MAGISTERARBEIT

Titel der Magisterarbeit

Beweggründe zum Sporttreiben im Fitnessstudio

Ein geschlechtsspezifischer Vergleich der Altersgruppe zwischen 30 und 50 Jahren

Verfasserin

Caroline Köckeis

angestrebter akademischer Grad

Magistra der Naturwissenschaften (Mag.rer.nat.)

Wien, im März 2010

Studienkennzahl lt. Studienblatt: A 066 826
Matrikelnummer: A 0303807
Studienrichtung lt. Studienblatt: Sportwissenschaft
Betreuer: Univ.-Prof. Dr. Otmar Weiß
„Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig angefertigt, keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel verwendet und alle wörtlichen oder sinngemäßen Entlehnungen deutlich als solche gekennzeichnet habe.“

Datum: ___________________ Name: ___________________________
Danksagung

Im Zuge des Abschlusses meines Studiums möchte ich gerne die Gelegenheit nutzen, und mich bei den Menschen bedanken, die mich auf meinem Weg durch das Studium begleitet und unterstützt haben.


Ebenso möchte ich mich bei meinen Eltern und meinen Großeltern für ihre finanzielle und seelische Unterstützung während meiner Studienzeit bedanken.

Einen besonderen Dank möchte ich auch noch an meine Mutter richten, mit deren Unterstützung und Hilfe ich erfolgreich durch dieses Studium gelangt bin.

Mein besonderer Dank richtet sich speziell an Univ. Prof. Dr. Otmar Weiß und an seinen Assistenten Mag. Michael Methlagl für die hilfreiche Betreuung während der Erstellung der Arbeit.
### INHALTSVERZEICHNIS

<table>
<thead>
<tr>
<th>Kapitel</th>
<th>Titel</th>
<th>Seiten</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>Einleitung</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>Begriffserklärungen</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>2.1</td>
<td>Fitness</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>2.2</td>
<td>Fitnesssport</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td>2.3</td>
<td>Fitnesstraining</td>
<td>8</td>
</tr>
<tr>
<td>2.4</td>
<td>Fitnessstudio</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>2.5</td>
<td>Beweggründe/ Motive</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>2.6</td>
<td>Motivation</td>
<td>11</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>Fitnessstudios</td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>3.1</td>
<td>Geschichtliche Entwicklung des Fitnesssports und der Fitnessstudios</td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>3.2</td>
<td>Allgemeine Charakteristika von Fitnessstudios</td>
<td>15</td>
</tr>
<tr>
<td>3.2.1</td>
<td>Strukturmerkmale von Fitnessstudios</td>
<td>17</td>
</tr>
<tr>
<td>3.2.2</td>
<td>Angebote und Besonderheiten von Fitnessstudios</td>
<td>18</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>Der Wertewandel in der Gesellschaft und seine Auswirkungen auf den Sport</td>
<td>22</td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>Fitnesssport in Verbindung mit Geschlecht und Alter</td>
<td>25</td>
</tr>
<tr>
<td>5.1</td>
<td>Fitnesssport und Geschlecht</td>
<td>25</td>
</tr>
<tr>
<td>5.2</td>
<td>Sport und Alter</td>
<td>28</td>
</tr>
<tr>
<td>6</td>
<td>Beweggründe und Motivation im Sport</td>
<td>30</td>
</tr>
<tr>
<td>6.1</td>
<td>Grundlagen zur Motivation im Sport</td>
<td>30</td>
</tr>
<tr>
<td>6.1.1</td>
<td>Theoretische Ansätze zur Motivation</td>
<td>30</td>
</tr>
<tr>
<td>6.1.2</td>
<td>Klassifikation der Motive</td>
<td>32</td>
</tr>
<tr>
<td>6.1.3</td>
<td>Extrinsische und intrinsische Motivation im Sport</td>
<td>32</td>
</tr>
<tr>
<td>6.2</td>
<td>Beweggründe und Motive im Fitnesssport</td>
<td>34</td>
</tr>
<tr>
<td>6.3</td>
<td>Motivkomplexe sportlicher Aktivitäten</td>
<td>35</td>
</tr>
<tr>
<td>6.3.1</td>
<td>Gesundheit und Fitness</td>
<td>36</td>
</tr>
<tr>
<td>6.3.2</td>
<td>Ausgleich und Wohlbefinden</td>
<td>39</td>
</tr>
<tr>
<td>6.3.3</td>
<td>Leistung</td>
<td>42</td>
</tr>
<tr>
<td>6.3.4</td>
<td>Spaß und Freude an der Bewegung</td>
<td>44</td>
</tr>
<tr>
<td>6.3.5</td>
<td>Anschluss und Geselligkeit</td>
<td>45</td>
</tr>
<tr>
<td>6.3.6</td>
<td>Aussehen/ Ästhetik</td>
<td>46</td>
</tr>
<tr>
<td>7</td>
<td>Forschungskonzept</td>
<td>49</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Beweggründe zum Sporttreiben im Fitnessstudio

7.1 Der Fragebogen ........................................................................................................49
7.2 Durchführung der Untersuchung ..........................................................................50
7.3 Fragestellungen und Hypothesen ..........................................................................50
7.4 Statistische Auswertung ........................................................................................52
    7.4.1 Prüfung auf Unterschiede zwischen zwei Stichproben ................................53
8 Datenreduktion .........................................................................................................55
    8.1 Beweggründe und Zielsetzungen für das Training ...............................................57
9 Ergebnisdarstellung und Interpretation ......................................................................61
    9.1 Soziodemographische Daten ...............................................................................61
    9.1.1 Geschlecht ......................................................................................................61
    9.1.2 Alter ...............................................................................................................62
    9.1.3 Familienstand .................................................................................................63
    9.1.4 Schul- beziehungsweise Berufsausbildung ......................................................64
    9.1.5 Beruf/ Tätigkeitsbereich ................................................................................66
    9.1.6 Wichtigkeit der einzelnen Lebensbereiche .....................................................68
    9.2 Bewegungsbiographie .........................................................................................73
    9.3 Nutzung des Fitnessstudios ..................................................................................75
    9.3.1 Trainingsgewohnheiten ....................................................................................76
    9.3.2 Nutzung der verschiedenen Bereiche und Überprüfung der Hypothesen ........79
        9.3.2.1 Herzkreislauftrainingsbereich .................................................................79
        9.3.2.2 Gerätebereich ........................................................................................81
        9.3.2.3 Aerobicsaal .............................................................................................82
        9.3.2.4 Wellnessbereich .....................................................................................83
    9.3.3 Wichtigkeit Training .........................................................................................85
    9.3.4 Soziales Sportverhalten ...................................................................................87
    9.3.5 Anfahrtsweg ....................................................................................................88
    9.4 Beweggründe und Zielsetzungen für das Training ...............................................89
        9.4.1 Überprüfung der Hypothesen ....................................................................98
    9.5 Soziale Kontakte ..................................................................................................103
10 Zusammenfassung und Schlusswort ....................................................................107
11 Literaturverzeichnis .................................................................................................112
12 Tabellenverzeichnis .................................................................................................114
13 Abbildungsverzeichnis ............................................................................................115

Köckeis, Caroline
1 Einleitung

Das Training im Fitnessstudio scheint für viele Menschen immer wichtiger zu werden. Sporttreiben bringt viele positive Effekte mit sich und immer mehr Menschen wenden sich dem Training im Fitnessclub zu.


Da immer mehr Frauen und Männer Interesse am Sporttreiben im Fitnessstudio zeigen, ist es sinnvoll, sich mit den Beweggründen und Motiven für das Training auseinander zu setzen.


In der Magisterarbeit wird versucht, den Beweggründen für das Sporttreiben im Fitnessstudio auf den Grund zu gehen. Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit folgenden grundsätzlichen Fragestellungen:

1. Warum betreiben immer mehr Menschen Sport im Fitnessstudio? Welche Beweggründe haben sie, in einem Fitnessstudio zu trainieren? Welche Erwartungen und Wünsche haben Frauen und Männer, wenn sie ein Fitnessstudio aufsuchen?
2. Welche Unterschiede gibt es in Bezug auf die Nutzung der verschiedenen Bereiche (Herzkreislauftrainingsbereich, Gerätebereich, Aerobicsaal, Wellnessbereich) des Fitnessstudios zwischen Frauen und Männern?
3. Welche Unterschiede gibt es bezüglich der Beweggründe für das Training im Fitnessstudio bei Frauen und Männern?

Die Arbeit teilt sich zunächst in einen hermeneutischen Teil, in dem anfangs grundlegende Begriffe definiert und erklärt werden, die für das weitere Verständnis der
Beweggründe zum Sporttreiben im Fitnessstudio


Köckes, Caroline
Beweggründe zum Sporttreiben im Fitnessstudio

2 Begriffserklärungen

Im folgenden Kapitel werden einige wichtige Begriffe definiert, die für das weitere Verständnis der Arbeit von Bedeutung sind.

2.1 Fitness

Vor allem in den vergangenen Jahren hat der „Fitnessboom“ deutlich zugenommen. Gesundheit und Fitness sind zu neuen Idealen in unserer Gesellschaft geworden. Die Berichterstattung und die Informationen über Fitness in den Medien haben in den letzten Jahren an Zahl und Bedeutung zugenommen. Der Begriff „Fitness“ wird in der Literatur auf verschiedenste Weise beschrieben und definiert:


Im Sportwissenschaftlichen Lexikon (Röthig, 2003, S.200) werden verschiedene Beispiele für mögliche Fitnesskonzepte aufgelistet:

- Vorbeugung von Krankheiten (Prävention- im Gesundheitssport),
• Verzögerung des Alterungsprozesses,
• Erhaltung und Steigerung der beruflichen Fähigkeiten,
• Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit,
• Wohlbefinden, Erholung,
• Beitrag zur Selbstverwirklichung über körperliche Bewegung (zum Beispiel Freude und Spaß an der Bewegung empfinden, oder ein eigenes Schönheitsideal erreichen),
• Beitrag zum Kontakt mit der Umwelt über körperliche Bewegung (zum Beispiel Anschluss, Geselligkeit und Anerkennung durch andere Menschen).

Die angeführten Punkte sind entweder einzeln oder oftmals auch miteinander verbunden in den Programmen zu finden.


bezieht sich somit nicht nur auf körperliche, sondern auch auf intellektuelle, emotionale, soziale und spirituelle Aspekte.

Im Lexikon Sportwissenschaft (Schnabel & Thieß, 1993, S.299) wird der Begriff „Fitness“ definiert als ein „Zustand guter körperlicher und psychischer Leistungsvoraussetzungen für die Bewältigung einer bestimmten Tätigkeit bzw. Situation.“ Als körperlich fit gilt ein Mensch dann, wenn er sich den psychophysischen und motorischen Anforderungen im Beruf und Alltag ohne gesundheitliche Einbußen gewachsen zeigt.


Zarotis (1999, S.34) versucht zusammenfassend eine Definition von „Fitness“ zu geben, die alle wichtigen Aspekte beinhaltet: „Fitness ist Lebensqualität, Selbstverwirklichung und Leistungsfähigkeit im physischen, psychischen, geistigen und sozialen Sinne.“

2.2 Fitnesssport


Zarotis (1999, S.7) beschreibt den Fitnesssport folgendermaßen:

„Eine verhältnismäßig junge Sportart, die gerade zu als Paradebeispiel für die Befriedigung neuer Motive dient, ist der Fitness-Sport. Hier konzentrieren sich alle
menschlichen Süchte und Sehnsüchte, im positiven wie im negativen Sinne: der Jugendwahn, die Persönlichkeitsfindung, die inszenierte Selbstdarstellung, zugleich aber auch das Streben nach Bewahrung und Förderung der Gesundheit.“

2.3 Fitnesstraining

Der Trainingsbegriff an sich wird im Sportwissenschaftlichen Lexikon (Röthig, 2003, S.606) definiert als „ein komplexer Handlungsprozess mit dem Ziel der planmäßigen und sachorientierten Einwirkung auf den sportlichen Leistungszustand und auf die Fähigkeit zur bestmöglichen Leistungspräsentation in Bewährungssituationen.“


Im Lexikon Sportwissenschaft (Schnabel & Thieß, 1993, S.301) wird Fitnesstraining folgendermaßen definiert: „Prozeß zielstrenger sportlicher Betätigung mit dem Ziel der Verbesserung bzw. des Erhalts der körperlichen Fitness.“

Fitnesstraining entwickelt Eigenschaften wie Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit, und ist somit losgelöst von einer bestimmten Fertigkeit. In den Fitnessstudios werden diese unterschiedlichen Fertigkeiten in den verschiedenen Sektionen geschult. Im Gerätebereich wird die Kraft geschult, im Cardiobereich kann die Ausdauer verbessert werden, und im Aerobicbereich können innerhalb des Gruppentrainings die Koordination sowie die Beweglichkeit trainiert und verbessert werden (www.fitness-center.at/wissen/index.html).
2.4 Fitnessstudio

Zarotis (1999, S.41) beschreibt den Begriff Fitnessstudio folgendermaßen:


Im Lexikon Sportwissenschaft (Schnabel & Thieß, 1993, S.300) wird der Begriff Fitnessstudio folgendermaßen erklärt und definiert:

„Auf das Fitnesstraining spezialisierte, überwiegend kommerziell tätige Sporteinrichtung. [...] Ursprünglich dominierten Programmangebote zur Muskelbildung und Körperformung (Bodybuilding). Um der Komplexität des Fitnessanspruchs gerecht werden zu können, fanden später Trainingsformen und –geräte für die Verbesserung der Kardiofitness Eingang in die Konzepte progressiver. Ebenso ergänzen Ernährungshinweise, Möglichkeiten des mentalen und psycho-nervalen Trainings sowie Geselligkeit und Kommunikation die fitnessorientierten Konzepte.“

2.5 Beweggründe/ Motive


Im Sportwissenschaftlichen Lexikon (Röthig, 2003, S.377) wird „Motiv“ folgendermaßen beschrieben:

„Mit dem Begriff Motiv wird das Dispositionelle, das Persönlichkeitsspezifische, das Überdauernde an der M. hervorgehoben. Motive werden hierbei in Abhebung von angeborenen leiblichen Bedürfnissen und Antrieben wie Hunger, Durst und Schlafbedürfnis als erlernte, generalisierte Wertungsdispositionen für einzelne Grundsituationen wie z.B. Aggression, Anschluss, Leistung und Macht verstanden und sind in diesem Sinne gedankliche Hilfskonstruktionen (hypothetische Konstrukte) zur Erklärung von beobachtbarem Verhalten“.


- Motive bewirken eine zielbezogene Ausrichtung der Tätigkeiten des Individuums auf bestimmte Tätigkeits- und Lebensbereiche.
- Motive richten sich nach einem bestimmten Zweck.
- In den Motiven spiegeln sich soziale Beziehungen wieder.
- In die Motive gehen persönliche Erfahrungen, Einstellungen, Wertvorstellungen, Bedürfnisse und Besonderheiten des Denkens und Fühlens ein.


Röthig (Sportwissenschaftliches Lexikon, 2003, S.377) beschreibt die Motive im Sport als „Bereitschaften, in situationsüberdauernder, zeitlich überdauernder und persönlichkeitspezifischer Weise in sportlichen Situationen zielgerichtet zu handeln“.

2.6 Motivation

Heckhausen (1989, S.10) beschreibt die Motivation als einen Sammelbegriff für viele Prozesse und Effekte, deren gemeinsamer Kern darin besteht, dass ein Lebewesen sein Verhalten um der erwarteten Folge willen auswählt, und hinsichtlich Richtung und Energieaufwand steuert.


Im Lexikon Sportwissenschaft (Schnabel & Thieß, 1993, S.586) wird Motivation folgendermaßen beschrieben:

„Die aktuelle und generelle Struktur unterschiedlicher Beweggründe bildet die Motivation der Persönlichkeit, in der sich aus antriebsdynamischen Gesichtspunkten dominierende und periphere sowie überdauernd-stabile und situativ fungierende Motive unterscheiden lassen.“

Der Begriff der Motivation wird im Sportwissenschaftlichen Lexikon (Röthig, 2003, S.377) definiert als eine „umfassende Bezeichnung für bewusste und unbewusste, angeborene und erlernte psychische Prozesse und Zustände, die die Umgangssprache mit den Begriffen Affekt, Antrieb, Bedürfnis, Drang, Einstellung, Gefühl, Interesse, Lust, Stimmung, Trieb, Wille, Wunsch usw. beschreibt.“

Bei der Frage nach der Motivation, die uns zu einem bestimmten Verhalten führt, geht es im großen und ganzen um die Frage nach dem Warum des Verhaltens, also um die speziellen Beweggründe des Verhaltens, warum wir uns in bestimmten Situationen gerade so und nicht anders verhalten (Röthig, 2003, S.377).
3 Fitnessstudios


In den folgenden Kapiteln wird näher auf die geschichtliche Entwicklung der Fitnessstudios, allgemeine Charakteristika und Strukturmerkmale und Besonderheiten von Fitnessclubs eingegangen.

3.1 Geschichtliche Entwicklung des Fitnesssports und der Fitnessstudios


Höller (1991, S.14) beschreibt, dass das reine Sporttreiben in den Fitnessstudios mit der Zeit eher in den Hintergrund rückte. Dafür traten kommunikative und soziale Aspekte...

Höller (1991, S.14f) beschreibt die Vorteile der Fitnessstudios gegenüber den Sportvereinen folgendermaßen:

- Fitnessstudios bieten den Kunden flexible Trainingszeiten. Die Clubs haben Öffnungszeiten von ca. 60 Stunden pro Woche. Somit können die Mitglieder so oft und so lange sie wollen trainieren.
- In einem Fitnessstudio besteht kein Leistungsdruck. Jeder kann so intensiv und so lange trainieren wie er/sie möchte.
- Fitnessstudios bieten ihren Mitgliedern ein erweitertes Angebot mit den verschiedensten Formen des Trainings. Die Kunden haben die Möglichkeit ihr Training individuell an den Trainingsmaschinen zu gestalten, oder an den Gruppentrainingskursen teilzunehmen.
- In den Fitnessstudios herrscht eine bessere Kommunikation vor. Hier steht nicht nur das Sporttreiben an sich im Vordergrund. Viele Menschen besuchen den Club, um Freunde zu treffen, einen Kaffee zu trinken, oder lediglich in die Sauna zu gehen. Dabei können auch neue Kontakte geknüpft werden.


körperliche Fitness und verbessert somit die Lebensqualität der Menschen (Bässler, 1988, S.3).


- Die Menschen haben immer mehr Freizeit und arbeiten weniger.
- In der Arbeitswelt nehmen die Technisierung und Automatisierung weiter zu. Irgendwann werden die Arbeitnehmer nur mehr eine überwachende und beaufsichtigende Aufgabe haben.


3.2 Allgemeine Charakteristika von Fitnessstudios

Qualitätswettbewerb zwischen den Fitnessclubbetreibern führte. Beim Mitgliedergewinn und langfristigen Mitgliedererhalt spielt nicht nur das sportliche Angebot, sondern auch eine professionelle Einrichtung, gut geschultes, sowie freundliches Personal und eine hohe Qualität der Geräte, eine entscheidende Rolle.

Bässler (1988, S.5) führt in seinem Buch über die Fitnessstudios in Wien folgendes zu diesem Thema an:


Nach Stemper (1995, S.1, zit.n. Zarotis, 1999, S.40f) können die Wünsche und Bedürfnisse der Kunden eines Fitnessstudios nur mit Hilfe einer professionell angebotenen Dienstleistung erfüllt werden, wobei die persönliche Beziehung zum Mitglied innerhalb des Fitnessclubs von zentraler Bedeutung ist:

„Sie müssen den Leuten, als Dienstleistungsunternehmen, das Gefühl geben, dass sie die entscheidende Person ist, auf die es ankommt. Die Kunden müssen reingehen und sich direkt dort wohl fühlen und vor allem wieder rauskommen mit dem Gefühl: da geh’ ich wieder hin, das war super.“


- In einem Fitnessstudio finden sich Geräte für das Muskeltraining, die individuell einstellbar, und für jede Leistungsstufe zu verwenden sind.
- In Fitnessclubs gibt es klare Zielstellungen für die Körperform und das Krafttraining.
- Fitnessstudios zeichnen sich durch eine besondere visuelle Ausstattung aus, und vermitteln ein gewisses Ambiente.
- In einem Fitnessclub besteht die Möglichkeit der persönlichen Ansprache und Betreuung.
Die Trainingsplanung kann individuell gestaltet und dokumentiert werden.

Die Benutzung des Fitnessstudios kann zu jeder Zeit erfolgen.

In einem Fitnessclub muss man sich längerfristig finanziell binden.

Eine längerfristige soziale Bindung herrscht jedoch nicht vor.

In den folgenden Unterkapiteln wird näher auf die Merkmale, das Angebot und die Besonderheiten von Fitnessstudios eingegangen.

3.2.1 Strukturmerkmale von Fitnessstudios


- die Lage und Größe von Fitnessstudios,
- die Räumlichkeiten,
- das Angebot,
- das Studiopersonal,
- die Öffnungszeiten,
- und die Mitgliedskosten.


Bässler (1988, S.5) führt dazu folgendes aus:

„Ein tragendes Element für die Attraktivität der Sportstudios ist das Flair und das Ambiente. Die Sport- und Studioräume sind durch die Ausstattung wie Teppiche, Musik und Blumen „entsportlicht“. Die Ausstattung des Studios entspricht dem modernen „Out-Fit“ der Sporttreibenden, Inneres und Äußeres werden stimmig gemacht."


3.2.2 Angebote und Besonderheiten von Fitnessstudios


Ebenso bedeutend für die Entscheidung über die Angebotsinhalte sind die Philosophie, die ein Studio verfolgt, der Standort, die Größe, und damit die räumlichen Möglichkeiten,
die Zahl der Geräte und nicht zuletzt die Anzahl sowie Qualifikationen der Mitarbeiter (Rampf, 1999, S.27).


4. Budosportarten: Kickboxen, Karate, Taekwondo, Judo, Kinderkarate, Kinderjudo, Selbstverteidigung, Thai Boxen;
5. Entspannung: Stretching, Autogenes Training, Yoga, Tai- Chi, Mind Machines, Sauna, Solarium, Massage, Apparative Kosmetik;
7. Verkauf: Produkte für Ernährung, Bekleidung, Zubehör, Bademoden, Pflegeprodukte, Schuhe, Bücher oder Zeitschriften;


In einer Marktanalyse von Höller (1991, S.24ff), die in Sport- und Fitnessanlagen in Deutschland durchgeführt wurde, konnte in Bezug auf die vom Kunden gewünschten Angebote im Fitnessclub folgendes festgestellt werden:


Palm (1988, S.40-42, zit.n. Zarotis, 1999, S.45) beschreibt folgende fünf Gründe für die Attraktivität des Sportangebots in Fitnessclubs:

„Fitnessstudios machen Neubeginnern den Einstieg in den Sport leichter. Man wird individuell betreut und bleibt in einer schützenden Anonymität solange man das will oder es braucht … Fitness-Studios kann man immer dann nutzen, wenn man Zeit hat … Fitness-Studios bieten durch gezieltes Muskel-Training eine sinnvolle Ergänzung zum Ausdauertraining … Fitness-Studios bieten eine ökonomische Trainingsform an qualifizierten Geräten mit geringem Zeitaufwand aber hoher Trainingseffizienz … Der Trainierende kann das Üben jeweils auf seinen persönlichen Leistungsstand einstellen.“
4 Der Wertewandel in der Gesellschaft und seine Auswirkungen auf den Sport


„Noch nie hatte eine Generation- objektiv gesehen- so viel Freizeit. Die werktägliche Freizeit nahm in den letzten vierzig Jahren von 1,5 Stunden (Allensbach 1952) auf 4,1 Stunden (B.A.T Institut 1992) zu. Die Wochenendfreizeit verlängerte sich von 1,5 auf 2 Tage und die Urlaubsdauer hat sich von 9 auf 31 Tage mehr als verdreifacht. Dem objektiv feststellbaren Freizeitgewinn steht aber subjektiv kein entsprechendes Freizeitbewußtsein gegenüber.“


Dietrich, Heinemann und Schubert (1990, S.20) fassen die Veränderungen im Sportbereich noch einmal kurz zusammen:

„Die Motive des Sporttreibens, die Inhalte, die der einzelne im Sport sucht, werden vielseitiger, erfahren zunehmend individuelle Ausprägungen, werden Ausdruck und Bestandteil des Lebensstils des Einzelnen. Nicht mehr das Streben nach Leistungssteigerung und Leistungsvergleich im Wettkampf motiviert (alleine noch) das Sportinteresse; der Sport wird für Altersgruppen und Mitglieder sozialer Schichten attraktiv, für die Leistungsoptimierung und Wettkampfbezogenheit nicht mehr den besonderen Reiz des Sports ausmachen.“
5 Fitnesssport in Verbindung mit Geschlecht und Alter


Weiss (1997, S.49f) beschreibt, dass die Variablen Alter, Geschlecht, Bildung und beruflicher Status, sowie das Einkommen und die Wohnortsgröße einen Einfluss auf das Sportengagement der Menschen haben. Das Alter scheint hier den bedeutendsten Faktor für das Sporttreiben darzustellen. In fast allen Sportarten sind die jungen Menschen am aktivsten, ab 60 Jahren wird nur mehr in geringem Ausmaß Sport betrieben. In Bezug auf das Geschlecht lässt sich allgemein sagen, dass Männer grundsätzlich sportlicher sind als Frauen.

Es liegen Untersuchungsergebnisse von Winkler (1995, S.277) vor, die belegen, dass die Merkmale Alter und Geschlecht bedeutsam dafür sind, ob eine Person Sport betreibt oder nicht, unabhängig von seiner sozialen Schicht, oder der sozialen Herkunft.


5.1 Fitnesssport und Geschlecht


„Geschlecht gilt nicht als biologische, sondern als soziale Konstruktion, also als etwas, das gesellschaftlich ´gemacht´ und individuell nachvollzogen bzw. ´mitgemacht´ wird.“


Sobiech (2007, S.293) schreibt, dass es als großes Ziel der Frauen gilt, einen schlanken, trainierten, muskulösen Körper zu haben, also insgesamt das Körperfett zu reduzieren und somit den Körper durch die sportliche Betätigung gewissermaßen unter Kontrolle zu haben.

Abschließend lässt sich festhalten, dass das „Geschlecht“ eine bedeutende Rolle beim Training des Körpers darstellt. Im empirischen Teil der Arbeit werden die Unterschiede in Bezug auf das Geschlecht nochmals praxisnahe herausgearbeitet.

5.2 Sport und Alter

Ebenso wie es Unterschiede und Gemeinsamkeiten der Beweggründe für das Training im Fitnessstudio in Bezug auf das Geschlecht gibt, spielt auch das Alter eine bedeutende Rolle. Menschen der verschiedenen Altersgruppen weisen unterschiedliche Wünsche und Ziele hinsichtlich des Sporttreibens auf.


Abschließend lässt sich festhalten, dass die Sportbetätigung mit zunehmendem Alter tendenziell eher abnimmt. Es gibt jedoch ab einem gewissen Alter kaum mehr Unterschiede bei der Sportbeteiligung in Bezug auf das Geschlecht.
6 Beweggründe und Motivation im Sport

In den folgenden Kapiteln werden zunächst Grundlagen zur Motivation im Sport wiedergegeben. Dabei werden kurz die theoretischen Ansätze zur Motivation dargestellt und eine Klassifizierung der Motive vorgenommen. Weiters wird näher auf die extrinsische und intrinsische Motivation eingegangen. Abschließend werden die grundlegenden Motive im Fitnesssport analysiert und diskutiert.

6.1 Grundlagen zur Motivation im Sport

Gabler (2002, S.12) beschreibt, dass die Frage nach der Motivation des Sporttreibens gleichzusetzen ist mit der Frage nach dem Warum und Wozu des Verhaltens, nach den Beweggründen des Verhaltens, und danach, was uns dazu bewegt, uns so und nicht anders zu verhalten.

In den folgenden Unterkapiteln wird näher auf die verschiedenen theoretischen Ansätze zur Motivation, auf die Klassifizierung der Motive, und auf die extrinsische und intrinsische Motivation eingegangen.

6.1.1 Theoretische Ansätze zur Motivation


2. Der ethologisch-instinkttheoretische Ansatz hat seine Wurzeln in der Ethologie, die versucht humanpsychologische Phänomene auf Grundlage der Analyse des Verhaltens von Tieren zu erklären. Instinkte sind angeborene Verhaltensformen,
die auf innere, oder äußere Impulse mit entsprechenden Bewegungen antworten. Aggressives Verhalten kann hier als Instinkthandlung im Sinne einer Entladung aufgestauter aggressiver Energien verstanden werden. Sport dient beispielsweise in Bezug auf die Aggression als geeignetes Medium zur Entladung von Energien.


6.1.2 Klassifikation der Motive


6.1.3 Extrinsische und intrinsische Motivation im Sport


Heckhausen (1989, S.459) geht dann von intrinsischem Handeln aus, wenn Mittel (Handlung) und Zweck (Handlungsziel) thematisch übereinstimmen, das heißt, wenn das Ziel gleichthematisch mit dem Handeln ist.

Gabler (2002, S.161) beschreibt, dass körperliche Anstrengung und psychische Herausforderung in Zusammenhang mit sportlichem Handeln gesetzt werden, was zu psychophysischen Erlebnissen und Befindlichkeitsveränderungen führt. Es wird dann von intrinsischer Motivation gesprochen, wenn dieses als motivierend wirkende emotionale Erleben einen Anreizwert der Handlung darstellt.


In Bezug auf den Fitnesssport lässt sich aus psychologischer Sicht festhalten, dass Menschen ein Fitnessstudio aufsuchen, um dort soziale Kontakte zu pflegen oder Anschluss zu finden. Regelmäßiges Sportausüben wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Das Gesundheitsmotiv wird immer bedeutsamer für die Besucher eines Fitnessstudios.
6.2 Beweggründe und Motive im Fitnesssport


Rittner (1988, zit.n. Mickler & Moser, 1988, S.206) beschreibt drei Motivkomplexe zur Erklärung der Attraktivität von Fitnessstudios:

- „Die expliziten Körperformungswünsche,
- der Wunsch nach individueller Autonomie,
sowie der Wunsch nach Verbesserung der individuellen Gesundheit"


Kenyon (1968, zit.n. Zarotis, 1999, S.62f) unterscheidet verschiedene Motivkomplexe in Bezug auf sportliche Aktivität:

- Leistung,
- Gesundheit,
- Wohlbefinden,
- Körpererfahrung,
- Aussehen,
- Präsentation der Sportart,
- Selbstdarstellung,
- Spannung,
- Gemeinschaft,
- und Kontakte.

Einige diese Motivkomplexe haben sich im Vergleich mit der vorliegenden Literatur als die zentralen Motive für das Sporttreiben im Fitnessstudio herauskristallisiert. Im Folgenden werden diese unterschiedlichen Motive zusammengefasst und näher betrachtet.

### 6.3 Motivkomplexe sportlicher Aktivitäten

Das folgende Kapitel hat die Beweggründe und Motive für den Besuch des Fitnessstudios zum zentralen Thema. Die in den vorhergehenden Kapiteln herausgearbeiteten
wichtigsten Motivkomplexe setzten sich aus den Bereichen Gesundheit und Fitness, Ausgleich und Wohlbefinden, Leistung, Spaß und Freude an der Bewegung, Anschluss und Geselligkeit sowie Aussehen und Ästhetik zusammen. Das Hauptziel des folgenden Kapitels ist es, die genannten Motivkomplexe näher zu betrachten und zu beschreiben.

6.3.1 Gesundheit und Fitness

Der Aspekt der Gesundheit beim Sporttreiben hat eine große Bedeutung für die Menschen.

Im Sportwissenschaftlichen Lexikon (Röthig, 2003, S.222) wird der Gesundheitsbegriff allgemein beschrieben als ein Zustand des menschlichen Befindens, der zeitweise raschen Änderungen unterworfen ist und das Verhalten umfassend beeinflussen kann. Der Gesundheitsbegriff wird oftmals unterschiedlich definiert. Laut Röthig (Sportwissenschaftliches Lexikon, 2003, S.222f) können folgende Definitionsansätze voneinander unterschieden werden:

- Gesundheit als Gegensatz von Krankheit, mit dem Problem der fließenden Übergänge zwischen Gesundheit und Krankheit;
- Gesundheit wird betrachtet als das Ideal vom Zustand vollkommenen physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens (Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO von 1946), mit dem Problem, dass es im wirklichen Leben dann kaum bzw. gar keine völlig „gesunden“ Menschen geben kann;
- Gesundheit gilt als psychophysische Leistung in der Lebenswirklichkeit, mit dem auftretenden Problem der Vielfalt von Leistung und ihrer Vergleichbarkeit;
- Gesundheit wird dargestellt als skalierbare Größe besserer oder schlechterer Funktionstüchtigkeit der Organsysteme, wobei hier die ganzheitliche Dimension sowie die psychologische Komponente vernachlässigt werden;
- Gesundheit und Krankheit werden als eine von der Gesellschaft bestimmte Norm gesehen, mit dem Problem der möglichen Diskriminierung bestimmter Personen;
- Gesundheit gilt als „Normalzustand“, der aufgrund statistischer Verfahren ermittelbar ist, mit dem auftretenden Problem, dass sowohl unschädliche Abweichungen dramatisiert, als auch negative epidemische Krankheitsbilder verharmlost werden können.
In der Sportwissenschaft versucht man den Begriff der Gesundheit möglichst umfassend zu betrachten, und sowohl physische, psychische als auch soziale Elemente mit ein zu beziehen.

Röthig (Sportwissenschaftliches Lexikon, 2003, S.200) beschreibt, dass sich die Begriffe Gesundheit und Fitness nur schwer voneinander abgrenzen lassen. In der Literatur finden sich viele Überschneidungen und Gemeinsamkeiten in der Definition dieser beiden Begriffe. Wie bereits erwähnt, definiert die Weltgesundheitsorganisation (WHO) die Begriffe Gesundheit und Fitness als „vollständiges körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden“ und fasst somit die beiden Begriffe als Synonym zusammen.

Betrachtet man die Begriffe Lebensstil, Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden näher, lassen sich viele Gemeinsamkeiten, aber auch unabhängige Komponenten finden. So kann ein Mensch beispielsweise trotz einer Erkrankung wie Diabetes mellitus gute Werte bei einem Test über den allgemeinen Fitnesszustand erzielen (Röthig, 2003, S.200).


Weiss (1997, S.30) definiert das Körper- und Gesundheitsbewusstsein der Menschen folgendermaßen:

„Um das Gesundheitsbewusstsein ausreichend verstehen zu können, muss man das Körperbewusstsein kennen. Das heißt, Gesundheitsbewusstsein baut auf Körperbewusstsein auf und ist gewissermaßen ein Ergebnis dieses Bewusstseins. Es ist die Aufmerksamkeit und Beachtung, die man dem Körper widmet, um ihn gesund zu erhalten.“


Auch Zarotis (1999, S.70) beschreibt in Bezug auf Heinemann (1990), dass der Stellenwert von Gesundheit und Fitness erst im fortgeschrittenem Alter im Sport von Bedeutung wird.

Heutzutage spielt Gesundheit und Fitness für die meisten Menschen eine bedeutende Rolle. „Wer Sport betreibt, bleibt fit!“ - Diese Aussage über Sport und Fitness lässt sich oftmals in der Werbung und in den Medien finden. Opaschowski (1987, S.26) führt aus, dass Fitness als die „Bestform“ körperlicher Verfassung gilt, die dabei keine Frage des Alters darstellt. Fitness gilt heutzutage als Lebensideal, das von vielen Menschen angestrebt wird.

Beuker (1992, S.6, zit.n. Rampf, 1999, S.44) definiert Fitness als „die Anpassungsfähigkeit des Menschen und seines Organismus an wechselnde, allgemeine oder besondere Situationen“; „´Fit sein´ heißt, den Anforderungen der Gesellschaft ohne negative Komplikationen entsprechen und für sich die Möglichkeiten der Gesellschaft problemlos nutzen zu können“.


6.3.2 Ausgleich und Wohlbefinden

Sport wird von vielen Menschen als Ausgleich zu den oftmals stressigen Anforderungen des Lebens gesehen. Da heutzutage ein Großteil der Berufe eine sitzende Tätigkeit beinhalten, suchen einige Leute in ihrer Freizeit einen Ausgleich dafür, und betreiben Sport. Opaschowski (1987, S.26) beschreibt, dass jeder dritte Freizeitsportler sportlich


Röthig (Sportwissenschaftliches Lexikon, 2003, S.658f) beschreibt in Anlehnung an Frank, dass die Komponenten des Wohlbefindens im direkten Bezug zur sportlichen Aktivität stehen. Das körperliche Wohlbefinden kann eine Motivation für das Sporttreiben darstellen:

- Zufriedenheit mit dem aktuellen Zustand des Körpers;
- Vermittlung eines Gefühls der Ruhe und Muße;
- Empfindungen von Vitalität und Lebensfreude werden ausgelöst;
- Anspannungen lassen nach und ein angenehmes Gefühl der Müdigkeit entsteht;
- Lustempfinden und Genussfreude entstehen;
- Die Konzentration und Reaktionsbereitschaft steigt;
- Ein angenehmes Körperempfinden sowie ein Gefühl der Gepflegtheit entstehen.

Abele, Brehm und Gall (1991, S.279) beschreiben Wohlbefinden folgendermaßen:


„Man fühlt sich nach Fitnessaktivitäten weniger erregt, ärgerlich, energielos und deprimiert; und man fühlt sich aktiverer, in gehobener Stimmung, sowie ruhiger.“
Dies bedeutet nun, dass ein Mensch, der regelmäßig sportlich aktiv ist, seine Grundstimmung weitgehend verbessern kann. Sport steigert somit auch die Zufriedenheit, denn wer zufrieden ist, fühlt sich meist auch wohler.


Anhand der Untersuchungsergebnisse aus der Literatur lässt sich festhalten, dass das Wohlbefinden, neben dem Stressausgleich, zu den wichtigsten Motivationsgründen zählt, um Fitnesssport zu betreiben.

6.3.3 Leistung

Röthig (Sportwissenschaftliches Lexikon, 2003, S.332) beschreibt den Begriff Leistung allgemein als Vorgang oder auch als das Ergebnis von Handlungen. Oftmals können auch die Anforderungen, die an jemanden gestellt werden, als Leistung bezeichnet werden.

Die Erbringung von Leistung im Sport kann als motivierend wirken. Im Sportwissenschaftlichen Lexikon (Röthig, 2003, S.341) wird der Begriff der Leistungsmotivation in Anlehnung an Heckhausen beschrieben als „das Bestreben, die eigene Tüchtigkeit in all jenen Tätigkeitsbereichen zu steigern oder möglichst hochzuhalten, in denen man einen Gütemaßstab für verbindlich hält und deren Ausführung deshalb gelingen oder misslingen kann.“


6.3.4 Spaß und Freude an der Bewegung


Opaschowski (1987, S.25) beschreibt das Spaßmotiv im Zusammenhang mit dem Freizeitsport folgendermaßen:

„Freizeitsport hat eine motivationale Erlebnisqualität, in deren Mittelpunkt der Spaß, also Freude, Lust, Vergnügen und Lebensgenuss stehen.“


„Bei der Selbstinterpretation unserer Alltagsästhetik steht allerdings etwas anderes im Vordergrund. Als Hauptsache erscheint uns das Vergnügen, nicht die Distinktion oder normative Identifikation, mag die Soziologie dazu auch den Kopf schütteln. […] Entweder wird der Spaß am Leben als vordergründig betrachtet, was in der Soziologie meist genügt, um ein Phänomen aus der Welt der realen Dinge hinauszukatapultieren, oder der Spaß ist >>ideologisch<< und damit zwar zugelassen in der Wirklichkeit der Soziologie, aber nur als fiktiver Tatbestand, hinter dem die unerbittlichen Interpreten die >>eigentlichen<< Bedeutungen dingfest machen."

Abschließend ist nochmals festzuhalten, dass das Spaßmotiv immer mehr in den Mittelpunkt der Betrachtungsweise vieler Menschen rückt.

6.3.5 Anschluss und Geselligkeit


In der vorliegenden Literatur lassen sich unterschiedliche Ergebnisse in Bezug auf die sozialen Aspekte finden:


Die Ergebnisse der genannten Studien sollten vormals kritisch betrachtet werden. Es ist möglich, dass es einigen Menschen schwer fällt zu zugeben, dass sie im Fitnessstudio den Kontakt zu anderen Menschen suchen und nicht das reine Sporttreiben im Mittelpunkt steht.

6.3.6 Aussehen/ Ästhetik


Das Schönheitsideal verändert sich im Laufe der Zeit, und lenkt seine Konzentration immer mehr auf die Frauenwelt. Posch (1999, S.48) beschreibt das aktuelle Schönheitsideal in ihrem Buch „Körper machen Leute - der Kult um die Schönheit“ folgendermaßen:
„Das gegenwärtige ästhetische Ideal ist definiert durch einen extrem schlanken Körper und möglichst lang währende Jugendlichkeit.“


Opaschowski (1987) bestätigt dieses Ergebnis. Das Motiv der Figurverbesserung hat für die Frauen mit 26% einen höheren Stellenwert als für die Männer mit nur 6%. Diese
Untersuchungsergebnisse bestätigen die ansteigende Bedeutung von Schönheit und Schlanke in unserer Gesellschaft. Davon scheinen vor allem die Frauen betroffen zu sein.


7 Forschungskonzept

In diesem Kapitel wird die Vorgehensweise der vorliegenden Untersuchung beschrieben. Der Fragebogen wurde hierbei als Medium für die Befragung ausgewählt. Der Fragebogen wird im folgenden Kapitel näher beschrieben und ist im Anhang zu finden. Weiters wird die Durchführung der Untersuchung sowie die Vorgehensweise bei der Befragung kurz beleuchtet. Ebenso werden die Fragestellungen und die zu prüfenden Hypothesen beschrieben. Abschließend werden die Methoden der statistischen Auswertung näher erläutert.

7.1 Der Fragebogen

Im ersten Schritt der Untersuchung musste zunächst ein geeigneter Fragebogen erstellt werden. Das Ziel der vorliegenden Untersuchung bestand darin, 50 männliche und 50 weibliche Mitglieder von Fitnessstudios zu befragen, um Aussagen über die Beweggründe und Motive für das Training treffen zu können und die beiden Geschlechter dann anschließend miteinander zu vergleichen. Befragt wurden Personen im Alter zwischen 30 und 50 Jahren.

Der Fragebogen umfasst 5 Seiten und setzt sich aus 5 Abschnitten zusammen. Die Fragebogenuntersuchung umfasst anfangs soziodemographische Daten wie Geschlecht, Alter, Familienstand, Ausbildung und Beruf. Weiters wurden die Probanden nach der Bewertung der Wichtigkeit verschiedener Aspekte und Lebensbereiche befragt. Dabei wurden die wichtigsten Aspekte und Bereiche im Leben wie Politik, Familie/Verwandtschaft, Sport/Fitness, Freunde und Bekannte, Glaube/Religion/Kirche, Beruf, ethnische oder nationale Zugehörigkeit sowie Kunst und Musik anhand einer Skala von 0 bis 100 bewertet, in der 0 nicht wichtig und 100 außerordentlich wichtig bedeutet. Der nächste Abschnitt des Fragebogens umfasst die Bewegungsbiographie der Fitnessstudio Mitglieder, wobei zunächst nach der Länge der bisherigen Trainingsjahre, sowie nach zusätzlichen Sporttreiben und den dazugehörigen Sportarten gefragt wird. Ein weiterer Abschnitt widmet sich der Nutzungsstruktur des Fitnessstudios. Dabei wird näher auf die Häufigkeit des Trainings sowie auf die Nutzung der verschiedenen Trainingsbereiche im Fitnessstudio eingegangen. Der vierte Abschnitt des Fragebogens setzt sich mit den Beweggründen und Zielsetzungen für das Training auseinander. Dabei werden 15 Aussagen über die Motivation für den Besuch eines Fitnessclubs mit einer fünfstufigen Skala bewertet, wobei den Probanden verschiedene Antwortmöglichkeiten zur Verfügung stehen:
Im letzten Abschnitt des Fragebogens wird noch kurz auf die sozialen Kontakte der Fitnessstudio Besucher eingegangen.

7.2 Durchführung der Untersuchung


7.3 Fragestellungen und Hypothesen

Die Hauptfragestellungen der vorliegenden Arbeit sind folgende:

- Warum betreiben immer mehr Menschen Sport im Fitnessstudio?
- Welche Beweggründe haben Menschen, in einem Fitnessstudio zu trainieren?
- Welche Erwartungen und Wünsche haben Frauen und Männer wenn sie ein Fitnessstudio aufsuchen?
- Welche Unterschiede gibt es im Bezug auf die Benutzung der verschiedenen Bereiche (Herzkreislauftrainingsbereich, Gerätebereich, Aerobicsaal, Wellnessbereich) des Fitnessstudios zwischen Frauen und Männern?
- Welche Unterschiede gibt es bezüglich der Beweggründe für das Training im Fitnessstudio bei Frauen und Männern?

Anhand der vorliegenden Fragestellungen und im Zuge der Recherchen wurden 13 verschiedene Hypothesen aufgestellt.
Ziel dieser Studie ist die Überprüfung der folgenden Hypothesen auf etwaige signifikante Unterschiede zwischen männlichen und weiblichen Fitnessclubbesuchern.

Nullhypothese 1: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen Frauen und Männern hinsichtlich der Benutzung des Herzkreislauftrainingsbereichs.

Nullhypothese 2: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen Frauen und Männern hinsichtlich der Benutzung des Gerätebereichs.

Nullhypothese 3: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen Frauen und Männern hinsichtlich der Benutzung des Aerobicsaals.

Nullhypothese 4: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen Frauen und Männern hinsichtlich der Benutzung des Wellnessbereichs.

Nullhypothese 5: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen Frauen und Männern in Bezug auf folgende Aussage: „Ich trainiere im Fitnessstudio, weil ich mich gerne bewege."

Nullhypothese 6: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen Frauen und Männern in Bezug auf folgende Aussage: „Ich trainiere im Fitnessstudio, weil ich dabei neue Leute kennen lerne."

Nullhypothese 7: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen Frauen und Männern in Bezug auf folgende Aussage: „Ich trainiere im Fitnessstudio, weil ich körperliche Leistung erbringen möchte."

Nullhypothese 8: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen Frauen und Männern in Bezug auf folgende Aussage: „Ich trainiere im Fitnessstudio, weil ich mich austoben und „auspowern“ möchte."

Nullhypothese 9: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen Frauen und Männern in Bezug auf folgende Aussage: „Ich trainiere im Fitnessstudio, um Muskeln aufzubauen."

Nullhypothese 10: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen Frauen und Männern hinsichtlich des Aspekts „Attraktivität/ Aussehen“.

Nullhypothese 11: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen Frauen und Männern hinsichtlich des Aspekts „Fitness/ Gesundheit“.
Nullhypothese 12: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen Frauen und Männern hinsichtlich des „sozialen Aspekts“.

Nullhypothese 13: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen Frauen und Männern hinsichtlich des „medizinischen Aspekts“.

7.4 Statistische Auswertung


Bässler (1986, S.81) beschreibt die Zielsetzungen und Anwendungsbereiche der statistischen Methoden folgendermaßen:

1. die übersichtliche Darstellung von Einzeldaten in Tabellen und Graphiken;
2. die Charakterisierung der Daten mit Maßzahlen;
3. die Analyse von Zusammenhängen oder Unterschieden;
4. die Verallgemeinerung im Sinne des induktiven Schlusses (Repräsentativität);
5. sowie die Quantifizierung der Zuverlässigkeit von Aussagen (Quantifizierung des Risikos eines Irrtums, Angabe von Vertrauensgrenzen).

Man unterscheidet die beschreibende Statistik (Deskriptive Statistik) von der Prüfstatistik (Inferenzstatistik). In meiner Untersuchung wurde sowohl mit der Deskriptiven Statistik als auch mit der Prüfstatistik gearbeitet.


Laut Bässler (1986, S.127) gilt folgendes für die Irrtumswahrscheinlichkeit Alpha:

\[
\begin{align*}
    p>0.05 & \quad \text{nicht signifikant} \\
    p<0.05 & \quad \text{signifikant} \\
    p<0.01 & \quad \text{sehr signifikant} \\
    p<0.001 & \quad \text{hoch signifikant}
\end{align*}
\]

Das bedeutet folglich, dass Signifikanzwerte von kleiner oder gleich 0,05 auf signifikante Unterschiede und somit auf die Zurückweisung der Nullhypothese hinweisen. Werte größer als 0,05 bestätigen hingegen eine Annahme der aufgestellten Nullhypothese.

In meiner Untersuchung erfolgte die Signifikanzprüfung zur Überprüfung der Hypothesen auf Unterschiede auf dem 5% Niveau.

### 7.4.1 Prüfung auf Unterschiede zwischen zwei Stichproben

Im Zuge der vorliegenden Untersuchung wurden sowohl ordinalskalierte als auch intervallskalierte Testvariablen mittels der dafür am besten geeigneten statistischen Verfahren auf signifikanten Unterschied geprüft. Zunächst musste mit Hilfe des Kolmogorov-Smirnov-Tests und des Histogramms festgestellt werden, ob die Stichproben ausreichend normalverteilt sind.

bei den intervallskalierten Variablen hauptsächlich mit dem Mann-Whitney U-Test gerechnet.

Zur Überprüfung der Hypothesen mit ordinalskalierten Testvariablen wurde der Mann-Whitney U-Test verwendet.
8 Datenreduktion

In diesem Kapitel werden alle 15 Items zur Motivation für das Sporttreiben im Fitnessstudio zusammengefasst und mittels Faktorenanalyse überprüft. Der kritische Wert der Faktorladungen lag bei 0,5 und darüber.

Die Faktorenanalyse kann nach Bühl und Zöfel (2002, S.465) folgendermaßen beschrieben werden:

„Die Faktorenanalyse ist ein Verfahren, das eine größere Anzahl von Variablen anhand der gegebenen Fälle auf eine kleinere Anzahl unabhängiger Einflussgrößen, Faktoren genannt, zurückführt. Dabei werden diejenigen Variablen, die untereinander stark korrelieren, zu einem Faktor zusammengefasst. Variablen aus verschiedenen Faktoren korrelieren gering untereinander. Ziel der Faktorenanalyse ist es also, solche Faktoren zu ermitteln, welche die beobachteten Zusammenhänge zwischen den gegebenen Variablen möglichst vollständig erklären."

Voraussetzungen für die Faktorenanalyse:

- Eine größere Anzahl von Variablen soll auf eine kleinere Anzahl zugrunde liegender hypothetischer Größen (= Faktoren) zurückgeführt werden.
- Es erfolgt dabei eine Datenreduktion.
- Diese Faktoren werden so gebildet, dass die Items (=Testfragen) innerhalb eines Faktors untereinander stark korrelieren (hoch korrelierende Items erfassen die selbe Eigenschaft).
- Zu verschiedenen Faktoren gehörende Variablen sollen nur schwach oder gar nicht miteinander korrelieren.
- Die Faktoren sollen inhaltlich möglichst klar und eindeutig interpretierbar sein.
- Die Daten sollen in etwa normalverteilt sein und Intervallskalenniveau aufweisen beziehungsweise metrisch sein.
- Der (Faktor-) Eigenwert ist jener Anteil der gesamten Itemvarianz in absoluten Zahlen, der durch einen einzelnen Faktor erklärt wird. Der Eigenwert soll zumindest größer als 1 sein.
- Der Scree-Plot ist eine Graphik, bei der die Eigenwerte der Faktoren einer Faktorenanalyse dargestellt werden.

(Iro, 2009)
Zur Beurteilung, ob die Daten für die Faktorenanalyse geeignet sind, wird das Kaiser-Meyer-Olkin-Kriterium (KMO) Maß verwendet. Dabei ist die Prüfgröße das MSA (measurement of sampling adequacy), welches folgendermaßen bewertet wird:

- MSA größer/gleich 0,9 gilt als exzellent,
- MSA größer/gleich 0,8 gilt als sehr gut,
- MSA größer/gleich 0,7 gilt als gut,
- MSA größer/gleich 0,6 gilt als mittel,
- MSA größer/gleich 0,5 gilt als schlecht,
- MSA kleiner 0,5 gilt als ungeeignet für die Faktorenanalyse.

(Iro, 2009)

Die Faktorenanalyse erfolgte anhand der oben angeführten Punkte und Voraussetzungen. Das KMO- Maß wurde zur Beurteilung der Daten verwendet.

Die Variablen mussten anschließend an die Faktorenanalyse mittels Reliabilitätsanalyse überprüft werden. Dabei zeigt ein Cronbach-Alpha-Wert von über 0,6, dass die Zusammenfassung der Aussagen möglich ist.

Bühl und Zöfel (2002, S.455) beschreiben die Reliabilitätsanalyse folgendermaßen:

„Die Reliabilitätsanalyse (auch: Itemanalyse oder Aufgabenanalyse) beschäftigt sich mit der Zusammenstellung von einzelnen Items (Aufgaben) zu einem Test. Sie prüft nach verschiedenen Kriterien, welche Einzelaufgaben sich für den Gesamttest als brauchbar und welche als unbrauchbar erweisen.“

In meiner Untersuchung wurden zuerst alle 15 Items zu den Beweggründen und Zielsetzungen für das Training einer Faktorenanalyse unterzogen. Dabei wurden zunächst 5 verschiedene Faktoren ermittelt, wobei Ladungen unter 0,5 sowie Items mit doppelter Ladung herausgefiltert wurden. Weiters musste ein Item aus inhaltlichen Gründen herausgefiltert werden. Danach wurden die restlichen Items einer weiteren Faktorenanalyse unterzogen. Dabei ergaben sich 4 verschiedene Faktoren, die auch inhaltlich gut zusammenpassen.
8.1 Beweggründe und Zielsetzungen für das Training

Der vierte Abschnitt des Fragebogens diente dazu, die Beweggründe und Zielsetzungen für das Training der Fitnessclubbesucher zu ermitteln. Aus den insgesamt fünfzehn Aussagen konnten mittels Datenreduktion vier Faktoren herausgefiltert werden.

In der folgenden Tabelle werden die Prozentwerte der erklärten Varianz hinsichtlich der Motivation dargestellt.

Tabelle 1: Faktoren und erklärte Varianz - Motivation

<table>
<thead>
<tr>
<th>Faktoren</th>
<th>% der Varianz (Motivation)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Attraktivität/ Aussehen</td>
<td>29,527</td>
</tr>
<tr>
<td>Gesundheit/ Fitness</td>
<td>17,383</td>
</tr>
<tr>
<td>Sozialer Aspekt</td>
<td>16,176</td>
</tr>
<tr>
<td>Medizinischer Aspekt</td>
<td>11,11</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Quelle: eigene Erhebung

Das KMO-Maß beträgt 0,632, was auf eine mittlere bis gute Aussagekraft schließen lässt. Der Eigenwert liegt bei allen Faktoren über 1. Dies ist auch anhand des Scree-Plots ersichtlich.

Tabelle 2: Faktoren- und Reliabilitätsanalyse Attraktivität/ Aussehen

<table>
<thead>
<tr>
<th>Wie sehr stimmen Sie den folgenden Aussagen zu bzw. lehnen sie ab?</th>
<th>Faktorladung</th>
<th>% der Varianz</th>
<th>Cronbach Alpha</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Ich trainiere im Fitnessstudio, um einen schlanken Körper zu bekommen, und damit besser auszusehen.</td>
<td>0,921</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Ich trainiere im Fitnessstudio, um attraktiv auszusehen.</td>
<td>0,918</td>
<td>29,527</td>
<td>0,918</td>
</tr>
<tr>
<td>Ich trainiere im Fitnessstudio, um einen schönen Körper zu bekommen.</td>
<td>0,912</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Quelle: eigene Erhebung

Tabelle 2 zeigt, dass der extrahierte Faktor 29,527 Prozent der Varianz hinsichtlich Attraktivität/ Aussehen klärt und einen Cronbach-Alpha-Wert von 0,918 aufweist, was auf eine sehr große Übereinstimmung der Items untereinander hinweist.

Vier der fünfzehn Aussagen konnten zum zweiten Faktor Fitness/ Gesundheit zusammengeschlossen werden. Dieser Faktor misst die Wichtigkeit des Gesundheitsfaktors beim Training sowie den Wunsch der Fitnessclubbesucher nach Ausgleich, Entspannung und körperlicher Fitness.

Köckes, Caroline
Tabelle 3: Faktoren- und Reliabilitätsanalyse Fitness/ Gesundheit

<table>
<thead>
<tr>
<th>Wie sehr stimmen Sie den folgenden Aussagen zu bzw. lehnen sie ab?</th>
<th>Faktorladung</th>
<th>% der Varianz</th>
<th>Cronbach Alpha</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Ich trainiere im Fitnessstudio, um gesund zu bleiben.</td>
<td>0,727</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Ich trainiere im Fitnessstudio, um einen Ausgleich zu meinem alltäglichen Leben zu finden.</td>
<td>0,712</td>
<td>17,383</td>
<td>0,610</td>
</tr>
<tr>
<td>Ich trainiere im Fitnessstudio, um mich zu entspannen.</td>
<td>0,674</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Ich trainiere im Fitnessstudio, um körperlich fit zu sein.</td>
<td>0,633</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Quelle: eigene Erhebung

Tabelle 3 zeigt die Formulierungen zum Faktor Fitness/ Gesundheit sowie die Varianzerklärung und den Cronbach-Alpha-Wert. Der Prozentanteil der Varianz beträgt 17,383. Der Cronbach-Alpha-Wert von 0,610 lässt auf eine mittelmäßige Übereinstimmung untereinander hinweisen.

Aus zwei der gesamten Aussagen konnte der Faktor sozialer Aspekt gebildet werden. Dieser Faktor misst die Wichtigkeit des sozialen Umfeldes beim Fitnesstraining.

Tabelle 4: Faktoren- und Reliabilitätsanalyse sozialer Aspekt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Wie sehr stimmen Sie den folgenden Aussagen zu bzw. lehnen sie ab?</th>
<th>Faktorladung</th>
<th>% der Varianz</th>
<th>Cronbach Alpha</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Ich trainiere im Fitnessstudio, weil ich gerne gemeinsam in der Gruppe trainiere.</td>
<td>0,869</td>
<td>16,176</td>
<td>0,739</td>
</tr>
<tr>
<td>Ich trainiere im Fitnessstudio, weil meine Freunde auch im Club trainieren.</td>
<td>0,866</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Quelle: eigene Erhebung
Tabelle 4 zeigt, dass der extrahierte Faktor 16,176% der Varianz hinsichtlich des sozialen Aspekts klärt und einen Cronbach-Alpha-Wert von 0,739 aufweist, was auf eine große Übereinstimmung der Items untereinander hinweist.

Tabelle 5: Faktorenanalyse medizinischer Aspekt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Wie sehr stimmen Sie den folgenden Aussagen zu bzw. lehnen sie ab?</th>
<th>Faktorladung</th>
<th>% der Varianz</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Ich trainiere im Fitnessstudio aufgrund einer medizinischen Empfehlung.</td>
<td>0,957</td>
<td>11,11</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Quelle: eigene Erhebung

Tabelle 5 zeigt den Faktor medizinischer Aspekt. Der Prozentanteil der Varianz beträgt 11,11%.

Die Aussagen 1, 6, 8, 11 und 13 konnten keinem Faktor zugeordnet werden und wurden im Zuge der Faktorenanalyse eliminiert.

1. Ich trainiere im Fitnessstudio, weil ich mich gerne bewege.
6. Ich trainiere im Fitnessstudio, weil ich dabei neue Leute kennenlernen
8. Ich trainiere im Fitnessstudio, weil ich körperliche Leistung erbringen möchte.
13. Ich trainiere im Fitnessstudio, um Muskeln aufzubauen.

9 Ergebnisdarstellung und Interpretation

Im folgenden Kapitel werden die ausgewerteten Daten mittels Graphiken und Tabellen anschaulich dargestellt. Weiters werden die vorliegenden Ergebnisse analysiert und interpretiert.

9.1 Soziodemographische Daten

9.1.1 Geschlecht

Insgesamt konnten 100 ausgefüllte Fragebögen ausgewertet werden. Die Stichprobe ist mit 50 männlichen Fitnessclubbesuchern und 50 weiblichen Fitnessclubbesuchern ausgeglichen verteilt.

In Abbildung 1 wird die Verteilung des Geschlechts graphisch dargestellt.

Abbildung 1: Geschlecht Verteilung(n=100)
Quelle: Eigene Erhebung
9.1.2 Alter

Das durchschnittliche Alter der befragten Personen liegt insgesamt betrachtet bei 40,31 Jahren (SD = 7,06). Vergleicht man Männer und Frauen miteinander, zeigt sich, dass der Mittelwert der Frauen bei 41,98 Jahren (SD = 6,37) liegt und bei den Männern bei 38,64 Jahren (SD = 7,38). Betrachtet man die Ergebnisse näher, lässt sich erkennen, dass die Männer im Alter von 30 und 32 Jahren am häufigsten vertreten waren, wobei die Frauen im Alter von 50 Jahren am häufigsten an der Befragung teilgenommen haben. Die jüngsten Stichprobenteilnehmer sind 30 Jahre alt, die Ältesten sind 50 Jahre alt.

Tabelle 6: Durchschnittsalter Männer und Frauen (n=100)

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>männlich</th>
<th>weiblich</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Anzahl</td>
<td>50</td>
<td>50</td>
</tr>
<tr>
<td>Durchschnittsalter</td>
<td>38,64</td>
<td>41,98</td>
</tr>
<tr>
<td>Standardabweichung</td>
<td>7,38</td>
<td>6,37</td>
</tr>
<tr>
<td>Minimum</td>
<td>30,00</td>
<td>30,00</td>
</tr>
<tr>
<td>Maximum</td>
<td>50,00</td>
<td>50,00</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Quelle: eigene Erhebung
9.1.3 Familienstand

Betrachtet man die Stichprobe insgesamt, erkennt man, dass die meisten Probanden (43%) verheiratet sind. 24% der Befragten sind ledig, 19% leben in einer Lebensgemeinschaft zusammen und 14% sind geschieden oder verwitwet.

Abbildung 2: Familienstand gesamt (n=100)
Quelle: eigene Erhebung
Vergleicht man die beiden Geschlechter miteinander zeigt sich, dass 52% der befragten Frauen und nur 34% der befragten Männer verheiratet sind. In dieser Stichprobe sind die Männer häufiger ledig (36%) als die Frauen (24%). In einer Lebensgemeinschaft leben 22% der Männer sowie 16% der Frauen. 20% der weiblichen und 8% der männlichen Fitnessclubbesucher sind geschieden oder verwitwet.

Abbildung 3: Familienstand Vergleich Frauen und Männer (n=100)
Quelle: Eigene Erhebung

9.1.4 Schul- beziehungsweise Berufsausbildung

In dieser Stichprobe haben die meisten Fitnessclubbesucher einen Universitäts- beziehungsweise Hochschulabschluss (32%). 24% der 100 befragten Personen haben einen Berufsschulabschluss vorzuweisen, 14% haben AHS Matura und andere 14% haben eine berufsbildende Schule ohne Matura absolviert. 12% der Probanden haben eine berufsbildende Schule mit Matura und 4% haben die Pflichtschule absolviert.
Vergleicht man die Männer mit den Frauen, zeigt sich, dass gleich viele Frauen und Männer einen Universitäts- beziehungsweise Hochschulabschluss vorzuweisen haben (32%). Descriptiv betrachtet lassen sich Unterschiede in Bezug auf die AHS Matura erkennen. In der durchgeführten Befragung haben 20% der Frauen und nur 8% der Männer eine AHS Matura bestanden. 30% der männlichen Fitnessaktiven sowie 18% der weiblichen Sportlerinnen haben eine Berufsschule gemacht. In Bezug auf die berufsbildende Schule ohne Matura sind die Frauen mit 16% etwas häufiger vertreten als die Männer mit 12%. Bei der berufsbildenden Schule mit Matura ist es genau umgekehrt. Hier sind die Männer mit 14% etwas stärker vertreten als die Frauen mit 10%. Eine Pflichtschule haben gleich viele weibliche und männliche Fitnesssportler/innen absolviert (jeweils 4%).
9.1.5 Beruf/ Tätigkeitsbereich

In Bezug auf den Beruf beziehungsweise auf den Tätigkeitsbereich der befragten Personen lässt sich feststellen, dass die meisten Fitnesssportler/innen als Angestellte tätig sind (44%). 21% der Probanden arbeiten als Beamte gefolgt von 16% die selbstständig tätig sind. Nur 9% der Befragten sind Hausfrauen beziehungsweise Hausmänner und 8% haben einen Beruf als Arbeiter(in). Freiberuflich tätig, sowie ohne Beschäftigung, ist jeweils nur 1% der Fitnessclubbesucher.
Beweggründe zum Sporttreiben im Fitnessstudio

Abbildung 6: Beruf/ Tätigkeitsbereich gesamt (n=100)
Quelle: Eigene Erhebung

9.1.6 Wichtigkeit der einzelnen Lebensbereiche

Im Folgenden wird die Bedeutung der Wichtigkeit einzelner Aspekte und Lebensbereiche untersucht. Die Probanden mussten acht Bereiche entsprechend ihrer Wichtigkeit mit einer Zahl von 0 bis 100 bewerten:

- Politik
- Familie/ Verwandtschaft
- Sport/ Fitness
- Freunde und Bekannte
- Glaube/ Religion/ Kirche
- Beruf
- Ethnische oder nationale Zugehörigkeit
- Kunst und Musik

Als Orientierungshilfe stand den Probanden eine Skala von 0 bis 100 zur Verfügung, aus der beliebige Werte den unterschiedlichen Lebensbereichen und Aspekten zugeschrieben werden mussten. Dabei waren auch Gleichsetzungen sowie Zwischenstufen erlaubt.
• 0 = nicht wichtig
• 25 = wenig wichtig
• 50 = durchschnittlich wichtig
• 75 = ziemlich wichtig
• 100 = außerordentlich wichtig

Abbildung 8 stellt die Bewertung der Wichtigkeit der einzelnen Aspekte und Lebensbereiche graphisch dar.

Abbildung 8: Wichtigkeit einzelner Lebensbereiche (Mittelwerte; n=100)
Quelle: Eigene Erhebung
Abbildung 9 zeigt die Bewertung der Wichtigkeit der einzelnen Lebensbereiche im Vergleich zwischen Frauen und Männern.

Beweggründe zum Sporttreiben im Fitnessstudio


Gesamt gesehen wird der Bereich Sport/Fitness mit einem Mittelwert von 72,79 bewertet. Im Vergleich zwischen weiblichen und männlichen Fitnesssportlern lassen sich deskriptiv gesehen kaum Unterschiede erkennen. Die Frauen bewerten diesen Bereich mit einem Mittelwert von 71,6, die Männer mit 73,98.


Betrachtet man das Ergebnis der gesamten Stichprobe ergibt sich für den Bereich ethnische und nationale Zugehörigkeit ein Mittelwert von 29,06. Vergleicht man die Frauen mit den Männern ergeben sich Werte von 24,2 und 33,92. Somit scheint den Männern die ethnische und nationale Zugehörigkeit etwas wichtiger zu sein.

Tabelle 7: Rangreihe (nach Mittelwert je Bereich) der einzelnen Aspekte und Lebensbereiche nach ihrer Wichtigkeit, getrennt in Frauen und Männer

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rangreihe Frauen (Mittelwert)</th>
<th>Rangreihe Männer (Mittelwert)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1 Familie/ Verwandtschaft (91,44)</td>
<td>Familie/ Verwandtschaft (85,1)</td>
</tr>
<tr>
<td>2 Freunde und Bekannte (80,1)</td>
<td>Freunde und Bekannte (77,86)</td>
</tr>
<tr>
<td>3 Sport/ Fitness (71,6)</td>
<td>Sport/ Fitness (73,98)</td>
</tr>
<tr>
<td>4 Beruf (64,28)</td>
<td>Beruf (73,2)</td>
</tr>
<tr>
<td>5 Politik (53,7)</td>
<td>Politik (56,2)</td>
</tr>
<tr>
<td>6 Kunst und Musik (48,6)</td>
<td>Kunst und Musik (49,9)</td>
</tr>
<tr>
<td>7 Glaube/ Religion/ Kirche (31,3)</td>
<td>ethnische/ nationale Zugehörigkeit (33,92)</td>
</tr>
<tr>
<td>8 ethnische/ nationale Zugehörigkeit (24,2)</td>
<td>Glaube/ Religion/ Kirche (25,8)</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Quelle: Eigene Erhebung

9.2 Bewegungsbiographie

Im zweiten Abschnitt des Fragebogens wurden die Probanden über ihre Bewegungsbiographie und ihr bisheriges Sportverhalten befragt. Die Probanden wurden gefragt, wie lange sie schon in einem Fitnessstudio trainieren. Der Median liegt hier bei 6. 52% der befragten Personen trainieren bereits länger als 5 Jahre in einem Fitnessstudio. 15% der Fitnessclubbesucher trainieren erst kürzer als 1 Jahr, 11% betreiben seit 2-3 Jahren Sport im Fitnessclub und 10% seit 1-2 Jahren. Jeweils 6% der befragten Personen trainieren bereits seit 3-4 Jahren und 4-5 Jahren in einem Fitnessstudio.

\[\text{Abbildung 10: Trainingsjahre gesamt (n=100)}\]
\text{Quelle: Eigene Erhebung}

Vergleicht man die beiden Geschlechter miteinander ergibt sich für die Frauen ein Median von 5,5 und für die Männer von 6. 50% der Frauen und 54% der Männer trainieren schon länger als 5 Jahre in einem Fitnessclub. Bereits seit 4-5 Jahren trainieren lediglich 4% der Männer und 8% der Frauen. Jeweils 6% der weiblichen sowie 6% der männlichen Sporttreibenden sind seit 3-4 Jahren in einem Fitnessstudio Mitglied. 12% der Männer und 10% der Frauen betreiben seit 2-3 Jahren Sport im Studio. 12% der Frauen und 8% der Männer sind erst seit 1-2 Jahren Kunden in einem Fitnessclub. Kürzer als 1 Jahr betreiben 14% der Frauen sowie 16% der Männer Sport im Fitnessstudio.
Trainingsjahre Vergleich Frauen und Männer

Abbildung 11: Trainingsjahre Vergleich Frauen und Männer (n=100)
Quelle: Eigene Erhebung

Abbildung 12 zeigt, dass 71% aller befragten Personen zusätzlich zum Sport im Fitnessstudio auch noch andere Sportarten betreiben. 29% der Probanden treiben außerhalb des Fitnessclubs keinen zusätzlichen Sport mehr.

Abbildung 12: zusätzliches Sporttreiben gesamt (n=100)
Quelle: Eigene Erhebung
Vergleicht man die beiden Geschlechter miteinander zeigt sich, dass etwas mehr Männer (74%) als Frauen (68%) auch außerhalb des Fitnessstudios Sport betreiben. 32% der Frauen sowie 26% der Männer machen keinen zusätzlichen Sport.

Abbildung 13: zusätzliches Sporttreiben Vergleich Frauen und Männer (n=100)
Quelle: Eigene Erhebung

71% aller befragten Personen treiben auch zusätzlich zum Sport im Fitnessstudio noch andere Sportarten. Folgende Sportarten wurden dabei genannt:


9.3 Nutzung des Fitnessstudios

Im dritten Abschnitt des Fragebogens ging es zunächst um die Trainingsgewohnheiten der Fitnessclubbesucher. Weiters wurden die Probanden nach der Nutzung der
unterschiedlichen Trainingsbereiche befragt. Ebenso wurden sie über die Wichtigkeit des Trainings, ihr soziales Sportverhalten und über die Länge ihres Anfahrtsweges befragt.

9.3.1 Trainingsgewohnheiten

Bei der Befragung wurden die Probanden zu ihren Trainingsgewohnheiten befragt. Betrachtet man die gesamte Stichprobe, lässt sich in Bezug auf die Trainingseinheiten pro Woche feststellen, dass die meisten Personen (47%) 2-3 mal in der Woche im Fitnessstudio trainieren. Der Median liegt hier bei 2. Nur 3% der Probanden trainieren häufiger als 5 Mal im Fitnessclub.

Betrachtet man die beiden Geschlechter getrennt voneinander, lassen sich deskriptiv gesehen nur kaum Unterschiede erkennen. Der Median liegt bei beiden Geschlechtern bei 2. 46% der Frauen und 48% der Männer halten sich 2-3 mal in der Woche in einem Fitnessstudio auf. Interessant erscheint es, dass immerhin 6% der Frauen häufiger als 5 mal im Fitnessstudio trainieren, wohingegen keiner der Männer dies tut.
In der vorliegenden Literatur zeigten sich ebenso interessante Ergebnisse in Bezug auf die Häufigkeit des Trainings.


In der Untersuchung ergaben sich in Bezug auf die Trainingsstunden, die pro Woche absolviert werden, folgende Ergebnisse:

Von allen 100 befragten Personen gaben 49% an, dass sie 2-5 Stunden pro Woche im Fitnessstudio trainieren. Der Median liegt hier bei 2. 28% der Befragten betreiben weniger als 2 Stunden Sport im Studio. 19% der Fitnesssportler betreiben sogar 6-9 Stunden.
Sport im Fitnessclub. Lediglich 4% der befragten Personen trainiert mehr als 10 Stunden in der Woche.

Abbildung 16: Trainingsstunden/Woche gesamt (n=100)
Quelle: Eigene Erhebung

Im Vergleich zwischen Männern und Frauen lassen sich deskriptiv betrachtet nur geringe Unterschiede erkennen. 52% der Männer sowie 46% der Frauen trainieren 2-5 Stunden pro Woche im Fitnessclub. Der Median liegt bei beiden Geschlechtern bei 2. Nur jeweils 4% der Männer und Frauen trainieren mehr als 10 Stunden pro Woche.
9.3.2 Nutzung der verschiedenen Bereiche und Überprüfung der Hypothesen

Die Probanden wurden zu ihren Nutzungsgewohnheiten in Bezug auf die verschiedenen Bereiche im Fitnessclub befragt. In einem Fitnessclub gibt es einen Herzkreislauftrainingsbereich, einen Gerätebereich, einen Aerobicsaal und einen Wellnessbereich. Dabei konnten sie zwischen den Antwortmöglichkeiten „häufig“ (1), „gelegentlich“ (2) und „nie“ (3) auswählen.

9.3.2.1 Herzkreislauftrainingsbereich

H0/1: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen Frauen und Männern hinsichtlich der Benutzung des Herzkreislauftrainingsbereichs.

Die statistische Auswertung erfolgte in diesem Abschnitt mittels Mann-Whitney-Test (U-Test). Es wird ein Signifikanzniveau Alpha von 5 % verwendet.
Es gibt einen signifikanten Unterschied ($p=0.019$) zwischen Frauen und Männern. $H_0/1$ wird verworfen, da sich Frauen und Männer signifikant in Bezug auf die Nutzung des Herzkreislauftrainingsbereichs unterscheiden. Die Alternativhypothese wird angenommen.

Die vorliegenden Ergebnisse zeigen, dass die Männer (mittlerer Rang $= 44.27$, MD $= 1.5$) den Herzkreislauftrainingsbereich gesamt betrachtet etwas häufiger benützen als die Frauen (mittlerer Rang $= 56.73$, MD $= 2$).

50% der Männer und 32% der Frauen geben an, häufig im Herzkreislauftrainingsbereich zu trainieren. 22% der weiblichen Fitnessaktiven und nur 6% der männlichen Sportler trainieren nie in diesem Bereich. Gelegentlich benützen 46% der Frauen und 44% der Männer den Herzkreislaufbereich.

Abbildung 18: Herzkreislauftrainingsbereich ($n=100$)
Quelle: Eigene Erhebung
9.3.2.2 Gerätebereich

H0/2: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen Frauen und Männern hinsichtlich der Benutzung des Gerätebereichs.

Die statistische Auswertung erfolgte in diesem Abschnitt mittels Mann-Whitney-Test (U-Test). Es wird ein Signifikanzniveau Alpha von 5 % verwendet.

Es gibt einen signifikanten Unterschied (p= 0,000) zwischen Frauen und Männern. H0/2 wird verworfen, da sich Frauen und Männer signifikant in Bezug auf die Nutzung des Gerätebereichs unterscheiden. Die Alternativhypothese wird angenommen.

In Bezug auf den Gerätebereich zeigen sich sehr interessante Ergebnisse. Die Männer (mittlerer Rang = 32,95, MD = 1) nützen den Gerätebereich häufiger als die Frauen (mittlerer Rang = 68,05, MD = 2).

82% der befragten Männer gaben an, häufig den Gerätebereich zu benutzen. Nur 16% der Frauen trainieren häufig im Kraftbereich. Jeweils 42% der Frauen geben an den Gerätebereich nur gelegentlich beziehungsweise nie zu benutzen.

Dieses Ergebnis zeigen, dass das Training auf den Kraftgeräten weiterhin eine Domäne der männlichen Clubbesucher geblieben ist.
9.3.2.3 Aerobicsaal

H0/3: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen Frauen und Männern hinsichtlich der Benutzung des Aerobicsaals.

Die statistische Auswertung erfolgte in diesem Abschnitt mittels Mann-Whitney-Test (U-Test). Es wird ein Signifikanzniveau Alpha von 5 % verwendet.

Es gibt einen signifikanten Unterschied (p= 0,000) zwischen Frauen und Männern. H0/3 wird verworfen, da sich Frauen und Männer signifikant in Bezug auf die Nutzung des Aerobicsaals unterscheiden. Die Alternativhypothese wird angenommen.

Im Bereich Aerobicsaal konnten interessante Ergebnisse im Vergleich zwischen Männern und Frauen ermittelt werden. Die weiblichen Fitnesssportlerinnen (mittlerer Rang = 32,20, MD = 1) nützen den Aerobicsaal viel häufiger als die männlichen Fitnessaktiven (mittlerer Rang = 68,80, MD = 3).

68% der Frauen gaben an, häufig im Aerobicsaal Kurseinheiten zu besuchen, wohingegen nur 10% der Männer im Aerobicsaal gemeinsam in der Gruppe trainieren.
70% der männlichen Personen gaben an, diesen Bereich nie zu nutzen. Gelegentlich nutzen 24% der Frauen sowie 20% der Männer den Aerobicsaal.

Abbildung 20: Aerobicsaal (n=100)
Quelle: Eigene Erhebung

9.3.2.4 Wellnessbereich

H0/4: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen Frauen und Männern hinsichtlich der Benutzung des Wellnessbereichs.

Die statistische Auswertung erfolgte in diesem Abschnitt mittels Mann-Whitney-Test (U-Test). Es wird ein Signifikanzniveau Alpha von 5 % verwendet.

Es gibt keinen signifikanten Unterschied (p= 0,073) zwischen Frauen und Männern. H0/4 wird angenommen, da sich Frauen (mittlerer Rang = 55,35, MD = 2,5) und Männer (mittlerer Rang = 45,65, MD = 2) nicht signifikant in Bezug auf die Nutzung des Wellnessbereichs unterscheiden.

Häufig nützen 18% der Frauen sowie 24% der Männer das Angebot eines Wellnessbereichs. Gelegentlich entspannen sich 46% der männlichen Sportler und 32%
der weiblichen Fitnessaktiven im Wellnessbereich. 50% der Frauen und 30% der Männer gaben an, diesen Bereich nie aufzusuchen.

Abbildung 21: Wellnessbereich (n=100)
Quelle: Eigene Erhebung

Zusammenfassend betrachtet, zeigt die vorliegende Untersuchung, dass sich die Ergebnisse der Frauen und Männer hinsichtlich folgender Bereiche signifikant unterscheiden:

- Herzkreislaustrainingsbereich
- Gerätebereich
- Aerobicsaal


### 9.3.3 Wichtigkeit Training

Betrachtet man die Stichprobe gesamt, lässt sich feststellen, dass deskriptiv betrachtet mehr als die Hälfte der befragten Personen das Training im Fitnessstudio als sehr wichtig und wichtig bewertet haben. Der Median liegt hier bei 2. Nur 21% der Befragten empfinden das Training als mittelmäßig wichtig. Eine Person von 100 befragten Personen empfindet Fitnesstraining als wenig wichtig und für keinen der Probanden ist das Training im Fitnessstudio nicht wichtig.

![Abbildung 22: Wichtigkeit Training gesamt (n=100)](image)

Quelle: Eigene Erhebung

Betrachtet man die Geschlechter getrennt voneinander, lassen sich ähnliche Ergebnisse feststellen. Sowohl den Frauen als auch den Männern ist das Fitnesstraining im Studio sehr wichtig oder wichtig. Der Median liegt hier bei beiden Geschlechtern bei 2.
Abbildung 23: Wichtigkeit Training Vergleich Frauen und Männer (n=100)
Quelle: Eigene Erhebung
9.3.4 Soziales Sportverhalten

Die Probanden wurden nach ihrem sozialen Sportverhalten gefragt. 36% aller befragten Personen betreiben am liebsten alleine Sport im Fitnessstudio. 16% der Befragten trainieren hauptsächlich gemeinsam mit einem (Trainings-) Partner und 22% bevorzugen das Sporttreiben gemeinsam in der Gruppe. Bei 26% der Fitnessaktiven ist dies immer verschieden.

Abbildung 24: Soziales Sportverhalten gesamt (n=100)
Quelle: Eigene Erhebung
Betrachtet man die Ergebnisse der Männer und Frauen getrennt voneinander, zeigt sich, dass die Frauen mit 40% hauptsächlich in der Gruppe Sport betreiben. Die Männer hingegen trainieren mit 48% am liebsten alleine.

![Soziales Sportverhalten Vergleich Frauen und Männer](image)

**Abbildung 25: Soziales Sportverhalten Vergleich Frauen und Männer (n=100)**
Quelle: Eigene Erhebung

### 9.3.5 Anfahrtsweg

In Bezug auf die Länge des Anfahrtsweges zum Fitnessclub zeigte sich, dass der durchschnittliche Zeitaufwand bei 16,29 Minuten (SD = 10,67) liegt. Mehr als die Hälfte der befragten Personen brauchen im Schnitt 10, 15 oder 20 Minuten zu ihrem Fitnessclub. Der geringste Zeitaufwand liegt bei 1 Minute, der höchste bei 60 Minuten. Diese Ergebnisse zeigen, dass ein kurzer Anreiseweg zum Fitnessstudio von großer Bedeutung zu sein scheint. Vergleicht man die weiblichen und die männlichen Fitnessclubbesucher, zeigt sich, dass die Frauen einen Mittelwert von 17,38 Minuten (SD = 11,35), und die Männer einen Mittelwert von 15,2 Minuten (SD = 9,93) haben.

9.4 Beweggründe und Zielsetzungen für das Training

In diesem Kapitel wird näher auf die Beweggründe und Zielsetzungen für das Training im Fitnessstudio eingegangen. Im Zuge der Befragung mussten die Probanden 15 Aussagen über die Motivation für den Besuch eines Fitnessclubs mit einer fünfstufigen Skala bewerten, wobei ihnen verschiedene Antwortmöglichkeiten zur Verfügung standen:

- stimme stark zu (1)
- stimme zu (2)
- neutral/weiß nicht (3)
- lehne ab (4)
- lehne stark ab (5)
Beweggründe zum Sporttreiben im Fitnessstudio

Tabelle 8: Mittelwerte und Standardabweichungen der verschiedenen Aussagen zur Motivation
(1…stimme stark zu; 2…stimme zu; 3…neutral/weiß nicht; 4…lehne ab; 5…lehne stark ab)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Beweggründe und Motive:</th>
<th>Mittelwert</th>
<th>Standardabweichung</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Ich trainiere im Fitnessstudio,…</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>um gesund zu bleiben</td>
<td>1,50</td>
<td>0,57</td>
</tr>
<tr>
<td>um körperlich fit zu sein</td>
<td>1,51</td>
<td>0,68</td>
</tr>
<tr>
<td>weil ich mich gerne bewege</td>
<td>1,83</td>
<td>0,80</td>
</tr>
<tr>
<td>um einen Ausgleich zu meinem alltäglichen Leben zu finden</td>
<td>2,01</td>
<td>0,95</td>
</tr>
<tr>
<td>um einen schönen Körper zu bekommen</td>
<td>2,17</td>
<td>1,005</td>
</tr>
<tr>
<td>um attraktiv auszusehen</td>
<td>2,31</td>
<td>1,07</td>
</tr>
<tr>
<td>um einen schlanken Körper zu bekommen und damit besser auszusehen</td>
<td>2,32</td>
<td>0,99</td>
</tr>
<tr>
<td>weil ich körperliche Leistung erbringen möchte</td>
<td>2,41</td>
<td>1,09</td>
</tr>
<tr>
<td>um mich zu entspannen</td>
<td>2,46</td>
<td>1,14</td>
</tr>
<tr>
<td>um Muskeln aufzubauen</td>
<td>2,54</td>
<td>1,14</td>
</tr>
<tr>
<td>weil ich mich austoben und auspowern möchte</td>
<td>2,58</td>
<td>1,28</td>
</tr>
<tr>
<td>weil ich gerne gemeinsam in der Gruppe trainiere</td>
<td>3,25</td>
<td>1,20</td>
</tr>
<tr>
<td>weil meine Freunde auch im Club trainieren</td>
<td>3,27</td>
<td>1,23</td>
</tr>
<tr>
<td>weil ich dabei neue Leute kennenlernen</td>
<td>3,45</td>
<td>1,08</td>
</tr>
<tr>
<td>aufgrund einer medizinischen Empfehlung</td>
<td>3,57</td>
<td>1,27</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Quelle: Eigene Erhebung
Tabelle 8 zeigt die Ergebnisse der Mittelwerte der verschiedenen Aussagen über die Beweggründe und Zielsetzungen für das Sporttreiben im Fitnessstudio, gereiht nach der durchschnittlichen Zustimmung der gesamten Stichprobe.


Beweggründe zum Sporttreiben im Fitnessstudio

Abbildung 27: Beweggründe und Motive Vergleich Frauen und Männer (Mittelwerte, n=100)
(1…stimme stark zu; 2…stimme zu; 3…neutral/weiß nicht; 4…lehne ab; 5…lehne stark ab)
Quelle: Eigene Erhebung

Während der Faktorenanalyse konnten 4 Skalen gebildet werden, die Skala „Fitness/Gesundheit“, die Skala „Attractivität/Aussehen“, die Skala „sozialer Aspekt“ und die Skala „medizinische Empfehlung“. Folgende Tabelle zeigt die Ergebnisse der Mittelwerte der verschiedenen Aussagen und Skalen über die Beweggründe und Zielsetzungen für das Sporttreiben im Fitnessstudio, gereiht nach der durchschnittlichen Zustimmung im Vergleich zwischen Frauen und Männern.
Tabelle 9: Mittelwerte und Standardabweichungen der verschiedenen Aussagen und Skalen zur Motivation- Vergleich Frauen und Männer
(1…stimme stark zu; 2…stimme zu; 3…neutral/ weiß nicht; 4…lehne ab; 5…lehne stark ab)

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Frauen</th>
<th></th>
<th>Männer</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Mittelwert</td>
<td>SD</td>
<td>Mittelwert</td>
<td>SD</td>
</tr>
<tr>
<td>1. gerne bewege</td>
<td>1,82</td>
<td>0,82</td>
<td>gerne bewege</td>
<td>1,84</td>
</tr>
<tr>
<td>2. Skala Fitness/Gesundheit</td>
<td>1,87</td>
<td>0,602</td>
<td>Skala Fitness/Gesundheit</td>
<td>1,86</td>
</tr>
<tr>
<td>3. Skala Attraktivität/ Aussehen</td>
<td>2,21</td>
<td>0,93</td>
<td>Muskeln aufbauen</td>
<td>2,16</td>
</tr>
<tr>
<td>4. Skala sozialer Aspekt</td>
<td>2,86</td>
<td>1,08</td>
<td>Austoben und auspowern</td>
<td>2,24</td>
</tr>
<tr>
<td>5. Muskeln aufbauen</td>
<td>2,92</td>
<td>1,41</td>
<td>Skala Attraktivität/ Aussehen</td>
<td>2,32</td>
</tr>
<tr>
<td>6. Austoben und auspowern</td>
<td>2,92</td>
<td>1,19</td>
<td>neue Leute kennen lernen</td>
<td>3,24</td>
</tr>
<tr>
<td>7. Körperliche Leistung</td>
<td>2,98</td>
<td>1,15</td>
<td>medizinische Empfehlung</td>
<td>3,42</td>
</tr>
<tr>
<td>8. medizinische Empfehlung</td>
<td>3,42</td>
<td>1,23</td>
<td>neue Leute kennen lernen</td>
<td>3,66</td>
</tr>
<tr>
<td>9. neue Leute kennenlernen</td>
<td>3,66</td>
<td>1,08</td>
<td>medizinische Empfehlung</td>
<td>3,72</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Quelle: Eigene Erhebung

In Tabelle 9 ist ersichtlich, dass sowohl bei den Frauen, als auch bei den Männern das Motiv „sich gerne bewegen“ an erster Stelle steht. Bei den Männern spielt zusätzlich das Erbringen von körperlicher Leistung eine genauso bedeutende Rolle. Bei beiden Geschlechtern steht die Skala Fitness und Gesundheit an nächster Stelle. Für die Frauen spielt die Attraktivität und das Aussehen eine wichtige Rolle und steht an dritter Stelle.

Abbildung 28: Motive im Vergleich Frauen und Männer (n=100)
(1…stimme stark zu; 2…stimme zu; 3…neutral/weiß nicht; 4…lehne ab; 5…lehne stark ab)
Quelle: Eigene Erhebung

Die graphische Darstellung zeigt nochmals deutlich, welche Aussagen und Skalen die meiste Zustimmung von den befragten Frauen und Männern erhalten haben.
Die vorliegende Tabelle zeigt eine Auflistung der wichtigsten Beweggründe und Motive der weiblichen und männlichen Fitnessclubbesucher.

Im Vergleich mit der verwendeten Literatur zeigen sich ähnliche Ergebnisse in Bezug auf die Beweggründe und Motive weiblicher und männlicher Fitnesssportler:


---

**Tabelle 10: Beweggründe und Motive- Vergleich Frauen und Männer**

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Frauen</th>
<th>Männer</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1.</td>
<td>gerne bewegen</td>
<td>gerne bewegen</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>körperliche Leistung einbringen</td>
<td>körperliche Leistung einbringen</td>
</tr>
<tr>
<td>2.</td>
<td>Skala Fitness/ Gesundheit</td>
<td>Skala Fitness/ Gesundheit</td>
</tr>
<tr>
<td>3.</td>
<td>Skala Attraktivität/ Aussehen</td>
<td>Muskeln aufbauen</td>
</tr>
<tr>
<td>4.</td>
<td>Skala sozialer Aspekt</td>
<td>austoben und auspowern</td>
</tr>
<tr>
<td>5.</td>
<td>Muskeln aufbauen</td>
<td>Skala Attraktivität/ Aussehen</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>austoben und auspowern</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>6.</td>
<td>körperliche Leistung</td>
<td>neue Leute kennen lernen</td>
</tr>
<tr>
<td>7.</td>
<td>medizinische Empfehlung</td>
<td>Skala sozialer Aspekt</td>
</tr>
<tr>
<td>8.</td>
<td>neue Leute kennen lernen</td>
<td>medizinische Empfehlung</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Quelle: Eigene Erhebung


Rampf (1999, S.45) zeigt in Anlehnung an Brehm/Eberhardt (1995), dass die Formung der Figur für 89,6% der Frauen eine etwas stärkere Bedeutung hat als für die Männern mit 78,5%. Auch das Ziel, das Körpergewicht zu reduzieren, war für 60% der Frauen und knapp 50% der Männer von großer Wichtigkeit. Auch die vorliegenden Untersuchungsergebnisse weisen darauf hin, dass die Skala Attraktivität/Aussehen rein deskriptiv betrachtet von den Frauen etwas wichtiger bewertet wird als von den Männern.

Im Zuge der Faktorenanalyse bildeten sich vier Hauptkomponenten der Motivation heraus. Die folgende Tabelle zeigt eine Rangreihung der Mittelwerte der verschiedenen Skalen, gereiht nach der durchschnittlichen Zustimmung aller Probanden.
Anhand der vorliegenden Tabelle zeigt sich, dass die Aussagen zum Motiv „Fitness/ Gesundheit“ die höchste Zustimmung mit einem Mittelwert von 1,87 (SD = 0,59) erhielten. An zweiter Stelle steht die Skala „Attraktivität/ Aussehen“ mit einem Mittelwert von 2,26 (SD = 0,94). Die sozialen Motive werden von den Befragten mit einem Mittelwert von 3,26 (SD = 1,08) bewertet, und stehen damit in der Gesamtstichprobe an dritter Stelle. An vierter Stelle ist die Skala „medizinische Empfehlung“ mit einem Mittelwert von 3,57 (SD = 1,27) zu finden.

Abbildung 29: Motive (n=100)
(1…stimme stark zu; 2…stimme zu; 3…neutral/weiß nicht; 4…lehne ab; 5…lehne stark ab)
Quelle: Eigene Erhebung

Abbildung 29 stellt nochmals graphisch dar, dass sowohl bei den Frauen (M = 1,87, SD = 0,602), als auch bei den Männern (M = 1,86, SD = 0,58) die Skala Fitness/ Gesundheit am meisten Zustimmung erhalten hat. An zweiter Stelle befindet sich bei beiden Geschlechtern die Skala Attraktivität/ Aussehen. Der soziale Aspekt steht sowohl bei den weiblichen (M = 2,86, SD = 1,08) also auch bei den männlichen Fitnessclubbesuchern (M = 3,66, SD = 0,93) am dritten Platz. Am wenigsten Zustimmung erhielt die Skala medizinische Empfehlung.

9.4.1 Überprüfung der Hypothesen

H0/5: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen Frauen und Männern in Bezug auf folgende Aussage: „Ich trainiere im Fitnessstudio, weil ich mich gerne bewege.“

Die statistische Auswertung erfolgte in diesem Abschnitt mittels Mann-Whitney-Test (U-Test), da die Normalverteilung in diesem Fall nicht gegeben ist. Es wird ein Signifikanzniveau Alpha von 5 % verwendet.

Es gibt keinen signifikanten Unterschied (p = 0,857) zwischen Frauen und Männern. H0/5 wird angenommen, da sich Frauen (mittlerer Rang = 50,02) und Männer (mittlerer Rang =
50,98) nicht signifikant in Bezug auf die Aussage: „Ich trainiere im Fitnessstudio, weil ich mich gerne bewege“ unterscheiden.

**H0/6:** Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen Frauen und Männern in Bezug auf folgende Aussage: „Ich trainiere im Fitnessstudio, weil ich dabei neue Leute kennenlernen.“

Die statistische Auswertung erfolgte in diesem Abschnitt mittels Mann-Whitney-Test (U-Test), da die Normalverteilung in diesem Fall nicht gegeben ist. Es wird ein Signifikanzniveau Alpha von 5 % verwendet.

Es gibt keinen signifikanten Unterschied (p = 0,078) zwischen Frauen und Männern. H0/6 wird angenommen, da sich Frauen (mittlerer Rang = 55,43) und Männer (mittlerer Rang = 45,57) nicht signifikant in Bezug auf die Aussage: „Ich trainiere im Fitnessstudio, weil ich dabei neue Leute kennenlernen“ unterscheiden.

**H0/7:** Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen Frauen und Männern in Bezug auf folgende Aussage: „Ich trainiere im Fitnessstudio, weil ich körperliche Leistung erbringen möchte.“

Die statistische Auswertung erfolgte in diesem Abschnitt mittels Mann-Whitney-Test (U-Test), da die Normalverteilung in diesem Fall nicht gegeben ist. Es wird ein Signifikanzniveau Alpha von 5 % verwendet.

Es gibt einen signifikanten Unterschied (p = 0,000) zwischen Frauen und Männern. H0/7 wird verworfen, da sich Frauen und Männer signifikant in Bezug auf die Aussage: „Ich trainiere im Fitnessstudio, weil ich körperliche Leistung erbringen möchte“ unterscheiden. Die Alternativhypothese wird angenommen. Aus den mittleren Rängen ist ersichtlich, dass die Frauen (mittlerer Rang = 64,56) die Aussage deutlicher ablehnen als die Männer (mittlerer Rang = 36,44). Den Männern scheint das Erbringen von körperlicher Leistung deutlich wichtiger zu sein als den Frauen.
H0/8: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen Frauen und Männern in Bezug auf folgende Aussage: „Ich trainiere im Fitnessstudio, weil ich mich austoben und auspowern möchte.“

Die statistische Auswertung erfolgte in diesem Abschnitt mittels Mann-Whitney-Test (U-Test), da die Normalverteilung in diesem Fall nicht gegeben ist. Es wird ein Signifikanzniveau Alpha von 5 % verwendet.

Es gibt einen signifikanten Unterschied (p = 0,018) zwischen Frauen und Männern. H0/8 wird verworfen, da sich Frauen und Männer signifikant in Bezug auf die Aussage: „Ich trainiere im Fitnessstudio, weil ich mich austoben und auspowern möchte“ unterscheiden. Die Alternativhypothese wird angenommen. Aus den mittleren Rängen ist ersichtlich, dass die Frauen (mittlerer Rang = 57,10) die Aussage vermehrt ablehnen als die Männer (mittlerer Rang = 43,90). Den männlichen Sportlern ist es wichtiger als den weiblichen Fitnessaktiven, sich im Fitness club austoben und auspowern zu können.

H0/9: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen Frauen und Männern in Bezug auf folgende Aussage: „Ich trainiere im Fitnessstudio, um Muskeln aufzubauen.“

Die statistische Auswertung erfolgte in diesem Abschnitt mittels Mann-Whitney-Test (U-Test), da die Normalverteilung in diesem Fall nicht gegeben ist. Es wird ein Signifikanzniveau Alpha von 5 % verwendet.


H0/10: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen Frauen und Männern hinsichtlich des Aspekts „Attraktivität/ Aussehen“. 
Die statistische Auswertung erfolgte in diesem Abschnitt mittels Mann-Whitney-Test (U-Test), da die Normalverteilung in diesem Fall nicht gegeben ist. Es wird ein Signifikanzniveau Alpha von 5 % verwendet.

Es gibt keinen signifikanten Unterschied ($p=0,645$) zwischen Frauen und Männern. H0/10 wird angenommen, da sich Frauen (mittlerer Rang = 49,18) und Männer (mittlerer Rang = 51,82) nicht signifikant hinsichtlich des Aspekts „Attraktivität/ Aussehen“ unterscheiden.

$H_0/11$: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen Frauen und Männern hinsichtlich des Aspekts „Fitness/ Gesundheit“.


Es gibt keinen signifikanten Unterschied ($T=0,084; df=98; p=0,933$) zwischen Frauen und Männern. H0/11 wird angenommen, da sich Frauen ($M = 1,875$) und Männer ($M = 1,865$) nicht signifikant hinsichtlich des Aspekts „Fitness/ Gesundheit“ unterscheiden.

$H_0/12$: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen Frauen und Männern hinsichtlich des „sozialen Aspekts“.

Die statistische Auswertung erfolgte in diesem Abschnitt mittels Mann-Whitney-Test (U-Test), da die Normalverteilung in diesem Fall nicht gegeben ist. Es wird ein Signifikanzniveau Alpha von 5 % verwendet.

Es gibt einen signifikanten Unterschied ($p= 0,000$) zwischen Frauen und Männern. H0/12 wird verworfen, da sich Frauen (mittlerer Rang = und Männer signifikant hinsichtlich des „sozialen Aspekts“ unterscheiden. Die Alternativhypothese wird angenommen. Aus den mittleren Rängen ist zu erkennen, dass die Männer (mittlerer Rang = 60,81) die Aussagen vermehrt ablehnen als die Frauen (mittlerer Rang = 40,19). Für die Frauen ist der soziale Aspekt wichtiger als für die Männer.
Beweggründe zum Sporttreiben im Fitnessstudio

H0/13: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen Frauen und Männern hinsichtlich des „medizinischen Aspekts“.

Die statistische Auswertung erfolgte in diesem Abschnitt mittels Mann-Whitney-Test (U-Test), da die Normalverteilung in diesem Fall nicht gegeben ist. Es wird ein Signifikanzniveau Alpha von 5 % verwendet.

Es gibt keinen signifikanten Unterschied ($p=0,194$) zwischen Frauen und Männern. H0/13 wird angenommen, da sich Frauen (mittlerer Rang = 46,85) und Männer (mittlerer Rang = 54,15) nicht signifikant hinsichtlich des „medizinischen Aspekts“ unterscheiden.

Die Auswertung hat zusammenfassend ergeben, dass sich die Ergebnisse der Frauen und Männer hinsichtlich folgender vier Bereiche signifikant unterscheiden:

- „sozialer Aspekt“
- „Ich trainiere im Fitnessstudio, um Muskeln aufzubauen“
- „Ich trainiere im Fitnessstudio, weil ich mich austoben und auspowern möchte“
- „Ich trainiere im Fitnessstudio, weil ich körperliche Leistung erbringen möchte“


bei weiblichen und männlichen Fitnesssportler/innen durch, und stellte dabei fest, dass den Männern der Aufbau von Muskelmasse wichtiger erscheint als den Frauen.

9.5 Soziale Kontakte

In Abbildung 30 wird ersichtlich, dass 76% aller befragten Personen durch das Training im Fitnessstudio neue Menschen kennen gelernt haben. 24% der Befragten geben an, keine neuen Personen kennen gelernt zu haben.

Abbildung 30: Soziale Kontakte gesamt (n=100)
Quelle: Eigene Erhebung
Vergleicht man die beiden Geschlechter, kann man deskriptiv betrachtet fast keine Unterschiede erkennen. 82% der Männer sowie 70% der Frauen haben durch das Training im Fitnessstudio den Kontakt zu anderen Personen gefunden. 30% der Frauen sowie 18% der Männer geben an, keine neuen Menschen im Fitnessstudio kennen gelernt zu haben.

**Abbildung 31: Soziale Kontakte im Vergleich Frauen und Männer (n=100)**
Quelle: Eigene Erhebung
Befragt man die Probanden danach, ob sie auch außerhalb des Fitnessstudios Kontakt zu diesen Personen haben, zeigt sich, dass mehr als die Hälfte der Befragten nie (53%) oder gelegentlich (40%) Kontakt zu den neuen Bekanntschaften haben. Nur 7% der Fitnessaktiven treffen sich auch außerhalb des Fitnessstudios mit den neuen Freunden.

**Abbildung 32: Kontakt außerhalb des Fitnessstudios gesamt (n=100)**
Quelle: Eigene Erhebung
Betrachtet man die Geschlechter getrennt voneinander zeigen sich ähnliche Ergebnisse. 58% der Frauen sowie 48% der Männer haben keinen zusätzlichen Kontakt zu den neu gewonnenen Bekanntschaften aus dem Fitnessclub. 46% der männlichen Sportler sowie 34% der weiblichen Fitnessaktiven treffen sich gelegentlich mit den neu gewonnenen Bekannten. Oft haben nur 8% der Frauen und 6% der Männer Kontakt zu den neuen Freunden.

Abbildung 33: Kontakte außerhalb des Fitnessstudios im Vergleich Frauen und Männer (n=100)
Quelle: Eigene Erhebung
10 Zusammenfassung und Schlusswort


Im Zuge der empirischen Untersuchung konnten interessante Ergebnisse gewonnen werden. Im Folgenden werden die wichtigsten Ergebnisse kurz zusammengefasst:


8. Es ergaben sich ebenfalls signifikante Unterschiede bezüglich der Nutzung des Aerobicsaals. Hier zeigte sich eindeutig, dass die weiblichen Sportlerinnen das Angebot an Gymnastik- und Aerobickursen mehr in Anspruch nehmen als die Männer.


Bässler (1988, S.3) beschreibt den Fitnesssport und die Motivation der Sportler/innen folgendermaßen:

„Die Faszination des heutigen Fitness-Sports liegt somit in seiner Mischung aus BEWEGUNG, SPIEL und SPASS. Das heißt, daß die Menschen heute, die sich sportlich betätigen, nicht mehr so sehr leistungsbetont als viel mehr lustbetont handeln und dem Sporttreiben der Entspannung dem Spaß und der Zerstreuung wegen größere Bedeutung bemessen als der bedingungslosen Anstrengung und dem Wettkampf im Sport. Nach dem Motto „mehr Lust als Leistung“ ist für die Freizeitsportler heute der Spaß am Sport das wichtigste Motiv für Sporttreiben, gefolgt von dem Bedürfnis nach Gesundheit, Fitness und dem Naturerlebnis, wie die Umfrage in Niederösterreich zeigte.“

Die sozialen Aspekte werden von den Fitnessclubbesuchern als weniger bedeutsam angesehen. Dies könnte bedeuten, dass sich die Mitglieder eines Fitnessclubs vermehrt auf sich selbst und ihr eigenes Training konzentrieren wollen. Auch in der Untersuchung zeigte sich, dass 36% der befragten Personen am liebsten alleine trainieren. Vergleicht man jedoch die beiden Geschlechter miteinander, zeigt sich, dass 40% der Frauen am liebsten in der Gruppe trainieren, wohingegen 48% der Männer am liebsten alleine Sport machen. Mehr als die Hälfte der befragten Personen gaben an, durch das Sporttreiben im Fitnessstudio neue Menschen kennen gelernt zu haben. Außerhalb des Fitnessclubs haben jedoch nur 40% der Personen gelegentlich, sowie 7% oft Kontakt zu den neu gewonnenen Bekanntschaften.

Das Training im Fitnessstudio wird von den meisten Sportler/innen als wichtig, oder sehr wichtig, eingeschätzt. Auch bei der Bewertung der Wichtigkeit der unterschiedlichen Lebensbereiche zeigte sich, dass der Bereich Sport/ Fitness bei den Probanden an dritter Stelle von acht Bereichen zu finden ist. Weiters konnte festgestellt werden, dass die meisten der befragten Personen auch zusätzlich zum Sport im Fitnessstudio andere Sportarten betreiben. Am häufigsten genannt wurden die Sportarten Laufen, Skifahren, Radfahren und Schwimmen. Mehr als die Hälfte der befragten Personen trainieren bereits länger als 5 Jahre in einem Fitnessstudio. 47% der befragten Personen trainieren 2-3mal in der Woche im Fitnessclub. 49% der Personen trainieren 2-5 Stunden im Fitnessstudio.

Diese Ergebnisse sind als sehr positiv zu sehen, da den Menschen das Sporttreiben in der Freizeit immer wichtiger zu werden scheint.

Bässler (1988, S.4) führt dazu folgendes aus:
Ein neues Körpergefühl ist in der Bevölkerung diagnostizierbar, viele Menschen erkennen, daß sie für ihren Körper, ihr Wohlbefinden etwas tun müssen.

Abschließend kann man sagen, dass beim Sporttreiben im Fitnessstudio eine Vielzahl von Motiven eine bedeutende Rolle spielt. Aufgrund der unterschiedlichen Bedürfnisse, die sich im Laufe des Lebens eines jeden Menschen entwickeln, entstehen auch verschiedenste Beweggründe für den Besuch eines Fitnessclubs.

Schlussendlich lässt sich noch einmal festhalten, dass Fitnessstudios Orte sind, die durch ihre Vielfalt an Angeboten hervorstechen und damit eine große Anzahl an Personen ansprechen. In Fitnessclubs trainieren unterschiedliche Personen mit verschiedenen Wünschen, Zielen, Bedürfnissen und Beweggründen.
11 Literaturverzeichnis

Beweggründe zum Sporttreiben im Fitnessstudio


Zugriff am 3.11.2009 unter http://www.fitness-center.at
Zugriff am 3.11.2009 unter http://www.fitness-center.at/wissen/index.html
12 Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Faktoren und erklärte Varianz - Motivation .................................................. 57
Tabelle 2: Faktoren- und Reliabilitätsanalyse Attraktivität/ Aussehen ................................ 58
Tabelle 3: Faktoren- und Reliabilitätsanalyse Fitness/ Gesundheit .................................. 59
Tabelle 4: Faktoren- und Reliabilitätsanalyse sozialer Aspekt ........................................ 59
Tabelle 5: Faktorenanalyse medizinischer Aspekt .............................................................. 60
Tabelle 6: Durchschnittsalter Männer und Frauen (n=100) .............................................. 62
Tabelle 7: Rangreihe (nach Mittelwert je Bereich) der einzelnen Aspekte und Lebensbereiche nach ihrer Wichtigkeit, getrennt in Frauen und Männer .......................... 72
Tabelle 8: Mittelwerte und Standardabweichungen der verschiedenen Aussagen zur Motivation ......................................................................................................................... 90
Tabelle 9: Mittelwerte und Standardabweichungen der verschiedenen Aussagen und Skalen zur Motivation- Vergleich Frauen und Männer ................................................................. 93
Tabelle 10: Beweggründe und Motive- Vergleich Frauen und Männer .................................. 95
Tabelle 11: Mittelwerte und Standardabweichungen der verschiedenen Motivgruppen .... 97
13 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Geschlecht Verteilung (n=100) ................................................................. 61
Abbildung 2: Familienstand gesamt (n=100) ............................................................... 63
Abbildung 3: Familienstand Vergleich Frauen und Männer (n=100) .......................... 64
Abbildung 4: Schul- bzw. Berufsausbildung gesamt (n=100) ...................................... 65
Abbildung 5: Schul- bzw. Berufsausbildung Vergleich Frauen und Männer (n=100) .... 66
Abbildung 6: Beruf/ Tätigkeitsbereich gesamt (n=100) ............................................... 67
Abbildung 7: Beruf/ Tätigkeitsbereich Vergleich Frauen und Männer (n=100) ............ 68
Abbildung 8: Wichtigkeit einzelner Lebensbereiche (Mittelwerte; n=100) ..................... 69
Abbildung 9: Wichtigkeit einzelner Lebensbereiche Vergleich Frauen und Männer (Mittelwerte, n=100) ................................................................. 70
Abbildung 10: Trainingsjahre gesamt (n=100) ............................................................... 73
Abbildung 11: Trainingsjahre Vergleich Frauen und Männer (n=100) ......................... 74
Abbildung 12: zusätzliches Sporttreiben gesamt (n=100) ............................................ 74
Abbildung 13: zusätzliches Sporttreiben Vergleich Frauen und Männer (n=100) ............ 75
Abbildung 14: Trainingseinheiten/ Woche gesamt (n=100) ........................................... 76
Abbildung 15: Trainingseinheiten/ Woche Vergleich Frauen und Männer (n=100) .......... 77
Abbildung 16: Trainingsstunden/ Woche gesamt (n=100) ............................................. 78
Abbildung 17: Trainingsstunden/ Woche Vergleich Frauen und Männer (n=100) .......... 79
Abbildung 18: Herzkreislauftrainingsbereich (n=100) ............................................... 80
Abbildung 19: Gerätebereich (n=100) ........................................................................... 82
Abbildung 20: Aerobicsaal (n=100) ............................................................................. 83
Abbildung 21: Wellnessbereich (n=100) .................................................................... 84
Abbildung 22: Wichtigkeit Training gesamt (n=100) .................................................... 85
Abbildung 23: Wichtigkeit Training Vergleich Frauen und Männer (n=100) ............... 86
Abbildung 24: Soziales Sportverhalten gesamt (n=100) .............................................. 87
Abbildung 25: Soziales Sportverhalten Vergleich Frauen und Männer (n=100) .......... 88
Abbildung 26: Anfahrtsweg zum Fitnessstudio (Mittelwerte, n=100) .......................... 89
Abbildung 27: Beweggründe und Motive Vergleich Frauen und Männer (Mittelwerte, n=100) ........................................................................................................... 92
Abbildung 28: Motive im Vergleich Frauen und Männer (n=100) ............................... 94
Abbildung 29: Motive (n=100) .................................................................................... 98
Abbildung 30: Soziale Kontakte gesamt (n=100) ......................................................... 103
Abbildung 31: Soziale Kontakte im Vergleich Frauen und Männer (n=100) ............... 104
Abbildung 32: Kontakt außerhalb des Fitnessstudios gesamt (n=100) ......................... 105
Abbildung 33: Kontakte außerhalb des Fitnessstudios im Vergleich Frauen und Männer (n=100) ........................................................................................................ 106
ANHANG

Abstract


Unterschiede ergaben sich auch in der Nutzung der verschiedenen Bereiche des Fitnessclubs. Es wurde ermittelt, dass die Frauen den Aerobicsaal und die Männer den Gerätebereich vermehrt nutzen.
Abstract

The present paper addresses the interest motives and purposes of working out at a gym. The objective of this paper is to find out which different motives men and women aged 30 to 50 have to work out at a gym. The differences of men and women concerning the use of various facilities (Cardio room, Strength training room, Aerobic room, SPA Area) are established as well.

The paper starts with a detailed theoretical survey of the issue, followed by an empiric research. As method of research a questionnaire was used, which was distributed in three Viennese fitness studios. In total the survey included 100 men and women (50 women, 50 men) between 30 and 50 years.

Concerning the motivation of working out at a gym, the present study shows various interesting outcomes. For both, women and men, the motive „I like to move“ is significant. For men muscular effort and power is of great relevancy, whereas for women this motive is less important. The aspect „Fitness/Health“ is for both, women and men, very meaningful. This demonstrates that health awareness is still a growing issue in our society. „Attractively and appearance“, are essential motives for male and female to exercise.

Social aspects are not very meaningful, neither to women nor to men. However, women perceive social aspects a little more important than men.

Differences were also found regarding the utilisation of various training facilities in a fitness studio. It was determined that the aerobic rooms are mainly used by women, whereas the strength training rooms are a masculine domain.
Fragebogen Beweggründe zum Sporttreiben im Fitnessstudio

Liebe Sportlerin, lieber Sportler,


Vielen Dank für Ihre Mitarbeit und weiterhin viel Freude beim Training! ☺

A. Persönliche Daten:

1. Geschlecht:  ○ weiblich  ○ männlich
2. Alter: ______ Jahre

3. Familienstand:
   ○ ledig
   ○ verheiratet
   ○ in einer Lebensgemeinschaft lebend (Beziehung)
   ○ geschieden/ verwitwet

4. Schul- bzw. Berufsausbildung:
   ○ Pflichtschule
   ○ Berufsschule (Lehrabschluss)
   ○ Berufsbildende Schule ohne Matura
   ○ Berufsbildende Schule mit Matura
   ○ AHS Matura
   ○ Universität, Hochschule

5. Welchen Beruf bzw. welche Tätigkeit üben Sie derzeit aus?
   ○ Arbeiter(in)
   ○ Beamt(er/in)
   ○ Angestellte(r)
   ○ Hausfrau(mann)
   ○ Selbstständig tätig
   ○ Freiberuflich tätig
   ○ zurzeit ohne Beschäftigung

<table>
<thead>
<tr>
<th>nicht wichtig</th>
<th>wenig wichtig</th>
<th>durchschnittlich wichtig</th>
<th>ziemlich wichtig</th>
<th>außerordentlich wichtig</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>0</td>
<td>10</td>
<td>20</td>
<td>30</td>
<td>40</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>50</td>
<td>60</td>
<td>70</td>
<td>80</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>90</td>
<td></td>
<td>100</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Politik __________________
Familie / Verwandtschaft __________
Sport / Fitness __________
Freunde und Bekannte __________
Glaube / Religion / Kirche __________
Beruf __________
ethnische od. nationale Zugehörigkeit __________
Kunst und Musik __________

B. Bewegungsbiographie:

1. Seit wie vielen Jahren trainieren Sie schon regelmäßig in einem Fitnessstudio?
   - kürzer als 1 Jahr
   - 1-2 Jahre
   - 2-3 Jahre
   - 3-4 Jahre
   - 4-5 Jahre
   - länger als 5 Jahre

2. Betreiben Sie zusätzlich zum Sport im Fitnessstudio auch noch andere Sportarten? Wenn ja, welche?
   - ja
   ____________________________________________________________
   ____________________________________________________________
   ____________________________________________________________
   ____________________________________________________________
   ____________________________________________________________
   - nein
C. **Nutzung des Fitnessstudios:**

1. Wie oft pro Woche trainieren Sie im Fitnessstudio? (Trainingseinheiten/ Woche)
   - 1 mal
   - 2-3 mal
   - 3-4 mal
   - 4-5 mal
   - häuﬁger als 5mal

2. Wie viele Stunden pro Woche trainieren Sie im Fitnessstudio?
   - weniger als 2 Stunden
   - 2-5 Stunden
   - 6-9 Stunden
   - mehr als 10 Stunden

3. Welche Bereiche nützen Sie im Fitnessstudio?
   
<table>
<thead>
<tr>
<th>Bereich</th>
<th>häuﬁg</th>
<th>gelegentlich</th>
<th>nie</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Herzkreislauftrainingsbereich</td>
<td>❑</td>
<td>❑</td>
<td>❑</td>
</tr>
<tr>
<td>(Laufband, Rad, Crosstrainer,..)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Gerätebereich</td>
<td>❑</td>
<td>❑</td>
<td>❑</td>
</tr>
<tr>
<td>(Maschinen mit Gewichten, freie Gewichte,..)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Aerobicsaal</td>
<td>❑</td>
<td>❑</td>
<td>❑</td>
</tr>
<tr>
<td>(Bauch- Bein- Po, Step, Aerobic,..)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Wellnessbereich</td>
<td>❑</td>
<td>❑</td>
<td>❑</td>
</tr>
<tr>
<td>(Sauna, Solarium,..)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

4. Wie wichtig ist Ihnen das Training im Fitnessstudio?
   - sehr wichtig
   - wichtig
   - mittelmäßig wichtig
   - wenig wichtig
   - nicht wichtig

5. Betreiben Sie den Sport im Fitnessstudio hauptsächlich…
   - alleine
   - gemeinsam mit einem (Trainings-) Partner
   - in der Gruppe
   - verschieden

6. Wie lange dauert Ihr Anfahrtsweg zum Fitnessstudio?
   ________ Minuten
D. Beweggründe und Zielsetzungen für das Training:

Bitte kreuzen Sie an, inwieweit Sie den folgenden Aussagen zustimmen bzw. sie ablehnen.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
<th>stimme stark zu</th>
<th>stimme zu</th>
<th>neutral / weiß nicht</th>
<th>lehne ab</th>
<th>lehne stark ab</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1.</td>
<td>Ich trainiere im Fitnessstudio, weil ich mich gerne bewege.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2.</td>
<td>Ich trainiere im Fitnessstudio, um mich zu entspannen.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>3.</td>
<td>Ich trainiere im Fitnessstudio, um körperlich fit zu sein.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>4.</td>
<td>Ich trainiere im Fitnessstudio, weil meine Freunde auch im Club trainieren.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>5.</td>
<td>Ich trainiere im Fitnessstudio, um attraktiv auszusehen.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>8.</td>
<td>Ich trainiere im Fitnessstudio, weil ich körperliche Leistung erbringen möchte.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>9.</td>
<td>Ich trainiere im Fitnessstudio, um gesund zu bleiben.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>10.</td>
<td>Ich trainiere im Fitnessstudio, um einen schönen Körper zu bekommen.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>12.</td>
<td>Ich trainiere im Fitnessstudio, um einen Ausgleich zu meinem alltäglichen Leben zu finden.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>13.</td>
<td>Ich trainiere im Fitnessstudio, um Muskeln aufzubauen.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>15.</td>
<td>Ich trainiere im Fitnessstudio aufgrund einer medizinischen Empfehlung.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
E. **Soziale Kontakte:**

1. Haben Sie durch das Sporttreiben im Fitnessstudio neue Menschen kennen gelernt?
   - ja
   - nein

2. Wenn ja, haben Sie auch außerhalb des Fitnessstudios Kontakt zu diesen Personen?
   - oft
   - gelegentlich
   - nie

Danke für Ihre Mitarbeit!
Faktorenanalyse

Rotierte Komponentenmatrix(a)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Komponente</th>
<th>1</th>
<th>2</th>
<th>3</th>
<th>4</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>schlankkör um einen schlanken Körper zu bekommen, und damit besser auszusehen</td>
<td>.921</td>
<td>.077</td>
<td>.113</td>
<td>.103</td>
</tr>
<tr>
<td>attraktiv um attraktiv auszusehen</td>
<td>.918</td>
<td>.029</td>
<td>.064</td>
<td>-.076</td>
</tr>
<tr>
<td>schönkör um einen schönen Körper zu bekommen</td>
<td>.912</td>
<td>.102</td>
<td>-.023</td>
<td>-.097</td>
</tr>
<tr>
<td>gesundblei um gesund zu bleiben</td>
<td>-.023</td>
<td>.727</td>
<td>-.123</td>
<td>.288</td>
</tr>
<tr>
<td>Ausgleich um einen Ausgleich zu meinem alltäglichen Leben zu finden</td>
<td>.152</td>
<td>.712</td>
<td>.137</td>
<td>.007</td>
</tr>
<tr>
<td>entspannen um mich zu entspannen</td>
<td>-.114</td>
<td>.674</td>
<td>.204</td>
<td>-.197</td>
</tr>
<tr>
<td>körperlichfit um körperlich fit zu sein</td>
<td>.341</td>
<td>.633</td>
<td>-.221</td>
<td>-.150</td>
</tr>
<tr>
<td>gemeingrup weil ich gerne gemeinsam in der Gruppe trainiere</td>
<td>-.073</td>
<td>.063</td>
<td>.869</td>
<td>-.112</td>
</tr>
<tr>
<td>Freunde weil meine Freunde auch im Club trainieren</td>
<td>.227</td>
<td>.005</td>
<td>.866</td>
<td>.156</td>
</tr>
<tr>
<td>medizempf aufgrund einer medizinischen Empfehlung</td>
<td>-.061</td>
<td>-.022</td>
<td>.031</td>
<td>.957</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.
Rotationsmethode: Varimax mit Kaiser-Normalisierung.
a Die Rotation ist in 4 Iterationen konvergiert.

KMO- und Bartlett-Test

<p>| Maß der Stichprobeneignung nach Kaiser-Meyer-Olkin. | .632 |
| Bartlett-Test auf Sphärizität | Ungefähres Chi-Quadrat df 366,149 45 |
| Signifikanz nach Bartlett | .000 |</p>
<table>
<thead>
<tr>
<th>Kommunalitäten</th>
<th>Anfänglich</th>
<th>Extraktion</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>entspannen um mich zu entspannen</td>
<td>1,000</td>
<td>.548</td>
</tr>
<tr>
<td>körperlich fit um körperlich fit zu sein</td>
<td>1,000</td>
<td>.588</td>
</tr>
<tr>
<td>Freunde weil meine Freunde auch im Club trainieren</td>
<td>1,000</td>
<td>.825</td>
</tr>
<tr>
<td>attraktiv um attraktiv auszusehen</td>
<td>1,000</td>
<td>.853</td>
</tr>
<tr>
<td>gemeingrupp weil ich gerne gemeinsam in der Gruppe trainiere</td>
<td>1,000</td>
<td>.777</td>
</tr>
<tr>
<td>gesundblei um gesund zu bleiben</td>
<td>1,000</td>
<td>.627</td>
</tr>
<tr>
<td>schönkörp um einen schönen Körper zu bekommen</td>
<td>1,000</td>
<td>.853</td>
</tr>
<tr>
<td>Ausgleich um einen Ausgleich zu meinem alltäglichen Leben zu finden</td>
<td>1,000</td>
<td>.549</td>
</tr>
<tr>
<td>schlankkör um einen schlanken Körper zu bekommen, und damit besser auszusehen</td>
<td>1,000</td>
<td>.878</td>
</tr>
<tr>
<td>medizempf aufgrund einer medizinischen Empfehlung</td>
<td>1,000</td>
<td>.922</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Erklärte Gesamtvianz</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Komponente</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td>8</td>
</tr>
<tr>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>10</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.
# Reliabilitätsanalyse

## Reliabilitätsstatistiken

<table>
<thead>
<tr>
<th>Cronbachs Alpha</th>
<th>Anzahl der Items</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>.918</td>
<td>3</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Item-Skala-Statistiken

<table>
<thead>
<tr>
<th>Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen</th>
<th>Skalenvarianz, wenn Item weggelassen</th>
<th>Korrigierte Item-Skala-Korrelation</th>
<th>Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>attraktiv um attraktiv auszusehen</td>
<td>4,4900</td>
<td>.824</td>
<td>.891</td>
</tr>
<tr>
<td>schönkörper um einen schönen Körper zu bekommen</td>
<td>4,6300</td>
<td>.820</td>
<td>.893</td>
</tr>
<tr>
<td>schlankkör um einen schlanken Körper zu bekommen, und damit besser auszusehen</td>
<td>4,4800</td>
<td>.860</td>
<td>.861</td>
</tr>
</tbody>
</table>

## Reliabilitätsstatistiken

<table>
<thead>
<tr>
<th>Cronbachs Alpha</th>
<th>Anzahl der Items</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>.610</td>
<td>4</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Item-Skala-Statistiken

<table>
<thead>
<tr>
<th>Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen</th>
<th>Skalenvarianz, wenn Item weggelassen</th>
<th>Korrigierte Item-Skala-Korrelation</th>
<th>Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>gesundblei um gesund zu bleiben</td>
<td>5,9800</td>
<td>.396</td>
<td>.560</td>
</tr>
<tr>
<td>Ausgleich um einen Ausgleich zu meinem alltäglichen Leben zu finden</td>
<td>5,4700</td>
<td>.479</td>
<td>.466</td>
</tr>
<tr>
<td>entspannen um mich zu entspannen</td>
<td>5,0200</td>
<td>.400</td>
<td>.564</td>
</tr>
<tr>
<td>körperlichfit um körperlich fit zu sein</td>
<td>5,9700</td>
<td>.375</td>
<td>.559</td>
</tr>
</tbody>
</table>
### Reliabilitätsstatistiken

<table>
<thead>
<tr>
<th>Cronbachs Alpha</th>
<th>Anzahl der Items</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>0,739</td>
<td>2</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Item-Skala-Statistiken

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen</th>
<th>Skalenvarianz, wenn Item weggelassen</th>
<th>Korrigierte Item-Skala-Korrelation</th>
<th>Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>gemeingrup - weil ich gerne gemeinsam in der Gruppe trainiere</td>
<td>3,2700</td>
<td>1,532</td>
<td>0,586</td>
<td>(a)</td>
</tr>
<tr>
<td>Freunde - weil meine Freunde auch im Club trainieren</td>
<td>3,2500</td>
<td>1,442</td>
<td>0,586</td>
<td>(a)</td>
</tr>
</tbody>
</table>

(a) Der Wert ist negativ aufgrund einer negativen mittleren Kovarianz zwischen den Items. Dies verstößt gegen die Annahmen über die Zuverlässigkeit des Modells. Sie sollten die Item-Kodierungen überprüfen.

### Deskriptive Statistiken

#### Geschlecht

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Häufigkeit</th>
<th>Prozent</th>
<th>Gültige Prozent</th>
<th>Kumulierte Prozent</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Gültig weiblich</td>
<td>50</td>
<td>50,0</td>
<td>50,0</td>
<td>50,0</td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>50</td>
<td>50,0</td>
<td>50,0</td>
<td>100,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Gesamt</td>
<td>100</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Statistiken

<table>
<thead>
<tr>
<th>Alter</th>
<th>Gültig</th>
<th>Fehlend</th>
<th>Mittelwert</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>N</td>
<td>100</td>
<td>0</td>
<td>40,3100</td>
</tr>
</tbody>
</table>
| Prüfungsstatistiken

<table>
<thead>
<tr>
<th>Alter</th>
<th>Gültig</th>
<th>Fehlend</th>
<th>Mittelwert</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td>50</td>
<td>0</td>
<td>41,9800</td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>50</td>
<td>0</td>
<td>38,6400</td>
</tr>
<tr>
<td>Mittelwert</td>
<td>41,9800</td>
<td>0</td>
<td>38,6400</td>
</tr>
</tbody>
</table>
### Familienstand

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Häufigkeit</th>
<th>Prozent</th>
<th>Gültige Prozente</th>
<th>Kumulierte Prozente</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Gültig ledig</td>
<td>24</td>
<td>24,0</td>
<td>24,0</td>
<td>24,0</td>
</tr>
<tr>
<td>verheiratet</td>
<td>43</td>
<td>43,0</td>
<td>43,0</td>
<td>67,0</td>
</tr>
<tr>
<td>in einer Lebensgemeinschaft lebend</td>
<td>19</td>
<td>19,0</td>
<td>19,0</td>
<td>86,0</td>
</tr>
<tr>
<td>geschieden/verwitwet</td>
<td>14</td>
<td>14,0</td>
<td>14,0</td>
<td>100,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Gesamt</td>
<td>100</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Familienstand

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>Gültig</th>
<th>Häufigkeit</th>
<th>Prozent</th>
<th>Gültige Prozente</th>
<th>Kumulierte Prozente</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td>Gültig</td>
<td>6</td>
<td>12,0</td>
<td>12,0</td>
<td>12,0</td>
</tr>
<tr>
<td>ledig</td>
<td></td>
<td>6</td>
<td>12,0</td>
<td>12,0</td>
<td>12,0</td>
</tr>
<tr>
<td>verheiratet</td>
<td></td>
<td>26</td>
<td>52,0</td>
<td>52,0</td>
<td>64,0</td>
</tr>
<tr>
<td>in einer Lebensgemeinschaft lebend</td>
<td>8</td>
<td>16,0</td>
<td>16,0</td>
<td>80,0</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>geschieden/verwitwet</td>
<td>10</td>
<td>20,0</td>
<td>20,0</td>
<td>100,0</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Gesamt</td>
<td></td>
<td>50</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>Gültig</td>
<td>48</td>
<td>96,0</td>
<td>96,0</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>ledig</td>
<td></td>
<td>18</td>
<td>36,0</td>
<td>36,0</td>
<td>36,0</td>
</tr>
<tr>
<td>verheiratet</td>
<td></td>
<td>17</td>
<td>34,0</td>
<td>34,0</td>
<td>70,0</td>
</tr>
<tr>
<td>in einer Lebensgemeinschaft lebend</td>
<td>11</td>
<td>22,0</td>
<td>22,0</td>
<td>92,0</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>geschieden/verwitwet</td>
<td>4</td>
<td>8,0</td>
<td>8,0</td>
<td>100,0</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Gesamt</td>
<td></td>
<td>50</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Schul-bez. Berufsausbildung

<table>
<thead>
<tr>
<th>Gültig</th>
<th>Pflichtschule</th>
<th>Häufigkeit</th>
<th>Prozent</th>
<th>Gültige Prozente</th>
<th>Kumulierte Prozente</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Berufsschule</td>
<td>24</td>
<td>24,0</td>
<td>24,0</td>
<td>28,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Berufsbildende Schule ohne Matura</td>
<td>14</td>
<td>14,0</td>
<td>14,0</td>
<td>42,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Berufsbildende Schule mit Matura</td>
<td>12</td>
<td>12,0</td>
<td>12,0</td>
<td>54,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>AHS Matura</td>
<td>14</td>
<td>14,0</td>
<td>14,0</td>
<td>68,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Universität, Hochschule</td>
<td>32</td>
<td>32,0</td>
<td>32,0</td>
<td>100,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Gesamt</td>
<td></td>
<td>100</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
### Schulbez.Berufsausbildung

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>Gültig</th>
<th>Pflichtschule</th>
<th>Häufigkeit</th>
<th>Prozent</th>
<th>Gültige Prozente</th>
<th>Kumulierte Prozente</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td>2</td>
<td>4,0</td>
<td>4,0</td>
<td>4,0</td>
<td>4,0</td>
<td>4,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>9</td>
<td>18,0</td>
<td>18,0</td>
<td></td>
<td></td>
<td>22,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>8</td>
<td>16,0</td>
<td>16,0</td>
<td></td>
<td></td>
<td>38,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5</td>
<td>10,0</td>
<td>10,0</td>
<td></td>
<td></td>
<td>48,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>10</td>
<td>20,0</td>
<td>20,0</td>
<td></td>
<td></td>
<td>68,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>16</td>
<td>32,0</td>
<td>32,0</td>
<td></td>
<td></td>
<td>100,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>50</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
<td></td>
<td></td>
<td>100,0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>männlich</th>
<th>Gültig</th>
<th>Pflichtschule</th>
<th>Häufigkeit</th>
<th>Prozent</th>
<th>Gültige Prozente</th>
<th>Kumulierte Prozente</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>2</td>
<td>4,0</td>
<td>4,0</td>
<td>4,0</td>
<td>4,0</td>
<td>4,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>15</td>
<td>30,0</td>
<td>30,0</td>
<td></td>
<td></td>
<td>34,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>6</td>
<td>12,0</td>
<td>12,0</td>
<td></td>
<td></td>
<td>46,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>7</td>
<td>14,0</td>
<td>14,0</td>
<td></td>
<td></td>
<td>60,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4</td>
<td>8,0</td>
<td>8,0</td>
<td></td>
<td></td>
<td>68,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>16</td>
<td>32,0</td>
<td>32,0</td>
<td></td>
<td></td>
<td>100,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>50</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
<td></td>
<td></td>
<td>100,0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Welchen Beruf bzw. welche Tätigkeit üben Sie derzeit aus?

<table>
<thead>
<tr>
<th>Gültig</th>
<th>Arbeiter(in)</th>
<th>Häufigkeit</th>
<th>Prozent</th>
<th>Gültige Prozente</th>
<th>Kumulierte Prozente</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>8</td>
<td>8,0</td>
<td>8,0</td>
<td>8,0</td>
<td>8,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Beamter(in)</td>
<td>21</td>
<td>21,0</td>
<td>21,0</td>
<td>29,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Angestellter</td>
<td>44</td>
<td>44,0</td>
<td>44,0</td>
<td>73,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Hausfrau(mann)</td>
<td>9</td>
<td>9,0</td>
<td>9,0</td>
<td>82,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>selbständig tätig</td>
<td>16</td>
<td>16,0</td>
<td>16,0</td>
<td>98,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>freiberuflich tätig</td>
<td>1</td>
<td>1,0</td>
<td>1,0</td>
<td>99,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>zurzeit ohne Beschäftigung</td>
<td>1</td>
<td>1,0</td>
<td>1,0</td>
<td>100,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Gesamt</td>
<td>100</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Geschlecht</td>
<td>Gültig</td>
<td>Häufigkeit</td>
<td>Prozent</td>
<td>Gültige Prozente</td>
<td>Kumulierte Prozente</td>
</tr>
<tr>
<td>------------</td>
<td>--------------</td>
<td>------------</td>
<td>---------</td>
<td>------------------</td>
<td>---------------------</td>
</tr>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td>Arbeiter(in)</td>
<td>2</td>
<td>4,0</td>
<td>4,0</td>
<td>4,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Beamter/in</td>
<td>10</td>
<td>20,0</td>
<td>20,0</td>
<td>24,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Angestellte(r)</td>
<td>24</td>
<td>48,0</td>
<td>48,0</td>
<td>72,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Hausfrau(mann)</td>
<td>8</td>
<td>16,0</td>
<td>16,0</td>
<td>88,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>selbstständig tätig</td>
<td>5</td>
<td>10,0</td>
<td>10,0</td>
<td>98,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>zurzeit ohne Beschäftigung</td>
<td>1</td>
<td>2,0</td>
<td>2,0</td>
<td>100,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Gesamt</td>
<td>50</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>Arbeiter(in)</td>
<td>6</td>
<td>12,0</td>
<td>12,0</td>
<td>12,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Beamter/in</td>
<td>11</td>
<td>22,0</td>
<td>22,0</td>
<td>34,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Angestellte(r)</td>
<td>20</td>
<td>40,0</td>
<td>40,0</td>
<td>74,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Hausfrau(mann)</td>
<td>1</td>
<td>2,0</td>
<td>2,0</td>
<td>76,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>selbstständig tätig</td>
<td>11</td>
<td>22,0</td>
<td>22,0</td>
<td>98,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>freiberuflich tätig</td>
<td>1</td>
<td>2,0</td>
<td>2,0</td>
<td>100,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Gesamt</td>
<td>50</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Statistiken**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Wichtigkeit Politik</th>
<th>Gültig</th>
<th>Fehlend</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>N</td>
<td>100</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Mittelwert</td>
<td>54,950</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Standardabweichung</td>
<td>23,42509</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Minimum</td>
<td>,00</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Maximum</td>
<td>100,00</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Statistiken**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Wichtigkeit Politik</th>
<th>Gültig</th>
<th>Fehlend</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>weiblich N</td>
<td>50</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Mittelwert</td>
<td>53,700</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Standardabweichung</td>
<td>21,01530</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Minimum</td>
<td>20,00</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Maximum</td>
<td>100,00</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

männlich N          | 50     | 0       |
| Mittelwert          | 56,2000 |       |
| Standardabweichung  | 25,76503 |       |
| Minimum             | ,00    |         |
| Maximum             | 100,00 |         |
### Statistiken

#### Wichtigkeit Familie/Verwandtschaft

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gültig</th>
<th>Fehlend</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>N</td>
<td>100</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Mittelwert</td>
<td>88,2700</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Standardabweichung</td>
<td>19,56231</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Minimum</td>
<td>0,00</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Maximum</td>
<td>100,00</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Statistiken

#### Wichtigkeit Familie/Verwandtschaft

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>N</th>
<th>Gültig</th>
<th>Fehlend</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td>50</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>50</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>geschlecht</th>
<th>N</th>
<th>Gültig</th>
<th>Fehlend</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td>50</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>50</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

| weiblich   | Mittelwert | 91,4400 | Standardabweichung | 9,90395 | Minimum | 70,00 | Maximum | 100,00 |
| männlich   | Mittelwert | 85,1000 | Standardabweichung | 25,58479 | Minimum | .00   | Maximum | 100,00 |

#### Statistiken

#### Wichtigkeit Sport/Fitness

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gültig</th>
<th>Fehlend</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>N</td>
<td>100</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Mittelwert</td>
<td>72,7900</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Standardabweichung</td>
<td>17,98220</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Minimum</td>
<td>30,00</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Maximum</td>
<td>100,00</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Statistiken

#### Wichtigkeit Sport/Fitness

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>N</th>
<th>Gültig</th>
<th>Fehlend</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td>50</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>50</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>geschlecht</th>
<th>N</th>
<th>Gültig</th>
<th>Fehlend</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td>50</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>50</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

| weiblich   | Mittelwert | 71,6000 | Standardabweichung | 18,99087 | Minimum | 30,00 | Maximum | 100,00 |
| männlich   | Mittelwert | 73,9800 | Standardabweichung | 17,02278 | Minimum | 30,00 | Maximum | 100,00 |
### Statistiken

**Wichtigkeit Freunde/Bekannte**

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gültig</th>
<th>Fehlend</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>N</td>
<td>100</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Mittelwert</td>
<td>78,9800</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Standardabweichung</td>
<td>15,68953</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Minimum</td>
<td>30,00</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Maximum</td>
<td>100,00</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Statistiken

**Wichtigkeit Freunde/Bekannte**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>N</th>
<th>Gültig</th>
<th>Fehlend</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td>50</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>50</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Mittelwert</td>
<td>80,100</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Standardabweichung</td>
<td>13,03410</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Minimum</td>
<td>50,00</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Maximum</td>
<td>100,00</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Statistiken

**Wichtigkeit Glaube/Religion/Kirche**

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gültig</th>
<th>Fehlend</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>N</td>
<td>100</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Mittelwert</td>
<td>28,5500</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Standardabweichung</td>
<td>26,62207</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Minimum</td>
<td>,00</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Maximum</td>
<td>100,00</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Statistiken

**Wichtigkeit Glaube/Religion/Kirche**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>N</th>
<th>Gültig</th>
<th>Fehlend</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td>50</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>50</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Mittelwert</td>
<td>31,3000</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Standardabweichung</td>
<td>24,04948</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Minimum</td>
<td>,00</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Maximum</td>
<td>95,00</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>N</th>
<th>Gültig</th>
<th>Fehlend</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td>50</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>50</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Mittelwert</td>
<td>25,8000</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Standardabweichung</td>
<td>28,95034</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Minimum</td>
<td>,00</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Maximum</td>
<td>100,00</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
### Statistiken

#### Wichtigkeit Beruf

<table>
<thead>
<tr>
<th>Gültig</th>
<th>Fehlend</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>100</td>
<td>0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mittelwert</th>
<th>Standardabweichung</th>
<th>Minimum</th>
<th>Maximum</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>68,7400</td>
<td>24,68289</td>
<td>00</td>
<td>100,00</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Statistiken

#### Wichtigkeit Beruf

<table>
<thead>
<tr>
<th>weiblich</th>
<th>Gültig</th>
<th>50</th>
<th>0</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mittelwert</td>
<td>64,2800</td>
<td>24,66100</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>Gültig</td>
<td>50</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Mittelwert</td>
<td>73,2000</td>
<td>24,12806</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Statistiken

#### Wichtigkeit ethnische und nationale Zugehörigkeit

<table>
<thead>
<tr>
<th>Gültig</th>
<th>Fehlend</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>100</td>
<td>0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mittelwert</th>
<th>Standardabweichung</th>
<th>Minimum</th>
<th>Maximum</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>29,0600</td>
<td>29,96086</td>
<td>00</td>
<td>100,00</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Statistiken

#### Wichtigkeit ethnische und nationale Zugehörigkeit

<table>
<thead>
<tr>
<th>weiblich</th>
<th>Gültig</th>
<th>50</th>
<th>0</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mittelwert</td>
<td>24,2000</td>
<td>22,95426</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>Gültig</td>
<td>50</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Mittelwert</td>
<td>33,9200</td>
<td>35,19267</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
### Statistiken

**Wichtigkeit Kunst und Musik**

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gültig</th>
<th>Fehlend</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>N</td>
<td>100</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Mittelwert</td>
<td>49,250</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Standardabweichung</td>
<td>23,62774</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Minimum</td>
<td>0,0</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Maximum</td>
<td>100,0</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Statistiken**

**Wichtigkeit Kunst und Musik**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>N</th>
<th>Gültig</th>
<th>Fehlend</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td>50</td>
<td>50</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>50</td>
<td>50</td>
<td>0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>weiblich</th>
<th>männlich</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mittelwert</td>
<td>48,600</td>
<td>49,900</td>
</tr>
<tr>
<td>Standardabweichung</td>
<td>20,07740</td>
<td>26,90668</td>
</tr>
<tr>
<td>Minimum</td>
<td>10,0</td>
<td>0,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Maximum</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Statistiken

Seit wie vielen Jahren trainieren Sie schon regelmäßig in einem Fitnessstudio?

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gültig</th>
<th>Fehlend</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>N</td>
<td>100</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Median</td>
<td>6,000</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Seit wie vielen Jahren trainieren Sie schon regelmäßig in einem Fitnessstudio?**

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Häufigkeit</th>
<th>Prozent</th>
<th>Gültige Prozente</th>
<th>Kumulierte Prozente</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Gültig kürzer als 1 Jahr</td>
<td>15</td>
<td>15,0</td>
<td>15,0</td>
<td>15,0</td>
</tr>
<tr>
<td>1-2 Jahre</td>
<td>10</td>
<td>10,0</td>
<td>10,0</td>
<td>25,0</td>
</tr>
<tr>
<td>2-3 Jahre</td>
<td>11</td>
<td>11,0</td>
<td>11,0</td>
<td>36,0</td>
</tr>
<tr>
<td>3-4 Jahre</td>
<td>6</td>
<td>6,0</td>
<td>6,0</td>
<td>42,0</td>
</tr>
<tr>
<td>4-5 Jahre</td>
<td>6</td>
<td>6,0</td>
<td>6,0</td>
<td>48,0</td>
</tr>
<tr>
<td>länger als 5 Jahre</td>
<td>52</td>
<td>52,0</td>
<td>52,0</td>
<td>100,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Gesamt</td>
<td>100</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
### Statistiken

Seit wie vielen Jahren trainieren Sie schon regelmäßig in einem Fitnessstudio?

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>Häufigkeit</th>
<th>Prozent</th>
<th>Gültige Prozente</th>
<th>Kumulierte Prozente</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td>7</td>
<td>14,0</td>
<td>14,0</td>
<td>14,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>6</td>
<td>12,0</td>
<td>12,0</td>
<td>26,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5</td>
<td>10,0</td>
<td>10,0</td>
<td>36,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3</td>
<td>6,0</td>
<td>6,0</td>
<td>42,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4</td>
<td>8,0</td>
<td>8,0</td>
<td>50,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>25</td>
<td>50,0</td>
<td>50,0</td>
<td>100,0</td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>8</td>
<td>16,0</td>
<td>16,0</td>
<td>16,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4</td>
<td>8,0</td>
<td>8,0</td>
<td>24,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>6</td>
<td>12,0</td>
<td>12,0</td>
<td>36,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3</td>
<td>6,0</td>
<td>6,0</td>
<td>42,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2</td>
<td>4,0</td>
<td>4,0</td>
<td>46,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>27</td>
<td>54,0</td>
<td>54,0</td>
<td>100,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Gesamt</td>
<td>50</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Betreiben Sie zusätzlich zum Sport im Fitnessstudio noch andere Sportarten?

<table>
<thead>
<tr>
<th>Gültig</th>
<th>Häufigkeit</th>
<th>Prozent</th>
<th>Gültige Prozente</th>
<th>Kumulierte Prozente</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>ja</td>
<td>71</td>
<td>71,0</td>
<td>71,0</td>
<td>71,0</td>
</tr>
<tr>
<td>nein</td>
<td>29</td>
<td>29,0</td>
<td>29,0</td>
<td>100,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Gesamt</td>
<td>100</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
## Betreiben Sie zusätzlich zum Sport im Fitnessstudio noch andere Sportarten?

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>Häufigkeit</th>
<th>Prozent</th>
<th>Gültige Prozent</th>
<th>Kumulierte Prozent</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Gültig</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>ja</td>
<td>34</td>
<td>68,0</td>
<td>68,0</td>
<td>68,0</td>
</tr>
<tr>
<td>nein</td>
<td>16</td>
<td>32,0</td>
<td>32,0</td>
<td>100,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Gesamt</td>
<td>50</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Gültig</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>ja</td>
<td>37</td>
<td>74,0</td>
<td>74,0</td>
<td>74,0</td>
</tr>
<tr>
<td>nein</td>
<td>13</td>
<td>26,0</td>
<td>26,0</td>
<td>100,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Gesamt</td>
<td>50</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Statistiken

#### Trainingseinheiten/Woche

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gültig</th>
<th>N</th>
<th>Fehlend</th>
<th>Median</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Trainingseinheiten/Woche</td>
<td>100</td>
<td>100</td>
<td>0</td>
<td>2,0000</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Trainingseinheiten/Woche

<table>
<thead>
<tr>
<th>Gültig</th>
<th>Häufigkeit</th>
<th>Prozent</th>
<th>Gültige Prozent</th>
<th>Kumulierte Prozent</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1 mal</td>
<td>22</td>
<td>22,0</td>
<td>22,0</td>
<td>22,0</td>
</tr>
<tr>
<td>2-3 mal</td>
<td>47</td>
<td>47,0</td>
<td>47,0</td>
<td>69,0</td>
</tr>
<tr>
<td>3-4 mal</td>
<td>21</td>
<td>21,0</td>
<td>21,0</td>
<td>90,0</td>
</tr>
<tr>
<td>4-5 mal</td>
<td>7</td>
<td>7,0</td>
<td>7,0</td>
<td>97,0</td>
</tr>
<tr>
<td>häufiger als 5 mal</td>
<td>3</td>
<td>3,0</td>
<td>3,0</td>
<td>100,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Gesamt</td>
<td>100</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Statistiken

#### Trainingseinheiten/Woche

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>N</th>
<th>Gültig</th>
<th>Fehlend</th>
<th>Median</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td>50</td>
<td></td>
<td></td>
<td>2,0000</td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>50</td>
<td></td>
<td></td>
<td>2,0000</td>
</tr>
</tbody>
</table>
### Trainingseinheiten/Woche

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>Häufigkeit</th>
<th>Prozent</th>
<th>Gültige Prozente</th>
<th>Kumulierte Prozente</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>1 mal</td>
<td>15</td>
<td>30,0</td>
<td>30,0</td>
<td>30,0</td>
</tr>
<tr>
<td>2-3 mal</td>
<td>23</td>
<td>46,0</td>
<td>46,0</td>
<td>76,0</td>
</tr>
<tr>
<td>3-4 mal</td>
<td>4</td>
<td>8,0</td>
<td>8,0</td>
<td>84,0</td>
</tr>
<tr>
<td>4-5 mal</td>
<td>5</td>
<td>10,0</td>
<td>10,0</td>
<td>94,0</td>
</tr>
<tr>
<td>häufiger als 5 mal</td>
<td>3</td>
<td>6,0</td>
<td>6,0</td>
<td>100,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Gesamt</td>
<td>50</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>1 mal</td>
<td>7</td>
<td>14,0</td>
<td>14,0</td>
<td>14,0</td>
</tr>
<tr>
<td>2-3 mal</td>
<td>24</td>
<td>48,0</td>
<td>48,0</td>
<td>62,0</td>
</tr>
<tr>
<td>3-4 mal</td>
<td>17</td>
<td>34,0</td>
<td>34,0</td>
<td>96,0</td>
</tr>
<tr>
<td>4-5 mal</td>
<td>2</td>
<td>4,0</td>
<td>4,0</td>
<td>100,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Gesamt</td>
<td>50</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Statistiken

Trainingsstunden/Woche

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gültig</th>
<th>Fehlend</th>
<th>Median</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>N</td>
<td>100</td>
<td>0</td>
<td>2,0000</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Trainingsstunden/Woche

<table>
<thead>
<tr>
<th>Gültig</th>
<th>Häufigkeit</th>
<th>Prozent</th>
<th>Gültige Prozente</th>
<th>Kumulierte Prozente</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>weniger als 2 Stunden</td>
<td>28</td>
<td>28,0</td>
<td>28,0</td>
<td>28,0</td>
</tr>
<tr>
<td>2-5 Stunden</td>
<td>49</td>
<td>49,0</td>
<td>49,0</td>
<td>77,0</td>
</tr>
<tr>
<td>6-9 Stunden</td>
<td>19</td>
<td>19,0</td>
<td>19,0</td>
<td>96,0</td>
</tr>
<tr>
<td>mehr als 10 Stunden</td>
<td>4</td>
<td>4,0</td>
<td>4,0</td>
<td>100,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Gesamt</td>
<td>100</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Statistiken

Trainingsstunden/Woche

weiblich

- N: 50
- Fehlend: 0
- Median: 2,0000

männlich

- N: 50
- Fehlend: 0
- Median: 2,0000
### Trainingsstunden/Woche

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>Häufigkeit</th>
<th>Prozent</th>
<th>Gültige Prozente</th>
<th>Kumulierte Prozente</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>gültig</td>
<td>weniger als 2 Stunden</td>
<td>17</td>
<td>34,0</td>
<td>34,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2-5 Stunden</td>
<td>23</td>
<td>46,0</td>
<td>46,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>6-9 Stunden</td>
<td>8</td>
<td>16,0</td>
<td>16,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>mehr als 10 Stunden</td>
<td>2</td>
<td>4,0</td>
<td>4,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Gesamt</td>
<td>50</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>gültig</td>
<td>weniger als 2 Stunden</td>
<td>11</td>
<td>22,0</td>
<td>22,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2-5 Stunden</td>
<td>26</td>
<td>52,0</td>
<td>52,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>6-9 Stunden</td>
<td>11</td>
<td>22,0</td>
<td>22,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>mehr als 10 Stunden</td>
<td>2</td>
<td>4,0</td>
<td>4,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Gesamt</td>
<td>50</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Herzkreislauftrainingsbereich

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>Häufigkeit</th>
<th>Prozent</th>
<th>Gültige Prozente</th>
<th>Kumulierte Prozente</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>gültig</td>
<td>häufig</td>
<td>16</td>
<td>32,0</td>
<td>32,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>gelegentlich</td>
<td>23</td>
<td>46,0</td>
<td>46,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>nie</td>
<td>11</td>
<td>22,0</td>
<td>22,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Gesamt</td>
<td>50</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>gültig</td>
<td>häufig</td>
<td>25</td>
<td>50,0</td>
<td>50,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>gelegentlich</td>
<td>22</td>
<td>44,0</td>
<td>44,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>nie</td>
<td>3</td>
<td>6,0</td>
<td>6,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Gesamt</td>
<td>50</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Gerätebereich

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>Häufigkeit</th>
<th>Prozent</th>
<th>Gültige Prozente</th>
<th>Kumulierte Prozente</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>gültig</td>
<td>häufig</td>
<td>8</td>
<td>16,0</td>
<td>16,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>gelegentlich</td>
<td>21</td>
<td>42,0</td>
<td>42,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>nie</td>
<td>21</td>
<td>42,0</td>
<td>42,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Gesamt</td>
<td>50</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>gültig</td>
<td>häufig</td>
<td>41</td>
<td>82,0</td>
<td>82,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>gelegentlich</td>
<td>7</td>
<td>14,0</td>
<td>14,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>nie</td>
<td>2</td>
<td>4,0</td>
<td>4,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Gesamt</td>
<td>50</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
### Aerobicsaal

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>Häufigkeit</th>
<th>Prozent</th>
<th>Gültige Prozente</th>
<th>Kumulierte Prozente</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td>34</td>
<td>68,0</td>
<td>68,0</td>
<td>68,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>12</td>
<td>24,0</td>
<td>24,0</td>
<td>92,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4</td>
<td>8,0</td>
<td>8,0</td>
<td>100,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Gesamt</td>
<td>50</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>5</td>
<td>10,0</td>
<td>10,0</td>
<td>10,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>10</td>
<td>20,0</td>
<td>20,0</td>
<td>30,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>35</td>
<td>70,0</td>
<td>70,0</td>
<td>100,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Gesamt</td>
<td>50</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Wellnessbereich

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>Häufigkeit</th>
<th>Prozent</th>
<th>Gültige Prozente</th>
<th>Kumulierte Prozente</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td>9</td>
<td>18,0</td>
<td>18,0</td>
<td>18,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>16</td>
<td>32,0</td>
<td>32,0</td>
<td>50,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>25</td>
<td>50,0</td>
<td>50,0</td>
<td>100,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Gesamt</td>
<td>50</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>12</td>
<td>24,0</td>
<td>24,0</td>
<td>24,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>23</td>
<td>46,0</td>
<td>46,0</td>
<td>70,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>15</td>
<td>30,0</td>
<td>30,0</td>
<td>100,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Gesamt</td>
<td>50</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Statistiken

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>Herzkreislauftrainingsbereich</th>
<th>Gerätebereich</th>
<th>Aerobicsaal</th>
<th>Wellnessbereich</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td>N Gültig 50</td>
<td>50</td>
<td>50</td>
<td>50</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fehlend 0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Median 2,0000</td>
<td>2,0000</td>
<td>1,0000</td>
<td>2,5000</td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>N Gültig 50</td>
<td>50</td>
<td>50</td>
<td>50</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fehlend 0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Median 1,5000</td>
<td>1,0000</td>
<td>3,0000</td>
<td>2,0000</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Wichtigkeit Training

<table>
<thead>
<tr>
<th>Gültig</th>
<th>Häufigkeit</th>
<th>Prozent</th>
<th>Gültige Prozente</th>
<th>Kumulierte Prozente</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>sehr wichtig</td>
<td>33</td>
<td>33,0</td>
<td>33,0</td>
<td>33,0</td>
</tr>
<tr>
<td>wichtig</td>
<td>45</td>
<td>45,0</td>
<td>45,0</td>
<td>78,0</td>
</tr>
<tr>
<td>mittelmäßig wichtig</td>
<td>21</td>
<td>21,0</td>
<td>21,0</td>
<td>99,0</td>
</tr>
<tr>
<td>wenig wichtig</td>
<td>1</td>
<td>1,0</td>
<td>1,0</td>
<td>100,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Gesamt</td>
<td>100</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Wichtigkeit Training

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>Gültig</th>
<th>Häufigkeit</th>
<th>Prozent</th>
<th>Gültige Prozente</th>
<th>Kumulierte Prozente</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td>sehr wichtig</td>
<td>15</td>
<td>30,0</td>
<td>30,0</td>
<td>30,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>wichtig</td>
<td>22</td>
<td>44,0</td>
<td>44,0</td>
<td>74,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>mittelmäßig wichtig</td>
<td>12</td>
<td>24,0</td>
<td>24,0</td>
<td>98,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>wenig wichtig</td>
<td>1</td>
<td>2,0</td>
<td>2,0</td>
<td>100,0</td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>sehr wichtig</td>
<td>18</td>
<td>36,0</td>
<td>36,0</td>
<td>36,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>wichtig</td>
<td>23</td>
<td>46,0</td>
<td>46,0</td>
<td>82,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>mittelmäßig wichtig</td>
<td>9</td>
<td>18,0</td>
<td>18,0</td>
<td>100,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Gesamt</td>
<td></td>
<td>50</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Betreiben Sie den Sport im Fitnessstudio hauptsächlich...

<table>
<thead>
<tr>
<th>Gültig</th>
<th>Häufigkeit</th>
<th>Prozent</th>
<th>Gültige Prozente</th>
<th>Kumulierte Prozente</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>alleine</td>
<td>36</td>
<td>36,0</td>
<td>36,0</td>
<td>36,0</td>
</tr>
<tr>
<td>gemeinsam mit einem (Trainings-) Partner</td>
<td>16</td>
<td>16,0</td>
<td>16,0</td>
<td>52,0</td>
</tr>
<tr>
<td>in der Gruppe</td>
<td>22</td>
<td>22,0</td>
<td>22,0</td>
<td>74,0</td>
</tr>
<tr>
<td>verschieden</td>
<td>26</td>
<td>26,0</td>
<td>26,0</td>
<td>100,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Gesamt</td>
<td>100</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Betreiben Sie den Sport im Fitnessstudio hauptsächlich...

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>Gültig</th>
<th>Häufigkeit</th>
<th>Prozent</th>
<th>Gültige Prozente</th>
<th>Kumulierte Prozente</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td>alleine</td>
<td>12</td>
<td>24,0</td>
<td>24,0</td>
<td>24,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>gemeinsam mit einem (Trainings-) Partner</td>
<td>4</td>
<td>8,0</td>
<td>8,0</td>
<td>32,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>in der Gruppe</td>
<td>20</td>
<td>40,0</td>
<td>40,0</td>
<td>72,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>verschieden</td>
<td>14</td>
<td>28,0</td>
<td>28,0</td>
<td>100,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Gesamt</td>
<td>50</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>alleine</td>
<td>24</td>
<td>48,0</td>
<td>48,0</td>
<td>48,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>gemeinsam mit einem (Trainings-) Partner</td>
<td>12</td>
<td>24,0</td>
<td>24,0</td>
<td>72,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>in der Gruppe</td>
<td>2</td>
<td>4,0</td>
<td>4,0</td>
<td>76,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>verschieden</td>
<td>12</td>
<td>24,0</td>
<td>24,0</td>
<td>100,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Gesamt</td>
<td>50</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
<td>100,0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Statistiken

Wie lange dauert ihr Anfahrtsweg zum Fitnessstudio?

| Gültig | 100 |
| Fehlend | 0 |
| Mittelwert | 16,2900 |
| Standardabweichung | 10,67357 |
| Minimum | 1,00 |
| Maximum | 60,00 |
### Statistiken

**Wie lange dauert ihr Anfahrtsweg zum Fitnessstudio?**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>Gültig</th>
<th>Fehlend</th>
<th>Mittelwert</th>
<th>Standardabweichung</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>weiblich</strong></td>
<td>N</td>
<td>50</td>
<td>0</td>
<td>17,3800</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Gültig</td>
<td>50</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fehlend</td>
<td>0</td>
<td></td>
<td>11,35672</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Minimum</td>
<td>3,00</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Maximum</td>
<td>60,00</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>männlich</strong></td>
<td>N</td>
<td>50</td>
<td>0</td>
<td>15,2000</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Gültig</td>
<td>50</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fehlend</td>
<td>0</td>
<td></td>
<td>9,93859</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Minimum</td>
<td>1,00</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Maximum</td>
<td>40,00</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Statistiken

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>skalatrak</th>
<th>skalafit</th>
<th>skalasoz</th>
<th>aufgrund einer medizinischen Empfehlung</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>weiblich</strong></td>
<td>N</td>
<td>100</td>
<td>100</td>
<td>100</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Gültig</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fehlend</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Mittelwert</td>
<td>2,2667</td>
<td>1,8700</td>
<td>3,2600</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Standardabweichung</td>
<td>.94874</td>
<td>.59084</td>
<td>1,08591</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>männlich</strong></td>
<td>N</td>
<td>50</td>
<td>50</td>
<td>50</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Gültig</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fehlend</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Mittelwert</td>
<td>2,3200</td>
<td>1,8650</td>
<td>3,6600</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Standardabweichung</td>
<td>.97348</td>
<td>.58513</td>
<td>.93917</td>
</tr>
</tbody>
</table>
### Statistiken

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>weil ich mich gerne bewege</th>
<th>um mich zu entspannen</th>
<th>um körperlich fit zu sein</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td>Gültig: 50</td>
<td>50</td>
<td>50</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fehlend: 0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Mittelwert: 1,8200</td>
<td>2,4600</td>
<td>1,6000</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Standardabweichung: 0,82536</td>
<td>1,24884</td>
<td>0,80812</td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>Gültig: 50</td>
<td>50</td>
<td>50</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fehlend: 0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Mittelwert: 1,8400</td>
<td>2,4600</td>
<td>1,4200</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Standardabweichung: 0,79179</td>
<td>1,03431</td>
<td>0,53795</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Statistiken

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>weil meine Freunde auch im Club trainieren</th>
<th>um attraktiv auszusehen</th>
<th>weil ich dabei neue Leute kennen lerne</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td>Gültig: 50</td>
<td>50</td>
<td>50</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fehlend: 0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Mittelwert: 2,9400</td>
<td>2,3200</td>
<td>3,6600</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Standardabweichung: 1,31568</td>
<td>1,03884</td>
<td>1,08063</td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>Gültig: 50</td>
<td>50</td>
<td>50</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fehlend: 0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Mittelwert: 3,6000</td>
<td>2,3000</td>
<td>3,2400</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Standardabweichung: 1,06904</td>
<td>1,11117</td>
<td>1,06061</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Statistiken

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>weil ich gerne gemeinsam in der Gruppe trainiere</th>
<th>weil ich körperliche Leistung erbringen möchte</th>
<th>um gesund zu bleiben</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td>Gültig: 50</td>
<td>50</td>
<td>50</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fehlend: 0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Mittelwert: 2,7800</td>
<td>2,9800</td>
<td>1,4800</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Standardabweichung: 1,13011</td>
<td>1,15157</td>
<td>0,54361</td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>Gültig: 50</td>
<td>50</td>
<td>50</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fehlend: 0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Mittelwert: 3,7200</td>
<td>1,8400</td>
<td>1,5200</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Standardabweichung: 1,08872</td>
<td>0,65027</td>
<td>0,61412</td>
</tr>
</tbody>
</table>
### Statistiken

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>um einen schönen Körper zu bekommen</th>
<th>weil ich mich austoben und auspowern möchte</th>
<th>um einen Ausgleich zu meinem alltäglichen Leben zu finden</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td>Gültig 50</td>
<td>50</td>
<td>50</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fehlend 0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Mittelwert 2,1800</td>
<td>2,9200</td>
<td>1,9600</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Standardabweichung 1,02400</td>
<td>1,41190</td>
<td>0,87970</td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>Gültig 50</td>
<td>50</td>
<td>50</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fehlend 0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Mittelwert 2,1600</td>
<td>2,2400</td>
<td>2,0600</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Standardabweichung 0,99714</td>
<td>1,04119</td>
<td>1,03825</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Statistiken

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>um Muskel aufzubauen</th>
<th>um einen schlanken Körper zu bekommen, und damit besser auszusehen</th>
<th>aufgrund einer medizinischen Empfehlung</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td>Gültig 50</td>
<td>50</td>
<td>50</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fehlend 0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Mittelwert 2,9200</td>
<td>2,1400</td>
<td>3,4200</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Standardabweichung 1,19249</td>
<td>0,94782</td>
<td>1,23040</td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>Gültig 50</td>
<td>50</td>
<td>50</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fehlend 0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Mittelwert 2,1600</td>
<td>2,5000</td>
<td>3,7200</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Standardabweichung 0,95533</td>
<td>1,01519</td>
<td>1,30993</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Haben Sie durch das Training im Fitnessstudio neue Menschen kennen gelernt?

<table>
<thead>
<tr>
<th>Gültig</th>
<th>Häufigkeit</th>
<th>Prozent</th>
<th>Gültige Prozente</th>
<th>Kumulierte Prozente</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>ja</td>
<td>76</td>
<td>76,0</td>
<td>76,0</td>
<td>76,0</td>
</tr>
<tr>
<td>nein</td>
<td>24</td>
<td>24,0</td>
<td>24,0</td>
<td>100,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Gesamt</td>
<td>100</td>
<td>100,0</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Geschlecht * Haben Sie durch das Training im Fitnessstudio neue Menschen kennen gelernt? Kreuztabelle

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>Haben Sie durch das Training im Fitnessstudio neue Menschen kennen gelernt?</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>ja</td>
</tr>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td>35</td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>41</td>
</tr>
<tr>
<td>Gesamt</td>
<td>76</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Haben Sie auch außerhalb des Fitnessstudios Kontakt zu diesen Personen?

<table>
<thead>
<tr>
<th>Gültig</th>
<th>Häufigkeit</th>
<th>Prozent</th>
<th>Gültige Prozente</th>
<th>Kumulierte Prozente</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>oft</td>
<td>7</td>
<td>7,0</td>
<td>7,0</td>
<td>7,0</td>
</tr>
<tr>
<td>gelegentlich</td>
<td>40</td>
<td>40,0</td>
<td>40,0</td>
<td>47,0</td>
</tr>
<tr>
<td>nie</td>
<td>53</td>
<td>53,0</td>
<td>53,0</td>
<td>100,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Gesamt</td>
<td>100</td>
<td>100,0</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Geschlecht * Haben Sie auch außerhalb des Fitnessstudios Kontakt zu diesen Personen? Kreuztabelle

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>Haben Sie auch außerhalb des Fitnessstudios Kontakt zu diesen Personen?</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>oft</td>
</tr>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>Gesamt</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>7,0%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
**Prüfstatistik**

### Ränge

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>N</th>
<th>Mittlerer Rang</th>
<th>Rangsumme</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Herzkoerlaustrainingbereich</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td>50</td>
<td>56,73</td>
<td>2836,50</td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>50</td>
<td>44,27</td>
<td>2213,50</td>
</tr>
<tr>
<td>Gesamt</td>
<td>100</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Statistik für Test(a)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Herzkreislauftrainingsbereich</th>
<th>Mann-Whitney-U</th>
<th>Wilcoxon-W</th>
<th>Z</th>
<th>Asymptotische Signifikanz (2-seitig)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>938,500</td>
<td>2213,500</td>
<td>-2,347</td>
<td>.019</td>
</tr>
</tbody>
</table>

*a* Gruppenvariable: Geschlecht

### Ränge

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>N</th>
<th>Mittlerer Rang</th>
<th>Rangsumme</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Gerätebereich</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td>50</td>
<td>68,05</td>
<td>3402,50</td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>50</td>
<td>32,95</td>
<td>1647,50</td>
</tr>
<tr>
<td>Gesamt</td>
<td>100</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Statistik für Test(a)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Gerätebereich</th>
<th>Mann-Whitney-U</th>
<th>Wilcoxon-W</th>
<th>Z</th>
<th>Asymptotische Signifikanz (2-seitig)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>372,500</td>
<td>1647,500</td>
<td>-6,568</td>
<td>.000</td>
</tr>
</tbody>
</table>

*a* Gruppenvariable: Geschlecht

### Ränge

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>N</th>
<th>Mittlerer Rang</th>
<th>Rangsumme</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Aerobicsaal</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td>50</td>
<td>32,20</td>
<td>1610,00</td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>50</td>
<td>68,80</td>
<td>3440,00</td>
</tr>
<tr>
<td>Gesamt</td>
<td>100</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Statistik für Test(a)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Aerobicsaal</th>
<th>Mann-Whitney-U</th>
<th>Wilcoxon-W</th>
<th>Z</th>
<th>Asymptotische Signifikanz (2-seitig)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>335,000</td>
<td>1610,000</td>
<td>-6,760</td>
<td>.000</td>
</tr>
</tbody>
</table>

*a* Gruppenvariable: Geschlecht
### Ränge

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>N</th>
<th>Mittlerer Rang</th>
<th>Rangsumme</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Wellnessbereich weiblich</td>
<td>50</td>
<td>55,35</td>
<td>2767,50</td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>50</td>
<td>45,65</td>
<td>2282,50</td>
</tr>
<tr>
<td>Gesamt</td>
<td>100</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Statistik für Test(a)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Wellnessbereich</th>
<th>Mann-Whitney-U</th>
<th>Wilcoxon-W</th>
<th>Z</th>
<th>Asymptotische Signifikanz (2-seitig)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>1007,500</td>
<td>2282,500</td>
<td>-1,795</td>
<td>.073</td>
</tr>
</tbody>
</table>

*a* Gruppenvariable: Geschlecht

### Tests auf Normalverteilung

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>weil ich mich gerne bewege</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td>.240</td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>.300</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Kolmogorov-Smirnov(a)</th>
<th>Shapiro-Wilk</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Statistik</td>
<td>df</td>
</tr>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td>.240</td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>.300</td>
</tr>
</tbody>
</table>

*a* Signifikanzkorrektur nach Lilliefors

### Ränge

<table>
<thead>
<tr>
<th>weil ich mich gerne bewege</th>
<th>N</th>
<th>Mittlerer Rang</th>
<th>Rangsumme</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td>50</td>
<td>50,02</td>
<td>2501,00</td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>50</td>
<td>50,98</td>
<td>2549,00</td>
</tr>
<tr>
<td>Gesamt</td>
<td>100</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Statistik für Test(a)

<table>
<thead>
<tr>
<th>weil ich mich gerne bewege</th>
<th>Mann-Whitney-U</th>
<th>Wilcoxon-W</th>
<th>Z</th>
<th>Asymptotische Signifikanz (2-seitig)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>1226,000</td>
<td>2501,000</td>
<td>-.181</td>
<td>.857</td>
</tr>
</tbody>
</table>

*a* Gruppenvariable: Geschlecht

### Tests auf Normalverteilung

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>weil ich dabei neue Leute kennen lerne</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td>.229</td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>.203</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Kolmogorov-Smirnov(a)</th>
<th>Shapiro-Wilk</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Statistik</td>
<td>df</td>
</tr>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td>.229</td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>.203</td>
</tr>
</tbody>
</table>

*a* Signifikanzkorrektur nach Lilliefors
### Ränge

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>N</th>
<th>Mittlerer Rang</th>
<th>Rangsumme</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>weiblich, weil ich dabei neue Leute kennen lerne</td>
<td>50</td>
<td>55,43</td>
<td>2771,50</td>
</tr>
<tr>
<td>männlich, weil ich dabei neue Leute kennen lerne</td>
<td>50</td>
<td>45,57</td>
<td>2278,50</td>
</tr>
<tr>
<td>Gesamt</td>
<td>100</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Statistik für Test(a)

<table>
<thead>
<tr>
<th>weil ich dabei neue Leute kennen lerne</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mann-Whitney-U</td>
</tr>
<tr>
<td>Wilcoxon-W</td>
</tr>
<tr>
<td>Z</td>
</tr>
<tr>
<td>Asymptotische Signifikanz (2-seitig)</td>
</tr>
</tbody>
</table>

*a* Gruppenvariable: Geschlecht

### Tests auf Normalverteilung

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>weil ich körperliche Leistung erbringen möchte</th>
<th>Kolmogorov-Smirnov(a)</th>
<th>Shapiro-Wilk</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td>weil ich körperliche Leistung erbringen möchte</td>
<td>.243</td>
<td>.868</td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>weil ich körperliche Leistung erbringen möchte</td>
<td>.297</td>
<td>.786</td>
</tr>
</tbody>
</table>

*a* Signifikanzkorrektur nach Lilliefors

### Ränge

<table>
<thead>
<tr>
<th>weil ich körperliche Leistung erbringen möchte</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>weiblich</td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
</tr>
<tr>
<td>Gesamt</td>
</tr>
<tr>
<td>N</td>
</tr>
<tr>
<td>50</td>
</tr>
<tr>
<td>50</td>
</tr>
<tr>
<td>100</td>
</tr>
<tr>
<td>Mittlerer Rang</td>
</tr>
<tr>
<td>64,56</td>
</tr>
<tr>
<td>Rangsumme</td>
</tr>
<tr>
<td>3228,00</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Statistik für Test(a)

<table>
<thead>
<tr>
<th>weil ich körperliche Leistung erbringen möchte</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mann-Whitney-U</td>
</tr>
<tr>
<td>Wilcoxon-W</td>
</tr>
<tr>
<td>Z</td>
</tr>
<tr>
<td>Asymptotische Signifikanz (2-seitig)</td>
</tr>
</tbody>
</table>

*a* Gruppenvariable: Geschlecht
### Tests auf Normalverteilung

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>Kolmogorov-Smirnov(a)</th>
<th>Shapiro-Wilk</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td>0.243, df=50, p=0.000</td>
<td>0.870, df=50, p=0.000</td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>0.251, df=50, p=0.000</td>
<td>0.874, df=50, p=0.000</td>
</tr>
</tbody>
</table>

(a) Signifikanzkorrektur nach Lilliefors

#### Ränge

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>N</th>
<th>Mittlerer Rang</th>
<th>Rangsumme</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td>50</td>
<td>57.10</td>
<td>2855.00</td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>50</td>
<td>43.90</td>
<td>2195.00</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Statistik für Test(a)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mann-Whitney-U</th>
<th>Wilcoxon-W</th>
<th>Z</th>
<th>Asymptotische Signifikanz (2-seitig)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>920.000</td>
<td>2195.000</td>
<td>-2.357</td>
<td>0.018</td>
</tr>
</tbody>
</table>

(a) Gruppenvariable: Geschlecht

### Tests auf Normalverteilung

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>Kolmogorov-Smirnov(a)</th>
<th>Shapiro-Wilk</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td>0.213, df=50, p=0.000</td>
<td>0.881, df=50, p=0.000</td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>0.247, df=50, p=0.000</td>
<td>0.868, df=50, p=0.000</td>
</tr>
</tbody>
</table>

(a) Signifikanzkorrektur nach Lilliefors

#### Ränge

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>N</th>
<th>Mittlerer Rang</th>
<th>Rangsumme</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>um Muskeln aufzubauen</td>
<td>weiblich</td>
<td>50</td>
<td>59.48</td>
</tr>
<tr>
<td>um Muskeln aufzubauen</td>
<td>männlich</td>
<td>50</td>
<td>41.52</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Statistik für Test(a)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mann-Whitney-U</th>
<th>Wilcoxon-W</th>
<th>Z</th>
<th>Asymptotische Signifikanz (2-seitig)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>801.000</td>
<td>2076.000</td>
<td>-3.232</td>
<td>0.001</td>
</tr>
</tbody>
</table>

(a) Gruppenvariable: Geschlecht
### Tests auf Normalverteilung

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>Kolmogorov-Smirnov(a)</th>
<th>Shapiro-Wilk</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td>df</td>
<td>Signifikanz</td>
</tr>
<tr>
<td>skalatrak</td>
<td>.151</td>
<td>.006</td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>.149</td>
<td>.007</td>
</tr>
</tbody>
</table>

*a* Signifikanzkorrektur nach Lilliefors

### Ränge

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>N</th>
<th>Mittlerer Rang</th>
<th>Rangsumme</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>skalatrak</td>
<td>weiblich</td>
<td>50</td>
<td>49,18</td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>50</td>
<td>51,82</td>
<td>2591,00</td>
</tr>
<tr>
<td>Gesamt</td>
<td>100</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Statistik für Test(a)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mann-Whitney-U</th>
<th>Wilcoxon-W</th>
<th>Z</th>
<th>Asymptotische Signifikanz (2-seitig)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1184,000</td>
<td>2459,000</td>
<td>-.461</td>
<td>.645</td>
</tr>
</tbody>
</table>

*a* Gruppenvariable: Geschlecht

### Tests auf Normalverteilung

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>Kolmogorov-Smirnov(a)</th>
<th>Shapiro-Wilk</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td>df</td>
<td>Signifikanz</td>
</tr>
<tr>
<td>skalasoz</td>
<td>.129</td>
<td>.038</td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>.161</td>
<td>.002</td>
</tr>
</tbody>
</table>

*a* Signifikanzkorrektur nach Lilliefors

### Ränge

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>N</th>
<th>Mittlerer Rang</th>
<th>Rangsumme</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>skalasoz</td>
<td>weiblich</td>
<td>50</td>
<td>40,19</td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>50</td>
<td>60,81</td>
<td>3040,50</td>
</tr>
<tr>
<td>Gesamt</td>
<td>100</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Statistik für Test(a)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mann-Whitney-U</th>
<th>Wilcoxon-W</th>
<th>Z</th>
<th>Asymptotische Signifikanz (2-seitig)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>734,500</td>
<td>2009,500</td>
<td>-3,592</td>
<td>.000</td>
</tr>
</tbody>
</table>

*a* Gruppenvariable: Geschlecht

### Tests auf Normalverteilung

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>Kolmogorov-Smirnov(a)</th>
<th>Shapiro-Wilk</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td>df</td>
<td>Signifikanz</td>
</tr>
<tr>
<td>skalafit</td>
<td>.130</td>
<td>.034</td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>.102</td>
<td>.200(*)</td>
</tr>
</tbody>
</table>

* Dies ist eine untere Grenze der echten Signifikanz.
*a* Signifikanzkorrektur nach Lilliefors
### Gruppenstatistiken

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>N</th>
<th>Mittelwert</th>
<th>Standardabweichung</th>
<th>Standardfehler des Mittelwertes</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td>50</td>
<td>1,8750</td>
<td>0,60240</td>
<td>0,08519</td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>50</td>
<td>1,8650</td>
<td>0,58513</td>
<td>0,08275</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Test bei unabhängigen Stichproben

#### Levene-Test der Varianzgleichheit

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>F</th>
<th>Signifikanz</th>
<th>T</th>
<th>df</th>
<th>Sig. (2-seitig)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>skalafit</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>weiblich Varianzen sind gleich</td>
<td>.140</td>
<td>.709</td>
<td>.084</td>
<td>98</td>
<td>.933</td>
</tr>
<tr>
<td>männlich Varianzen sind nicht gleich</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Kolmogorov-Smirnov(a) und Shapiro-Wilk

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht</th>
<th>aufgrund einer medizinischen Empfehlung Statistik</th>
<th>df</th>
<th>Signifikanz</th>
<th>Statistik</th>
<th>df</th>
<th>Signifikanz</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td>.161</td>
<td>50</td>
<td>.002</td>
<td>.899</td>
<td>50</td>
<td>.000</td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>.236</td>
<td>50</td>
<td>.000</td>
<td>.841</td>
<td>50</td>
<td>.000</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Ränge

<table>
<thead>
<tr>
<th>Geschlecht aufgrund einer medizinischen Empfehlung</th>
<th>N</th>
<th>Mittlerer Rang</th>
<th>Rangsumme</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>weiblich</td>
<td>50</td>
<td>46,85</td>
<td>2342,50</td>
</tr>
<tr>
<td>männlich</td>
<td>50</td>
<td>54,15</td>
<td>2707,50</td>
</tr>
<tr>
<td>Gesamt</td>
<td>100</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Statistik für Test(a)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mann-Whitney-U</th>
<th>Wilcoxon-W</th>
<th>Z</th>
<th>Asymptotische Signifikanz (2-seitig)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1067,500</td>
<td>2342,500</td>
<td>-1,298</td>
<td>.194</td>
</tr>
</tbody>
</table>

*a Gruppenvariable: Geschlecht*
LEBENSLAUF

Name: Caroline Köckeis

Wohnort: Wien

Geburtsdatum: 15.07.1985

Staatsbürgerschaft: Österreich

Familienstand: ledig

Eltern: Vater: Ing. Robert Köckeis, Manager
Mutter: Beatrix Köckeis, geb. Mayerhofer, Volksschullehrerin

Schulbildung

Mondweg 73 - 83, 1140 Wien

1995 - 2003: AHS der Dominikanerinnen
Schlossberggasse 17, 1130 Wien

3. Juni 2003: Reifeprüfung mit gutem Erfolg bestanden

Studium

März 2004 - April 2008: Universität Wien, Bakkalaureatsstudium Sportmanagement

Seit Oktober 2008: Universität Wien, Magisterstudium Sportwissenschaft

Ausbildungen

SS 2004: 1-semestriger Ausbildungslehrgang zum Aerobic- und Fitnesstrainer, Universitätssportinstitut Wien

SS 2005: 2-semestriger Ausbildungslehrgang zum Gesund- und Vitallehrer, Universitätssportinstitut Wien