

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	13
I Einleitung	17
1 Einführung in die Thematik	18
2 Zielsetzung	22
3 Aktueller Forschungsstand	23
4 Methodologische Aspekte	27
4.1 Wissenschaftsphilosophie	27
4.1.1 Wissenschaftstheoretische Überlegungen	27
4.1.2 Erkenntnistheoretische Überlegungen	29
4.2 Untersuchungsmethode.....	30
4.3 Untersuchungsdesign	31
4.4 Techniken der Datenerhebung	33
4.5 Techniken der Datenbearbeitung	35
4.6 Wissenstransfer.....	35
5 Begriffsbestimmungen und Grundannahmen	35
5.1 Begriffsbestimmungen.....	36
5.1.1 Fitness	36
5.1.2 Fitnessbewegung.....	39
5.1.3 Kommerzielle Fitnessstudios und Fitnessbranche	40
5.2 Grundannahmen.....	40
6 Hauptaspekte der Untersuchung	42

II	Wurzeln und internationale Einflüsse	45
1	Nationale und internationale Wurzeln in Europa	46
1.1	Industrialisierung und Moderne.....	47
1.1.1	Kaiserreich (1871-1918).....	49
1.1.2	Erster Weltkrieg (1914-1918).....	51
1.1.3	Weimarer Republik.....	51
1.2	Lebensreformbewegung in verschiedenen europäischen Ländern	53
1.3	Entstehung eines Vereins- und Verbandswesens.....	56
1.4	Bodybuilding- und Fitnessbewegung im Kaiserreich und in der Weimarer Republik.....	59
1.4.1	Trainingspraktiken und Lebensstil als Schmelztiegel verschiedener Richtungen.....	60
1.4.2	Leben und Karriere der frühen Bodybuilder und Lebensreformer in Europa.....	63
1.4.3	Entwicklung der kommerziellen Sportanlagen und Sportstudios in Europa.....	75
1.4.4	Wege zur Verbreitung des Bodybuilding- und Fitnessgedankens	85
1.5	Fazit.....	90
2	Ursprünge in den USA bis Ende des Zweiten Weltkriegs.....	93
2.1	Politisch-wirtschaftliche und gesellschaftliche Entwicklung bis zum Zweiten Weltkrieg	94
2.1.1	Kolonial- und Revolutionszeit und die Neue Nation.....	94
2.1.2	Amerikanischer Bürgerkrieg bis Erster Weltkrieg (1861-1914).....	96
2.1.3	Zwischenkriegszeit bis Ende des Zweiten Weltkriegs (1914-1945).....	98
2.2	Immigration, Industrialisierung und Reformbemühungen.....	99
2.3	„Physical Culture“ als Wegbereiter der Fitnessbewegung	102
2.3.1	Turnvereine.....	102
2.3.2	“Muscular Christianity”.....	104
2.3.3	Frühe Bodybuilder und Fitnessunternehmer.....	106
2.3.4	Leibeserzieher als Pioniere der Bodybuilding- und Fitnessbewegung ...	112
2.4	Verändertes Körperbild	119
2.5	Siegeszug des Sports	124
2.5.1	Zeit von 1879 bis 1905	125
2.5.2	Zeit von 1909 bis 1939	127

2.6	Beginnende Vermarktung und Kommerzialisierung.....	129
2.6.1	Gerätehersteller und Versandhandel	130
2.6.2	Erste Studios Ende des 19. Jahrhunderts bis zum Zweiten Weltkrieg	132
2.6.3	Magazine Anfang des 20. Jahrhunderts	133
2.6.4	Muskelwettbewerbe	133
2.6.5	Allgemein nachlassendes Interesse an „Physical Fitness“ und neue Ansätze	134
2.7	Fazit	135

III Ausgewählte Aspekte der Entwicklung der modernen Fitnessbewegung in den USA nach dem Zweiten Weltkrieg bis zur Gegenwart 139

1 Politisch-wirtschaftliche Entwicklung.....141

1.1	Nachkriegszeit (1945-1960).....	141
1.2	Zeit des Umbruchs (1960-1980)	143
1.3	Weg ins 21. Jahrhundert	144
1.4	Anfang des 21. Jahrhunderts.....	147

2 Soziokulturelle Aspekte der Fitnessbewegung in den USA149

3 Allgemeine Entwicklung der Leibeserziehung und des Sports153

4 Offizielle Bemühungen in Sachen „Physical Fitness“157

4.1	Kraus-Weber-Test als Startschuss für die Fitnessbewegung	157
4.2	„President’s Council on Physical Fitness and Sports“	159
4.3	Leistungen der AAHPERD und weiterer Organisationen.....	162
4.4	Bedeutung von „Physical Fitness“ in „Health“ und „Recreation Education“	165

5 Inoffizielle Entwicklungen.....166

5.1	Anfänge der „Muscle Beach“ in Santa Monica	166
5.2	Akteure der „Muscle Beach“ als Fitnessunternehmer.....	171
5.2.1	Jack LaLanne	171

5.2.2	Vic Tanny	173
5.2.3	Armand Tanny	174
5.2.4	Abbey und Les Stockton	175
5.2.5	Relna Brewer	176
5.2.6	George Eiferman	177
5.2.7	Harold Zinkin	178
5.2.8	Walter Marcyan	179
5.2.9	Glenn Sundby und andere	180
5.3	Kommerzialisierung des „Eisensports“	180
5.4	Weider-Imperium und Vermarktung der einflussreichsten Bodybuilder	182
5.4.1	Joe Weider	183
5.4.2	Ben Weider	185
5.4.3	Steve Reeves	186
5.4.4	Arnold Schwarzenegger	188
5.5	Körperwettbewerbe	192
5.6	Weitere Impulse für die Fitnesswelle	195
5.6.1	Nautilus-Geräte und weitere Aspekte der Geräteentwicklung	196
5.6.2	„Aerobics“	199
5.6.3	Stretching	202
5.6.4	Pilates	203
5.6.5	Wellness	204
6	Aktuelle Situation der „Gyms“ und „Health Clubs“	206
7	Fazit	210

IV Entwicklung der Fitnessbewegung in Deutschland nach dem Zweiten Weltkrieg bis zur Wiedervereinigung..... 215

1	Politisch-wirtschaftliche und soziokulturelle Entwicklung nach dem Zweiten Weltkrieg	217
1.1	Nachkriegsjahre (1945-1949)	217
1.2	Adenauer-Ära (1949-1963)	219
1.3	Kontinuität und Wandel (1963-1974)	220

1.4	Fortführung der sozial-liberalen Koalition von 1974 bis 1982	222
1.5	Auf dem Weg zur Wiedervereinigung	224
1.6	Spezielle Aspekte des Individualisierungsprozesses.....	225
1.6.1	Wertewandel	227
1.6.2	Freizeit	228
1.6.3	Gesundheit	230
1.6.4	Körper und Identität.....	232
1.6.5	Lebensstile	233
2	Aufbau des Sportsystems und die Ausdifferenzierung des Sports ...	235
2.1	Situation des Sports nach 1945 bis zur Gründung des DSB	236
2.2	„Zweiter Weg“ des Sports und „Sport für alle“	238
2.3	Pluralisierung und verändertes Sportverständnis	243
3	Entwicklung der kommerziellen Fitnessbranche in Deutschland von 1955 bis 1990	245
3.1	Bodybuildingphase (1955-1980)	245
3.1.1	Bedeutung der Filmindustrie.....	246
3.1.2	Bekannte Bodybuilder als Pioniere der Bewegung und ihre Studios.....	247
3.1.3	Weitere Initiatoren und Ausbreitung der Studiolandschaft.....	269
3.1.4	Allgemeine Ausbreitung der Studiolandschaft	280
3.1.5	Erste Magazine als Motor der Bodybuilding- und Fitnessbewegung	283
3.1.6	Anfänge und Entwicklung eines Verbandswesens.....	289
3.1.7	Mr.-Wahlen und Meisterschaften im Bodybuilding	295
3.1.8	Beginn der Karriere Schwarzeneggers in Deutschland.....	301
3.1.9	Bodybuilding zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit in anderen Sportarten	303
3.1.10	Bodybuilding als Grundlage für einen gesunden Lebensstil.....	306
3.1.11	„Zweiter Weg“ und „Trimm-Aktionen“ aus der Sicht der kommerziellen Kraftsportstudios.....	308
3.2	Fitnessphase (1980-1990).....	312
3.2.1	Arnold Schwarzenegger und seine Filme	312
3.2.2	Frauen-Bodybuilding und Paar-Posing	315
3.2.3	Vera Bendel, erste Deutsche Meisterin im Bodybuilding und Studiobesitzerin	322
3.2.4	Aerobic	324

3.2.5	Stretching.....	328
3.2.6	Geräte- und Maschinenentwicklung	330
3.2.7	Gründungen von Berufsverbänden und Bildungsinstituten	342
3.2.8	Erste Fachmesse und Fachtagung	349
3.2.9	Kommerzielle Fitnessstudios aus der Perspektive der Charta „Sport für alle“	352
4	Fazit	355

V Kommerzielle Fitnessbranche in Deutschland Anfang des 21. Jahrhunderts..... 367

1 Politisch-wirtschaftliche und soziokulturelle Entwicklung nach 1990368

1.1	Deutschland nach der Wiedervereinigung.....	369
1.2	Fortschreitende Individualisierung	371

2 Allgemeine Sportentwicklung.....372

3 Gesundheits- und Wellnessphase374

3.1	Rückblick auf die 90er Jahre	374
3.1.1	Gravierende Veränderungen und Einflüsse in der Studiolandschaft	375
3.1.2	Motive für eine Studiomitgliedschaft	376
3.1.3	Wellness, der neue Megatrend.....	377
3.2	Gesundheit und Wellness als Markt der Zukunft	378
3.2.1	Veränderungen im Gesundheitswesen.....	378
3.2.2	Seniorenmarkt.....	379
3.2.3	Deutliche Positionierung erfolgreicher Fitnessunternehmer.....	380
3.3	Aktuelle Situation und Struktur der Fitnessbranche	386
3.3.1	Struktur der Fitnessanlagen	387
3.3.2	Struktur der Fitnesswirtschaft.....	389

4 Fazit397

VI	Schlussteil.....	401
1	Zusammenfassung	402
2	Offene Forschungsfragen	409
3	Wissenstransfer	412
Literatur- und Quellenverzeichnis		415
Anhang		455
	Abkürzungsverzeichnis.....	455
	Personenregister.....	461
	Tabellen	467