anzahl an Crossfit-Teilnehmer(innen) in der vorliegenden Studie, welche 10 Personen beträgt, und einer höheren Anzahl von Pilates-Teilnehmer(innen), welche sich auf 51 beläuft.

6.4.2. Unterschiede von Regelmäßigkeit der Ausübung und Motiven

Um eventuelle Unterschiede festzustellen, wurden die folgenden Hypothesen formuliert.

H0: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen der Regelmäßigkeit der Ausübung und den Motivausprägungen.

H1: Es besteht ein signifikanter Unterschied zwischen der Regelmäßigkeit der Ausübung und den Motivausprägungen.

Wie in **Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.** zu sehen ist, konnten für die Subdimensionen „Kontakt“ ($p=0,000$) und „Wettkampf/Leistung“ ($p=0,002$) hoch signifikante Unterschiede festgestellt werden. Außerdem wies die Subdimension „soziale Unterstützung“ ($p=0,008$) einen signifikanten Unterschied zwischen den untersuchten Gruppen auf. Infolge wird für diese drei Motive die H1 angenommen. Da bei den anderen Subdimensionen keine Unterschiede konstatiert werden konnten, wird für diese sechs Motive H0 beibehalten.

Dank dem Scheffé – Test konnten die Unterschiede bestätigt werden. So ist das Kontaktmotiv bei Personen, welche maximal einmal wöchentlich an einem Fitnesskurs teilnehmen wichtiger als für Personen, welche mindestens vier Mal die Woche trainieren. Außerdem ist das Wettkampf- und Leistungsmotiv bei „sehr oft“-Trainierenden wichtiger.

6.4.3. Unterschiede von Ausübung anderer Sportarten und Motiven

Um die im Kapiteltitel beschriebenen Unterschiede zu untersuchen, wurden diese Hypothesen formuliert:

H0: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen jenen, die neben den Fitnesskursen auch mindestens eine weitere Sportart ausüben und jenen, die ausschließlich Fitnesskurse besuchen und den Motivausprägungen.

H1: Es besteht ein signifikanter Unterschied zwischen jenen, die neben den Fitnesskursen auch mindestens eine weitere Sportart ausüben und jenen, die ausschließlich Fitnesskurse besuchen und den Motivausprägungen.

Die Auswertung mittels SPSS zeigte, dass lediglich die Subdimensionen „individuelle positive Affekte“ ($p=0,022$) und „Wettkampf/Leistung“ ($p=0,012$) signifikante Unterschiede aufweisen. Aus diesem Grund wurde ausschließlich für diese zwei die H1 angenommen. Da die übrigen Motive nicht nur nicht signifikante, sondern sogar, bis auf das Motiv „soziale Unterstützung“ ($p=0,191$), minimale Unterschiede aufweisen wird für jene H0 angenommen.

Anhand der Mittelwerte kann abgelesen werden, dass die Motive „Wettkampf/Leistung“ und „individuelle positive Affekte“ bei Personen, welche mindestens eine weitere Sportart ausüben, bedeutsamer sind, als für jene, dessen sportliche Betätigung sich ausschließlich auf den Besuch von Fitnesskursen beschränkt. Diese Ergebnisse konnten in keinen weiteren Studien von Fitnesskursen bestätigt werden.

6.5.4. Unterschiede von Trainer(in)-Art und Motiven

Folgende Hypothesen wurden aufgestellt um eventuelle Unterschiede festzustellen:

H0: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen jenen, die Fitnesskurse mit einem virtuellen Trainer/einer virtuellen Trainerin besuchen und jenen, die traditionelle Kurse mit einem/r im Raum präsenten Trainer(in) besuchen.

H1: H0: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen jenen, die Fitnesskurse mit einem virtuellen Trainer/einer virtuellen Trainerin besuchen und jenen, die traditionelle Kurse mit einem/r im Raum präsenten Trainer(in) besuchen.

Die Durchführung des t-Tests für unabhängige Stichproben ergab signifikante Unterschiede in drei Subdimensionen. Zu diesen zählen: „soziale Unterstützung“ ($p=0,000$), „Gesundheit“ ($p=0,005$) und „Figur/Aussehen“ ($p=0,013$). So kann für diese drei die H1 angenommen werden. Für die Subdimensionen „Ablenkung/Flow“, „Fitness“, „Kontakt“, „Wettkampf/Leistung“, „individuelle positive Affekte“ und „Selbstbestätigung“ konnten wie in Tabelle 32 ersichtlich keine signifikanten Unterschiede festgestellt werden. Bei diesen wird die H0 beibehalten.

Aus den Ergebnissen lässt sich herauslesen, dass für Personen, welche an von einem virtuellen Trainer/einer virtuellen Trainerin angeleiteten Fitnesskursen teilnehmen, das Motiv „soziale Unterstützung“, welches einen Mittelwert von 2,39 erreichte, viel schwächer ausgeprägt ist, als bei Personen, welche „traditionelle“ Kurse besuchen (MW=3,27). Des Weiteren ist das Motiv „Figur/Aussehen“ bei den erstgenannten wichtiger. Für die Vergleichsgruppe hingegen zeigte sich das Gesundheitsmotiv als bedeutungsvoller. Da dieser Aspekt bis dato nicht erforscht worden ist, konnte er erstmalig statistisch nachgewiesen werden.

6.4.5. Unterschiede von Ort der Ausübung und Motiven

Um die Unterschiede, welche bezüglich des Ortes der Ausübung und den Motiven bestehen könnten zu untersuchen, wurden im Vorfeld folgende Hypothesen aufgestellt:

H0: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen dem Ort der Ausübung und den Motiven.

H1: Es besteht ein signifikanter Unterschied zwischen dem Ort der Ausübung und den Motiven.

Mittels der einfaktoriellen Varianzanalyse ANOVA konnten signifikante Unterschiede lediglich in zwei Subdimensionen festgestellt werden. Dazu gehören: „Kontakt“ ($p=0,000$) und „Selbstbestätigung“ ($p=0,047$).

Der Post Hoc Scheffé Test zeigte, zwischen welchen Ausübungsorten Unterschiede bei den Motivausprägungen bestehen. Es wurde berechnet, dass Unterschiede sowohl zwischen den Fitnesskursbesucher(innen)n eines Fitnessstudios und eines Vereins ($p=0,000$) als auch zwischen jenen eines Fitnessstudios und von Universitätssport ($p=0,001$) bestehen. Die Antworten der Fitnessstudio-Kunden und der Mitglieder von Universitätssport bezüglich des Kontakts ähneln hingegen sehr.

In Folge wird ausschließlich für das Motiv „Kontakt“ die H1 angenommen. Da die Untersuchung der anderen sieben Subdimensionen keine signifikanten Unterschiede lieferte, wird für diese die H0 beibehalten. Die beschriebenen Ergebnisse sind in Tabelle 33 nachzulesen.

So ist festzuhalten, dass für Mitglieder von Vereinen das Kontaktmotiv wichtiger ist, als für Fitnessstudio-Kunden und Universitätssport-Mitglieder. Ein solcher Unterschied war bei der Studie von Heinemann & Schubert (1990) nicht vorhanden. In dieser unterschieden sich die Motive der Teilnehmer(innen) von Fitnessstudios und Vereinen ausschließlich bezüglich dem Gesundheitsmotiv.

6.4.6. Unterschiede von angegebener Kursart und Motiven

Für die Untersuchung der Unterschiede zwischen der angegebenen Kursart und den Motiven lauten die Hypothesen wie folgt:

H0: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen der angegebenen Kursart und den Motivausprägungen.

H1: Es besteht ein signifikanter Unterschied zwischen der angegebenen Kursart und den Motivausprägungen.

Wie in Tabelle 35 ersichtlich, konnte hochsignifikante Unterschiede ausschließlich bei den Motiven „soziale Unterstützung“ ($p=0,001$) und Wettkampf ($p=0,003$) festgestellt werden. Außerdem konnten signifikante Unterschiede bei den Subdimensionen „Kontakt“ ($p=0,016$) und „individuelle positive Affekte“ ($p=0,025$) und „Gesundheit“ ($p=0,022$) nachgewiesen werden.

Dank dem Post Hoc Scheffé-Test konnte ermittelt werden, dass Unterschiede sowohl zwischen den Besucher(inne)n von Ausdauerstunden und Kraftstunden ($p=0,021$) als auch zwischen den Besucher(inne)n von Kraftstunden und den Allroundern ($p=0,009$) bestehen. So scheint das Motiv der sozialen Unterstützung von Trainer(in) für Kraftstunden-Teilnehmer(innen) wichtiger zu sein als für die Vergleichsgruppen. Des Weiteren konnte ein Unterschied zwischen Personen, welche Kraftstunden besuchen und den Allroundern bezüglich des Kontaktmotivs berechnet werden, dieses spielt für Kraftkurs-Anhänger(innen) eine größere Rolle als für die Vergleichsgruppe.

Ein hochsignifikanter Unterschied konnte zwischen der Gruppe der Kraftkurs-Besucher(innen) und der Allrounder bei der Dimension „Wettkampf/Leistung“ konstatiert werden. Der deutlich höhere Mittelwert von beinahe 3 beweist, dass das der Vergleich mit anderen Teilnehmer(inne)n in Kraftkursen präsenter ist, als in den übrigen Fitnesskursen. Darüber hinaus konnte festgestellt werden, dass für Besucher(innen) von ruhigen Stunden

die Dimension der „individuellen positiven Affekten“ wichtiger ist als für die Allrounder ($p=0,030$).

In Folge wird für die Subdimensionen „soziale Unterstützung“, „Kontakt“, „Wettkampf/Leistung“ und „individuelle positive Affekte“ H1 angenommen. Bei den anderen fünf Motiven wird hingegen die H0 beibehalten.

Wie bereits im Kapitel 3.2.23.2.2 erwähnt, stellt die Studie von Xuizhen, die einzige dar, im Rahmen welcher unterschiedliche Fitnesskursarten verglichen worden sind. Allerdings konnten ihre Ergebnisse bezüglich der höheren Wichtigkeit des Selbstbestätigungsmotivs bei Yoga-Praktizierenden als bei Aerobic-Teilnehmer(innen) noch jene bezüglich des stärkeren Sozialmotivs bei Personen, welche Aerobic-Kurse besuchen, nicht bestätigt werden. Ein direkter Vergleich ist jedoch aufgrund der Unterteilung aller Fitnesskurse in drei Untergruppen (Ausdauer-, Kraft- und ruhige Stunden) in der vorliegenden Arbeit und der Tatsache, dass in der genannten Studie ausschließlich die Motive in Yoga und Aerobic durchgeführt worden sind, nicht aussagekräftig.

6.5.7. Zusammenhang zwischen Alter und Motiven

Die Hypothesen, welche für die Untersuchung des Zusammenhangs zwischen dem Alter und den Motiven formuliert worden sind, lauten wie folgt:

H0: Es besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Alter der Befragten und den Motivausprägungen.

H1: Es besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Alter der Befragten und den Motivausprägungen.

Bei der Berechnung konnten Zusammenhänge bei sechs Dimensionen konstatiert werden. Zu den hochsignifikanten Ergebnissen zählen die Werte von „Ablenkung/Flow“, „Gesundheit“, „Kontakt“, „Wettkampf/Leistung“ und „Selbstbestätigung“. Bei der Subdimension „soziale Unterstützung“ konnte ein signifikanter Unterschied verzeichnet werden. Für die genannten wird in Folge die H1 angenommen. Bei den anderen drei Subdimensionen hingegen die H0 beibehalten.

An dem Korrelationskoeffizienten (r) kann abgelesen werden, dass mit dem Alter die Wichtigkeit der Motive von „Ablenkung/Flow“, „soziale Unterstützung“, „Kontakt“,

„Wettkampf/Leistung“ und „Selbstbestätigung“ sinkt und dafür das gesundheitsorientierte Motiv ($r=0,252$) präsenter wird.

Diese Ergebnisse sind zwar bezüglich des Gesundheitsmotivs mit jenen der älteren, brasilianischen Pilates-Teilnehmer(innen) vergleichbar, unterscheiden sich jedoch bei dem Sozialmotiv, da dieses bei der genannten Studie eine große Rolle spielte. Ähnliche Ergebnisse, wie die hier präsentierten sind in der Studie zu den Motiven in Crossfit (Birnbaumer, 2015) zu finden, wobei das Gesundheitsmotiv mit zunehmenden Alter konstant bleibt. Bei Yoga-Teilnehmer(inne)n hingegen verändern sich die genannten Motive nicht mit der Zeit.

6.4.8. Zusammenhang zwischen Gruppengröße und Motiven

Die folgenden Hypothesen wurden im Vorfeld erstellt um einen eventuellen Zusammenhang zwischen der Gruppengröße und den Motiven festzustellen:

H0: Es besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen der Größe der Gruppe und den Motiven.

H1: Es besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen der Größe der Gruppe und den Motiven.

Die Auswertung in SPSS zeigte eine schwache Korrelation bei den Subdimensionen „Fitness“ ($p = 0,006$ und $r = 0,176$) und „Selbstbestätigung“ ($p = 0,006$ und $r = 0,173$). In Folge wird für diese zwei die H1 angenommen. Da bei den anderen Subdimensionen keine Korrelation festgestellt werden konnte, wird für diese die H0 angenommen.

So ist festzuhalten, dass mit der Gruppengröße auch die Bedeutung des Fitness- und Selbstbestätigungsmotivs steigt. Da in den Vergleichsstudien dieser Aspekt nicht untersucht worden ist, ist der berechnete Wert nicht komparabel. Auf Grund einer mittleren Korrelation sind die Ergebnisse jedoch als relevant zu betrachten.

6.5.9. Zusammenhang zwischen Dauer der Ausübung und den Motiven

Um einen eventuellen Zusammenhang zwischen der Dauer der Ausübung in Jahren und den Motiven aufzudecken wurden diese Hypothesen erstellt:

H0: Es besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen der Dauer der Ausübung und den Motiven.

H1: Es besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen der Dauer der Ausübung und den Motiven.

Aus den in Tabelle 39 dargestellten Ergebnissen der Pearson-Korrelation konnte ein negativer schwacher Zusammenhang zwischen der Dauer der Ausübung und den Motiven ausschließlich bei der Kategorie „soziale Unterstützung“ nachgewiesen werden ($p = 0,007$ und $r = -0,170$). So wird für diese Dimension die H1 angenommen. Bei den anderen Dimensionen, welche keine Korrelation aufweisen, wird H0 beibehalten.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass die Bedeutung der sozialen Unterstützung durch den/die Trainer(in) mit den Jahren der Ausübung abnimmt. Auf Grund der Tatsache, dass das Betreuungsmotiv in anderen Studien nicht untersucht wurde, konnte kein bereits vorliegendes Ergebnis bestätigt oder widerlegt werden. In den Vergleichsstudien hingegen ist eine Steigerung des Selbstbestätigungsmotivs (vgl. Xiuzhen, 2011) bzw. Senkung des Wettkampf- und Leistungsmotivs (Eibensteiner, 2016) berechnet worden, welche in der vorliegenden Arbeit jedoch nicht bestätigt werden konnten.

7. Schlussfolgerungen

Abschließend werden nun die wichtigsten Ergebnisse und mögliche Lücken in der vorliegenden Motivuntersuchung von Fitnesskursen sowie der Gewinn für die Motivationsforschung präsentiert.

Das primäre Ziel der Arbeit war die Antwort auf die Frage, welche Beweggründe für den Besuch von Fitnesskursen verantwortlich sind. Es stellte sich heraus, dass vor allem das fitnessorientierte Motiv für die regelmäßige Partizipation verantwortlich ist. So sind auch die Items „... um mich in körperlich guter Verfassung zu halten“ und „... vor allem um fit zu sein“ die am häufigsten genannten Antworten. Des Weiteren spielt das Gesundheitsmotiv ebenfalls eine sehr wichtige Rolle.

Obwohl Freude und Spaß an der Bewegung sich im Mittelfeld der Rangordnung der Motive befinden, sticht das Item „... vor allem aus Freude an der Bewegung“ heraus, da es als Einzelmotiv einen sehr hohen Wert erreicht und der Spaß an der sportlichen Aktivität vielfach in den von den Teilnehmer(innen) selbstständig formulierten Motiven hervorgehoben wurde.

Trotz der Organisationsform einer Gruppe, welche durch den Kontakt mit anderen Teilnehmer(innen) charakterisiert ist, scheint das Motiv des Kontakts für Fitnesskursbesucher(innen) von geringer Wichtigkeit zu sein. Dies trifft auch auf das Wettkampf und Leistungsmotiv zu. Die geringe Bedeutung des Wettkampf- und Leistungsmotivs ist allerdings aufgrund der niedrigen Teilnehmerquote der Männer und eines hoch signifikanten Unterschieds zwischen den Geschlechtern bezüglich dieses Motivs nur mit Vorsicht zu genießen. So war die Wichtigkeit dieses Motivs bei Männern deutlich höher als bei Frauen, für die das Figur/Aussehen-Motiv wichtiger zu sein scheint.

Des Weiteren konnte ein hochsignifikanter Unterschied zwischen den einzelnen Kursarten, zwischen der Gruppe der Kraftkurs-Besucher(innen) und der Allrounder bei der Dimension „Wettkampf/Leistung“ konstatiert werden. Der deutlich höhere Mittelwert beweist, dass der Vergleich mit anderen Teilnehmer(inne)n in Kraftkursen präsenter ist, als in übrigen Fitnesskursen. Der vorliegende Unterschied hängt sehr wahrscheinlich mit der Tatsache zusammen, dass Kraftstunden häufiger von Männern, für die das Wettkampf- und Leistungsmotiv wichtiger ist, besucht werden als andere Fitnesskurse. Die Ergebnisse des

Motivvergleichs zwischen den Fitnesskursarten, sind allerdings aufgrund der geringen Stichprobenanzahl von Personen, welche ausschließlich eine Art von Fitnesskurs angegeben haben, kritisch zu betrachten. Zudem wurden Personen, welche ausschließlich selbst formulierte Kursbezeichnungen verfasst haben, in die Auswertung nicht miteinbezogen. Darüber hinaus stellt sich die Frage, ob jeder der von den Teilnehmer(inne)n besuchten Fitnesskurse ähnlich verläuft. So liegt der schlussendliche Stundeninhalt und die gewählte Belastungsintensität einer Einheit ausschließlich bei der/m Trainer(in). Dies bezieht sich vor allem auf Fitnesskurse, wie Yoga oder Zumba, welche eine anerkannte Differenzierung aufweisen und unterschiedliche Zielsetzungen verfolgen. In Folge müssten in zukünftigen Studien, zuerst die Fitnesskurse auf ihre Ähnlichkeit überprüft werden, um erst im zweiten Schritt die Teilnehmer(innen) zu befragen.

Ein weiteres Ergebnis ist, dass das Kontaktmotiv bei Vereinsmitgliedern wichtiger als bei Fitnessstudiokunden und Universitätssportmitgliedern, ist. Ebenso große Diskrepanzen konnten bei anderen Motiven konstatiert werden. So ist das Gesundheitsmotiv mit zunehmenden Alter wichtiger. Die Wichtigkeit des Wettkampf- und Leistungsmotivs, sowie des Kontakt- und Ablenkung/Flow-Motivs ist hingegen bei jüngeren Teilnehmer(inne)n höher als bei älteren.

Darüber hinaus konnten zwei neue Aspekte, welche bislang nicht erforscht wurden, statistisch nachgewiesen werden. So ist das Kontaktmotiv bei Personen, welche maximal an einem Fitnesskurs wöchentlich teilnehmen, wichtiger als für Teilnehmer(innen), welche mindestens vier Mal die Woche trainieren. Außerdem ist das Wettkampf- und Leistungsmotiv bei „sehr oft“-Trainierenden von größerer Bedeutung.

Die zweite Erkenntnis bezieht sich auf das Motiv der sozialen Unterstützung von der/dem Trainer(in), welches für Teilnehmer(innen) von „traditionellen“ Fitnesskursen ohne virtuelle/n Trainer(in) bedeutungsvoller als für die Vergleichsgruppe ist. In der Zeit der Digitalisierung aller Lebensbereiche, konnte auch der Fitnessbereich nicht verschont bleiben. Dieses Angebot scheint allerdings nur für Personen geeignet zu sein, welche der Präsenz eines/r Trainer(in) eine niedrige Wichtigkeit zuschreiben. In Folge würde eine gänzliche Umstellung auf derartige Kurse, welche für Sportstätten Kostenersparnis bedeuten würde, womöglich eine Verringerung der Anzahl an Teilnehmer(inne)n nach sich ziehen.

8. Ausblick

Selbstverständlich konnten nicht alle Aspekte der Motive von Fitnesskursbesucher(innen)n untersucht werden. Zudem gelten die Ergebnisse aufgrund des hohen Frauenanteils nicht für beide Geschlechter. So wäre es interessant anhand einer größeren Stichprobe genauer zu untersuchen, welche Motive bei Männern für den Besuch von den von Frauen dominierten Fitnesskursen vorherrschend sind.

Des Weiteren wäre aufgrund der geringen Teilnahmequote von Personen aus anderen Bundesländern als Wien und Niederösterreich, eine erneute Untersuchung der Motive in Fitnesskursen im Westen Österreichs anzudenken.

Außerdem wäre es aufschlussreich die Motive von Teilnehmer(innen) diverser Fitnesskurse bzw. unterschiedlicher Fitnesskursarten, welche ausschließlich bestimmte Ziele wie die Steigerung der Ausdauer- oder Kraftleistung verfolgen, genauer zu untersuchen um einen Vergleich aufzustellen. Hierfür wären allerdings größere Stichproben als jene, welche in der vorliegenden Arbeit vorhanden war, und wie bereits erwähnt eine Begutachtung der von den Teilnehmer(inne)n besuchten Fitnesskurse notwendig.

Literaturverzeichnis

- Alfermann, D. & Stoll, O. (2007). *Sportpsychologie. In 12 Lektionen*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Bennett, J.C. & Plum, F. (1996). *Cecil textbook of medicine*. London, WB Saunders Company.
- Birnbaumer, T. R. (2015). *Motive im Crossfit*. Wien: Universität Wien, Institut für Sportwissenschaft.
- Böck, K. (2017). *Frauenfitness – eine moderne Bewegung und ihre Motive*. Wien: Universität Wien, Institut für Sportwissenschaft.
- Bös, K. & Brehm, W. (Hrsg.). (1998). *Gesundheitssport. Ein Handbuch*. Schorndorf: Karl Hofmann.
- Brucker, J. (1999). *Sportliche Identität und Motivation in der Sportart Aerobic ein geschlechtsspezifischer Vergleich österreichischer Aerobicsportler/innen*. Wien: Universität Wien, Institut für Sportwissenschaft.
- Brunstein, J. (2006). Implizite und explizite Motive. In H. Heckhausen, & J. Heckhausen, *Motivation und Handeln* (S. 237-255), Berlin: Heidelberg.
- Conzelmann, A., Lehnert, K., Schmid, J. & Sudek, G. (2012). *Das Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit - und Gesundheitssport Anleitung zur Bestimmung von Motivprofilen und motivbasierten Sporttypen*. Zugriff am 14.10.2017 um 16:54 unter http://www.zssw.unibe.ch/befragungen/sportberatung/BMZI_klein.pdf. Bern: Universität Bern, Institut für Sportwissenschaft.
- Dantas, R., Paz, G.A., Straatmann, V.S. & Lima, V.P. (2015). *Fatores motivacionais de idosos praticantes do método pilates*. Rio de Janeiro: Universidade Castelo Branco.
- Dilger, E. (2008). *Die Fitnessbewegung in Deutschland. Wurzeln, Einflüsse und Entwicklungen*. Schorndorf: Hofmann.
- Drake-Boyt, E. (2011). *Latin Dance*. California: Greenwood.
- Dudenredaktion (2007). *Duden. Das Synonymwörterbuch*. Mannheim: Bibliographisches Institut & F.A. Brockhaus AG

- Eibensteiner, A. (2016). *Warum Menschen in Österreich Yoga praktizieren : eine quantitative Erhebung der Motive*. Wien: Universität Wien, Institut für Sportwissenschaft.
- Erdmann, R. (1983). *Motive und Einstellungen im Sport ein Erklärungsansatz für die Sportpraxis*. Schorndorf : Hofmann.
- Enders, E. (2007). *Motivationale und selbstkonzeptbezogene Aspekte im Fitness-Sport*. Hamburg : Kovac.
- Gabler, H. (1986). Motivationale Aspekte sportlicher Handlungen. In H. Gabler, J.R. Nitsch, & R. Singer (Hrsg.), *Einführung in die Sportpsychologie*. (S. 64-102) Schorndorf: Hofmann.
- Gabler, H. (2002). *Motive im Sport. Motivationspsychologische Analysen und empirische Studien*. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.
- Hahn, J. & Hahn A. (2006). *Aquatrainning : gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme*. Aachen : Meyer & Meyer.
- Heckhausen, H. (1974). Motive und ihre Entstehung. In F.E. Weinert et al. (Hrsg.), *Pädagogische Psychologie* (S. 135-175). Frankfurt/Main: Fischer.
- Hussy, W. (2013). *Forschungsmethoden in Psychologie und Sozialwissenschaften für Bachelor*. Berlin, Heidelberg : Springer
- Janssen, J. & Laatz, W. (2007). *Statistische Datenanalyse mit SPSS für Windows. Eine anwendungsorientierte Einführung in das Basissystem und das Modul Exakte Tests*. Berlin : Springer
- Jiang, M. (2006). *Chan Mi Qi Gong. Durch einen gestärkten Rücken zur inneren Harmonie*. Stuttgart : Haug im MVS Medizinverl.
- Kirchler, E. & Walenta, C. (2010). *Motivation*. Wien: Facultas Verlags- und Buchhandels AG.
- Kolakovic, B. (1997). *Aerobic-Trainer. Fachbuch für Aerobic-Instruktoren und Ausbilder*. Hamburg: SSV.

- Mrazek J. (1988). Fitnessstudio-Studio und Sportverein als konkurrierende Modelle. In N. Schulz, & H. Allmer (Hrsg.), *Fitness-Studios. Anspruch und Wirklichkeit* (S. 189-203). St. Augustin: Academia.
- Norden, G. (2010). Sportaktivität in der „Freizeitgesellschaft“: Entwicklung, Tendenzen und Szenarien. In: Hilscher, P., Norden, G., Russo, M. & Weiß, O. (2008). *Entwicklungstendenzen im Sport*. Wien: Lit Verlag.
- Opaschowski, H.W. (1989). *Sport in der Freizeit. Mehr Lust als Leistung. Auf dem Weg zu einem neuen Sportverständnis.*(Schriftenreihe zur Freizeitforschung, 8). Hamburg: B A T Cigarettenfabriken.
- Pahmeier, I. & Niederbäumer, C. (2014). *Step Aerobic für Fitness und Gesundheit im Studio, Verein und Schule.* (7., überarb. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.
- Paul, G. (2000). *Training Aerobic.* Aachen : Meyer & Meyer.
- Pratscher, H. (2000). Sportverhalten in Österreich. *Journal für Ernährungsmedizin.* 2 (5). Gablitz: Krause & Pachernegg GmbH. Letzter Zugriff: 4.11.2017 um 09:13 unter www.kup.at/kup/pdf/416.pdf.
- Rheinberg, F. (1989). *Zweck und Tätigkeit : motivationspsychologische Analysen zur Handlungsveranlassung.* Göttingen [u.a.] : Verl. für Psychologie, Hogrefe
- Rottermund, K. & Eder, A. (2011). *Allgemeine Psychologie: Motivation und Emotion.* Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Spolenak, H. (1984). *Untersuchung zur Problematik der Aerobic-Welle. Risikofaktoren bzw. negative gesundheitliche Auswirkungen der Aerobic- Aktivitäten und Versuch einer Modifizierung der bestehenden Aerobic- Programme.* Wien: Universität Wien, Institut für Psychologie.
- Trökes, A. (2000). *Das große Yoga Buch.* München: Gräfe und Unzer Verlag.
- Vollmayer, R. & Brunstein, J. (Hrsg.) (2005). *Motivationspsychologie und ihre Anwendung.* Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer.
- Weiß, O. (1998). Sport 2000: Entwicklungen und Trends im österreichischen Sport. In: Hilscher, P., Norden, G., Russo, M. & Weiß, O. (2008). *Entwicklungstendenzen im Sport.* Wien: Lit Verlag

- Xuizhen, He. (2011). *Study on Effects of career Women Fitness Motivation and Fitness*. In: 2011 International Conference on Future Computer Science and Education. DOI 10.1109/ICFCSE.2011.123
- Zarotis, G.F. (1999). *Ziel-Fitness-Club: Motive im Fitness-Sport. Gesundheit? Aussehen? Ausgleich? Spaß?* Aachen: Meyer & Meyer.
- Zellmann, P. & Mayrhofer, S. (2014). Sportmonitor 2014: Österreich wird sportlicher, ist aber kein „Land der Sportler“. *Forschungstelegramm*. 11(14). Letzter Zugriff am 04.11.2017 um 10:08 unter: http://www.freizeitforschung.at/data/forschungsarchiv/2014/134.%20FT%2011-2014_Sport.pdf

Internetquellen

- <https://www.courseticket.com/de/t/fitness>. Letzter Zugriff am 04.11.2017.
- <http://www.clubdanube.at/Gymnastik>. Letzter Zugriff am 27.10.2017 um 22:10.
- http://www.fitforfun.de/sport/fitness-studio/spinning-topfit-mit-indoorcycling_aid_6818.html. Letzter Zugriff am 27.10.2017 um 20:49.
- <https://www.fitogram.at/guide/wirbelsaeulengymnastik>. Letzter Zugriff am 29.10.2017 um 20:22
- <http://holmesplace.at/hutteldorf.c/de/service/-s20.html#tab44>. Letzter Zugriff am 27.10.2017 um 22:10.
- <http://holmesplace.at/millennium.c/de/service/-s20.html#tab46>. Letzter Zugriff am 28.10.2017 um 15:56.
- <https://www.lifeline.de/therapien/qigong-id47121.html>. Letzter Zugriff am 27.10.2017 um 20:27.
- <https://manhattan-stundenplan.at/timetable/manhattan-fitness-nord/>. Letzter Zugriff am 28.10.2017 um 15:26.
- <https://www.mcfite.com/de/cyberobics/>. Letzter Zugriff am 30.10.2017 um 17:57.
- <https://univie-brockhaus-de.uaccess.univie.ac.at/enzyklopaedie/fitness-allgemein> Letzter Zugriff am 1.11. 2017 um 16:09.
- <http://web.b.ebscohost.com.uaccess.univie.ac.at/ehost/ebookviewer/ebook/ZTAwMHhhdF9fOTg1MDhfX0FO0?sid=fcd252b-160e-43cf-9c0f-c028741a47d1@pdvsssmgr01&vid=0&format=EB&rid=1> . Letzter Zugriff am 02.11.2017 um 9:25
- <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>

Link1 <http://web.b.ebscohost.com.uaccess.univie.ac.at/ehost/ebookviewer/ebook/ZTAwMHhhdF9fOTg1MDhfX0FO0?sid=fdcd252b-160e-43cf-9c0f-c028741a47d1@pdc-v-sessmgr01&vid=0&format=EB&rid=1> Letzter Zugriff am 06.11.2017 um 19:10

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 Kurseinteilung nach motorischen Grundeigenschaften (Kolakovic, 1997, S.24).....	18
Abbildung 2 Einteilung des Aerobic-Angebotes nach dem Nutzen (Kolakovic, 1997, S. 25)	18
Abbildung 3 Zusammenwirken von Person- und Situationsfaktoren bei der Entstehung von Motivation (Rothermund &Eder, 2011, S. 93).....	23

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1 Klassifizierung und Vielfalt der Motive im Sport.....	26
Tabelle 2 Motivbasierte Subdimensionen des BMZI.....	28
Tabelle 3 Motive-Liste inklusive BMZI und Erweiterungen	41
Tabelle 4 Cronbach Alpha-BMZI-Motive.....	46
Tabelle 5 Kategorisierung der 43 Items inklusive ihrer Faktorenladung	49
Tabelle 6 Cronbach Alpha Wert der 43 Items	51
Tabelle 7 Verständlichkeit des Fragebogens	52
Tabelle 8 Bemühung während des Ausfüllens	52
Tabelle 9: Geschlechterverteilung der Teilnehmer(innen).....	55
Tabelle 10 Altersverteilung der Teilnehmer(innen)	56
Tabelle 11 Bildungsgrad nach höchster abgeschlossener Ausbildung.....	57
Tabelle 12 Netto-Einkommen der Teilnehmer(innen)	57
Tabelle 13 Ausübung nach Bundesland	58
Tabelle 14 Ausübungsort.....	59
Tabelle 15 Dauer der Ausübung der Teilnehmer(innen).....	60
Tabelle 16 Monate der Ausübung pro Jahr	61
Tabelle 17 Einheiten pro Woche	62
Tabelle 18 Dauer einer Einheit (in Minuten).....	63
Tabelle 19 Gruppengröße	64
Tabelle 20 Training mit virtuellem/r Trainer(in).....	65
Tabelle 21 Besuchte Fitnesskurse	65
Tabelle 22 andere Fitnesskurse	66
Tabelle 23 Ausübung anderer Sportarten	67
Tabelle 24 Die 5 höchsten Mittelwerte der Items.....	69
Tabelle 25 Die 5 niedrigsten Mittelwerte der Items	69
Tabelle 26 Mittelwerte der Subdimensionen.....	70
Tabelle 27 Zusätzliche Motive	70
Tabelle 28 Unterschiede zwischen Geschlecht und Motiven.....	72
Tabelle 29 Unterschiede von Regelmäßigkeit der Ausübung und Motiven.....	73

Tabelle 30 Unterschiede von Regelmäßigkeit der Ausübung und Motive - Post Hoc - Scheffé Test	74
Tabelle 31 Unterschiede der Ausübung anderer Sportarten und Motive	74
Tabelle 32 Unterschiede der Trainer(in)-Art	75
Tabelle 33 Unterschiede bei Ort der Ausübung und Motiven	76
Tabelle 34 Unterschiede bei Ort der Ausübung und Motiven - Post Hoc – Scheffé-Test ..	77
Tabelle 35 Unterschiede zwischen der angegebenen Kursart und Motiven.....	77
Tabelle 36 Unterschiede zwischen angegebener Kursart und den Motiven - Post Hoc - Scheffé-Test.....	78
Tabelle 37 Zusammenhang zwischen Alter und Motiven	79
Tabelle 38 Zusammenhang zwischen Gruppengröße und Motiven	79
Tabelle 39 Zusammenhang zwischen der Dauer der Ausübung und Motiven.....	79

Anhang

Motive in Fitnessstudios

Liebe Fitnesssportlerin, Lieber Fitnesssportler,

Im Rahmen unserer Diplomarbeit beschäftigen wir uns mit den Themen „Motive in Fitnessstudios“ und „Motive in Fitnesskursen“.

Wir möchten dabei herausfinden, was Menschen dazu bewegt ein Studio bzw. Fitnesskurse zu besuchen und welche Motive für den regelmäßigen Besuch verantwortlich sind.

Ziel ist es, Erkenntnisse über die Situation in Österreich zu gewinnen und diese möglicherweise als Grundlage für zukünftige Initiativen der sportlichen Förderung nutzen zu können.

Da es hierbei um Ihre persönliche Meinung geht, gibt es keine richtigen oder falschen Antworten. Ebenso werden die Daten anonym und stets vertraulich behandelt. Wir bitten Sie daher um ehrliche und vollständige Antworten, sodass eine verlässliche Auswertung und ein repräsentatives Ergebnis erzielt werden können. Bitte nehmen Sie sich die Zeit um den Fragebogen vollständig auszufüllen.

Für die Teilnahme an der Umfrage ist es egal, wie lange Sie bereits in einem Fitnessstudio eingeschrieben sind bzw. wie lange Sie bereits Fitnesskurse besuchen. Einzige Voraussetzung ist, dass Ihr Fitnessstudio in Österreich ist bzw. Ihr Fitnesskurs in Österreich gehalten wird.

Nach Beendigung des Fragebogens haben Sie die Möglichkeit Ihre e-mail-Adresse anzugeben. Diese wird getrennt vom Fragebogen gespeichert (d.h. es können keine Rückschlüsse auf die Antworten gezogen werden) und dient dazu, dir die Ergebnisse der Studie zukommen zu lassen.

Bei Fragen können Sie uns gerne per Mail kontaktieren: forschung.sportpsychologie@univie.ac.at

Dauer für diesen Fragebogen: ca. 10 min

Vielen Dank für Ihre Mithilfe!

Magda Liss

Herbert Thonhauser

Dr. Clemens Ley

Mit dem Klicken auf „Weiter“, erkläre ich meine freiwillige Teilnahme an der Studie und mein Einverständnis, dass die Daten für wissenschaftliche Zwecke anonym genutzt werden können.

Diese Umfrage enthält 37 Fragen.

Persönliche Daten

[] Geschlecht *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- weiblich
 männlich

[] Alter (...in Jahren) *

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[] Welche ist Ihre höchste abgeschlossene Ausbildung? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- Pflichtschule
 Lehre
 Meister
 Berufsbildende Schule ohne Matura
 Berufsbildende Schule mit Matura (HAK, HTL, HBLA, ...)
 Allgemeinbildende höhere Schule
 Universität/Fachhochschule
 Sonstiges

[]Wie ist Ihr derzeitiger Familienstand? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ledig
- verheiratet
- geschieden
- verwitwet
- eingetragene Lebenspartnerschaft

[]Wie hoch ist Ihr monatliches Nettoeinkommen?

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- 0 - 450 €
- 451 - 1.000 €
- 1.001 - 1.500 €
- 1.501 - 2.000 €
- 2.001 - 2.500 €
- 2.501 - 3.000 €
- 3.001 - 3.500 €
- 3.501 - 4.000 €
- mehr als 4.000 €

Monatliches Nettoeinkommen: Netto-Gehalt, Taschengeld, Stipendium, Karenzentgelt, Alimente, etc.

Ausübung der Sportart

[]Wo betreiben Sie Fitnesssport hauptsächlich? *

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- Fitnessstudio
- Verein
- Universitätsport

[]Seit wie vielen Jahren besuchen Sie Fitnesskurse? *

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[]Wie viele Monate im Jahr nutzen Sie Fitnesskurse durchschnittlich? *

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[]Wie viele Monate im Jahr nutzen Sie Fitnesskurse durchschnittlich? *

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[] Wie viele Kurse pro Woche besuchen Sie? *

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[] Wie lange dauern Kurse bei Ihnen durchschnittlich? (in Minuten) *

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[] In welchem Bundesland besuchen Sie das Fitnessstudio/den Fitnesskurs? *

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- Burgenland
- Kärnten
- Oberösterreich
- Niederösterreich
- Salzburg
- Steiermark
- Tirol
- Vorarlberg
- Wien
- Nicht in Österreich

[] Welche Art von Fitnesskursen besuchen Sie? *

- Aerobic
- Bauch-Bein-Po-Workout
- Bodywork
- Boot-Camp
- Functional Training
- Hot Iron
- Pilates
- QiGong
- Spinning
- Step Aerobic
- Yoga
- Zumba
- Sonstiges

[] Welche sonstigen Fitnesskurse sind das? *

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:
Antwort war 'Sonstiges' bei Frage '21 [P11_] (Welche Art von Fitnesskursen besuchen Sie?)

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[] Wie groß ist die Gruppe durchschnittlich? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- 1-5 Personen
- 6-10 Personen
- 11-15 Personen
- 16-20 Personen
- mehr als 20 Personen

[] Trainieren Sie mit einem/r virtuellen TrainerIn, welche/r während des Fitnesskurses auf eine Leinwand projiziert wird? *

- Ja
- Nein

Motive

[]

Als Kernstück der Studie möchten wir herausfinden, welche Motive dafür verantwortlich sind, dass Sie ein Fitnessstudio nutzen bzw. Fitnesskurse besuchen. Kreuzen Sie an, inwieweit die folgenden Aussagen auf Sie zutreffen.

Ich trainiere ... *

Bitte wählen Sie die zutreffende Antwort für jeden Punkt aus:

	1 = trifft gar nicht zu	2	3	4	5 = trifft völlig zu
... um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... vor allem um fit zu sein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... vor allem aus gesundheitlichen Gründen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um abzunehmen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um mein Gewicht zu regulieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... wegen meiner Figur.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um mit anderen gesellig zusammen zu sein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um dabei Freunde / Bekannte zu treffen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um dadurch Menschen kennen zu lernen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil ich im Wettkampf aufsteige.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um mich mit anderen zu messen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um sportliche Ziele zu erreichen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... wegen des Nervenzitels.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um mich zu entspannen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... vor allem aus Freude an der Bewegung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um neue Energie zu tanken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um Stress abzubauen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um Ärger und Gereiztheit abzubauen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um meine körperlichen Grenzen zu erkunden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um Verletzungen, Krankheiten, Schmerzen vorzubeugen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um körperlichen Beschwerden entgegen zu wirken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... wegen der sozialen Atmosphäre unter den KursteilnehmerInnen / Fitnessstudiomitgliedern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil ich es liebe mich völlig auszupowern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um in einen Zustand zu kommen in dem alles herum keine Rolle spielt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... wegen dem Glücksgefühl während dem Training/Fitnesssport	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil dabei nur der Moment zählt und meine Gedanken voll auf die Aktivität fokussiert sind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um dem Alltag zu entfliehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil dabei meine Fähigkeiten mit den Anforderungen im Einklang sind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Motive Fitnesskurse

[]

Als ergänzende Fragen zu dem Thema "Motive in Fitnesskurse" bitten wir Sie zusätzlich noch folgende Fragen zu beantworten.

Auch wenn ein paar Items ähnlich klingen, möchten wir Sie bitten diesen Teil vollständig zu beantworten.

Ich nehme an Fitnesskursen teil ... *

Bitte wählen Sie die zutreffende Antwort für jeden Punkt aus:

	1 = trifft gar nicht zu	2	3	4	5 = trifft völlig zu
... aufgrund einer medizinischen Empfehlung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil ich mich in einer Gruppe wohl fühle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil ich unabhängig von der Leistung anderer bin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um mich selbst zu beweisen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um zu sehen wo meine Leistung im Vergleich zu anderen TeilnehmerInnen steht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil ich dank den anderen an mein Limit gehe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil der/die TrainerIn auf die Richtigkeit meiner Bewegungen achtet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil ich beim Sporttreiben gerne von einer Person betreut werde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil ich beim Sporttreiben gerne von einer Person motiviert werde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um vom Trainer gelobt zu werden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil mich meine TrainerIn inspiriert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um mein Selbstwertgefühl aufzubauen/zu steigern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um Selbstbestätigung zu erfahren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil ich dadurch meinen Körper besser zu kontrollieren lerne.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um mich immer wieder körperlich herauszufordern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um das Gefühl zu erfahren etwas geleistet zu haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Motive (2)

[] Gibt es für Sie Motive, die in der obigen Liste nicht angeführt wurden? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- Ja
 Nein

[] Welche? *

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

Antwort war 'Ja' bei Frage '30 [M2]' (Gibt es für Sie Motive, die in der obigen Liste nicht angeführt wurden?)

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

Andere Sportarten

[] Üben Sie neben dem Fitnessstudio/den Fitnesskursen noch andere Sportarten aus? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- Ja
 Nein

[] Welche Sportarten? *

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

Antwort war 'Ja' bei Frage '32 [P7_] (Üben Sie neben dem Fitnessstudioden Fitnesskursen noch andere Sportarten aus?)

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- Wintersport (Skifahren, Langlaufen, Snowboarden etc.)
- Mannschafts-/Ballspiel (Basketball, Handball, Volleyball, etc.)
- Bergsport (Klettern, Bergsteigen, Wandern)
- Geräteturnen, Akrobatik, Slackline, Freerunning, Le Parcour, etc.
- Skateboarden
- Kampfsport (Judo, Karate, etc.)
- Leichtathletik (Laufen, etc.)
- Rückschlagspiele (Tennis, Tischtennis, Badminton, Squash)
- Radsport (Mountainbike, Rennrad, etc.)
- Surfen (Kitesurfen, Windsurfen, Wellenreiten), Segeln
- Tanzsport
- Golf
- Wassersport (Schwimmen, Turmspringen, etc.)
- Reitsport
- Andere Sportart

[] Welche weiteren Sportarten üben Sie aus, die oben nicht genannt wurden? *

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

Antwort war 'Andere Sportart' bei Frage '33 [P7_a] (Welche Sportarten?)

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[] Welche weiteren Sportarten üben Sie aus, die oben nicht genannt wurden? *

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:
Antwort war 'Andere Sportart' bei Frage '33 [P7_b]' (Welche Sportarten?)

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

Feedback

[] Wie verständlich war für Sie der Fragebogen?

Bitte wählen Sie die zutreffende Antwort für jeden Punkt aus:

Der Fragebogen war... 1 = gar nicht verständlich 2 3 4 5 = sehr verständlich

[] Wie sehr haben Sie sich bemüht, den Fragebogen ehrlich zu beantworten?

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- Ich habe mich bemüht, die Fragen ehrlich zu beantworten.
- Ich war neugierig, worum es in dem Fragebogen geht und habe mich nur durch die Fragen "durchgeklickt".

[] Sonstige Anmerkungen zum Fragebogen:

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein: