

LesMills:

Erfahrungen und Bewertungen

Online-Befragung des

Faches Soziologie/Empirische Sozialforschung

und des

Allgemeinen Hochschulsports

Sonja Gieselmann, Prof. Dr. Rüdiger Jacob, Leonie Sattler

April 2024

LesMills-Kurse an der Universität Trier

Vorbemerkung

Die vorliegende summative Evaluation der LesMills-Kurse an der Universität Trier wurde im Rahmen eines zweisemestrigen Lehrforschungsprojekts unter meiner Leitung und der maßgeblichen Beteiligung von Studenten der Soziologie und Sozialwissenschaften durchgeführt. Kooperationspartner waren Dr. Christoph Heib und Diplom-Sportlehrerin Anke Marx vom uni-SPORT. Die beteiligten Studenten haben hier nicht nur entscheidend an der Entwicklung des Fragebogens mitgewirkt, sondern als Pretest-Population auch für zwei Semester (SS23 und WS 23/24) an einen Pump- und einen Core-Kurs teilgenommen. Ihnen allen, namentlich Katharina Bauer, Deborah Crüsemann, Jakob Deus, Sonja Gieselmann, André Hemmerling, Noah Lariani, Christiane Motuelle, Sue Nothum, Jan Proxa, Leonie Sattler und Anna Wüst, möchte ich an dieser Stelle ausdrücklich für ihren Einsatz und ihr Engagement danken. Sonja Gieselmann und Leonie Sattler waren als wissenschaftliche Hilfskräfte außerdem an der Datenauswertung und Erstellung dieses Berichts beteiligt.

Trier, April 2024

Prof. Dr. Rüdiger Jacob

Gliederung

1. Ausgangs- und Problemlage	1
2. Die Befragung	4
2.1 Erhebungsdesign und Ausschöpfungsquote.....	4
2.2 Ergebnisse	5
2.2.1 Strukturdaten.....	5
2.2.2 Sportverhalten und Fitnesslevel der Teilnehmer	7
2.2.3 Teilnahme an den Kursen	11
2.2.4 Bewerbung der Kurse	13
2.2.5 Erwartungen an die Trainer	14
2.2.6 Erwartungen an die Kurse	16
2.2.7 Effekte der Kurse	19
2.2.8 Bewertung der Kurse	22
3. Fazit und Ausblick	24
Anhang	25
Literatur	
Fragebogen	

1. Ausgangs- und Problemlage

Für die individuelle Gesundheit und Fitness wie auch für Wirtschaft und Gesellschaft sind zwei Krankheitsfelder von besonderer Bedeutung, nämlich Erkrankungen des Muskel- und Skelettsystems und kardiovaskuläre Probleme. Rund jeder dritte Erwachsene in Deutschland hat nach einer deutschlandweiten Studie der Techniker Krankenkasse (TK) ständig oder oft, ein weiteres Drittel zumindest gelegentlich Rückenprobleme – und dies gilt bereits für die 18- bis 29-Jährigen (TK 2016, S. 10). „Überraschenderweise“ – so die Autoren der TK weiter, „gilt das Gleiche für die über 70-Jährigen. Auch hier sagen jeweils 30 Prozent, dass sie oft oder ständig Rückenschmerzen haben und ebenso viele, dass sie noch nie Probleme hatten. Das lässt vermuten, dass in jungen Jahren die Weichen für die Rückengesundheit gestellt werden. Je nachdem, wie der Rücken beruflich und durch ein gesundes Sport- und Bewegungsverhalten entlastet oder gestärkt wird, scheint sich dies auf die Rückenkarriere bis ins hohe Alter auszuwirken.“ Die primäre Ursache dafür liegt immer häufiger in sitzenden Tätigkeiten¹ und einem generellen Bewegungsmangel. „Immer mehr Bildschirmarbeitsplätze sowie das Automatisieren von Arbeitsabläufen sind dafür verantwortlich, dass der Körper darunter leidet, nicht mehr bewegt zu werden. Zudem sorgen digitale Medien und soziale Netzwerke dafür, dass wir auch einen guten Teil der Freizeit unbewegt verbringen – und das gilt leider insbesondere für junge Menschen von 14 bis 19 Jahren, die im Schnitt mehr als 5,5 Stunden täglich AV-Medien nutzen.“²

Das Risiko einer nachhaltigen Fehlsozialisation und Habitualisierung eines bewegungsaversen Lebensstils ist mithin sehr hoch. Daher ist es „wenig verwunderlich, dass diejenigen, die in der Bewegungsstudie der TK angaben, ihre Freizeit fast ausschließlich vor dem Bildschirm zu verbringen ..., auch überdurchschnittlich häufig mit Rückenproblemen kämpfen.“ (TK 2016, S. 12). Die gesundheitspolitischen und volkswirtschaftlichen Folgen sind gravierend: „Erkrankungen des Muskel- und Skelettsystems“, so das RKI „gehören zu den häufigsten und auch kostenträchtigsten Krankheiten in Deutschland. Während Arthrose, Osteoporose und rheumatoide Arthritis mit zunehmendem Alter häufiger auftreten, betreffen Rückenschmerzen oft schon

¹ Zudem liegen Hinweise dafür vor, dass längeres Sitzen das Risiko für das Auftreten von chronischen Erkrankungen wie Diabetes, einigen Neubildungen oder kardiovaskulären Erkrankungen erhöht, während bereits moderate Bewegungseinheiten hier einen präventiven Effekt haben, vgl. Rütten und Pfeifer 2016, S. 39.

² Vgl. Internationales Zentralinstitut für das Jugend- und Bildungsfernsehen (IZI) 2018, online veröffentlichte Präsentation: <https://magazin.dela.de/wp-content/uploads/2019/01/Grunddaten-Jugend-Studie-BR.pdf>, abgerufen am 04.08.2018), Seite 6.

jüngere Menschen und können zu langfristigen Arbeitsausfällen sowie vorzeitiger Berentung führen. Muskel-Skelett-Erkrankungen (und hier insbesondere Rückenschmerzen) verursachen die meisten Arbeitsunfähigkeitstage und sind – nach psychischen Störungen – der zweithäufigste Grund für gesundheitlich bedingte Frühberentungen.“ (RKI 2015, S. 140).

Kardiovaskuläre Risikofaktoren führen mittel- und langfristig vielfach zu Erkrankungen des Kreislaufsystems, deren Behandlungskosten die Kassen mit 14 % am Gesamthaushalt am stärksten (sogar noch deutlich vor denen des Muskel-Skelett-Systems) belasten³. In vielen Studien (vgl. dazu den Überblick bei Heib 2020) konnte gezeigt werden, dass schon mäßig betriebener Sport hier präventiv wirken kann und einer medikamentösen Therapie gegenüber Vorzügen sowohl für die individuelle Lebensqualität als auch dem Ressourcenverbrauch im Gesundheitssystem hat.

Ein dauerhaft bewegungsaffiner Lebensstil, der durch regelmäßige sportliche Aktivität und (möglichst viel) Bewegung im privaten und beruflichen Alltag charakterisiert ist, trägt deshalb in hohem Maß zur Prävention einer Vielzahl von Erkrankungen, Beschwerden und Risikofaktoren bei, steigert auch die Stressresistenz und erhöht das allgemeine subjektive Wohlbefinden (vgl. dazu auch WHO 2010, S. 25). Erworben und habitualisiert wird ein solcher Lebensstil am nachhaltigsten durch artgerechte Bewegung ab der Geburt und entsprechende Angebote von frühester Kindheit an. Der Phase der Primärsozialisation kommt damit entscheidende Bedeutung zu. Leider muss man aber feststellen, dass gerade hier die entsprechenden Weichenstellungen vielfach nicht nur nicht erfolgen, sondern oft sogar in die falsche Richtung gehen und den Kindern und Jugendlichen Spaß an Bewegung und Sport nachhaltig abgewöhnen. Eine leider sehr unrühmliche Rolle spielt dabei nach wie vor der Schulsport. Eine letzte Chance, diese Versäumnisse und Defizite einer bewegungsarmen bis kontraproduktiven Primärsozialisation zu korrigieren, bietet die Ausbildungsphase am Übergang von Adoleszenz und Erwachsenenalter.

Die Universität bietet dafür gleichsam als großes Labor einen hervorragenden Rahmen und durch die Kombination von Lehre, Forschung und dem Hochschulsport auch die notwendigen Kompetenzen und Ressourcen. Sie ist für drei bis fünf Jahre Lehr- und Lebensraum junger Menschen Anfang 20, die dort eine berufliche Ausbildung absolvieren, durch das spezifische

³ Krankheitskosten 2015, Anteile nach Krankheitsklassen, Statistisches Bundesamt (Destatis), https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2017/09/PD17_347_236.html, (abgerufen am 04.08.2018) 2017.

Soziotop Universität aber auch in grundlegenden Wertvorstellungen und Lebenszielen zumindest beeinflusst, wenn nicht sogar nachhaltig geprägt werden. Als letzte und vergleichsweise lange Phase in der vorberuflichen sekundären Sozialisation bietet der biographische Abschnitt eines Studiums eine sehr gute Chance, die Kognition mit der Vermittlung von Wissen über Wirkzusammenhänge von Bewegung und Gesundheit, die Motorik mit dem spürbaren Einfluss auf Leistungsfähigkeit in den Bereichen Kraft, Ausdauer und Koordination und auf die emotional-affektive Ebene durch die Vermittlung von Spaß an Bewegung anzusprechen. Wissen, Gewohnheit und Routinen, die in diesem Zeitraum nachhaltig vermittelt und habitualisiert werden, haben mit großer Wahrscheinlichkeit einen langfristig verhaltensregulierenden Effekt.

Die Kurse von LesMills, welche die Universität Trier als erste Universität in Deutschland - zunächst probeweise in einer Pilotphase - anbietet, können ein Element sein, um diese Habitualisierung zu fördern. Sie bieten den Teilnehmern aufgrund der von LesMills vorgegebenen festen Choreographie zwei große Vorteile. Erstens erleichtert der über einen Zeitraum von 3 Monaten unveränderliche Ablauf auch ein individuelles und subjektives Fortschrittsmonitoring sehr deutlich. Zweitens sind die Kurse in diesen Zeiträumen weltweit gleich und erlauben damit eine studio- und regionenübergreifende Anschlussfähigkeit.

An der Universität Trier werden seit Beginn des Wintersemester 2022/23 (Start im Oktober) Core- und Body Pump- und seit Oktober 2023 auch Body-Balance-Kurse angeboten. Nach Anlaufschwierigkeiten aufgrund der Nachwirkungen des Lockdowns haben sich die Teilnehmerzahlen zufriedenstellend entwickelt. Zurzeit (Stand Ende WS 23/24) sind gut 200 Personen für die LesMills-Kurse angemeldet.

2. Die Befragung

2.1 Erhebungsdesign und Ausschöpfungsquote

Da diese Kurse aus den o. a. Gründen nach Möglichkeit dauerhaft in das Standard-Programm des Hochschulsports aufgenommen werden sollen, hat, wie eingangs schon angemerkt, ein Team aus Sozialwissenschaftlern und Mitarbeitern des Hochschulsports im November 2023 die bis dahin angemeldeten Teilnehmer zu ihren Erwartungen, Erfahrungen und Bewertungen bzgl. der LesMills-Kurse befragt. Die Befragung wurde als Online-Befragung konzipiert und mit einer Software der Firma Unipark operationalisiert. Der Link dazu wurde Anfang November 2023 über den E-Mail-Verteiler des Hochschulsports an die zu diesem Zeitpunkt angemeldeten 142 Teilnehmer an LesMills-Kursen verschickt.

Der Fragebogen wurde in Kooperation mit den LesMills-Übungsleitern des Hochschulsports von Studenten der Sozialwissenschaften unter der Leitung von Prof. Dr. Jacob entwickelt. Der Fragebogen mit den univariaten Ergebnissen ist im Anhang dokumentiert.⁴ Für die an dem Studienprojekt beteiligten Studenten wurden parallel zu den regulären LesMills-Kursen von April 23 bis Februar 24 wöchentlich ein Core- und ein Pump-Kurs angeboten, so dass diese einen sehr konkreten Einblick in Ablauf, Inhalte und Effekte von LesMills-Kursen erhielten und auch als Pre-Test-Population für den Fragebogen fungierten. Die Feldphase war bis Ende November 2023 geplant. Bis dahin hatten insgesamt 59 Personen den Fragebogen ausgefüllt. Der Rücklauf betrug knapp 42 % und liegt damit im oberen Bereich der mit postalischen oder Online-Befragungen realisierbaren Ausschöpfungsquoten, die zwischen 10 % und 50 % schwanken. Gleichwohl muss konstatiert werden, dass mehr als die Hälfte der Zielpopulation sich nicht an der Befragung beteiligt hat. Die Fallzahlen erlauben leider keine differenzierten bi- und multivariaten Analysen. Doch schon die univariaten Ergebnisse und einfachen Gruppenvergleiche sind in ihren darin zum Ausdruck kommenden Tendenzen und Präferenzen sehr interessant und liefern statistisch belastbare Interpretationsmöglichkeiten. Es ist geplant, diese Befragung – wenn die Kurse fortgeführt werden und die Nachfrage weiter steigt – in ein bis zwei Jahren mit dann hoffentlich größeren Fallzahlen zu wiederholen.

⁴ Wir haben für die univariaten Ergebnisse die Angaben stets auf der Basis von 59 Teilnehmern prozentuiert. Wenn die ausgewiesenen Prozentwerte in der Summe nicht den Wert von 100 ergeben, liegt dies entweder an fehlenden Werten aufgrund von Item-Nonresponse oder an Rundungsfehlern. In Anbetracht der Populationsgröße unter 100 haben wir für die Ergebnisdarstellungen im laufenden Text alle Prozentwerte gerundet.

2.2 Ergebnisse

2.2.1 Strukturdaten

Die Kurse sind zwar für alle Mitglieder der Universität geöffnet, gut drei Viertel der Teilnehmer (76,3 %) sind aber Studenten. Dementsprechend liegt das Durchschnittsalter bei rund 28 Jahren (Median: 24 Jahre, Modus: 23 Jahre) – allerdings bei einer durchaus großen Altersvarianz, die jüngsten Teilnehmer waren 19, die ältesten deutlich über 50 Jahre alt. Das Durchschnittsalter nur der studentischen Teilnehmer beträgt rund 24 Jahre. Die hier untersuchte Population besteht mithin nicht primär aus Studienanfängern, sondern aus fortgeschritteneren Studenten.

Dies zeigt sich auch an der Verteilung der Semesterzahlen, die Studenten befinden sich mehrheitlich in höheren Semestern ihres Studiums oder stehen kurz vor dem Abschluss (arithmetisches Mittel: 6, Median: 5, Modus: 5). Im ersten oder zweiten Semester waren zum Zeitpunkt der Befragung nur 5 Personen. Der Einstieg in LesMills-Kurse erfolgt typischerweise zum Semesterbeginn. Je 27 % haben zum Beginn der Vorlesungen in den Wintersemestern 22 und 23, rund 19 % zum Sommersemester 23 mit LesMills-Kursen begonnen. Ein Einstieg während des laufenden Semesters ist untypisch. Zurzeit werden die Kurse primär von Frauen besucht, über 90 % der Befragten sind weiblich.

Die Kurse selbst werden unterschiedlich stark nachgefragt. An erster Stelle rangiert der Pump-Kurs, an dem rund 71 % der Befragten teilgenommen haben. Der Core-Kurs hat demgegenüber nur weniger als die Hälfte – rund 46 % - angezogen. An Balance haben 34 % teilgenommen. Hier muss aber einschränkend erwähnt werden, dass es dieses Angebot nicht schon seit dem WS 22/23 gibt, sondern erst seit dem WS 23/24. 56 % haben einen, 36 % zwei und 8 % alle Kurse besucht.

Zusammengefasst bedeutet dies: Typische Teilnehmer an LesMills-Kursen sind im Studium fortgeschrittene Studentinnen Mitte zwanzig, die mit den Kursen jeweils zum Start der Vorlesungszeit beginnen und an einem Kurs – bevorzugt an Body-Pump – teilnehmen. Männer und Studienanfänger sind deutlich unterrepräsentiert.

Tabelle 1: Strukturdaten im Überblick (N = 59)

Status	
Studenten	76 %
Mitarbeiter	20 %
Geschlecht	
Weiblich	92 %
Männlich	7 %
Alter	
Range	19-59
Arith. Mittel	28
Median	24
Modus	23
Semester	
Range	1-14
Arith. Mittel	6
Median	5
Modus	5
Nachfrage	
PUMP	71 %
CORE	46 %
BALANCE	34 %
Ein Kurs	56 %
Zwei Kurse	36 %
Drei Kurse	8 %

2.2.2 Sportverhalten und Fitnesslevel der Teilnehmer

Wie eben festgestellt, sind die aktuell typischen Teilnehmer der LesMills-Kurse studienerefarrene Frauen und keine Studieneinsteiger. Wie nun sieht das Sportverhalten dieser Personen aus? Um das zentrale Ergebnis gleich vorwegzunehmen: Die Mehrheit der Befragten sind auch keine Sparteinsteiger, sondern deutlich sportaffin. Zwar haben 78 % vor ihrer Teilnahme an den LesMills-Kursen des uniSPORT noch nicht an solchen Kursen teilgenommen – LesMills-Angebote waren für die Mehrheit mithin neu. Aber genauso viele Personen (ebenfalls 78 %) haben Erfahrungen mit anderen angeleiteten Fitnesskursen, sind also mit dem grundsätzlichen Modell des Trainierens in einer Gruppe nach Vorgaben eines Trainers vertraut und vielfach auch ohne Trainer sportlich aktiv. Die Befragten haben Erfahrungen mit Sportarten wie Aerobic, Basketball, Bouldern, Freeletics, allgemeinem Fitness- und Konditionstraining, Joggen/Laufen, Kampfsportarten, Krafttraining, Schwimmen, Spinning, Tanzsportarten, Tennis oder Tischtennis und sie sind auch zeitlich sportlich überdurchschnittlich aktiv.

Um dies einigermaßen valide zu erfassen, wollten wir wissen, welche Sportarten die Befragten mit welcher zeitlichen Dauer (in Minuten) und wie oft in einer typischen Woche betreiben. Aus diesen Angaben haben wir berechnet, wie viele Minuten sie insgesamt pro Woche sportlich aktiv sind. Das Minimum liegt bei 47, das Maximum bei 585 Minuten. Das arithmetische Mittel beträgt 242 Minuten (= 4 h), der Median 217 Minuten (= 3,6 h) und der Modus 240 Minuten.

Nutzt man zur Klassifizierung dieser Werte die Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung (NEBB, vgl. Rütten und Pfeifer 2016), wonach Erwachsene mindestens 150 Minuten (= 2,5 Stunden) pro Woche sportlich aktiv sein sollen und berücksichtigt die sportwissenschaftliche Erkenntnis, dass weniger als 30 Minuten zusammenhängender Sport pro Woche (als Zeit unter Belastung oder Spannung) keinen trainingsphysiologischen Effekt hat und diese Art des Bewegungsverhaltens nicht als Sport zu bezeichnen ist, ergibt sich folgende Verteilung:

Tabelle 2: Sportverhalten nach NEBB (Angaben in Prozent, N = 59)

Regelmäßig Sport (mindestens 150 Minuten pro Woche)	77
Gelegentlich Sport (zwischen 30 und 149 Minuten Sport pro Woche)	23
Kein Sport (weniger als 30 Minuten pro Woche)	-

Diese Werte sind nicht typisch für studentische Populationen. In einer Befragung Trierer Studenten zu ihrem Sport- und Bewegungsverhalten, die wir im Jahr 2018 mit 1004 Befragten und der gleichen Methodik durchgeführt haben, lag der Anteil der Personen, die regelmäßig sportlich aktiv sind, bei 29 %, als Gelegenheitssportler wurden 40 % und als Nichtsportler 31 % klassifiziert (vgl. dazu Heib 2020).

Das Fitnesslevel der Teilnehmer an den Kursen ist ebenfalls etwas besser als das einer gleichsam „normalen“ studentischen Population. Wir haben dazu 2018 für die eben schon zitierte Untersuchung ein Instrument entwickelt, mit dem sich die kardiovaskuläre Fitness auch in Befragungen messen lässt. Dazu haben wir auf einer 5-stufigen Skala (0 = Nicht anstrengend, 4 = Sehr anstrengend) gemessen, wie anstrengend verschiedene körperliche Belastungen subjektiv sind.⁵ Skalenwerte bis 2 indizieren eine altersadäquate Fitness, Werte darüber ein unzureichendes Leistungsniveau und Überforderung. Auffällig und grundsätzlich bedenklich ist hier zunächst die Tatsache, dass auch in dieser bewegten Gruppe sportaffiner Studenten 17 % noch nie mit dem Rad eine Strecke von 20 km (in der Ebene, also z. B. auf dem Moselradweg) zurückgelegt haben und 14 % noch nie eine Strecke von 500 m geschwommen sind.

Tabelle 3: Subjektive Belastungsniveaus (Angaben in Prozent, N = 59)

Belastung	Sehr anstrengend				Nicht anstrengend	Noch nie gemacht
	4	3	2	1	0	
20 km Radfahren	7	12	22	19	24	17
500 m Schwimmen	12	14	17	20	22	14
4 h Wandern	3	14	32	25	17	9
10 Liegestütze	25	20	27	14	12	2
4 Treppentagen	-	7	24	37	32	-
2 km Joggen	5	14	22	31	27	2

Der Bereich der Überforderung ist rot unterlegt.

Wir haben diese Skala dichotomisiert und unterscheiden im Folgenden nur noch zwischen Personen, für die die jeweilige Belastung entweder ein Problem darstellt oder eben nicht.

⁵ Zur Entwicklung und trainingswissenschaftlichen Begründung vgl. Heib 2020,

Tabelle 4: Belastungen: Unzureichende Leistungsniveaus (Angaben in Prozent, N = 59)

Belastung	
Rad	19
Schwimmen	25
Wandern	17
Liegestütz	45
Treppe	-
Joggen	19

Aus diesen Daten wurde im nächsten Schritt ein Summenindex berechnet, der im Idealfall den Wert Null annimmt. Personen mit diesem Wert sind in einer guten körperlichen und konditionellen Verfassung und weisen ein optimales, altersadäquates Fitness- und Leistungsniveau auf. Der Indexwert Fünf zeigt das niedrigste Leistungsniveau an.

Damit dieser Fitnessindex einheitliche Werte annimmt, haben wir fehlende Werte bei einzelnen Items (z. B. bei Radfahren oder Schwimmen) durch den gerundeten Mittelwert der übrigen Angaben ersetzt, der wiederum entweder Null beträgt (dann wird die Mehrzahl der Items als nicht anstrengend eingestuft und man kann unterstellen, dass diese Personen dann auch z. B. mit einer Radtour von 20 km keine Probleme haben) oder Eins. Aus diesen Berechnungen resultiert die folgende Verteilung:

Tabelle 5: Fitnessindex (Angaben in Prozent)

Indexwert	Einstufung	
0	Optimales Leistungsniveau	31
1		36
2		20
3		3
4		7
5	Niedrigstes Leistungsniveau	3
	N	59
	Arith. Mittel	1,3

Trotz der hier untersuchten sportaffinen Population sind diese Werte unbefriedigend, denn nur ein Drittel der befragten Personen ist altersadäquat fit und selbst das theoretisch niedrigste Fitnesslevel, bei dem *alle* genannten Belastungen als (zu) anstrengend eingestuft werden, wird empirisch auch erreicht.

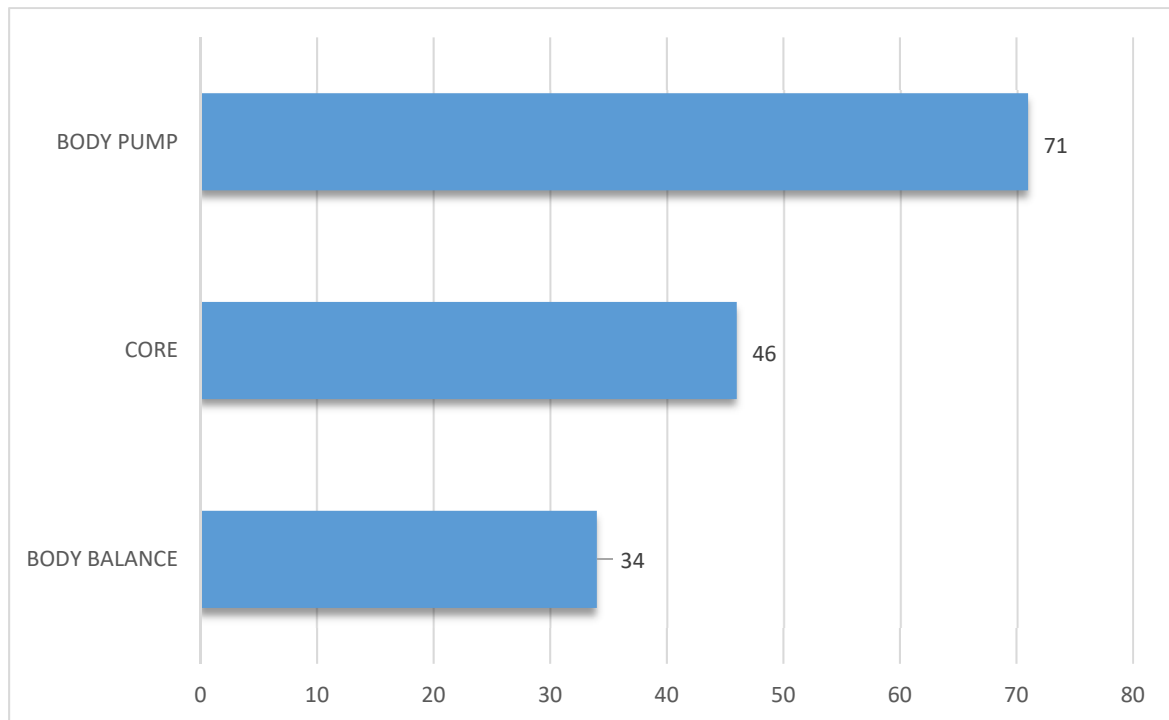
Die LesMills-Kurse – so die Folgerung aus dieser Befundlage – haben in der Pilotphase insbesondere sportaffine und bewegte Menschen angesprochen. Trotz oder vielleicht auch wegen des im Vergleich zu Sporteinsteigern etwas besseren, insgesamt aber suboptimalen Fitness- und Leistungsniveaus sind auch hier aber positive Effekte festzustellen, auf die wir im Folgenden noch eingehen.

An dieser Stelle ist nur darauf hinzuweisen, dass sich selbst in dieser schon sehr bewegungsorientierten Zielgruppe bei immerhin einem guten Drittel der Teilnehmer nochmals eine Steigerung ihres Trainingspensums ergeben hat, denn rund 36 % machen, seit sie an LesMills-Kursen teilnehmen, mehr Sport als vorher. Bei 61 % ist das wöchentliche Sportpensum geblieben, d. h. die Teilnahme an LesMills-Kursen hat andere Sportarten ersetzt. Auch dies ist vor dem Hintergrund der Forderung nach einem abwechslungsreichen und vielseitigen Training positiv zu bewerten.

2.2.3 Teilnahme an den Kursen

Wie schon einleitend dargestellt, trifft der Pump-Kurs auf das größte Interesse, knapp drei Viertel der Befragten haben diesen – mehr oder weniger regelmäßig – besucht. Die eigentlich wünschenswerte und auch empfohlene Kombination von Pump und Core wurde leider nur von 34 % realisiert.

Grafik 1: Teilnahme an den Kursen (Angaben in Prozent, N = 59)



Regelmäßig – d. h. möglichst wenigstens einmal pro Woche - an den Kursen teilgenommen haben 59 %. 24 Personen (41 %) haben dies nicht geschafft. Der Hauptgrund war „Zeitmangel“, also die Standardbegründung für nur unregelmäßig praktizierten Sport. Wenn man bedenkt, dass gerade Studenten ein sehr hohes Maß an Zeitsouveränität haben, verbergen sich dahinter in aller Regel wohl eher motivationale Probleme. Der am zweithäufigsten genannte Grund für eine unregelmäßige Teilnahme rekuriert auf einen Zielkonflikt: Die Teilnehmer haben einen anderen Sport präferiert, den sie zeitgleich ausüben konnten oder wollten. Weitere Gründe für eine unregelmäßige Teilnahme spielen quantitativ demgegenüber keine Rolle.

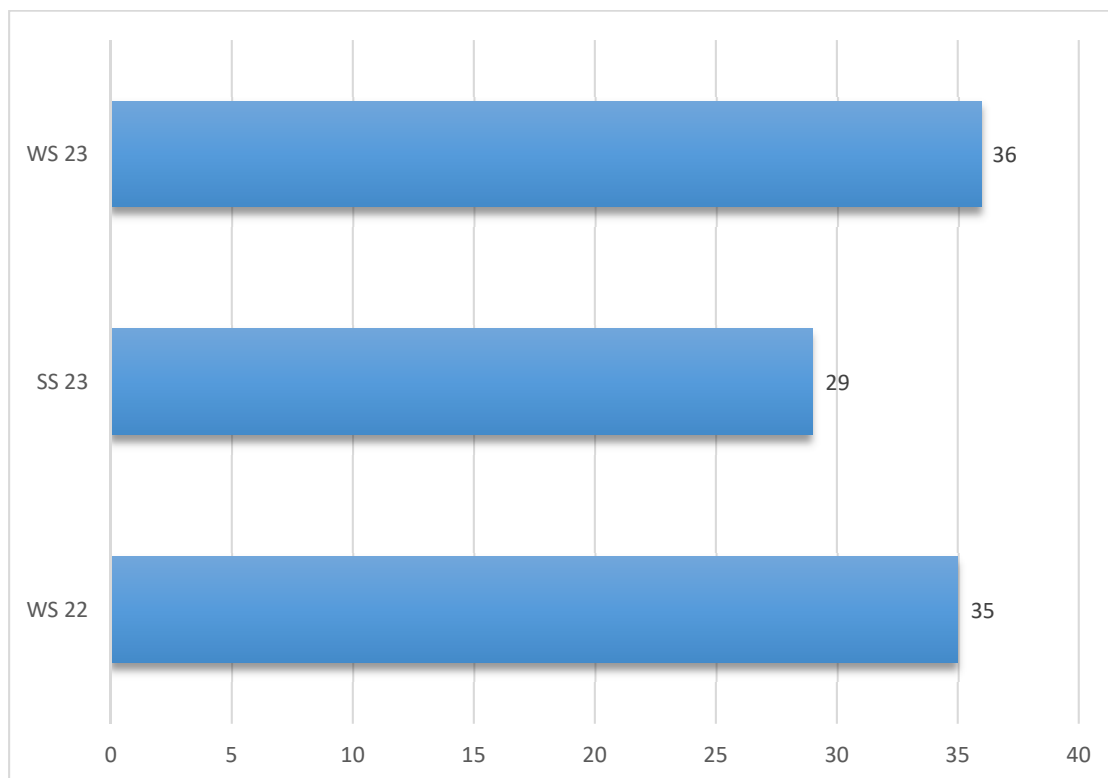
Grafik 2: Gründe für eine unregelmäßige Teilnahme (Angaben in Prozent, N = 59)



Die Personen, die zu keinem wöchentlichen Teilnehmerhythmus gefunden haben, teilen sich mithin wohl in zwei Gruppen: Studenten, die zumindest zeitweise motivationale Probleme hatten und solche, die nochmals sportaffiner sind als die ohnehin schon sehr bewegte Teilnehmergruppe. Für diese Interpretation spricht ein Vergleich der Durchschnittswerte dieser beiden Untergruppen. Die Studenten, die angaben, für eine regelmäßige Teilnahme „keine Zeit zu haben“, kommen auf durchschnittlich 275 Minuten Sport pro Woche; diejenigen, die zurzeit der Kurse lieber einen anderen Sport gemacht haben, auf 309 Minuten.

Wir haben einleitend schon erwähnt, dass ein Einstieg in die Kurse jeweils zum Vorlesungsbeginn erfolgt. Wir betrachten hier den Zeitraum vom Wintersemester 22/23 bis zum Wintersemester 23/24, also insgesamt 3 Semester. Der Einstieg der Befragten in die Kurse verteilt sich sehr gleichmäßig auf diese drei Semester, jeweils rund ein Drittel hat an einem dieser drei Termine mit den Kursen begonnen.

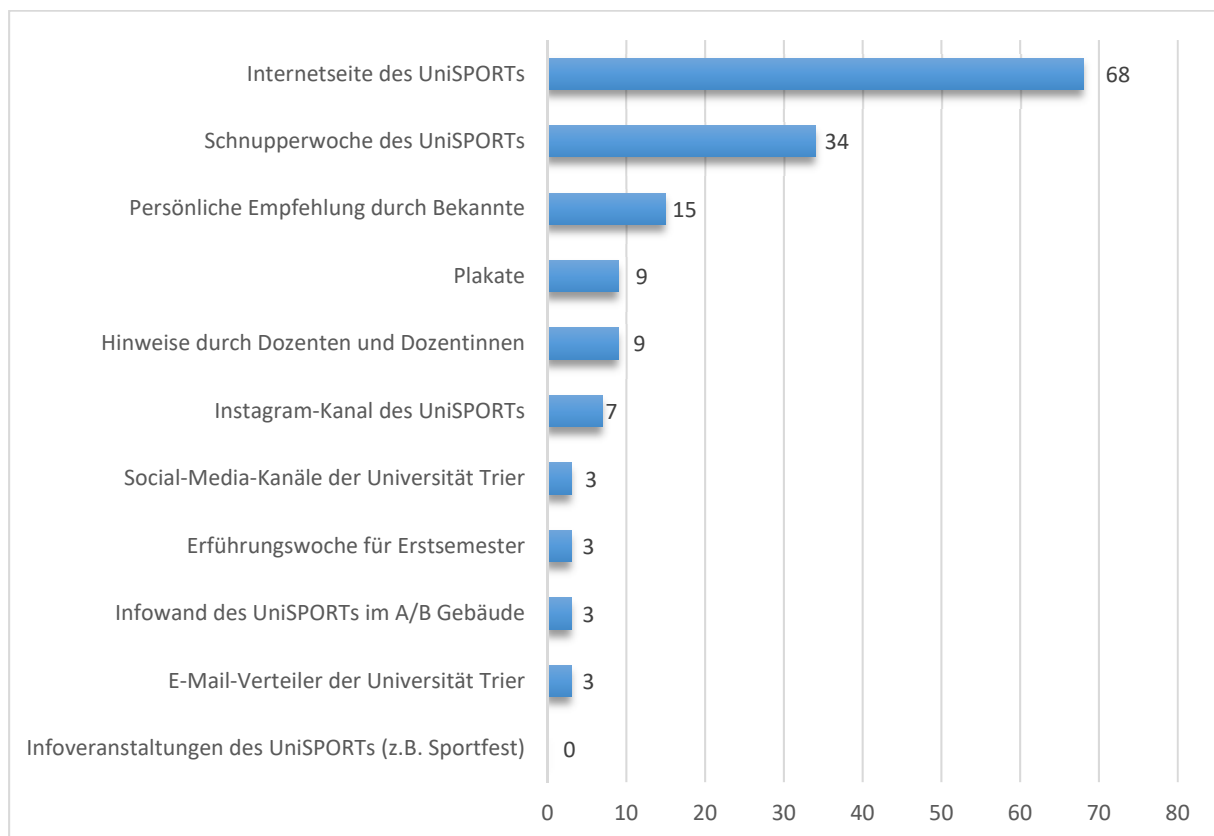
Grafik 3: Einstiege in die Kurse (Angaben in Prozent = 59)



2.2.4 Bewerbung der Kurse

Für eine weiter steigende Teilnahme an den Kursen (und auch die Erschließung der Zielgruppe weniger bewegter Studenten) ist deren Bewerbung naturgemäß von entscheidender Bedeutung. Die Universität als räumlich begrenzter Ort unterschiedlicher Begegnungen und sehr vielfältiger Kommunikationswege und -mittel macht auch die Bewerbung solcher Kurse grundsätzlich einfach. Aufwendig ist allerdings die kontinuierliche Nutzung dieser sehr vielfältigen Kommunikationskanäle. Die für den Hochschulsport hier entlastende Botschaft ist allerdings, dass dies offenkundig gar nicht nötig ist. Zwei Drittel der Teilnehmer haben über die Internetseite des uniSPORTs von den Kursen erfahren, ein Drittel (auch) über die Schnupperwoche, die zu Beginn jedes Semesters angeboten wird. Persönliche Empfehlungen spielen demgegenüber bei der untersuchten Population nur eine nachgeordnete Rolle. Dies kann aber auch darauf zurückzuführen sein, dass zum Zeitpunkt der Befragung die Kurse noch ein neues und wenig bekanntes Angebot des Hochschulsports waren. Alle anderen Informationswege spielen so gut wie keine Rolle.

Grafik 4: Informationsquellen (Angaben in Prozent, N = 59)



2.2.5 Erwartungen an die Trainer

Die Person des Trainers spielt bei Kursen eine entscheidende Rolle und zwar insbesondere für die regelmäßige Teilnahme und den Trainingserfolg der Teilnehmer. Trainer sollten Teilnehmer motivieren, Spaß an dem Kurs vermitteln und natürlich kompetent sein. Sie treffen aber auf unter Umständen heterogene Teilnehmergruppe mit sehr unterschiedlichen Erwartungen. Wir haben deshalb auch abgefragt, wie wichtig (auf einer 5er Skala von „Unverzichtbar“ = 5 bis „Überhaupt nicht wichtig“ = 1) verschiedene Eigenschaften der Trainer für die Befragten sind. Bei diesen Erwartungen besteht eine vergleichsweise geringe Varianz. Von den insgesamt 10 vorgegebenen Eigenschaften, die Trainer haben sollten, werden 8 von der Mehrheit der Befragten als mindestens „wichtig“ eingestuft. Nachrangig ist lediglich, dass Trainer den Teilnehmern ein Feedback zu Trainingsfortschritten geben und die Übungen auch selbst konstant mitmachen. Von sehr großer Bedeutung ist dagegen, dass die Trainer Spaß an dem Kurs vermitteln und – damit zusammenhängend – die Teilnehmer motivieren.

Tabelle 6: Erwartungen an die Trainer (Angaben in Prozent, N = 59)

Trainer sollten:	Unverzichtbar	Sehr wichtig	Wichtig	Weniger wichtig	Überhaupt nicht wichtig
Spaß an dem Kurs vermitteln	5	71	20	3	-
die Teilnehmer motivieren	7	59	31	3	-
die Teilnehmer bei nicht korrekter Ausführung verbessern	5	46	42	5	2
empathisch sein	2	44	46	7	2
Variationen der Übungen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden anbieten	-	41	48	12	-
Fachwissen vermitteln	3	31	41	24	2
die Teilnehmer an ihre Grenzen bringen	2	24	46	20	9
Pausen anbieten, falls notwendig	2	19	42	29	9
den Teilnehmern Feedback zu ihren Trainingsfortschritten geben	-	17	27	41	15
die Übungen konstant mitmachen	-	15	24	53	7

Entsprechend der eben dargestellten Ratings variiert die Verteilung der arithmetischen Mittel für die einzelnen Items. Die Botschaft dabei ist eindeutig: Die Vermittlung von Spaß und Motivation sind essentiell. Empathie, das Angebot von Übungsvariationen, Korrekturen bei den Übungen und Fachwissen sind sehr wichtig und sollten ebenfalls nicht fehlen. Teilnehmer an Grenzen bringen, Feedback geben, Pausen anbieten und als Trainer die Übungen auch selbst mitmachen, sind dagegen sozusagen “nice to have”, aber nicht spielentscheidend.

2.2.6 Erwartungen an die Kurse

Die Teilnahme an Sportkursen und ganz generell das regelmäßige Sporttreiben ist in aller Regel mit bestimmten Motiven und Erwartungen verbunden. Sport soll zur Erreichung bestimmter Ziele beitragen. Diese können unmittelbar sportbezogen sein und sich auf die verschiedenen Funktionsbereiche – Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination – beziehen, gesundheitlich oder präventiv motiviert sein oder auch ästhetischen oder sozialen Bedürfnissen dienen. Auch diese Erwartungen haben wir mit der eben schon vorgestellten fünf-stufigen Ratingskala gemessen. Die Varianz ist hier etwas ausgeprägter als bei den Erwartungen an die Trainer, was aber auch darauf zurückzuführen ist, dass die drei Kurstypen selbst auf unterschiedliche Bereiche abzielen.

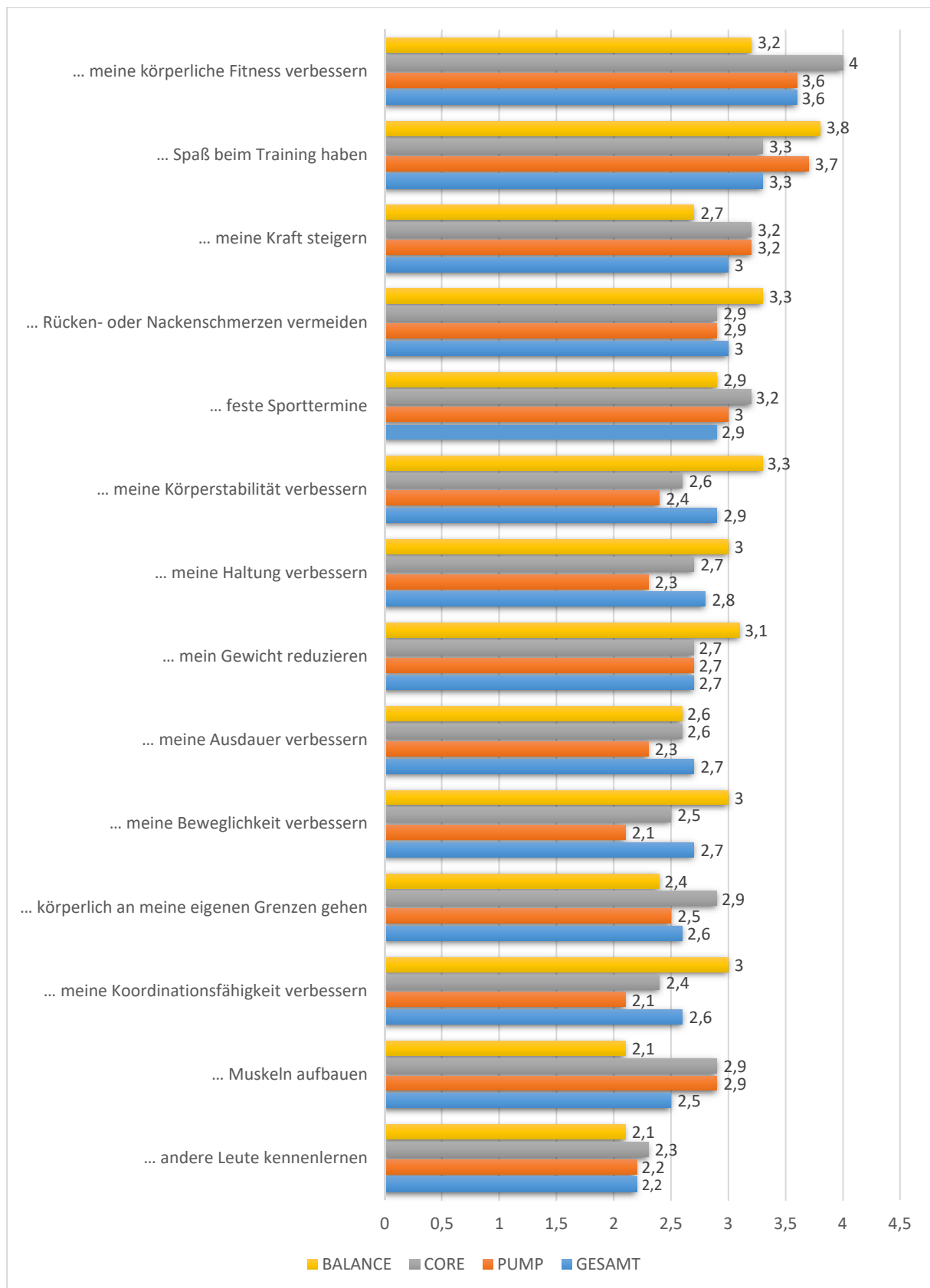
Auch hier zeichnet sich ein klares Bild ab. Sport muss Spaß machen, sonst lässt man es eher – zumindest in jüngerem Alter, wenn der präventive oder auch kurative Aspekt von Sport und ein damit verbundener Leidensdruck noch keine Rolle spielen. Und Sport soll – wie immer man das für sich im Detail definiert – die körperliche Fitness, Funktions- und Leistungsfähigkeit verbessern. Feste Termine sind für die Planung und die Tages- und Wochenstruktur wichtig, Sport gewissermaßen auf Zuruf ist unattraktiv, unregelmäßige oder wechselnde Termine sind demotivierend und davon abgesehen auch trainingsphysiologisch nicht sehr sinnvoll. Interessanterweise spielt in der untersuchten Population das soziale Motiv, andere Menschen kennenzulernen, keine Rolle, aber dies ist wohl auch darauf zurückzuführen, dass wir es hier eben nicht mehr mit Studienanfängern zu tun haben.

Einige Motive scheinen in ihrer Bedeutung von Kurs zu Kurs zu variieren (siehe Grafik 5) – insbesondere die Teilnehmer an den Balance-Kursen weisen eine erkennbar andere Präferenzstruktur auf – und die Unterschiede zwischen den Mittelwerten sind auch theoretisch plausibel.

Tabelle 7: Erwartungen an die Kurse (Angaben in Prozent, N = 59)

Teilnahmemotive	Unverzichtbar	Sehr wichtig	Wichtig	Weniger wichtig	Überhaupt nicht wichtig
körperliche Fitness verbessern	7	59	34	-	-
Spaß beim Training haben	2	56	39	2	2
Kraft steigern	5	42	39	12	-
Körperstabilität verbessern	-	42	42	14	-
Muskeln aufbauen	5	31	48	17	-
feste Sporttermine	2	41	36	17	5
Haltung verbessern	-	39	39	20	2
Rücken- oder Nackenschmerzen vermeiden	3	39	31	19	7
Ausdauer verbessern	-	36	41	24	-
Beweglichkeit verbessern	-	34	32	34	-
Koordinationsfähigkeit verbessern	-	29	32	37	2
körperlich an die Grenzen gehen	3	24	29	34	10
Gewicht reduzieren	5	17	20	24	34
andere Leute kennenlernen	2	3	12	61	22

Grafik 5: Teilnahmemotive: Arithmetische Mittel (Skalierung: 5: unverzichtbar, 1: überhaupt nicht wichtig)



2.2.7 Effekte der Kurse

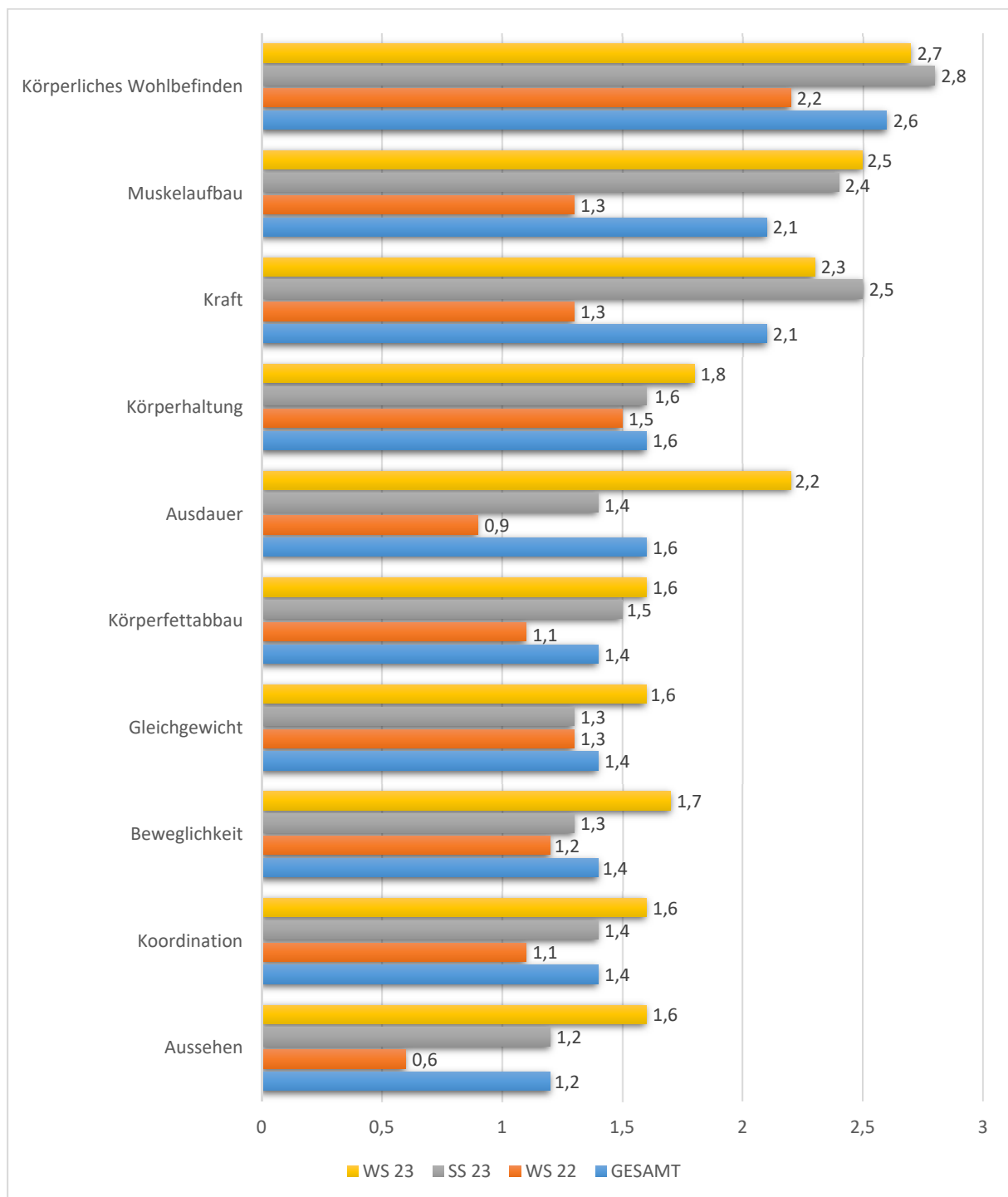
Die Teilnahme an Sportkursen und ganz generell das regelmäßige Sporttreiben ist in aller Regel mit bestimmten Motiven und Erwartungen verbunden. Sport soll zur Erreichung bestimmter Ziele beitragen. Wie wir gerade gesehen haben, sind dies für sehr viele Teilnehmer auch physiologische Ziele wie Muskelaufbau und Steigerung der Kraft, Verbesserung der Ausdauer, Körperstabilität oder Haltung.

Wir wollten wissen, ob die Teilnehmer in solchen Bereichen seit ihrer Teilnahme an den Kursen Verbesserungen wahrgenommen haben. Wir haben dazu wiederum eine 5-stufige Ratingskala verwendet (0 = Keine Verbesserung, 4 = Sehr starke Verbesserung). Bei der Interpretation der Ergebnisse ist natürlich zu bedenken, dass dabei die Teilnahmedauer eine wichtige Rolle spielt. Zu erwarten ist hier, dass entsprechende Effekte umso häufiger beobachtet und auch stärker bewertet werden, je länger man das Training schon absolviert.

Zunächst ist festzustellen, dass die Gesamtpopulation in allen erfragten Bereichen mehrheitlich Verbesserungen wahrgenommen hat, lediglich maximal ein Drittel hat keine positiven Veränderungen registriert. Die Verbesserungen liegen allerdings im unteren Bereich der Skala, sind also eher moderater Natur – mit Ausnahme des Bereichs der Kraft und damit zusammenhängend der Muskelentwicklung und – für die Teilnahmemotivation sehr wichtig – des allgemeinen körperlichen Wohlbefindens.

Differenziert man die Daten nach Trainingsdauer bzw. Einstieg in die Kurse, zeigen sich trotz der niedrigen Fallzahlen die erwarteten Unterschiede sehr deutlich: Subjektiv deutlich spürbare Effekte stellen sich insbesondere hinsichtlich des allgemeinen körperlichen Wohlbefindens, Kraft und Muskelaufbau nach einer Trainingsphase von 6 bis 12 Monaten ein.

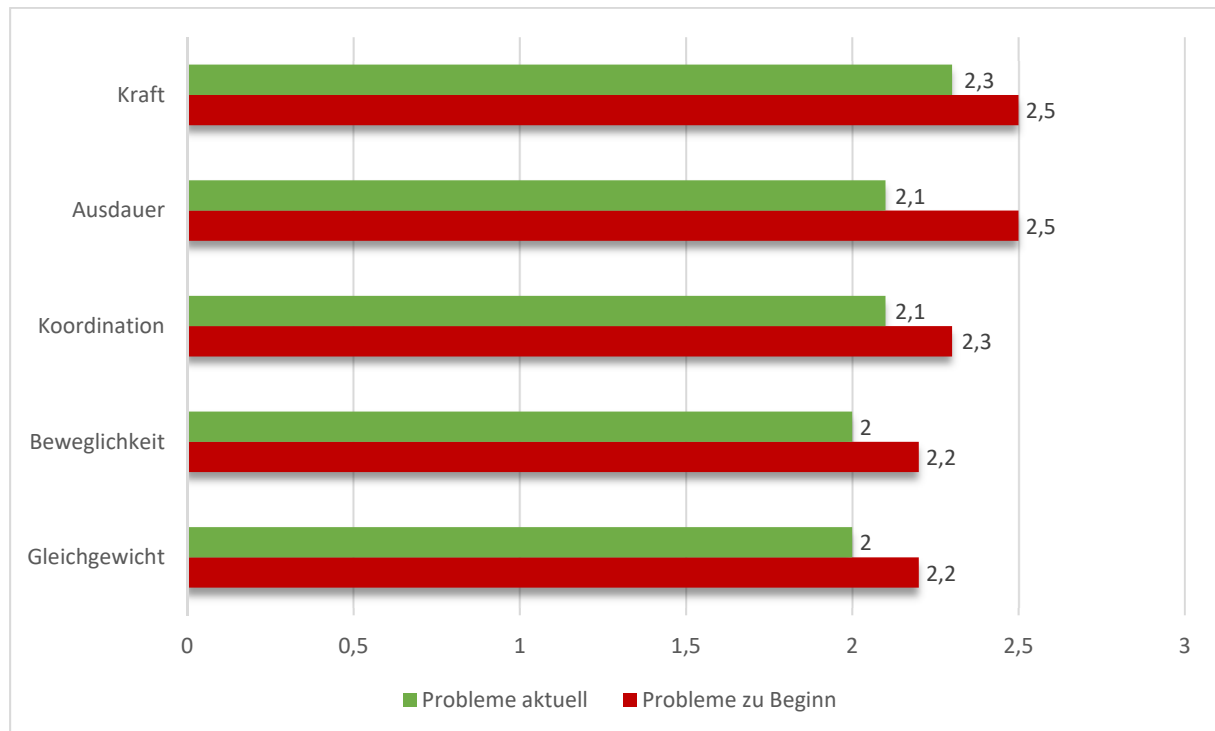
Grafik 6: Verbesserungen: Arithmetische Mittel (Skalierung: 4: sehr starke, 0: keine; N = 59)



Parallel zu den Verbesserungen in verschiedenen Funktionsbereichen haben Probleme hinsichtlich Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und dem Gleichgewicht im Lauf des Trainings abgenommen. Auch zu dieser Messung haben wir eine fünfstufige Skala verwendet (0 = Keine Probleme, 4 = Sehr große Probleme) und gefragt, wie groß Probleme in diesen Bereichen beim Einstieg in die Kurse waren und aktuell (also zum Zeitpunkt der Befragung) sind. Wir sehen in allem Bereichen Verbesserungen – und auch diese vor allem hinsichtlich des

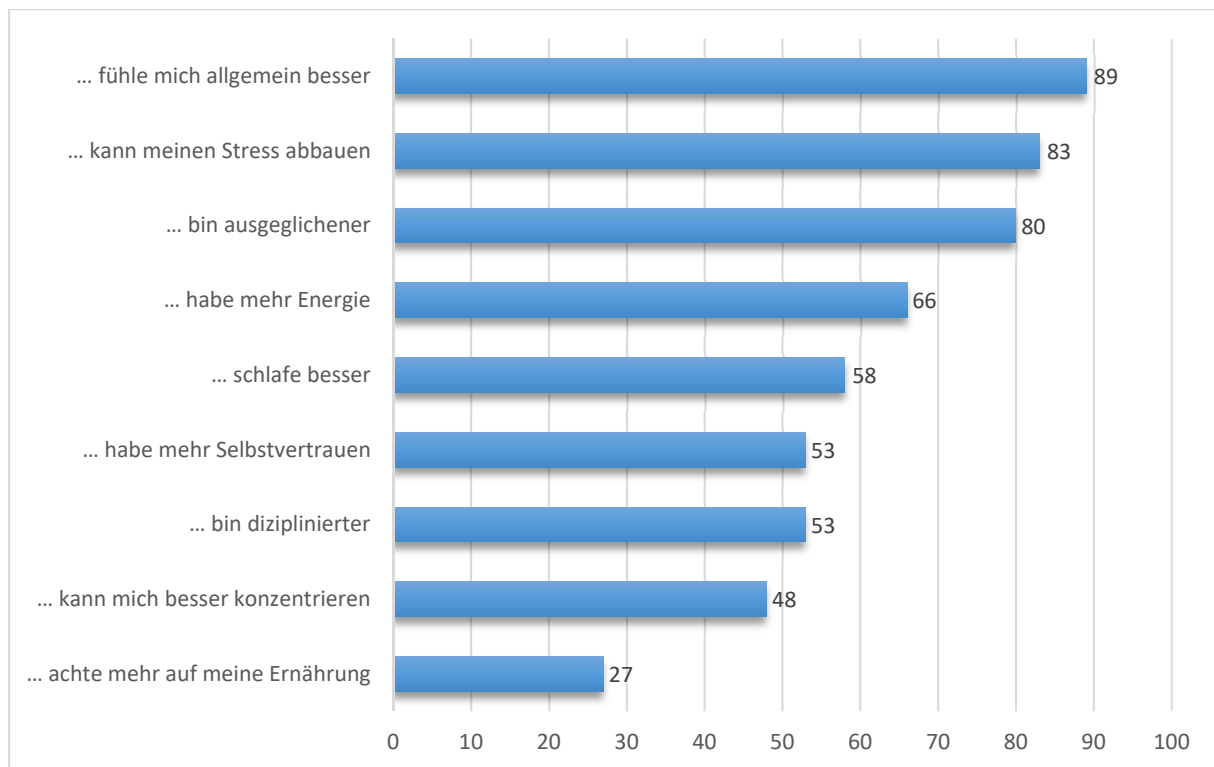
Funktionsbereichs Kraft umso deutlicher, je länger die Befragten an dem Training teilgenommen haben.

Grafik 7: Probleme in Funktionsbereichen: Arithmetische Mittel (Skalierung: 4: Sehr große, 0: Keine; N = 59)



Auch auf Psyche, Stressresistenz und verschiedene Persönlichkeitsmerkmale hat die Teilnahme an den Kursen z. T. sehr deutliche Auswirkungen. Eine sehr große Mehrheit der Teilnehmer fühlt sich seitdem generell besser – wir haben dies auch schon bei der Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens gesehen –, kann besser mit Stress umgehen und ist ausgeglichener. Gut zwei Drittel haben mehr Energie und mehr als die Hälfte der Befragten schläft seitdem besser, ist disziplinierter und hat mehr Selbstvertrauen. All dies sind Faktoren, die auch für ein erfolgreiches Studium entscheidend sind. Es zeigt sich hier mithin sehr deutlich, dass regelmäßige sportliche Betätigung zum Studienerfolg deutlich beitragen können, woraus sich folgern lässt, dass ein breites und vielseitiges (Hoch-)Schulsportangebot nicht nur sozusagen „nice to have“, sondern für Universitäten und Hochschulen ein ebenso unverzichtbares Angebot darstellt wie Mensen und Cafeterien. Man kann (nicht nur) aus diesen Befunden die Empfehlung ableiten, dass regelmäßiges sportliches Training ein essentieller Faktor bei der Prüfungs- und Klausurvorbereitung ist.

Grafik 8: Positive Veränderungen seit der Teilnahme an LesMills-Kursen (Angaben in Prozent, N = 59)



2.2.8 Bewertung der Kurse

Bei der Bewertung der Kurse haben wir drei Dimensionen unterschieden. Wie sich bei den Erwartungen an die Trainer und den Teilnahmemotiven schon sehr deutlich gezeigt hat, ist der Spaßfaktor von entscheidender Bedeutung. Diesen haben wir deshalb auch explizit erhoben. Zusätzlich haben wir im Sinn eines Gesamturteils die Kurse mit Noten (von „Sehr gut“ bis „Mangelhaft“) bewerten lassen und nach der Weiterempfehlungsbereitschaft gefragt. Dabei waren natürlich jeweils nur die Personen gefragt, die an den entsprechenden Kursen auch tatsächlich teilgenommen haben – die Fallzahlen sind hier also jeweils kleiner als 59.

Der Spaßfaktor (von 1 = Sehr niedrig bis 5 = Sehr hoch) wird kursabhängig durchaus unterschiedlich bewertet und ist bei Core am niedrigsten und bei Pump am höchsten.

Tabelle 8: Spaßfaktor der Kurse (Angaben in Prozent)

	Pump	Core	Balance
Sehr niedrig 1	-	3	-
2	7	13	-
3	7	27	27
4	38	37	36
Sehr hoch 5	48	20	36
Arith. Mittel	4,3	3,6	4,1
N	42	30	22

Dem entspricht die Bewertung der Kurse. Auch in der Gesamtbewertung wird Pump mit einer Durchschnittsnote von Eins-Minus am besten, Core mit einer Zwei-Plus relativ am schlechtesten bewertet.

Tabelle 9: Gesamtbewertung der Kurse (Angaben in Prozent)

	Pump	Core	Balance
Sehr gut	84	48	67
Gut	12	31	29
Befriedigend	2	17	5
Ausreichend	2	-	-
Mangelhaft	-	3	-
Arith. Mittel	1,2	1,8	1,4
N	43	29	21

Die Weiterempfehlungsbereitschaft ist bei Balance am höchsten und beträgt 100 %. 95 % der Teilnehmer des Pump-Kurses würden diesen weiterempfehlen. Bei Core liegt dieser Wert bei 89 %.

Zusammengefasst: Die Kurse werden „gut“ bis „sehr gut“ bewertet, der Spaßfaktor ist bei Core zufriedenstellend, bei Pump und Body Balance hoch und die Weiterempfehlungsbereitschaft in allen Kuren sehr ausgeprägt.

3. Fazit und Ausblick

Insgesamt sind das sehr zufriedenstellende Ergebnisse, aus denen man den Schluss ziehen kann, dass die LesMills-Kurse an der Universität Trier bisher ein Erfolgsmodell sind. Dabei erfreut sich der Pump-Kurs besonderer Beliebtheit, hier ist die Nachfrage am höchsten und die Bewertung am besten.

Methodisch ist kritisch anzumerken, dass die Fallzahl der befragten Personen sich in einem Bereich bewegt, der differenziertere statistische Analysen leider nicht erlaubt. Wir planen, diese Befragung in den nächsten Semestern zu wiederholen, um bessere Fallzahlen zu generieren und belastbarere Ergebnisse zu erzielen.

Zu überlegen ist auch, ob der Hochschulsport die subjektiven Angaben zu Fitness, Leistungsfähigkeit und erzielten Verbesserungen durch objektive Tests und Messungen – z. B. durch Körperanalysen mit einer Tanita-Waage oder verschiedene Kraft-Ausdauer-Tests - kontrastieren kann und ob dafür auch Ressourcen bereitstehen.

Die Bewerbung der Kurse soll ausgeweitet werden, um vermehrt auch Studenten am Beginn ihres Studiums und Sporteinsteiger zu gewinnen. Es ist zu überlegen, ob dazu als Testimonials Studenten eingesetzt werden können, die positive Erfahrungen mit LesMills-Kursen gemacht haben und diese gern weiterempfehlen. Das Format dazu sind idealerweise kurze Videos. Auch deren Erstellung ist natürlich ressourcenabhängig.

Literatur

destatis. 2017b. Krankheitskosten. *Krankheitskosten*. [Online] 2017b. [Zitat vom: 02. 08 2019.]

https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2017/09/PD17_347_236.html.

Heib, Christoph. 2020. *Vermittlung und Habitualisierung eines artgerechten Bewegungsverhaltens bei Studierenden*. Ein wissenschaftlich fundiertes Programm zur nachhaltigen Verbesserung des Bewegungsverhaltens. Trier.

Robert Koch-Institut (Hrsg.). 2015. *Gesundheit in Deutschland. Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Gemeinsam getragen von RKI und Destatis*. s. l.: RKI, 2015.

Rütten, Alfred; Pfeifer, Klaus (Hrsg.). 2016. *Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung*. Erlangen-Nürnberg: Bundesministerium für Gesundheit, 2016.

Techniker Krankenkasse. 2016. *Beweg Dich, Deutschland!* 2016.

WHO. 2010. *Global recommendations on physical activity for health*. Schweiz: World Health Organization, 2010.

Fragebogen

LesMills

Online-Befragung des Faches
Soziologie/Empirische Sozialforschung und
des Allgemeinen Hochschulsports

November 2023

1. An welchen LesMills – Kursen des Hochschulsports der Universität Trier hast Du teilgenommen? (Mehrfachnennungen möglich) (N=59)	
CORE	45,8%
BODY-PUMP	71,2%
BODY BALANCE	33,9%
2. In welchem Monat hast Du mit den LesMills Kursen angefangen? (N=59)	
Oktober 2022	27,1%
November 2022	5,1%
Dezember 2022	-
Januar 2023	-
Februar 2023	-
März 2023	1,7%
April 2023	18,6%
Mai 2023	5,1%
Juni 2023	3,4%
Juli 2023	1,7%
August 2023	-
September 2023	-
Oktober 2023	27,1%
November 2023	8,5%
3. Wie hast Du von den LesMills Kursen an der Uni Trier erfahren? (Mehrfachnennungen möglich) (N=59)	
Persönliche Empfehlung durch Bekannte	15,3%
Internetseite des UniSPORTs	67,8%
Instagram-Kanal des UniSPORTs	6,8%
Social-Media-Kanäle der Universität Trier	3,4%
Einführungswoche für Erstsemester	3,4%
Plakate	8,5%
Infowand des UniSPORTs im A/B Gebäude	3,4%
Hinweise durch Dozenten und Dozentinnen	8,5%
E-Mail-Verteiler der Universität Trier	3,4%
Schnupperwoche des UniSPORTs	33,9%
Infoveranstaltungen des UniSPORTs (z.B. Sportfest)	-
4. Wie viele Multi-Spezial-Tickets des UniSPORTs hast Du bisher aufgebraucht?	
_____ Stück	
5. Hast Du die LesMills Kurse regelmäßig besucht? (nach Möglichkeit mindestens 1x pro Woche) (N=59)	
Ja (→ weiter mit Frage Nr. 7)	59,3%
Nein	40,7%

6. Warum bist Du nicht regelmäßig zu den LesMills Kursen gegangen? Weil ... (Mehrfachnennungen möglich) (N=24)	
...ich keine Zeit hatte	66,7%
...ich mich nicht motivieren konnte	8,3%
...mir das Training keinen Spaß gemacht hat	12,5%
...der/die Trainer/in mich nicht motiviert hat	4,2%
...ich krank bzw. verletzt war	12,5%
...der wöchentliche Anmeldeprozess zu unpraktikabel war	12,5%
...es zu wenige Teilnehmer im Kurs gab	-
...es zu viele Teilnehmer im Kurs gab	12,5%
...ich bei gutem Wetter lieber draußen Sport treibe	-
...das Training zu anspruchsvoll war	-
...das Training zu leicht war	4,2%
...ich niemanden gefunden habe, der mich begleitet	4,2%
...ich lieber anderen Sport gemacht habe	41,7%
...es zu teuer für mich ist	16,7%

7. Hast Du bereits vor Deiner Teilnahme am UniSPORT LesMills Kurse besucht? (N=59)	
Ja	22,0%
Nein	78,0%

8. Hast Du bereits zuvor andere angeleitete Fitnesskurse besucht? (z. B. Circle Training, Yoga, Fight Aerobic) (N=59)	
Ja	78,0%
Nein	22,0%

9. Bitte denke an eine typische Woche im aktuellen Semester: Welchen Sport machst Du in einer solchen Woche normalerweise? Bitte trage jeweils auch die typische Dauer deiner Trainingseinheit, deine Trainingshäufigkeiten pro Woche und deine Trainingsorte ein:			
Sportart	Dauer (in Minuten)	Wie oft pro Woche?	Ort (z.B. Studio, Verein, Hochschulsport, Outdoor)

10. Hat sich Dein Sportverhalten seit Beginn der LesMills Kurse verändert? Ich treibe seitdem ... (N=59)	
mehr Sport	35,6%
gleich viel Sport	61,0%
weniger Sport	3,4%

11. Wie wichtig sind Dir folgende Eigenschaften eines Trainers oder einer Trainerin und welche davon sind für Dich unverzichtbar? (N=59) Der/die Trainer/in sollte ...					
	Sehr wichtig	Wichtig	Weniger wichtig	Überhaupt nicht wichtig	Unverzichtbar
die Teilnehmer motivieren	59,3%	30,5%	3,4%	-	6,8%
Spaß an dem Kurs vermitteln	71,2%	20,3%	3,4%	-	5,1%
Fachwissen vermitteln	30,5%	40,7%	23,7%	1,7%	3,4%
die Teilnehmer bei nicht korrekter Ausführung verbessern	45,8%	42,4%	5,1%	1,7%	5,1%
die Übungen konstant mitmachen	15,3%	23,7%	52,5%	6,8%	-
empathisch sein	44,1%	45,8%	6,8%	1,7%	1,7%
Variationen der Übungen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden anbieten	40,7%	47,5%	11,9%	-	-
Pausen anbieten, falls notwendig	18,6%	42,4%	28,8%	8,5%	1,7%
den Teilnehmern Feedback zu ihren Trainingsfortschritten geben	16,9%	27,1%	40,7%	15,3%	-
die Teilnehmer an ihre Grenzen bringen	23,7%	45,8%	20,3%	8,5%	1,7%

12. Wie wichtig sind Dir folgende Aspekte bei der Teilnahme an den LesMills Kursen und welche davon sind unverzichtbar? (N=59)

Ich wollte ...	Sehr wichtig	Wichtig	Weniger wichtig	Überhaupt nicht wichtig	Unverzichtbar
meine körperliche Fitness verbessern	59,3%	33,9%	-	-	6,8%
meine Kraft steigern	42,4%	39,0%	11,9%	-	5,1%
meine Beweglichkeit verbessern	33,9%	32,2%	33,9%	-	-
meine Ausdauer verbessern	35,6%	40,7%	23,7%	-	-
meine Körperstabilität verbessern	42,4%	42,4%	13,6%	-	-
meine Koordinationsfähigkeit verbessern	28,8%	32,2%	37,3%	1,7%	-
meine Haltung verbessern	39,0%	39,0%	20,3%	1,7%	-
Spaß beim Training haben	55,9%	39,0%	1,7%	1,7%	1,7%
mein Gewicht reduzieren	16,9%	20,3%	23,7%	33,9%	5,1%
Muskeln aufbauen	30,5%	47,5%	16,9%	-	5,1%
Rücken- oder Nackenschmerzen vermeiden	39,0%	30,5%	18,6%	6,8%	3,4%
körperlich an meine eigenen Grenzen gehen	23,7%	28,8%	33,9%	10,2%	3,4%
feste Sporttermine	40,7%	35,6%	16,9%	5,1%	1,7%
andere Leute kennenlernen	3,4%	11,9%	61,0%	22,0%	1,7%

13. Wie hoch ist der Spaßfaktor während des Trainings? (N=59)

	Nicht besucht 0	Sehr niedrig 1	2	3	4	Sehr hoch 5
CORE (N =34)	42,4%	3,3%	13,3%	26,7%	36,7%	20,0%
BODY-PUMP (N=43)	27,1%	-	7,1%	7,1%	38,1%	47,6%
BODY BALANCE (N=29)	50,8%	-	-	27,3%	36,4%	36,4%

14. Inwiefern treffen folgende Aussagen zu möglichen Auswirkungen der LesMills Kurse zu? (N=59)

	Trifft sehr zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft überhaupt nicht zu
...bin ausgeglichener	28,8%	50,8%	15,3%	1,7%
...bin disziplinierter	10,2%	42,4%	40,7%	3,4%
...habe mehr Energie	22,0%	44,1%	28,8%	1,7%
...achte mehr auf meine Ernährung	1,7%	25,4%	57,6%	11,9%
...kann mich besser konzentrieren	6,8%	40,7%	42,4%	5,1%
...schlafe besser	10,2%	47,5%	32,2%	6,8%
...habe mehr Selbstvertrauen	10,2%	42,4%	35,6%	8,5%
...kann meinen Stress abbauen	37,3%	45,8%	10,2%	3,4%
...fühle mich allgemein besser	52,5%	37,3%	5,1%	1,7%

15. Wie groß waren Deine Probleme in folgenden Funktionsbereichen zu Beginn der Kurse? (N=59)

	Keine Probleme				Sehr große Probleme
	0	1	2	3	4
Kraft	20,3%	28,8%	33,9%	13,6%	3,4%
Ausdauer	23,7%	25,4%	27,1%	22,0%	1,7%
Koordination	28,8%	28,8%	33,9%	5,1%	3,4%
Beweglichkeit	30,5%	37,3%	20,3%	10,2%	1,7%
Gleichgewicht	23,7%	44,1%	22,0%	6,8%	3,4%

16. Wie groß sind Deine Probleme in folgenden Funktionsbereichen aktuell? (N=59)

	Keine Probleme				Sehr große Probleme
	0	1	2	3	4
Kraft	25,4%	44,1%	20,3%	6,8%	1,7%
Ausdauer	25,4%	33,9%	23,7%	13,6%	1,7%
Koordination	28,8%	40,7%	22,0%	3,4%	3,4%
Beweglichkeit	32,2%	40,7%	16,9%	6,8%	1,7%
Gleichgewicht	25,4%	54,2%	15,3%	1,7%	1,7%

17. Hast Du Verbesserungen in folgenden Bereichen wahrgenommen? Wenn ja, wie stark waren diese? (N=59)

	Keine Verbesserungen wahrgenommen	Sehr stark	Stark	Weniger stark	Kaum
Kraft	23,7%	10,2%	35,6%	23,7%	1,7%
Ausdauer	32,2%	5,1%	22,0%	27,1%	8,5%
Koordination	27,1%	-	13,6%	39,0%	13,6%
Beweglichkeit	28,8%	1,7%	16,9%	30,5%	16,9%
Gleichgewicht	28,8%	5,1%	11,9%	32,2%	16,9%
Körperfettabbau	28,8%	3,4%	15,3%	27,1%	20,3%
Körperhaltung	23,7%	3,4%	16,9%	37,3%	11,9%
Körperliches Wohlbefinden	16,9%	27,1%	40,7%	3,4%	6,8%
Muskelaufbau	20,3%	11,9%	30,5%	27,1%	5,1%
Aussehen	33,9%	1,7%	8,5%	28,8%	20,3%

18. Wie anstrengend ist es für Dich ...

	Nicht anstrengend			Sehr anstrengend		Habe ich noch nie gemacht
	0	1	2	3	4	5
20 km in der Ebene mit dem Rad (ohne Hilfsmotor) zu fahren?	23,7%	18,6%	22,0%	11,9%	6,8%	16,9%
500 m (zwanzig 25 m-Bahnen) zu schwimmen	22,0%	20,3%	16,9%	13,6%	11,9%	13,6%
4 Stunden zu wandern und dabei 300 Höhenmeter bergauf und auch wieder bergab zu gehen?	16,9%	25,4%	32,2%	13,6%	3,4%	8,5%
10 Liegestütze zu machen?	11,9%	13,6%	27,1%	20,3%	25,4%	1,7%
4 Treppenetagen in der Uni zu gehen?	32,2%	37,3%	23,7%	6,8%	-	-
2 km in der Ebene zu joggen?	27,1%	30,5%	22,0%	13,6%	5,1%	1,7%

19. Wie nutzerfreundlich stufst Du folgende Schritte des Anmeldeprozesses ein? (N=59)

	Sehr nutzerfreundlich				Nicht nutzerfreundlich
Registrierungs- prozess für den uniSPORT Account	18,6%	27,1%	30,5%	11,9%	10,2%
Ticketauswahl und Kauf	23,7%	20,3%	25,4%	18,6%	8,5%
Verifizierung des Tickets	30,5%	22,0%	25,4%	11,9%	6,8%
Wöchentliche Kursanmeldung	16,9%	42,4%	25,4%	5,1%	8,5%

20. Hast Du Verbesserungsvorschläge für den Registrierungs- und Anmeldeprozess, sowie den Ticketkauf? (N =14)

1. Registrierung sollte direkt möglich sein ohne Wartezeit. Ticketkauf auch online möglich. Anmelden für das ganze Semester, maximal 3x fehlen
2. Online -Verkauf des Tickets nicht nur am Tukan
3. Tickets sollte man auch online kaufen können
4. Leider nein. Wann wie wo welche Kombination von Tickets nötig ist, ist denn occh verwirrend
5. Oft sind Kurse schon direkt ausgebucht.
6. -Registrierungsprozess war umständlich (mit extra Passwort), Zugang mit dem normalen Uni-Account wäre einfacher
7. Passwort im Unisport-Account ändern können
8. Ticketkauf online und Zahlungsmethode PayPal -> einfach und schnell
9. Häufige technische Probleme bei der Anmeldung, wenn möglich verringern
10. Ticketkauf online möglich machen und ohne Verifizierung
11. Keine wöchentliche Anmeldung
12. Ich würde mir wünschen, dass es nicht vier verschiedene Kategorien an Tickets gibt und man von Anfang an wählen muss und dann je nach Ticket nur eine eingeschränkte Auswahl an Kursen hat (wo die Lieblingskurse nicht alle dabei sind) oder viel bezahlt
13. Auch Einzeltickets in den Verkauf geben. Sonst muss man sich immer eine 10er Karte kaufen, auch wenn man diese nicht aufbraucht.
14. Möglichkeit des Ticketkaufs an sich am Tukan nutzerfreundlich; Umsetzung bzw. Darstellung auf dem Display des Tukans unübersichtlich (aber nach mehrmaligem Kauf kommt man auch damit zurecht :))

21. Wie bewertest Du die Kurse insgesamt (*bewerte bitte nur die Kurse, die Du auch besucht hast*)

	Nicht besucht	Sehr gut	Gut	Befrie- digend	Ausreichend	Mangelhaft
CORE	44,1%	23,7%	15,3%	8,5%	-	1,7%
BODY-PUMP	25,4%	61,0%	8,5%	1,7%	1,7%	-
BODY BALANCE	59,3%	23,7%	10,2%	1,7%	-	-

22. Würdest Du die LesMills Kurse weiterempfehlen? (Mehrfachnennungen möglich)

Ja, ich würde BODY-PUMP weiterempfehlen (N=42)	95,2%
Ja, ich würde CORE weiterempfehlen (N= 27)	88,9%
Ja, ich würde BODY BALANCE weiterempfehlen (N=20)	100%
Nein	6,8%

23. In welchem Jahr wurdest Du geboren?

Arithmetisches Mittel: 28 Jahre, Median 24 Jahre, Modus 23 Jahre

24. Was ist Dein biologisches Geschlecht? (N=59)

Weiblich	91,5%
Männlich	6,8%

25. Ich bin ... (N=59)

Student/in	76,3%
Mitarbeiter/in	20,3%

26. In welchem Studiensemester befindest Du Dich?

Arithmetisches Mittel: 6, Median 5, Modus 5

Vielen Dank für Deine Teilnahme an dieser Befragung