

BILDSPRACHE IN DER FITNESS-INDUSTRIE

**Institut Digitale Kommunikations-Umgebungen
Bachelor Studiengang Visuelle Kommunikation
und digitale Räume**

**Bachelor Thesis 2023
Kulturgeschichtliche Thesis Arbeit**

Vorgelegt von:
Jael Selina Sulger
jael.sulger@students.fhnw.ch
Bochslenstrasse 5A, 8645 Hombrechtikon

© 2023 FHNW / HGK / Jael Selina Sulger

Mentorat:
Dr. Invar Hollaus

BILDSPRACHE IN DER FITNESS-INDUSTRIE

1	EINLEITUNG
2	KÖRPER UND FITNESS IN DER GESCHICHTE
2.1	David von Michelangelo Buonarroti / Die Geburt der Venus von Sandro Botticelli
2.2	Mein System von Jorgen Peter Müller / Diät- und Sportkultur der Kaiserin Sissi
2.3	Entwicklungen der Industrialisierung und der Einfluss auf heute
2.4	Das Aufkommen von Bodybuilding
3	FITNESS HEUTE
3.1	Definition von Fitness
3.2	Verbreitung, Digitalisierung und Kommerzialisierung von Fitness
3.2.1	Gaming und Superhelden: der Körper in der virtuellen Welt
3.3	Motivation und Rolle in der Gesellschaft
4	AUSBLICK
4.1	Zusammenfassung
4.2	Fazit und Rolle der gestalterischen Thesis
5	ANHANG
5.1	Literaturverzeichnis
5.1.1	Bibliographie
5.1.2	Publikationen
5.2	Weblinks
5.2.1	Artikel
5.2.2	Websites
5.3	Abbildungsverzeichnis
5.4	Eidesstattliche Erklärung

1. EINLEITUNG

Fitness.

Seine Fitness erhalten. An seiner Fitness arbeiten. Trainieren. Körperliche und mentale Stärke. Schweiss. Selbstoptimierung. Willenskraft und Belastbarkeit. Disziplin.

Einige Assoziationen, die der Begriff hervorruft. Wie ist es nun mit Bildern? Stellen wir uns schwere Gewicht stemmende Männer und mühelos rennende Frauen auf Laufbändern vor? Kommen uns getonte, ja perfekte Körper in den Sinn?

In Zeiten des «Fitness Booms»⁰¹ und der Digitalisierung werden wir tagtäglich mit Körperidealen konfrontiert. Kein Wunder, dass im Selfie-Zeitalter Fitness, die abgeschwächte Version des Bodybuildings, zu so grosser Beliebtheit aufsteigt. Bodybuilding, ein Sport, dessen Ziel rein ästhetischer Natur ist. Es stellt sich aber die Frage, ob die aktuelle Abbildung von Menschen in der Fitness Industrie repräsentativ ist?

Die Corona-Zeit wurde von vielen verschiedenen Trends geprägt. Einer davon war die Herausforderung, während der Isolation Wege zu finden, sportlich aktiv zu bleiben und sich zu bewegen. Ich war gerade nach Basel gezogen, wo das soziale Leben – wie in der ganzen Schweiz auch – fast gänzlich heruntergefahren war. Da mein Social Media Feed aus Homeworkouts bestand, mein Bruder unseren Keller in ein Homegym verwandelte und sich meine Schwester ein Langhantelset ersteigerte, war es für mich eine logische Schlussfolgerung, mich auch dem Sport zu widmen. So probierte ich das «Ab Workout» von Pamela Reif aus. Schnell wurde es zur Routine, es fast jeden Tag durchzuführen. Für mich nannte ich Pamela «das Barbie mit Sixpack» und war dem Körperideal etwas kritisch eingestellt, das sie portraitierte und bewarb. Ich fand aber ihre Workouts durchaus effektiv und einfach umzusetzen, da sie meistens auf Equipment verzichtete. Pamela war mein Einstieg in die Fitness Welt. Weiter ging es mit Les Mills, einem weltweit erfolgreichen und verbreiteten Gruppenfitness Konzern. Auch diese Workouts führte ich fast täglich durch. Kaum war der

Lockdown vorbei, meldete ich mich in einem Fitnesscenter an, wo sie die Gruppenfitnessstunden von Les Mills anboten, die ich fleissig besuchte. Zwei Jahre später befinde ich mich in der Ausbildung zur Gruppenfitness-Instruktorin und trainiere täglich bis zu zwei Mal. Dass sich mein Körper in dieser Trainingszeit veränderte, dürfte klar sein. Meine Motivation war es jedoch nie, ein gewisses Körperideal zu erreichen. Für mich ist Fitness vor allem eine Auszeit aus dem Alltag, das Gym ist mein «Happy Place». Während meiner Ausbildung wurde uns unter anderem vermittelt, auf unsere Teilnehmenden einzugehen und ihre Erwartungen und Motivation zu verstehen. Mehr als die Hälfte der Leute, die ein Gruppenfitnesskurs besuchen, würden dies aus ästhetischen Gründen tun. Dies überraschte mich ein wenig.

Die fotografische Serie von Howard Schatz, genannt «Athletes», war der Ursprung meiner Motivation, mich mit der Abbildung von Körpern im Sport auseinanderzusetzen. Schatz fotografierte verschiedenste Sportler und Sportlerinnen in einem minimalistischen Stil auf schwarzem Hintergrund. Alles Top Athlet*innen an der Spitze ihrer Disziplin, aber alle mit komplett unterschiedlichen Körperformen.

01 Millington, Brad. «Fit for Prosumption: Interactivity and the Second Fitness Boom».



Abbildung 01 Schatz, Howard. Athletes. Fotografie, 2000 - 2002.

Ich betrachte die Fitnesswelt aus verschiedenen Perspektiven. Als Sportlerin und Teilnehmerin steht für mich persönlich der mentale Aspekt und meine Leistung im Vordergrund. Als Fitness-Instruktorin möchte ich die Motivation der Teilnehmenden verstehen und ihre Anforderungen erfüllen können. Als Gestalterin beurteile und hinterfrage ich nun die Abbildungen von Körpern in einem visuell geprägten Sport sowie den Einfluss, die die Repräsentationen auf Menschen haben können.

Ich möchte in meiner Thesis Arbeit wiedergeben, welchen Stellenwert Fitness in der heutigen Gesellschaft hat, welche Motivationen hinter einem Fitnessbesuch stecken und wie diese mit den Abbildungen in der Branche korrelieren. Meine Arbeit beschäftigt sich mit Beispielen aus der kommerziellen Fitnesswelt sowie auch aus der Kunstwelt. Welche Rolle spielt dabei die Königsdisziplin der Fitnessindustrie, dem Bodybuilding und wie wird mit dem Vorwurf der Selbstverliebtheit oder gar Narzissmus umgegangen? Ich zeige in dieser Arbeit, was sich alles unter dem Vorwand von Gesundheit des Fitness Lifestyles befindet. Ich werde auf Beispiele aus der Vergangenheit eingehen und untersuchen, wie sich der Körper und Fitness im Laufe der Zeit veränderte. Daraus lege ich dar, welche Faktoren Einfluss auf die heutigen Entwicklungen haben.

2. KÖRPER UND FITNESS IN DER GESCHICHTE

Körperideale sind kein modernes Phänomen. Die körperbetonten Abbildungen, die wir aus dem Fitnessbereich kennen, haben ihren Ursprung nicht in der Digitalisierung. Abbildungen in der Kunst bieten uns eine Überlieferung, wie sich Körperideale über die Jahre veränderten. Anhand von Skulpturen, Malereien oder religiösen Abbildungen kann beobachtet werden, wie der Körper zu verschiedenen Zeiten wahrgenommen wurde. Anhand einer historischen Betrachtung zeige ich, dass Körperideale und Fitnesstrends schon immer existierten. David und die Venus verkörpern ein damaliges Schönheitsideal, während J.P. Müller und die Kaiserin Sissi Sporttreiben mit verschiedenen Motivationshintergründen thematisieren. Erst die historische Betrachtung zeigt, dass Körperideale schon immer vorherrschten und diese nicht objektiv und einheitlich, sondern immer dem Zeitgeist unterworfen waren. Bei der Betrachtung der Industrialisierung gehe ich auf den Einfluss der äusseren Faktoren ein.

1.1 David von Michelangelo Buonarroti

Michelangelos David wurde aus einem einzigen Marmorblock zwischen 1501 und 1504 herausgearbeitet.⁰² Die Figur zeigt David vor seinem Duell mit Goliath, Schlinge in der Hand, ziel-sicherer Blick. Auch jeder Muskel, jede Ader der Marmorfigur ist gespannt und bereit für den Kampf. Die Figur zeigt einen hageren, muskulösen Mann. Die deutlich gezeichnete Bauchmuskulatur verrät uns einen sehr niedrigen Körperfettanteil. Allgemein zeigt die Statue Symmetrie aus der gleichmässig verteilten Muskulatur. In der Geschichte ist David ein Schafshüter, seine Waffe, mit der er seine Herde beschützt, eine einfache Steinschleuder. Als Schafshüter wird David sein Leben draussen an der frischen Luft verbracht haben, beschützte seine Schafe vor wilden Tieren und war somit auf einen robusten Körper angewiesen. Ich gehe davon aus, dass es dem Künstler darum ging, einen zu dieser Zeit perfekten Körper zu erschaffen. Geht man von David als Ideal aus, so kann man darauf schliessen, dass jugendliche, schlanke und muskulöse Züge als Ideal für männliche Körper galten.



02 Folgender Abschnitt bezieht sich auf:
Der David von Michelangelo in Florenz - Nützliche Informationen.
10 Secrets of Statue of David by Michelangelo.
Michelangelo Buonarroti: David. ArtBible.Info.

Abbildung 02 Buonarroti, Michelangelo. David. Marmorskulptur. Hochrenaissance, 1501/04. dell'Accademia di Firenze.

Die Geburt der Venus von Sandro Botticelli

Die Venus von Sandro Botticelli entstand im Jahre 1485/86 und bildet die Anlandung der Göttin Venus am Strand von Zypern ab.⁰³ Links im Bild befinden sich der Westwind Zephir sowie die Göttin Aura und links Hora, eine der Göttinnen der Jahreszeiten. Schnell übergibt sie der Venus einen Mantel, der vom Wind in Bewegung gerät. Die Venus verdeckt im Vergleich zu David ihre Scham. «Venus Pudica», eine Pose, die zu dieser Zeit oft in Male-reien der Venus verwendet wurde. Sie wurde im Stil des klassi-schen Realismus gemalt, weist aber einen etwas zu langen Hals und eine anatomisch inkorrekte Schulter auf. Trotzdem galt die Gestalt als Idealvorstellung und verkörperte Liebe und Schönheit. Die Venus hat weiche Züge, eine helle Haut und strahlt Naivität und Reinheit aus. Wenn man ihre Abbildung als Mass betrachtet, war das damalige Ideal für Frauen, einen eher fülligeren Körper zu haben. Im Vergleich zu David, dem männlichen Schönheitsideal, hat die Venus keine ausgeprägte Muskulatur.

David von Michelangelo und die Venus von Boticelli verkörpern beide das damalig vorherrschende Schönheitsideal und sind Bei-spiele der Kunst. Demnach sprachen sie ein eher schmales Publi-kum an, nämlich die Elite, die sich mit Kunst beschäftigte.



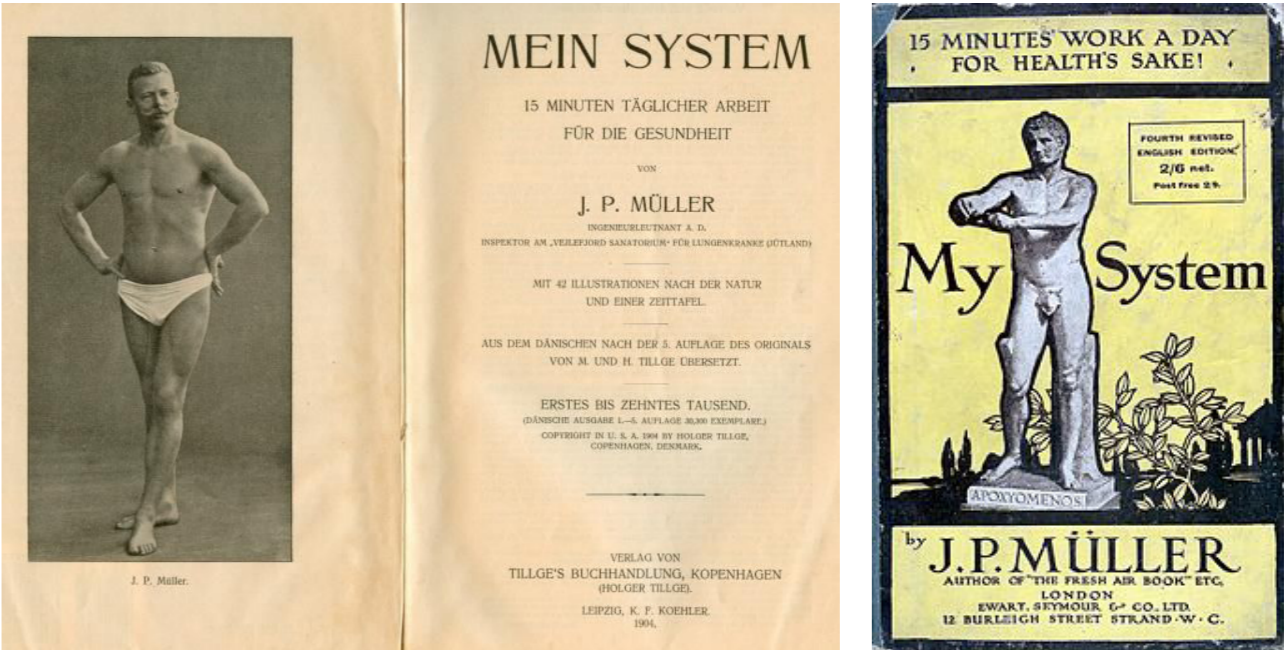
03 Folgender Abschnitt bezieht sich auf:
The birth of Venus - Sandro Botticelli. Google Arts & Culture.
Zeno. Werk: Botticelli, Sandro: Geburt der Venus

Abbildung 03 Botticelli, Sandro. Die Geburt der Venus. Tempera auf Leinwand, zwischen 1485/86. Uffizien, Florenz.

1.2 Mein System von Jorgen Peter Müller
400 Jahre später schreibt Jorgen Peter Müller sein Trainingsbuch «Mein System»⁰⁴. Es bildet einen jungen Mann auf dem Titelbild ab, der grosse Ähnlichkeit mit Michelangelos David aufweist. Es handelt sich um eine Statue des Athleten Apoxyomenos, der sich den Schweiss von der Haut abstreift. Der Autor bezieht sich also auf ein älteres Schönheitsideal und bietet gleich eine Anleitung, um dieses zu erreichen. Er benennt sein Buch zwar sehr pragmatisch «15 Minuten täglicher Arbeit für die Gesundheit». Das wirft die Frage auf, wieso er einen perfekt modellierten Körper einer Statue als Titelbild abbildet, wenn es ihm in erster Linie um die Gesundheit geht? Noch dazu war J.P. Müller ein Gegner des damals aufkommenden Bodybuildings.

Das Buch vermittelt praktische und funktionelle Eigenkörpergewicht-Übungen, die einfach von zuhause ausgeübt werden können. Im 19. Jahrhundert wurden also bereits Home Workouts durchgeführt. Der Autor empfiehlt, die Übungen im Freien zu verrichten oder wenigstens bei offenen Fenstern. Der Gymnastiklehrer legte Wert auf die allgemeine Fitness und Beweglichkeit, statt auf Muskelbildung. Der Bestseller wurde in 24 Sprachen übersetzt und war mit 400'000 Auflagen sehr weit verbreitet.

Es folgte «Mein System für Frauen» und «Mein System für Kinder». Für J. P. Müller war sportliche Betätigung nicht nur für Männer gedacht, sondern sollte etwas für alle Menschen sein. Ein fortschrittlicher Gedanke, wenn man bedenkt, dass Mädchenturnen in der Schweiz erst zu Zeiten des Wahlstimmrechts eingeführt wurde. Die Benachteiligung oder gar Verbote in bestimmten Sportarten gegenüber Frauen hat Auswirkungen bis heute. Lange war es zum Beispiel verboten, als Frau einen Marathon mitzurennen. Kathrine Switzer lief 1967 als erste Frau den Boston Marathon, erntete harsche Kritik und wurde sogar angegriffen⁰⁵. Heute steht ihre Startnummer, die Zahl 261, als Symbol für Gleichberechtigung und Mut.



04 Folgender Abschnitt bezieht sich auf:
Müller, Jorgen Peter. Mein System: 15 Minuten täglicher Arbeit für die Gesundheit.
Scheller, Jörg. Body-Bilder. Seite 51 - 52
---. No Sports! zur Ästhetik des Bodybuildings. Kapitel Pump Up. Seite 158 – 195
05 Kathrine Switzer: So eskalierte der erste Marathon einer Frau.

Abbildung 04 und 05
Müller, Jorgen Peter. Mein System: 15 Minuten täglicher Arbeit für die Gesundheit. 1904.

Diät- und Sportkultur der Kaiserin Sissi
Kaiserin Sissi, die einige Jahre vor der Herausgabe des Buches «Mein System» lebte, galt als exzessive Sportlerin und verfolgte eine rigorose Diät.⁰⁶ Der Kaiserin war es überaus wichtig, ihre schlanke Figur und ihre Wespentaille beizubehalten. Problemlos können bei Sissi Parallelen zu heutigen restriktiven Diät-kulturen, die besonders Frauen betreffen, beobachtet werden. Nimmt man den Körper von Sissi als Körperideal dieser Zeit und vergleicht diesen mit dem Körper der Venus von Botticelli, sieht man wie sich das Ideal verändert hat. Anstelle der weichen Formen der Venus ist das Korsett und eine zierliche Taille angesagt. Die Kaiserin ihrer Zeit voraus, wanderte, turnte oder ritt mehrere Stunden pro Tag. Mehrere Zimmer im Schloss waren ihrem Sport-wahn dediziert. Sie nutzte also nicht nur die Kleidung als Form-gebung, sondern auch sportliche Aktivität und ihre Ernährung. Heutige Einschätzungen gehen davon aus, dass Sissi unter Depres-sionen und Magersucht litt. Bei der Kaiserin Sissi drehte sich die sportliche Aktivität um ein Schönheitsideal, während «Mein Sys-tem» von J. P. Müller die Gesundheit in den Vordergrund stellt.

06 Folgender Abschnitt bezieht sich auf:
WDR. Geburtstag der Kaiserin Elisabeth von Österreich.
Uni Kiel. Medienwissenschaft: Berichte und Papiere: Sissi im Film.



Abbildung 06
Abbildung 07



Atkinson, Thomas Lewis. Elisabeth von Österreich-Ungarn. Stahlstich, 1880/82
Kaiserin Elisabeth von Österreich-Ungarn: Öl au Leinwand von
Granz Xafer Winterhalter, 1865.

1.3 **Entwicklungen der Industrialisierung und der Einfluss auf heute**

Wie in den vorherigen Kapiteln gezeigt wurde, ändern sich die Körperideale ständig. Wo im Barock fülligere Frauenkörper idealisiert waren, war zu Zeiten des Korsetts die Wespentaille modern.⁰⁷ Zu Beginn des 19. Jahrhunderts begannen sich bei Frauen dann schlanke, sportliche Körper durchzusetzen. Nach dem 2. Weltkrieg waren es dann wieder üppige Körper. Die Entstehung der Körperideale können sich überlappen und zeitgleich auftreten. Etwas haben sie jedoch alle gemeinsam: Sie sind nie erreichbar. Dies liegt in der Natur des Menschen und dem unaufhörlichen Streben nach Perfektion.

Auch der Schweizermeister in Natural Bodybuilding Uke Ahmeti beschreibt, wie sich Ziele immer ändern⁰⁸. Der Körper ist nie perfekt, es gibt immer etwas zu verbessern. Besonders zu Zeiten von Bildbearbeitung und Filtern gibt es Körperideale, die in der normalen Welt nicht existieren. Im Jahr 1501, als der betrachtende Mensch den perfekten Körper von Michelangelos David erblickte, war klar, dass dies kein realer Mensch ist. Doch wenn heute auf einer Werbung ein junger Mann mit Waschbrettbauch und eingeölter Haut abgebildet ist, sieht der Körper so real aus, dass nicht daran gezweifelt wird, dass dieser Körper echt ist.

Das Streben nach einem gesunden Körper begann zur Zeit der Industrialisierung aus verschiedenen Hintergründen.⁰⁹ Zum einen bewegten sich die Menschen durch die Automatisierung der Arbeit und den grösseren Einsatz von Maschinen immer weniger. Zum anderen wurden prozessiertes Essen verbreiteter und die durchschnittliche Kalorienzufuhr erhöhte sich. Fitnesstrends können auch als Reaktion auf eine sich immer schneller ändernde, ungewisse Zukunft gesehen werden. Dies trifft nicht nur auf die Industrialisierung zu, sondern auch auf zeitgemässe Phänomene. Besonders nach der Corona Pandemie ist Gesundheit so wichtig wie nie zuvor. Die fehlende Sicherheit wird also mit der Kontrolle über den eigenen Körper kompensiert. Doch die Umstände des modernen Lebens, wie der Überfluss an hoch kalorischen Nahrungsmitteln, effiziente Transportmittel oder ein vorwiegend sitzender Arbeitsalltag, machen das Erreichen des «perfekten Körpers» immer schwieriger. Besonders bei ärmeren oder bildungsfernen Bevölkerungsschichten ist der gesunde Lebensstil nicht erreichbar. Ist der trainierte Körper ein neues Statussymbol? Ein Zeichen für Bildung, Zeit für Sport und Wissen um Ernährung?

Das Erreichen des Traumkörpers und von Gesundheit ist wichtig. Doch auch hier gibt es eine feine Linie zwischen Gesundheit oder Achtsamkeit und Eitelkeit, Selbstverliebtheit oder Narzissmus bei zu grossem Effort.

07 WDR. Erbach, Annika. Mode, Schönheit.
08 Ahmeti, Uke. Interview. Frage 7

09 Folgender Abschnitt bezieht sich auf:
Schrank, Sarah. «The Late Capitalist Physique». S. 431–35.

1.4 Das Aufkommen von Bodybuilding

Eugen Sandow, der zur selben Zeit wie Jorgen Peter Müller lebte, gilt als Gründer des Bodybuildings.¹⁰ Die Ideologie des Bodybuildings unterscheidet sich grundlegend von der, die «Mein System» vermittelte. Im Bodybuilding steht klar die Ästhetik des Körpers im Vordergrund. Muskeltraining in dieser Sportart dient einzig und allein der Muskelhypertrophie. Die ersten Jahre des Bodybuildings sind klar Männer-dominiert und galten eher als Attraktion. Erst Arnold Schwarzenegger popularisierte die Sportart und machte sie der breiten Bevölkerungsmasse zugänglicher. Die Disziplin ist aber bis heute in den Augen vieler Leute ein sich zwischen Sport und Schönheitswettbewerb abspielendes Spektakel.

Erst in den 90er Jahren setzte sich das Frauen Bodybuilding durch.¹¹ Was zu Beginn noch als Schönheitswettbewerb gehandhabt wurde, entwickelte sich 1978 erstmals zu einem richtigen Bodybuilding Wettbewerb, wo definierte Muskelmasse statt Schönheit bewertet wurde.

Frauen sind in dieser Sportart noch mehr von den gesellschaftlichen Stereotypen betroffen und ausgesondert. Muskeln gelten in den meisten Kreisen als maskulin. Frauen, die nicht dem dünnen und getonten Schönheitsideal der breiten Gesellschaft entsprechen, stechen aus der Masse heraus. Das betrifft auch Frauen, die Bodybuilding praktizieren. In Fitnesscentern ist diese Trennung ebenfalls zu beobachten. Während die Männer grösstenteils allein im Freihandeltbereich und mit Maschinen an ihren Muskeln arbeiten, besuchen Frauen vermehrt Gruppenfitnessstunden und arbeiten in Gesellschaft von anderen Frauen an ihrer Kraft-Ausdauer. Es ist die Angst von vielen Frauen, zu viele Muskeln aufzubauen und aus diesem Grund werden die anderen Bereiche gemieden.

Bodybuilding und Fotografie gehen Hand in Hand.¹² Es ist nicht möglich, die Wettbewerbsphysik eines Bodybuilders oder Bodybuilderin über längere Zeit aufrechtzuerhalten. Aus diesem Grund ist das fotografische Festhalten des perfekt geformten Körpers von grosser Wichtigkeit. In der Zeit vor Sozialen Medien und der exponentiell steigenden Produktion und Verbreitung von Fotografien, bekam man oft nur die Bestform der Teilnehmenden zu sehen. Heute ist dies anders. Jeder einzelne Zwischenschritt im Prozess des Körperformens wird dokumentiert. «What I eat in a Day», «A Day in the Life of a Bodybuilder»¹³ sind einige Videoformate, die Einblick in das Leben geben können.

Jörg Scheller beschreibt Bodybuilding in einem Interview mit der Zeitung Der Bund: «Doch das Manische, Obsessive der Bodybuilder war für die Massen zu extrem. Das wurde runtergebrochen – daraus entstand der Fitnesssport. [...] Das Ziel [von Bodybuilding] ist das Monströse. Im Fitnessbereich existiert dagegen ein klassizistisches Körperbild, das sich etwa an historischen Statuen orientiert. Wenn ein Bodybuilder am Strand entlangläuft und die Menschen ihn schön finden, hat er etwas falsch gemacht. Wenn die Menschen sagen: «Das ist nicht mehr schön», hat er alles richtig gemacht. [...] Bodybuilder sind Körper-Punks, die das Abnorme anstreben.»¹⁴ Aus diesem Zitat wird ersichtlich, dass der Sport Bodybuilding nichts mit Gesundheit zu tun hat. Bodybuilding ist eine extreme Form der Fitness und resultiert nicht in einem aus der Sicht der Gesellschaft idealen Körper. Einem grossen Teil der Bevölkerung ist dies klar. Trotzdem werden die gleichen Methoden von einem Grossteil der Anhängerschaft des Fitnesslifestyles praktiziert, um den idealen Körper zu erreichen.

10 Folgender Abschnitt bezieht sich auf:
Scheller, Jörg. No Sports! zur Ästhetik des Bodybuildings. Kapitel Pump Up. Seite 158 – 195
Irtenkauf, Dominik. «Bodybuilding».
11 Folgender Abschnitt bezieht sich auf:
The History & Evolution Of Women's Bodybuilding

12 Scheller, Jörg. TRANSCENDENCE. BODYBUILDING AS POST-OR META-SPORT AND POST-RELIGION.
13 Day in the Life of a Bodybuilder 2 Weeks out. Tiktok video.
14 Bodybuilder sind die Pazifisten der Körperkultur. Der Bund.



Abbildung 08 Mitchell, Jack. Arnold Schwarzenegger. Fotografie. 1976. Archive Photos.



Abbildung 09 Dobbins, Bill. Lenda Murray. Fotografie. 2002. Instagram.

3. FITNESS HEUTE

3.1 Definition von Fitness

Der Duden beschreibt Fitness folgendermassen:

«gute körperliche Verfassung, Leistungsfähigkeit [aufgrund eines planmässigen sportlichen Trainings]»¹⁵

Fitness wird also mehr als ein Zustand verstanden, als eine Sportart. Was wird aber konkret alles unter dem Begriff verstanden? So gibt es klassisch, das Krafttraining im Fitnesscenter an Geräten oder mit Freihanteln. Weiter geht es mit Gruppenkursen wie Body pump, Tabatha oder Yoga. Auch von zuhause aus kann Fitness betrieben werden. Nach der Lockdownzeit ist das Internet voll mit Home Workout Ideen. Auf der Strasse wird ebenfalls Fitness praktiziert in Form von Street Workouts wie Calisthenics oder Functional Training. In der Sporthistorik befinden wir uns zurzeit in einem sogenannten «Fitness Boom». Den Stellenwert, den früher der Vereins- oder Mannschaftssport hatte, wird durch Fitness abgelöst. Dies hat verschiedene Gründe.

Fitness kann sich flexibel in den Alltag integrieren. Zeit spielt dabei keine Rolle. Ob Zuhause mit Eigengewicht oder in Fitnesscentern, die oft bis spät in die Nacht geöffnet sind: Die Möglichkeit zu trainieren ist immer vorhanden. Zeitliche und örtliche Unabhängigkeit kann als Vorteil angesehen werden. Auch ist man nicht auf ein Team, Trainingszeiten oder finanzielle Mittel angewiesen. Zwar ist ein Abonnement in einem Fitnesscenter oft nicht günstig. Aber mittlerweile gibt es unzählige Arten zuhause und ohne Equipment zu trainieren oder Subventionen von Krankenkassen zu erhalten. Durch die tiefe Unfallquote und die individuellen Trainingsmethoden ist Fitness eine Sportart, die für Jung und Alt geeignet ist.

Sieht man sich jedoch Visualisierungen in der Fitness Branche an, wird schnell klar, dass der Fokus nicht nur auf der Gesundheit liegt, sondern auf dem Erlangen vom «Traumkörper». Ich sehe klar einen Zusammenhang zwischen der heutigen Bildkultur und dem Aufkommen von Fitness.

¹⁵ Duden | Fitness.

3.2 Verbreitung, Digitalisierung und Kommerzialisierung von Fitness

Gorilla Sports ist ein weltweiter Vertreiber von Fitness-Artikeln.¹⁶ 2014 eröffneten sie einen Standort in der Schweiz und trafen während dem Corona Lockdown, in dem viele Gyms schliessen mussten, genau das Bedürfnis des Marktes. Sie bewerben ihre Produkte, wie es viele Unternehmen im Fitnessbereich tun: mit Bildern von durchtrainierten Männern und Frauen, die die Geräte nutzen. Dabei bedienen sie sich allen Stereotypen. Für die Männer bedeutet dies grosse Muskelmasse, V-förmiger Rücken, ausgeprägte Arme, Waschbrettbauch. Die Modelle werden fast immer oben ohne dargestellt. Auch die Frauen präsentieren ihre getonten Körper mit wenig Bekleidung an den Maschinen und Langhanteln. Hier ist ein durchtrainierter Körper, aber nicht zu viel Muskelmasse gefragt. Die Aussage ist klar: Mit unseren Produkten wirst du auch so aussehen können. Doch hinter so einer Visualisierung steckt viel Arbeit, Zeit, Disziplin, Posing und Bildbearbeitung.

Meine Anfrage, ihre Visualisierungen zu besprechen, wurde abgelehnt.

¹⁶ Folgender Abschnitt bezieht sich auf:
Gorilla Sports Schweiz AG, gorillasports.ch.



Abbildung 10 gorillasports. Werbefotografie. Fotografie, 2023. Instagram.



Abbildung 11 Reif, Pamela. Pamela Reif. Fotografie, 2023. Instagram.

Extremere Beispiele für die Intransparenz von Bildern im Fitnessbereich sind zahlreiche Social Media Influencer*innen. In einem Tiktok Video zeigt Stefana Avara was Posing und Lichtverhältnisse ausmachen können.¹⁷ Der Unterschied ist enorm. Ein Körper ist wandelbar und nicht immer in derselben Verfassung. Das Aussehen ist im Laufe des Tages nicht immer perfekt oder gleich. Was auf den Sozialen Medien dargestellt wird, ist meist der Optimalzustand: Während des Trainings in einem «Pump», also wenn alle Muskeln auf den Punkt trainiert sind und grösser erscheinen, bei idealen Lichtverhältnissen, in eingeübten Posen und in körperbetonten Outfits. Wenn das Resultat noch nicht gut genug aussieht, wird mit Bildbearbeitungsprogrammen nachgeholfen. Einige Personen im öffentlichen Leben gehen so weit, Schönheitsoperationen zu verheimlichen. Gleichzeitig geben sie Workout Tipps, wie dieser Körper nur durch Training erreichbar sei. In dieser Welt ist es kein seltenes Phänomen, dass Bilder nicht die ganze Wahrheit vermitteln. Das Problem liegt hier nicht nur in der intransparenten Darstellung der Körper, sondern in der Kommunikation. In anderen Bereichen, wie der Kosmetikindustrie ist es klar, dass oberflächliche Werte vermittelt werden. In der Fitnessindustrie passieren all diese Dinge jedoch unter dem Deckmantel der Gesundheit.¹⁸ Was alles hinter einem durchtrainierten Körper steckt, sei es eine Essstörung oder die Einnahme von Substanzen wie Stereoiden oder eine Sportsucht, ist einer fachkundigen Person nicht ersichtlich.

Pamela Reif, eine der erfolgreichsten Fitness-Influencerinnen, verdient inzwischen Millionen mit ihren Workout Videos, Kleidungslinien oder Nahrungsmitteln wie Proteinriegel und Zuckerersatz. Sie hat mehrere Millionen Follower*innen. Dass es mit ihren Workout Videos nicht möglich ist, an ihr Körperbild zu kommen, ist vielen nicht bewusst. Auch ihre Nahrungsmittel, die sie als gesund bewirbt, haben meist nicht viel bessere Zutaten als herkömmliche Produkte. Sie kosten aber weitaus mehr. So bewirbt sie ihre Produkte mit «Without cane sugar»; lässt aber dabei aus, dass einfacher Kokosblütenzucker verwendet wird, der etwa dieselben Eigenschaften wie Rohrzucker aufweist.¹⁹

17 posed vs. unposed. Tiktok Video.
18 Kohout, Annekathrin. ZEIT ONLINE. Wo geht's hier zur #bikinibridge?.
19 Reif, Pamela. naturally-pam.com.

Uke Ahmeti, Schweizermeister in Natural Bodybuilding und Brand Ambassador von Powerfood, schildert, wie er sich zu Beginn der Zusammenarbeit durchsetzen musste, nur Werbung für Produkte machen zu können, hinter denen er wirklich steht.²⁰

Die Welt der Sozialen Medien in ihrer Gleichzeitigkeit vermittelt Transparenz, Offenheit und Nahbarkeit an unsere Idole. Mit genügend Arbeit und Zeit kann alles erreicht werden. Dass dies nicht der Wahrheit entspricht, erkennt man erst beim genauen Hinsehen.

Durch die Digitalisierung ist es möglich, täglich mit hunderten von Bildern konfrontiert zu werden. Ob wir es wollen oder nicht, es wird uns ständig vor Augen geführt, wie imperfekt wir sind. Doch wer kann sich die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper zu Nutze machen? Es profitieren nicht nur Unternehmen wie Gorilla Sports und Influencer*innen wie Pamela Reif, sondern auch zahlreiche andere Unternehmen, welche versprechen, mit Nahrungsergänzungsmitteln, Diätkonzepten, Fitnessgeräten oder Personaltraining den Traumkörper zu erreichen. Die Liste ist endlos. Doch nicht nur Unternehmen sind an der Fitness der Bevölkerung interessiert. Viele Arbeitgebende fördern in Zusammenarbeit mit Versicherungen das Sporttreiben, Treppensteigen, gesunde Ernährung oder das Abgewöhnen des Rauchens. Denn gesunde Mitarbeitende sind leistungsfähiger, weniger krank und belasten Krankenkassen weniger.

20 Ahmeti, Uke. Interview. Frage 8

Ausgeklügelte Algorithmen ermöglichen die Erreichbarkeit von Subkulturen und das Vertiefen von bestehenden Interessen. Befasst man sich einmal mit gesunder Ernährung oder effizienten Trainingsmethoden, verändert dies den Newsfeed und beeinflusst nicht nur unterbewusst. Das Konsumverhalten wird durch die personalisierte Werbung direkt beeinflusst. Soziale Medien vermitteln eine klare Haltung von «gut» und «schlecht».²¹ Praktiziert eine Person einen «gesunden», also guten Lebensstil, wird dies als moralisch vertretbar bewertet. Das Gegenteil ist aber auch der Fall: Bei Übergewicht werden die Entscheidungen einer Person kritisiert und als falsch angesehen. Sieht man sich das überwiegende Schönheitsideal an und wie wenig Menschen dieses wirklich erreichen können, wird die Problematik der gesellschaftlichen Haltung evident. Die fehlende Gesundheit oder das Übergewicht wird auf das Individuum projiziert, ohne dabei gesellschaftliche Strukturen miteinzubeziehen. Bei den Inhalten des Fitness Contents gibt es gewisse Parallelen, was auf Pro Anorexia Seiten vermittelt wird.²² Dies wird besonders bei Themen wie «Essen mit schlechtem Gewissen» ersichtlich.

Körperideale werden von Männern und Frauen unterschiedlich erlebt. Wo bei Männern der Fokus eher auf Muskelaufbau und Training liegt, ist er bei Frauen eher auf Diäten und Abnehmen. Dies könnte auf patriarchistische Einflüsse zurückgeführt werden. Männer müssen stark und gross sein, Frauen schwach und sollen wenig Platz einnehmen. Umfragen habe ergeben, dass Frauen mit dem eigenen Körper tendenziell eher unzufrieden sind oder sich unzulänglich fühlen, nachdem Fitness Inhalte auf Sozialen Medien konsumiert wurden²³. Doch beide Geschlechter sind von körperlicher Unzufriedenheit betroffen.²⁴ Die drei Faktoren für die Prägung sind die Eltern, das Umfeld und der Medieneinfluss. Oft ist Nutzenden auch nicht bewusst, dass Fitness Models im Netz ihren Lebensunterhalt mit ihrem Körper verdienen und keinen Vollzeit-job zusätzlich zum Sport ausüben. Da aber die Sozialen Medien unter anderem dazu ausgerichtet sind, sich selbst mit anderen zu vergleichen, geht dies unter. Tendenziell vergleichen wir uns mit Personen, die wir als sportlicher, schöner oder fitter erachten.²⁵

21 Norton, Makenzie. «Fitspiration: Social Media's Fitness Culture and its Effect on Body Image». Seite 10
22 ---. Seite 16
23 ---. Seite 23
24 ---. Seite 24
25 ---. Seite 12

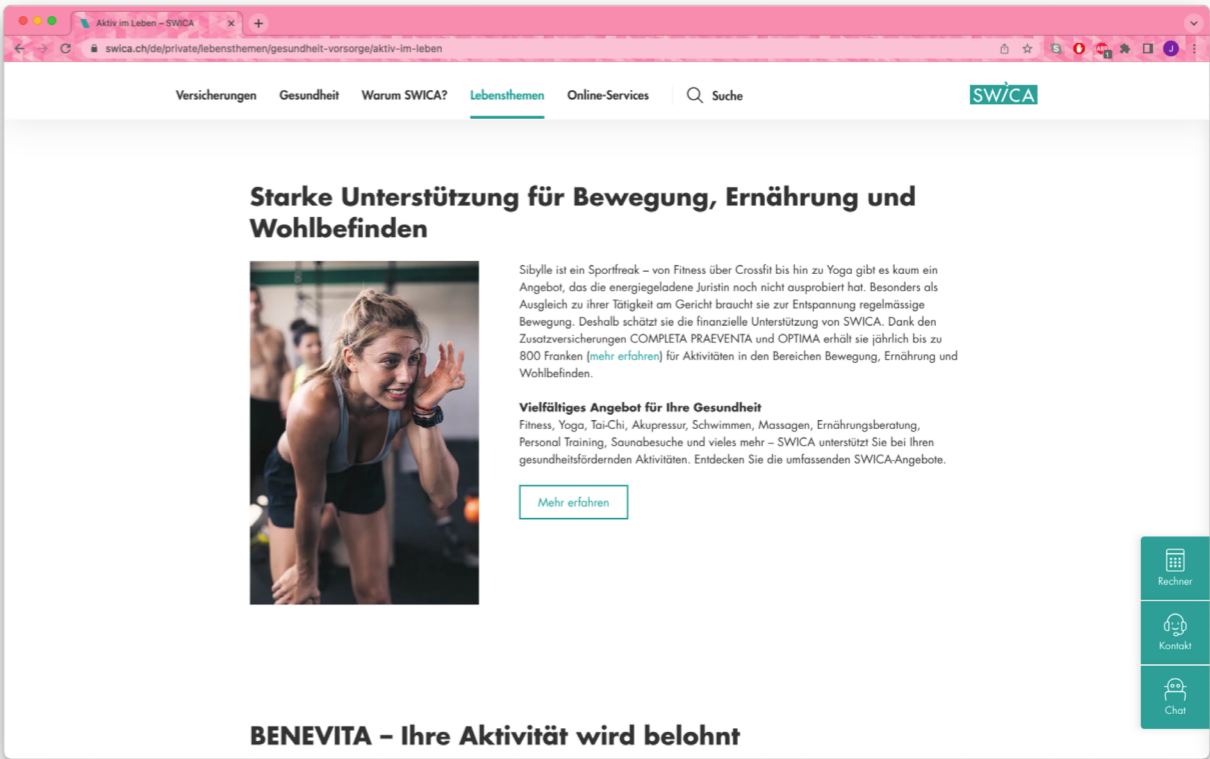


Abbildung 12 Swica. «Aktiv im Leben». swica.ch, 2023.

3.2.1 Gaming und Superhelden: der Körper in der virtuellen Welt

In der Gaming-Welt spielen Körperabbildungen eine wichtige Rolle. Vor allem in Spielen, die eine virtuelle Welt nachbilden, sind die Charaktere oft mit einem bestimmten Körperbild ausgestattet. Dabei gibt es eine große Bandbreite an Körperdarstellungen: von übertrieben muskulösen Helden bis hin zu realistischen Proportionen. Besonders in Online-Spielen, bei denen man mit anderen Spielenden interagieren kann, spielt die Körperabbildung eine wichtige Rolle. Viele spielenden Personen möchten einen Charakter erschaffen, der ihrem persönlichen Schönheitsideal entspricht. Das kann dazu führen, dass manche Personen versuchen, ihrem Charakter ein bestimmtes Körperbild zu verleihen, indem sie ihn zum Beispiel muskulöser oder schlanker machen.

Auf den ersten Blick ist klar, dass es nur virtuelle Abbildungen, Fantasien und Spielereien sind. Doch unterbewusst beeinflussen sie die Konsumierenden trotzdem. Studien haben gezeigt, dass bei Spielen mit Protagonisten mit unrealistischen Körpern, die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper tiefer ist, als wenn naturgetreue Körper gezeigt werden.²⁶ Der Einsatz von Avataren bietet den Spielenden eine Flucht aus der Realität und die Verwirklichung von eigenen Schönheitsidealen.²⁷ Die Grenze zwischen dem Selbst und dem Avatar ist fließend. Dieselben Resultate können bei Abbildungen von Superhelden beobachtet werden. Man geht davon aus, dass Bilder von Superhelden Körperbilder von Männern beeinflussen: positiv oder negativ, je nach psychologischer Bindung mit dem gezeigten Helden.²⁸



26 Sylvia, Zeely, u. a. «Virtual Ideals: The Effect of Video Game Play on Male Body Image». Seite 1, Abstract.
27 Servidio, Rocco, u. a. «The Serial Mediation Effects of Body Image-Coping Strategies and Avatar-Identification in the Relationship between Self-Concept Clarity and Gaming Disorder: A Pilot Study». Seite 1, Introduction.
28 Young, Ariana F., u. a. «Batman to the Rescue! The Protective Effects of Parasocial Relationships with Muscular Superheroes on Men's Body Image». Seite 1, Abstract.

Abbildung 13 League of Legends. «Willkommen bei League of Legends». wildrift.leagueoflegends.com, 2023.
Abbildung 14 Part Man, Part God, All Hunk. New York Times.

3.2.1 Motivation und Rolle in der Gesellschaft
Im Sinne der extrinsischen* Motivation wird nicht für sich trainiert, sondern für einen Körper, der als schön, leistungsfähig und begehrenswert angepriesen wird. Verschieden Statistiken und Auswertungen bemessen dem Stellenwert Ästhetik oder Körpergewicht unterschiedliche Wichtigkeit. Doch meistens befindet sich dieser Motivationshintergrund in den oberen Kategorien. Das unmittelbare Belohnungssystem wie Likes und Followers der Soziale Medien fördert diese Tendenz³⁰. Wie wirkt sich dies nun praktisch aus?

In einem schriftlichen Interview mit Fitnesscenter-Manager Lionel Hantscher³¹ bestätigte er, dass das primäre Ziel der Besucher*innen die ästhetische Optimierung sei. Mentale Aspekte oder Gesundheit sind oft eher zweitrangig. Doch im Verlauf des Interviews wird klar, dass die geistige Gesundheit ein Thema bleibt. Er beobachtete auch, dass sich immer mehr junge Menschen für das Training interessieren und Bodybuilding populärer wird.

Nach der Weihnachtszeit vermitteln viele Medien ein schlechtes Gewissen dem eigenen Körper gegenüber. Fitnesscenter profitieren davon. Nie ist das Center so gut besucht wie zur Zeit der Neujahrsvorsätze. Spätestens ab Februar oder März kehrt das reguläre Leben im Gym wieder zurück; von all den neuen Mitgliedern ist wenig zu sehen.

Weshalb? Es ist für den Menschen eines der schwierigsten Dinge, eine neue Gewohnheit aufzubauen. Die Studie von Dr. Philippa Lally³² stellte fest, dass ein Mensch etwas 66 Wiederholungen benötigt, um eine Gewohnheit zu automatisieren. Wenn es also 66 Gym Besuche benötigt, um den Fitnessbesuch nachhaltig in das Leben zu integrieren und es mindestens 4 Monate dauern kann, bis eine körperliche Veränderung ersichtlich ist, wird klar, wieso es so viel Willenskraft braucht, um regelmässig zu trainieren.

Bei der intrinsischen Motivation hingegen, also der Motivation, die von innen kommt, ist es möglich nach jedem Training direkte Gratifikation zu erhalten. Das Gefühl «sich überwunden zu haben» oder «etwas Gutes für den Körper und die Seele zu tun» spricht das unmittelbare Belohnungssystem an. Nick Crossley schrieb in seiner Publikation «In the Gym: Motives, Meaning and Moral Careers»³³, wie sich die Motivation der Gym Besuchenden verändern kann. Was mit einer extrinsischen Motivation, wie der Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper beginnen kann, wandelt sich in eine tendenziell intrinsische Motivation um: Freunde treffen, Entspannung und Loslassen, seinen Körper spüren, Flucht, Schuldgefühle oder die Angst, die Gewohnheit zu verlieren, Leistung im Sport oder um das investierte Geld zu nutzen. Motivationsgründe sind demnach variabel und nicht konstant und müssen differenziert betrachtet werden. Ausschlaggebend für den Einstieg in die Fitnesswelt kann der Wunsch nach Gewichtsreduktion oder der Verbesserung der Gesundheit sein. Hat man sich aber gewisse Methoden und Angewohnheiten angeeignet, rücken diese meist in den Hintergrund. Trainingserfolge, mentaler Ausgleich oder soziale Kontakte werden wichtiger. Bilder in der Fitness Werbung zeigen uns kurzfristige, nicht nachhaltige Ziele, die für die normale Person mit Job, Familie und anderen Verpflichtungen nicht erreichbar sind. Ein Fitnesscenter profitiert grundsätzlich, wenn Abonnemente abgeschlossen werden und nicht, wenn eine Person regelmässig trainiert.

* = «von aussen» oder «nicht aus innerem Antrieb»²⁹
29 How Does Extrinsic Motivation Influence Behavior? Verywell Mind.
30 Norton, Makenzie. «Fitspiration: Social Media's Fitness Culture and its Effect on Body Image». Seite 12.
31 Hantscher, Lionel. Interview.
32 Lally, Philippa, u. a. «How Are Habits Formed: Modelling Habit Formation in the Real World».

33 Crossley, Nick. «In the Gym: Motives, Meaning and Moral Careers».

Der Forschungsbeitrag von Tim Bindel und Christian Theis «Fitness als Trend des Jugendsports – eine Wissenskultur»³⁴ beschreibt, wie der Fitnesssport einen höheren Stellenwert unter Jugendlichen erhält. Dass die Entwicklungen von Sozialen Netzwerken der letzten Jahre zu diesem Trend beigetragen haben, ist naheliegend. Immer mehr Jugendliche fühlen sich unter dem Druck ein gewisses Körperbild zu erreichen und beschäftigen sich deshalb bereits früh mit Ernährung und Trainingsmethoden. Der Rückgriff zu anabolen Steroiden oder Hormonpräparaten ist ebenfalls nicht weit oder selten. Sieht man sich die Spitze der Bodybuilder*innen an, beträgt die Doping Rate einhundert Prozent. Das Erreichen dieser Muskelmassen und Definition ist natürlich nicht möglich, wird aber offen so kommuniziert. Die Sozialen Medien sind hier weniger offen, was problematisch für die Körperwahrnehmung sein kann. Körpertransformationen brauchen viel Zeit. Künstliche Substanzen können den Trainingsfortschritt fast verdoppeln oder eine «Cutting Phase» halbieren.³⁵ Eine Gegenbewegung bildet hier die Kategorie Natural Bodybuilding.

Laut der Philosophin Isolde Charim ist der Narzissmus die vorherrschende Ideologie unserer Zeit.³⁶ Sie geht auch auf Fitness ein und bezeichnet den Sport als weitere Form der Selbstoptimierung. Auch Markus Lamprecht und Hanspeter Stamm beschreiben in ihrem Buch³⁷, wie körperliche Verfassung in unserer Gesellschaft mit Effizienz, Leistungsfähigkeit und Disziplin verbunden wird. Wer erfolgreich in der Arbeitswelt sein will, legt auch Wert auf Gesundheit und arbeitet am eigenen Körper. Die narzisstischen Ziele einer Gesellschaft werden zu persönlichen Zielen.

Ist der Fitnesstrend also ein Resultat der heutigen Leistungsgesellschaft?

34 Bindel, Tim, und Christian Theis. «Fitness als Trend des Jugendsports – eine Wissenskultur».
35 Ahmeti, Uke. Interview. Frage 3
36 Charim, Isolde. Wie narzisstisch ist unsere Gesellschaft?
37 Lamprecht, Markus, und Hanspeter Stamm. Sport zwischen Kultur, Kult und Kommerz.

4. AUSBLICK

4.1 Zusammenfassung

Anhand der gezeigten Beispiele aus der Geschichte wird klar: Das Streben nach einem Idealkörper und der damit verbundenen Fitnesskultur ist kein neues Phänomen. Idealbilder ordnen sich den äusserlichen Faktoren der Zeit unter und verändern sich laufend. Was den aktuellen «Fitness Boom» von früheren Bewegungen und Tendenzen unterscheidet, ist die Digitalisierung und die damit verbundene dauernde Konfrontation mit Abbildungen. Allgemeine Unsicherheit, Soziale Medien oder der Selbstoptimierungsgedanke sind Faktoren, die die neuen Generationen prägen. Auch Fitness ist Teil einer kapitalistischen Konsumgesellschaft; Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden sind ein lukrativer Markt. Der gesellschaftliche Druck, fit und leistungsfähig zu sein, beeinflusst das Individuum und führt dazu, dass dieses Ziel des starken, unversehrten Körpers verinnerlicht wird.

Die Körperideale von Bodybuilding gelten zwar nach wie vor als eine Extremform. Doch die Art und Weise wie Bodybuilder*innen ihre Leben führen müssen, um ihre Form aufrechtzuerhalten ist, was in der Fitness-Industrie als erstrebenswert gilt: regelmässiges Training, durchgeplante Mahlzeiten und genaue Anzahl Stunden Schlaf. Der Lebensstil stellt die absolute Kontrolle über den Körper dar.

Meine Recherchen und Interviews haben gezeigt: Viele Menschen trainieren zwar mit einem Idealbild als Ziel, was von den aktuellen Abbildungen gefördert oder repräsentiert wird. Doch diejenigen Personen, die sich eine regelmässige Fitness Routine erarbeiteten, schöpfen Energie und Motivation aus anderen Quellen: Mentale Gesundheit, soziale Kontakte, abschalten können vom Alltag. Diese Motivatoren werden in den Medien nicht genügend gezeigt.

4.2 **Fazit und Rolle der gestalterischen Thesis**

Die Abbildungen in der Fitness-Industrie zeigen eine einseitige Darstellung des Lebensstils. Diese Industrie bedient sich jeglicher Stereotypen und setzt den Fokus auf oberflächliche Ziele. Sie verspricht die schnelle Erreichbarkeit: «mit harter Arbeit ist alles möglich». Durch die verzerrte Darstellung des Körpers werden Bedürfnisse geschaffen, die in den meisten Fällen nicht erreichbar sind. Die Industrie hinter Fitness hat kein Interesse daran, nachhaltige Ziele zu vermitteln. Schnelle Lösungen werden für Körpertransformationen angeboten, die im besten Fall ein schlechtes Gewissen und im schlechtesten Fall negative Körpergefühle oder Essstörungen bewirken.

Die Unternehmung Les Mills ist ein Beispiel für einen Ansatz einer Gegenbewegung. Auf ihrer Website formulieren sie Ziele, in denen sie mehr Repräsentation auf ihren Kanälen betreffend Geschlecht, Körperformen, Ethnizitäten oder sexuelle Orientierung versprechen³⁸. Ihre Visualisierungen leben von der Zelebration und dem Miteinander. Doch ist dies vielleicht auch ein neuer Trend, um mehr Leute anzusprechen? Diversität als Tool, seine Reichweite zu vergrößern? Effektiv bilden sie noch immer ein eher einseitiges Körperbild ab. Auch auf Social Media gibt es Creator*innen, die versuchen, ein authentisches Bild der Industrie zu schaffen. So postet Chayse Byrd³⁹ auf ihrem Kanal von ihren Binge-Eating Erfahrung oder testet Leggings aus, ob sie Schweiß-resistent sind. Sie trainiert frei nach Lust und Laune, ohne Trainingsplan. Nach wie vor sind traditionelle Schönheitsideale erfolgreicher auf Sozialen Medien. Doch Chayse Byrd beweist mit ihren 1.2 Millionen Follower*innen auf Tiktok das Gegenteil.

Die Visualisierungen im Gesundheitssport fokussieren sich vermehrt auf Gemeinsamkeit, positive Gefühle und Ausgleich. Die Fokusgruppe ist hier jedoch klar ein älteres Zielpublikum und für die heranwachsende Generation, die den Schönheitsidealen der Sozialen Medien nachzujagen scheint, weniger ansprechend.

Wie würden jedoch Visualisierungen aussehen, ganz ohne die Abbildung von Körpern? Mein Ansatz ist es nicht, das Gegenteil von Bekanntem wiederzugeben, sondern eine neue Bildsprache zu erarbeiten. Durch das Auslassen des Körpers in der Gestaltung oder Kommunikation können Klischees umgangen werden. Ist es möglich, ohne die Abbildung eines Menschen die Aspekte von Fitness darzustellen? Befreit von kommerziellem Einsatz und dem Erfüllen von Stereotypen setze ich den Fokus auf nachhaltige Motivationshintergründe. Ich möchte den Lebensstil nicht spektakulär darstellen, sondern einen nüchternen Blick mit den Sonnen- und Schattenseiten wiedergeben. Fitness ist für mich ein wichtiger Teil meines Lebens. Es ist mehr als nur das Streben nach einem Ideal. Dies gilt für mich, aber für viele andere Menschen auch.

38 Les Mills DIVERSITY, EQUITY + INCLUSION. lesmills.com.
39 Chayse Byrd. Tiktok.

5	ANHANG
5.1	Literaturverzeichnis
5.1.1	Bibliografie
5.1.2	Publikationen
5.2	Websites
5.2.1	Artikel
5.2.2	Weblinks
5.3	Abbildungsverzeichnis
5.4	Interview
5.4.1	Uke Ahmeti
5.4.2	Lionel Hantscher
5.5	Eidestaatliche Erklärung

5.1 Literaturverzeichnis
5.1.1 Bibliografie

Lamprecht, Markus, und Hanspeter Stamm. Sport zwischen Kultur, Kult und Kommerz. Seismo Verlag, 2002.

Scheller, Jörg. Body-Bilder. Verlag Klaus Wagenbach, 2021.

---. No Sports! zur Ästhetik des Bodybuldings. Steiner, 2010.

5.1.2 Publikationen

Bindel, Tim, und Christian Theis. «Fitness als Trend des Jugendsports – eine Wissenskultur». Forum Kinder- und Jugendsport, Bd. 1, Nr. 1, September 2020, S. 6–14. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1007/s43594-020-00001-w>. Zugriffen 18. März 2023.

Bourdieu, Pierre. «Sport and Social Class». Social Science Information, Bd. 17, Nr. 6, Dezember 1978, S. 819–40. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1177/053901847801700603>. Zugriffen 18. März 2023.

Crossley, Nick. «In the Gym: Motives, Meaning and Moral Careers». Body & Society, Bd. 12, Nr. 3, September 2006, S. 23–50. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1177/1357034X06067154>. Zugriffen 18. März 2023.

Foucault, Michel, und Colin Gordon. Power/Knowledge: Selected Interviews and Other Writings, 1972-1977. 1st American ed, Pantheon Books, 1980. Library of Congress ISBN, https://monoskop.org/images/5/5d/Foucault_Michel_Power_Knowledge_Selected_Interviews_and_Other_Writings_1972-1977.pdf Zugriffen 18. März 2023.

Gardner, Benjamin, u. a. «How Does Habit Form? Guidelines for Tracking Real-World Habit Formation». Cogent Psychology, Bd. 9, Nr. 1, Dezember 2022, S. 2041277. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1080/23311908.2022.2041277>. Zugriffen 18. März 2023.

Lally, Phillippa, u. a. «How Are Habits Formed: Modelling Habit Formation in the Real World». European Journal of Social Psychology, Bd. 40, Nr. 6, Oktober 2010, S. 998–1009. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>. Zugriffen 18. März 2023.

Millington, Brad. «Fit for Prosumption: Interactivity and the Second Fitness Boom». Media, Culture & Society, Bd. 38, Nr. 8, November 2016, S. 1184–200. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1177/0163443716643150>. Zugriffen 18. März 2023.

Müller, Jorgen Peter. Mein System: 15 Minuten täglicher Arbeit für die Gesundheit. 1904, <https://iif.wellcomecollection.org/pdf/b28130066>. Zugriffen 18. März 2023.

Norton, Makenzie. «Fitspiration: Social Media's Fitness Culture and its Effect on Body Image». Capstone Projects and Master's Theses, Mai 2017, https://digitalcommons.csumb.edu/caps_thes_all/138. Zugriffen 18. März 2023.

Scheller, Jörg. TRAINSCENDENCE. BODYBUILDING AS POST-OR META-SPORT AND POST-RELIGION. Acta Academiae Artium Vilnensis, 2016, https://www.researchgate.net/publication/341991588_TRAINSCENDENCE_BODYBUILDING_AS_POST-OR_META-SPORT_AND_POST-RELIGION. Zugriffen 18. März 2023.

Schrank, Sarah. «The Late Capitalist Physique». Modern American History, Bd. 1, Nr. 3, November 2018, S. 431–35. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1017/mah.2018.20>. Zugriffen 18. März 2023.

Servidio, Rocco, u. a. «The Serial Mediation Effects of Body Image-Coping Strategies and Avatar-Identification in the Relationship between Self-Concept Clarity and Gaming Disorder: A Pilot Study». Addictive Behaviors Reports, Bd. 17, Juni 2023, S. 100482. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2023.100482>. Zugriffen 18. März 2023.

Slater, Amy, u. a. «More than Just Child's Play?: An Experimental Investigation of the Impact of an Appearance-Focused Internet Game on Body Image and Career Aspirations of Young Girls». Journal of Youth and Adolescence, Bd. 46, Nr. 9, September 2017, S. 2047–59. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0659-7>. Zugriffen 18. März 2023.

Sylvia, Zeely, u. a. «Virtual Ideals: The Effect of Video Game Play on Male Body Image». Computers in Human Behavior, Bd. 37, August 2014, S. 183–88. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.029>. Zugriffen 18. März 2023.

Young, Ariana F, u. a. «Batman to the Rescue! The Protective Effects of Parasocial Relationships with Muscular Superheroes on Men's Body Image». Journal of Experimental Social Psychology, Bd. 49, Nr. 1, Januar 2013, S. 173–77. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2012.08.003>. Zugriffen 18. März 2023.

5.1 Websites
5.1.1 Artikel

«Bodybuilder sind die Pazifisten der Körperkultur». Der Bund, 2. August 2017, <https://www.derbund.ch/bodybuilder-sind-die-pazifisten-der-koerperkultur-205746059006>. Zugriffen 18. März 2023.

Charim, Isolde. Wie narzisstisch ist unsere Gesellschaft? <https://open.spotify.com/episode/3RdAZOJYIqOA0DVy7UZIJR?si=Ob4195f979d345aa>. Zugriffen 18. März 2023.

Franziska Felber, Hardy Funk. Geschichte der Schönheit: Durch dick und dünn. 13. November 2013, <https://www.br.de/puls/themen/leben/geschichte-der-schoenheit-mode-trends-durch-die-jahrhunderte-100.html>. Zugriffen 18. März 2023.

«How Does Extrinsic Motivation Influence Behavior?» Verywell Mind, <https://www.verywellmind.com/what-is-extrinsic-motivation-2795164>. Zugriffen 18. März 2023.

Irtenkauf, Dominik. «Bodybuilding». Telepolis, 24. Mai 2014, <https://www.telepolis.de/features/Bodybuilding-3365301.html>. Zugriffen 18. März 2023.

«Kathrine Switzer: So eskalierte der erste Marathon einer Frau vor 50 Jahren - WELT». DIE WELT, 16. April 2017, <https://www.welt.de/sport/article163731962/So-eskalierte-der-erste-Marathon-einer-Frau-vor-50-Jahren.html>. Zugriffen 18. März 2023.

Kohout, Annekathrin. «ZEIT ONLINE». Wo geht’s hier zur #bi-kinibridge?, <https://www.zeit.de/zustimmung?url=https%3A%2F%2Fwww.zeit.de%2Fkultur%2F2016-07%2Finstagram-fitness-hype-schoenheitsideal-jack-lelanne-10nach8>. Zugriffen 18. März 2023.

nintendo87. «Lenda Murray Talks About The Myths About Female Bodybuilding In Jet Magazine (1992)». Femuscleblog, 2. Februar 2022, <https://femuscleblog.wordpress.com/2022/02/02/lenda-murray-talks-about-the-myths-about-female-bodybuilding-in-jet-magazine-1992/>. Zugriffen 18. März 2023.

The History & Evolution Of Women’s Bodybuilding | MUSCLE INSIDER. <https://muscleinsider.com/features/history-evolution-womens-bodybuilding>. Zugriffen 18. März 2023.

«Uni Kiel». Medienwissenschaft: Berichte und Papiere178, 2018: Sissi im Film., https://macau.uni-kiel.de/rsc/viewer/macau_derivate_00000562/0178_18.pdf?page=4&q=sport. Zugriffen 18. März 2023.

WDR. 24.12.1837 - Geburtstag der Kaiserin Elisabeth von Österreich. 13. April 2016, <https://www1.wdr.de/radio/wdr5/sendungen/zeitzeichen/kaiserinelisabeth100.html>. Zugriffen 18. März 2023.

---. Erbach, Annika Mode: Schönheit. 4. 12. 2020, <https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/mode/schoenheit/index.html>. Zugriffen 18. März 2023.

5.1.1 Weblinks

10 MIN SIXPACK WORKOUT // No Equipment | Pamela Reif. 2018, <https://www.youtube.com/watch?v=Q-vuR4PJh2c>. Zugriffen 18. März 2023.

10 Secrets of Statue of David by Michelangelo. <https://www.michelangelo.org/david.jsp>. Zugriffen 18. März 2023.

«Chayse Byrd». Tiktok, https://www.tiktok.com/@chaysembyrd?is_from_webapp=1&sender_device=pc. Zugriffen 18. März 2023.

Day in the Life of a Bodybuilder 2 Weeks out. Tik-tok video, https://www.tiktok.com/@caitlynferguson04/video/7139666088656276782?is_from_webapp=1&sender_device=pc&web_id=7198164761408931334. Zugriffen 18. März 2023.

Der David von Michelangelo in Florenz - Nützliche Informationen. <https://www.florence-museum.com/de/michelangelo-david.php>. Zugriffen 18. März 2023.

Duden | Suchen | fitness. <https://www.duden.de/suchen/dudenonline/fitness>. Zugriffen 18. März 2023.

«Gorilla Sports Schweiz AG». gorillasports.ch, <https://www.gorillasports.ch/>. Zugriffen 18. März 2023.

«Les Mills DIVERSITY, EQUITY + INCLUSION». lesmills.com, <https://www.lesmills.com/dei/>. Zugriffen 18. März 2023.

«Michelangelo Buonarroti: David». ArtBible.Info, <https://www.artbible.info/art/large/338.html>. Zugriffen 18. März 2023.

Other interesting body parts (of Michelangelo's statues). <https://accademia.stanford.edu/mich/other-body-parts/other-body-parts.html>. Zugriffen 18. März 2023.

posed vs. unposed. Tiktok Video, 2023, https://www.tiktok.com/@stefana.avara/video/7195257652354567466?is_from_webapp=1&web_id=7198164761408931334. Zugriffen 18. März 2023.

Reif, Pamela. naturally-pam.com. <https://www.naturally-pam.com/>. Zugriffen 18. März 2023.

«The birth of Venus - Sandro Botticelli». Google Arts & Culture, <https://artsandculture.google.com/asset/the-birth-of-venus-sandro-botticelli/MQEeq50LABEBVg>. Zugriffen 18. März 2023.

Zeno. Werk: «Botticelli, Sandro: Geburt der Venus» aus der Sammlung »40.000 ... <http://www.zeno.org/Kunstwerke/B/Botticelli,+Sandro%3A+Geburt+der+Venus>. Zugriffen 18. März 2023.

5.3 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 01
Schatz, Howard. Athletes. Fotografie, 2002 2000, <https://howardschatz.com/human-body/athletes/>. Zugriffen 18. März 2023.

Abbildung 02
Buonarroti, Michelangelo. David. Marmorskulptur, Hochrenaissance zwischen und 1504 1501, https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Michelangelo%27s_David_-_right_view_2.jpg. dell'Accademia di Firenze. Zugriffen 18. März 2023.

Abbildung 03
Botticelli, Sandro. Die Geburt der Venus. Tempera auf Leinwand, 86 1485, https://www.singulart.com/blog/wp-content/uploads/2019/03/1200px-Sandro_Botticelli_-_La_nascita_di_Venere_-_Google_Art_Project_-_edited-1040x653.jpg. Uffizien, Florenz. Zugriffen 18. März 2023.

Abbildung 04 und 05
Müller, Jorgen Peter. Mein System: 15 Minuten täglicher Arbeit für die Gesundheit. 1904, <https://iif.wellcomecollection.org/pdf/b28130066>. Zugriffen 18. März 2023.

Abbildung 06
Atkinson, Thomas Lewis. Elisabeth von Österreich-Ungarn. Stahlstich, 1882 1880, https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/37/Elisabeth_of_Austria_horse.jpg. Zugriffen 18. März 2023.

Abbildung 07
Kaiserin Elisabeth von Österreich-Ungarn: Öl au Leinwand von Granz Xafer Winterhalter (1865) https://de.wikipedia.org/wiki/Elisabeth_von_%C3%96sterreich-Ungarn#/media/Datei:Elisabeth_of_Austria,_by_Franz_Xaver_Winterhalter.jpg Zugriffen 18. März 2023.

Abbildung 08
Mitchell, Jack. Arnold Schwarzenegger. Fotografie, 10 1976, <https://www.gettyimages.ch/detail/nachrichtenfoto/professional-bodybuilder-arnold-schwarzenegger-posing-nachrichtenfoto/481406441?adppopup=true>. Archive Photos. Zugriffen 18. März 2023.

Abbildung 09
Dobbins, Bill. Lenda Murray. Fotografie, 2002, https://www.instagram.com/p/CiFym-au_hb/. Instagram. Zugriffen 18.

März 2023.
Abbildung 10
gorillasports. Werbefotografie. Fotografie, 2023, <https://www.instagram.com/p/BaqZFMwBBLI/?hl=de>. Instagram. Zugriffen 18. März 2023.

Abbildung 11
Reif, Pamela. Pamela Reif. Fotografie, 2023, <https://www.instagram.com/p/CpNrm2iME4m/?hl=de>. Instagram. Zugriffen 18. März 2023.

Abbildung 12
Swica. «Aktiv im Leben». swica.ch, 2023, <https://www.swica.ch/de/private/lebens Themen/gesundheit-vorsorge/aktiv-im-leben>. Zugriffen 18. März 2023.

Abbildung 13
League of Legends. «Willkommen bei League of Legends». wildrift.leagueoflegends.com, 2023, <https://wildrift.leagueoflegends.com/de-de/>. Zugriffen 18. März 2023.

Abbildung 14
Part Man, Part God, All Hunk. New York Times, <https://www.nytimes.com/2013/06/14/movies/man-of-steel-depicts-a-striving-stranger-in-a-strange-land.html>. Zugriffen 18. März 2023.

5.4 Interview
5.4.1 Uke Ahmeti

Uke Ahmeti, Schweizermeister Natural Bodybuilding
Interviewt von Jael Sulger per Zoom, 02.02.2023

01 Was ist deine Motivation für das Training?
Nach 8 Jahren im Sport ist es ein fester Bestandteil von meinem Leben. Es ist ein Ausgleich, aber auch ein Streben nach besserer Leistung, körperlich und mental. Ein Ansporn ist es, herauszufinden was als natural Bodybuilder alles noch möglich ist. Bodybuilding ist für mich kein Sport, den ich durchführen könnte, wenn es mir keinen Spass machen würde.

02 Wozu die Schinderei? Fitness ist das eine, aber Bodybuilding ist nochmals eine ganz andere Dimension bezüglich Disziplin, Training, Körperideal etc.
Es ist ein Lifestyle. Das, was man investiert kommt auch zurück.

03 Wie ist deine Wettkampfvorbereitung?
Die erste Phase ist ein Kaloriensurplus: Man nimmt mehr Kalorien zu sich als man verbrennt und schafft so optimale Bedingungen, um Muskeln aufzubauen. Natürlich nimmt man auch immer etwas an Fett zu. In einer 25 – 30-wöchigen Diät befindet man sich im Kaloriendefizit, wobei das Ziel ist, die aufgebaute Muskelmasse zu erhalten und den Fettanteil zu reduzieren. Bei Athleten, die nicht Natural sind, ist die Diätphase etwa halb so lang. Kann ich die Kalorien nicht weiter reduzieren, erhöhe ich meine Aktivität. Ich würde dann vor der Arbeit noch eine Stunde laufen gehen und nach Feierabend mein gewöhnliches Training durchführen.

04 Wie geht es dir mental in einer Vorbereitung?
Besonders im Kaloriendefizit gibt es schwierige Phasen. Im Surplus ist es kein Problem zum Beispiel auswärts essen zu gehen mit Freunden. Aber besonders in den Wochen vor dem Wettkampf, wo alles abgewogen wird, vermeide ich es in Restaurants zu gehen. In so einer Phase hat der Sport auch nichts mehr mit Gesundheit zu tun. Ich rufe mir dann immer ins Gedächtnis, dass ich es freiwillig tue. Oder dass es andere Menschen gibt, die jetzt im Krieg sind. Wie schlimm kann also meine Diät sein?

05 Was sind Reaktionen von Aussenstehenden oder Freunden zu deiner Form?
Ich glaube der Erfolg spielt eine Rolle. Im Aufbau bin ich nicht so angewiesen auf den Support meiner Freunde, da ich etwas freier bin. Aber in einer Cutting Phase haben meine Kollegen, die ebenfalls im Sport aktiv sind, mehr Verständnis für meinen Lebensstil.

06 Was sind negative Aspekte in der Fitness Industrie?
Social Media macht sehr viel kaputt. Ich beobachte oft, dass junge Menschen mit Fitness beginnen aufgrund von fehlendem Selbstbewusstsein hinsichtlich des Körpers. Frauen sind fast noch mehr betroffen. Dort gibt es auch oft die «Angst» zu viel Muskeln aufzubauen, was fast nicht möglich ist, wenn man Natural ist.

07 Was macht für dich ein «perfekter Körper» aus?
Den gibt es nicht. Auch wenn man seinen Zielen näherkommt, es gibt immer etwas, an dem man arbeiten kann oder noch besser werden. Dazu kommt, dass als Natural Bodybuilder gewisse Grenzen bestehen.

08 Welchen Einfluss hat Social Media?
Ich bin auf Instagram unter anderem auch aktiv, um zu vermitteln, was als Natural Bodybuilder alles möglich ist.

Ich promote auch Produkte für Powerfood. Mir ist aber wichtig komplett transparent zu sein. Dies war in der Vergangenheit schwierig durchzusetzen. Aber mir war und ist es wichtig, nur Produkte zu vermarkten, die ich auch wirklich gebrauche. Du könntest mich nicht dazu bringen, Werbung für vegane Produkte zu machen, da ich nicht dahinterstehe. Nahrungsergänzung macht meiner Meinung nach nur etwa 5% des Resultates aus. Der Rest ist gesunde Ernährung und Training. Supplements, die ich empfehle sind, Whey Protein, Kreatin und Magnesium.

Ich würde Social Media nicht zu viel Beachtung schenken. Bilder sind im Bodybuilding sehr wichtig, da eine gewisse Form nur ein Momentan-Zustand ist, die man festhalten möchte. Für jüngere Menschen oder Anfänger in dem Bereich können Bilder schwierig einzuordnen sein, wenn man nicht weiss, was dahintersteht. Wenn ich z.B. ein Bild im Training von meiner aktuellen Form im Pump mache, sehe ich etwa für 20 Minuten so aus. Im normalen Leben je nachdem welche Kleidung ich anhabe, wirke ich komplett anders.

Besonders für Frauen ist der Druck noch grösser. Auch Schönheits-OPs werden immer verbreiteter. Im Wettkampf war es normal, dass sich Bodybuilderinnen die Brust operieren lassen, da man diese bei einem niedrigen Körperfettanteil verliert. Andere OPs wie BBLs werden aber auch immer verbreiteter.

09 Wie beurteilst du Abbildungen in der Werbung der Fitness-Industrie?
Auf Werbungen sind grösstenteils sehr sportlich aussehende Menschen abgebildet. Im Fitness Center sind etwa 80% «normale» Menschen. Auch als ich bei Powerfood gearbeitet habe, sah man den meisten Kunden nicht einmal an, dass sie trainieren würden.

10 Was wäre für dich ein Punkt, wo du sagen würdest, ab jetzt ist für mich dieser Lebensstil nicht mehr gesund? Was wäre ein «Deal Breaker»?
Wenn ich zum Beispiel an einen gewissen Ort nicht in die Ferien fahren würde, da es dort kein Gym gibt. Oder wenn ich nicht mehr an sozialen Events teilnehmen könnte. Für mich ist die Balance wichtig. Es sollte immer drin liegen, mit Freunden in eine Bar gehen zu können.

11 Was sind deine Beobachtungen betreffend Generation Z? (Stichwort Fitness Boom, Fitness Lifestyle, Leute im Gym)
Es kommen oft jüngere Menschen zu mir im Gym, um mich nach Tipps zu fragen, oder was als Natural alles möglich ist. In der Schweiz ist es zum Glück nicht so verbreitet. Aber in Ländern wie Amerika ist es üblich, dass sehr früh zu illegalen Substanzen gegriffen wird. Meiner Meinung nach fehlt die Geduld, ins Training zu investieren.

12 Wie gehst du mit dem «Vorwurf» Narzissmus um?
Natürlich bin ich auch konfrontiert mit Begriffen wie Selbstverliebtheit oder Narzissmus. Ich bin im Sport auch komplett auf mich gestellt also der Fokus liegt auf mir. Ein Narzisst ist dies aber während allen Phasen des Lebens, ob Bodybuilder oder nicht. Ich würde die Wettkampfphase eher als vorübergehender Egoismus beschreiben. In dieser Phase muss ich mich sehr auf mich selbst fokussieren.

13 Würdest du Bodybuilding als Sport, Fitness oder Schönheitswettbewerb bezeichnen?
Wenn man in einem Fitnesscenter trainiert, ist Bodybuilding ein Sport für mich, da es eine Körperaktivität ist. Sobald man Wettkämpfe absolviert, ist es ein Schönheitswettbewerb, welcher subjektiv bewertet wird.

5.4 Interview
5.4.2 Lionel Hantscher

Lionel Hantscher, Manager Let's Go Fitness Basel
Interviewt von Jael Sulger schriftlich, 14.02.2023

01 Sind die Schönheitsideale, die ihr abbildet, erreichbar für eine «normale» Personen?

Natürlich, es ist alles eine Frage des Lifestyles. Sich um den Körper kümmern, was man isst, unser Umgebung. Körperliche Schönheit strahlt nur dann aus, wenn die Person gut in ihrem Körper und vor allem in ihrem Kopf ist.

02 Wie sieht für euch die Zukunft der Fitness Industrie aus?

Ich sehe eine gute Zukunft für Fitness. Weil viele die Bedeutung des Sports für die körperliche und geistige Gesundheit erkennen

03 Was ist die Motivation der Kunden/Kundinnen? (Gesundheit, Körperoptimieren, Mentaler Aspekt, etc.?)

Die primäre Motivation unserer Mitglieder ist es, ihr körperliches Aussehen zu verbessern. Körperliche oder geistige Gesundheit kommt oft in den Hintergrund.

04 Welche Transformationen habt ihr mitverfolgt?

Ich übe diesen Beruf seit 12 Jahren aus. Ich sammle keine physischen Transformationen mehr, aber ich habe noch Beispiele.

05 Wie definiert Ihr Fitness?

Fitness ist ein Sport, der für alle zugänglich ist. Es verbessert die körperliche und geistige Gesundheit.

06 Was sind Marktentwicklungen in der Fitnessindustrie? Im Zusammenhang mit Corona oder Social Media?

Corona hat die Fitness in der digitalen Überwachung verbessert. Im ersten Jahr haben viele Leute zu Hause trainiert. Zu Hause zu trainieren und in ein Fitnessstudio zu gehen, ist nicht dasselbe. Deshalb kehren viele ins Fitnessstudio zurück.

07 Beobachtet ihr negative Entwicklungen im Fitnessbereich?

Covid war ein echter Schlag. Viele Fitnessstudios haben gelitten. Aber dieses Jahr sehen wir ein starkes Rücksendung von Praktizierenden.

08 Mit welchen Erwartungen kommen die Leute zu euch?

Sie erwarten einen guten Empfang und sind einfach nur auf Hilfe angewiesen, um ihre Ziele zu erreichen.

09 Wie gehen Leute mit Enttäuschung um, wenn sie realisieren, dass das, was sie in Werbung/Film/bei Topathleten etc. sehen, bei sich selbst nicht realisieren können?

Was ich zuerst erkläre, ist, dass körperliche Ziele Zeit brauchen und umso mehr mit Modellen, die so nahe an der Perfektion sind.

10 Welcher Typ Mensch kommt am häufigsten ins Fitness Center? (Altersgruppe, Trainingsart, Sportliche Verfassung, etc.)

Fitness ist in letzter Zeit extrem populär geworden. Deshalb gibt es immer mehr Menschen zwischen 18 und 40 Jahren. Hal-lentraining und Bodybuilding wird ebenfalls populär.

11 Ist Körperideal ein Thema bei deinen Mitarbeitenden? Werdet ihr geschult? Spielt dies eine Rolle bei der Rekrutierung?

Für mich ist es wichtig, einen sportlichen Körper zu haben. Wir sind eine Referenz für unsere Mitglieder Aber Energie, Seriosität und Wissen werden bei der Rekrutierung wichtiger sein.

6.4 Eidesstattliche Erklärung

Die:der Autor:in dieser Arbeit bestätigt hiermit, alle Inhalte soweit nicht anders angegeben, eigenständig erarbeitet zu haben. Alle Zitate und Literaturnachweise sind dementsprechend ausgewiesen. Die verwendeten Bilder stammen, soweit nicht anders vermerkt von dem:r Autor:in selbst.

Basel, 18.03.2023

Ort, Datum



Unterschrift