

Bachelorarbeit von Maja Larscheid

The Future of Fitness - Konzeption und Gestaltung einer digitalen Fitness- und Gesundheitsanwendung

Bachelorarbeit verfasst von:

Maja Larscheid

Vorgelegt bei

Prof. Dipl.-Des. Wolfgang Gauss

Erstprüfer **Prof. Dipl.-Des. Wolfgang Gauss**

Zweitprüfer **Prof. Dipl.-Des. Oliver Wrede**

Sommersemester **2022**

Kommunikationsdesign mit Praxissemester (B.A.)

Matrikelnummer **3199806**

Fachhochschule Aachen

Fachbereich Gestaltung

Aachen, 11.07.2022

Inhalt

Einleitung	6-23
Statistiken/Bedarfsanalyse	8-19
Trend	20/21
Idee	22/23
Recherche	24-41
Technische Möglichkeiten	26/27
Benchmark Analyse	28-41
Konzept	42-83
How Might We?	44/45
Lean UX	46/47
Personas	48-53
Minimal Viable Product	54/55
Flowcharts	56-69
Experience Maps	70-78
Key Screens	79-81
Sitemap	82/83
Screen Design	84-117
Logo	86/87
Elemente & Raster	88/89
Navigationsystem	90/91
Farben & Schrift	92/93
Screen Design	94-117
Beauty Shots	118-129
Ausblick	130/131
Anhang	132-147
Quellen/Bildnachweise	148-151
Eidesstattliche Erklärung	152/153

Einleitung

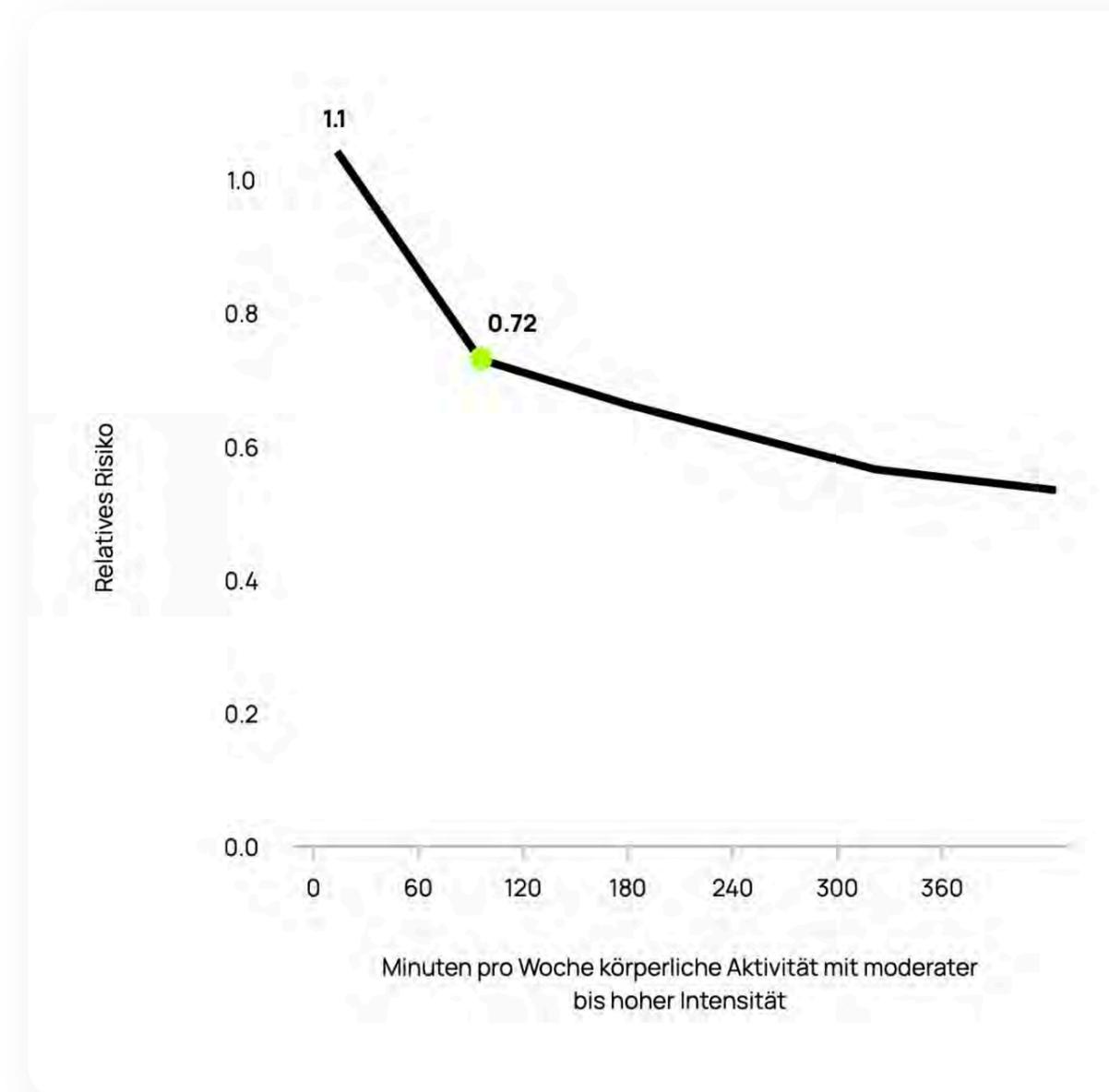
Meine erste Idee war weniger allumfassend zum Thema Fitness und Gesundheit. Ich wollte eine Plattform schaffen, die nur Fitnessstudios digitalisiert. Nach einer kurzen Recherche habe ich jedoch festgestellt, dass eine weitreichendere Lösung sinnvoll wäre. Die Idee einer digitalisierten Fitnessstudioerfahrung ist nicht neu, ich gehe darauf in meiner Benchmarkanalyse ein. Vor dem Hintergrund der aktuellen Pandemie sehe ich aber vor Allem den Nutzen einer breiteren Lösung. Denn Gesundheit bleibt wichtig, auch wenn die Studios geschlossen sind.

In der folgenden Arbeit beschäftige ich mich damit herauszufinden, ob diese Idee sinnvoll ist und dazu eine Notwendigkeit besteht.

Schon eine halbe Stunde
Bewegung an 3 Tagen pro Woche
hat nachweisbare positive Effekte
auf die **Gesundheit**.¹

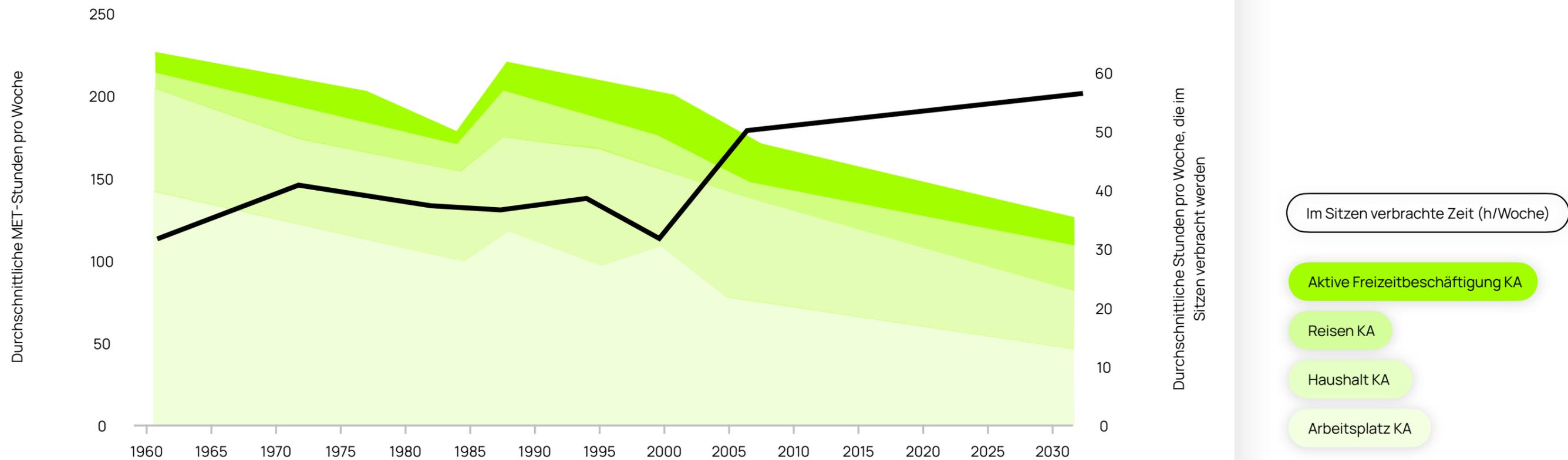
¹Quelle: https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/3204/206ee9py9oog_18.pdf?sequence=1

Das Risiko des vorzeitigen Ablebens nimmt mit Steigerung der körperlichen Aktivität ab.⁵



Auf dieser Grafik wird deutlich, wie stark ausreichende Bewegung in Minuten pro Woche das relative Risiko des vorzeitigen Ablebens durch beispielsweise einen Herzinfarkt verringern können. Das Risiko nimmt in direkter Korrelation mit einer Steigerung der körperlichen Aktivität ab.⁵ Besonders groß ist der Unterschied zwischen gar keiner Bewegung (0 Minuten körperliche Aktivität pro Woche) und circa 90 Minuten pro Woche. Dabei sinkt das relative Risiko von 1.1 auf 0.72. Danach wird die Kurve flacher, was bedeutet, dass mehr körperliche Aktivität als 90 Minuten pro Woche zwar weiterhin das relative Risiko verringert, allerdings nicht mehr so drastisch. Die Intensität

der körperlichen Aktivität ist moderat bis hoch. Diese Grafik besagt demnach, dass das relative Risiko des Ablebens durch regelmäßige körperliche Aktivität stark reduziert werden kann und mit einem hohen Maß an Bewegung sogar beinahe halbiert werden kann. Die Frage, die sich nun stellt ist: Wie viel bewegen sich die Menschen? Werden die empfohlenen Minuten der körperlichen Aktivität pro Woche eingehalten und somit das Risiko des frühzeitigen Ablebens verringert?



KA = Körperliche Aktivität

MET = Abkürzung für metabolische Äquivalente, die den Energieaufwand einer Aktivität schätzen

Um zu erfahren, wie viel sich die Bevölkerung bewegt, habe ich mir unterschiedliche Forschungs- und Umfrageergebnisse dazu angeschaut. Dieser Graph² zeigt den durchschnittlichen Energieaufwand einer Aktivität und wie viel Zeit die Menschen in Deutschland damit verbringen. MET ist eine Abkürzung, die den Energieaufwand einer Aktivität schätzt. KA ist die Abkürzung für körperliche Aktivität. In Grün sind die MET Stunden abgebildet. Es wird deutlich, dass die körperliche Aktivität in Deutschland innerhalb der letzten 60 Jahre stetig gefallen ist. In allen Bereichen lässt sich eine Reduzierung der MET Stunden feststellen. Auch die Prognose der nächsten zehn Jahre besagt, dass der Trend weiter in diese Richtung geht. Lediglich die KA auf Reisen nimmt seit 2005 zu. Allgemein verringert sich die KA der Menschen in Deutschland aber. Im konkreten Vergleich dazu ist auch die im Sitzen verbrachte Zeit in Stunden pro Woche eingetragen. Hier

sieht man, dass sie sich seit dem Jahr 2000 fast verdoppelt hat. Generell lässt sich schlussfolgern, dass die Menschen in Deutschland immer mehr sitzen und sich immer weniger körperlich betätigen. Gerade mit den vorherigen Erkenntnissen ist dies ein gesundheitsgefährdender und im Allgemeinen negativer Trend. Dem gilt es also entgegen zu wirken. Zunächst muss die Glaubhaftigkeit dieser Grafik anhand von mehr Quellen belegt werden, um sicher zu gehen, dass es sich nicht nur um eine problematische Stichprobe handelt.

²Quelle: <https://www.eufic.org/de/gesund-leben/artikel/korperliche-aktivitat-und-gesundheit>

Recherche: Studien

Um die Bewegungs- und die körperliche Aktivität der Menschen ausreichend zu untersuchen, habe ich zahlreiche Studienergebnisse studiert. Mit besonderem Hinblick auf die Veränderung der Aktivität in der Pandemiezeit, habe ich sieben Studien ausgewählt und hier abgebildet. Die Ergebnisse finden sich in meinen Grafiken wieder.

(Studie) Veränderte Gewohnheiten: Bewegung und Sport während der Pandemie

- Autor/in: Jakob Samochowiec
- Erscheinungsort: GDI
- Erscheinungsdat...: 12.05.2021
- Genutzt:
- Link: <https://www.gdi.ch/de/publikationen/trend-updates/veraenderte-gewohnheiten-bewegung-und-sport-waehrend-der-pandemie>

Veränderung im Bewegungsverhalten während der Pandemie

Anteil der Menschen, die sich während der Pandemie mehr, gleich

Körperliche Aktivität und Gesundheit

- Autor/in: Empty
- Erscheinungsort: eufic - food facts for healthy choices (• ZUHAUSE • GESUND LEBEN • KÖRPERLICHE AKTIVITÄT UND GESUNDHEIT)
- Erscheinungsdat...: 23.07.2015
- Genutzt:
- Link: <https://www.eufic.org/de/gesund-leben/artikel/korperliche-aktivitat-und-gesundheit>

Abbildung 2. Anzahl der Stunden, die britische Erwachsene mit körperlicher Aktivität und im Sitzen ausgeübten Beschäftigungen verbringen. MET ist die Abkürzung für metabolische Äquivalente, die den Energieaufwand der Aktivität schätzen²⁸

Bundes-Gesundheitssurvey: Körperliche Aktivität

- Autor/in: Dr. Gert Mensink, Robert Koch-Institut
- Erscheinungsort: Gesundheitsberichterstattung: Robert Koch-Institut
- Erscheinungsdat...: 2003
- Genutzt:
- Link: https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/3204/206ee9py9oog_18.pdf?sequence=1

Studie: Bewegung und Wohlbefinden sinken weltweit durch Corona-Einschränkungen

- Autor/in: Goethe Universität Frankfurt am Main (Redaktion)
- Erscheinungsort: Goethe Universität Frankfurt am Main
- Erscheinungsdat...: 27.05.2021
- Genutzt:
- Link: <https://aktuelles.uni-frankfurt.de/forschung/studie-bewegung-und-wohlbefinden-sinken-weltweit-durch-corona-einschraenkungen/>

Rund 15.000 Menschen aus den beteiligten Ländern hatten im Rahmen einer internationalen Erhebung standardisierte Fragebögen beantwortet. Dabei schätzten sie im April/Mai 2020 ihre körperliche Aktivität (13.500 Teilnehmende) sowie ihr psychisches und physisches Wohlbefinden

World Health Organization (WHO) (2010). Global recommendations on physical activity for health. Geneva, Switzerland: WHO.

- Autor/in: Empty
- Erscheinungsort: Empty
- Erscheinungsdat...: Empty
- Genutzt:
- Link: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf?sequence=1

Körperliche Aktivität aus der Reihe "Gesundheitsberichterstattung des Bundes"

- Autor/in: Prof. Dr. Alfred Rütten Dr. Karim Abu-Omar Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg Institut für Sportwissenschaft und Sport Thomas Lampert Dr. Thomas Ziese Robert Koch-Institut
- Erscheinungsort: Robert Koch-Institut: Gesundheitsberichterstattung - Themenhefte
- Erscheinungsdat...: Juli 2005
- Genutzt:
- Link: https://www.gbe-bund.de/gbe/abrechnung_prc_abr_test_logon?p_uid=gast&p_aid=0&p_knoten=FID&p_sprache=D&p_suchstring=9590

Abbildung 1 Anteil der Männer und Frauen, die wöchentlich zwei und mehr Stunden sportlich aktiv sind

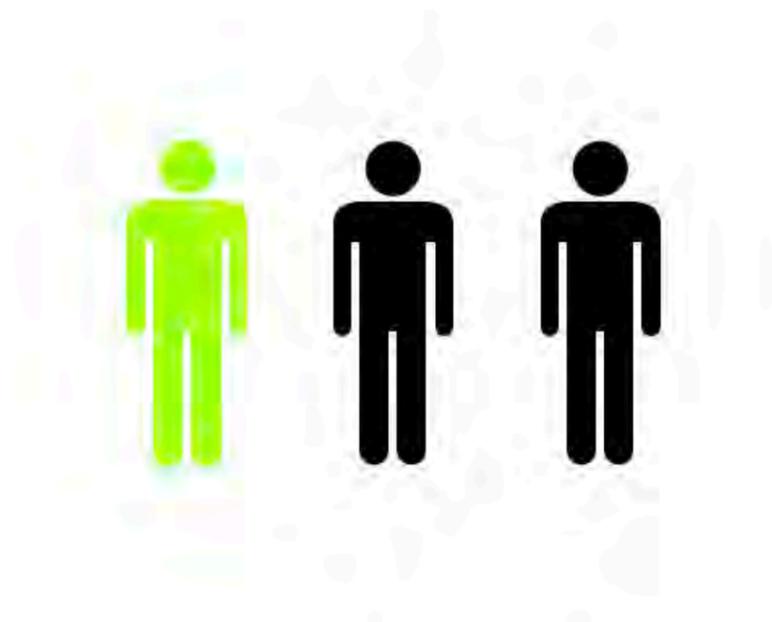
Freiburger Fragebogen zur körperlichen Aktivität-Entwicklung, Prüfung und Anwendung

- Autor/in: Ingrid Frey, Aloys Berg, Dominik Grathwohl & Joseph Keul
- Erscheinungsort: International Journal of Public Health
- Erscheinungsdat...: März 1999
- Genutzt:
- Link: <https://link.springer.com/article/10.1007/BF01667127>

Notes:

Ziel und besonderer Untersuchung war die Entwicklung und Validierung eines Fragebogens zur

Auf diesen Bildern wird auch meine Vorgehensweise zur Dokumentation abgebildet. Ich arbeite mit „Notion“ und speichere meine Aufgaben, Rechercheergebnisse und Quellenangaben dort. Damit ich weiß, welche Quelle ich bereits in meiner Arbeit genutzt habe, habe ich bereits verwendete Quellen direkt ab und füge sie in meine Quellenliste ein. So verliere ich nicht den Überblick über meine Quellen und habe alle Informationen gesammelt.



1 von 3 Elfjährigen in **Europa** ist laut WHO übergewichtig.⁴

Eine weitere Folge von zu wenig Bewegung ist Fettleibigkeit.⁴ Diese gibt es auch schon bei Kindern und kommt immer häufiger vor. Deshalb sind Bewegung und Sport wichtig und sollte einen großen Teil im Alltag vieler Menschen einnehmen.

⁴Quelle: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/data-and-statistics>

Wie sieht die aktuelle Situation aus? Wie hat die Pandemie die körperliche Aktivität der Bevölkerung beeinflusst?

Da es keine praktikable Möglichkeit gibt, die körperliche Aktivität der Menschen exakt nachzuvollziehen, wird für ein annäherndes Ergebnis häufig die Bevölkerung selbst befragt. Bei einer Umfrage des RKI¹ erreichten die 2003

Die von der WHO 2003 noch empfohlenen 90 Minuten intensive körperliche Betätigung änderte sich 2010 in mindestens 150 Minuten mäßige und 75 Minuten intensive körperliche Betätigung pro Woche³. Auch hier wurden Studien und Umfragen dazu gemacht, inwieweit diese Empfehlungen von der Bevölkerung erreicht werden. Laut einer Studie der Goethe Universität Frankfurt³⁴ erreichten die WHO Empfehlung vor der Pandemie 81 % der 13.500 Befragten. Während des Lockdowns im April/Mai 2020 erreichten dies nur noch 63 %. Als logische Schlussfolgerung könnte man nun vermuten, dass die Pandemie zwar einen negativen Einfluss auf die körperliche Aktivität der Menschen in Deutschland hatte, sie sich jedoch seit der Umfrage 2003, bei der nur 20 % der Männer und 11 % der Frauen den Empfehlungen gerecht wurden, enorm verbessert hat.

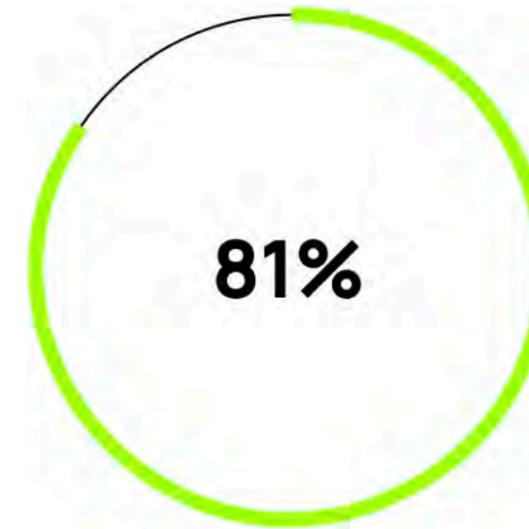
Oder?

Die Abbildung rechts unten zeigt ein weiteres Umfrage-Ergebnis. Diesmal wieder von 2003, allerdings in Form einer Telefonumfrage². Die Ergebnisse weichen stark von denen der RKI Umfrage von 2003 ab. Man könnte vermuten, dass Menschen sich am Telefon eher trauen die Wahrheit zu beschönigen, allerdings beweist das Ergebnis viel eher eine andere Tatsache. Es gibt unzählige Studien- und Umfrageergebnisse mit den unterschiedlichsten Zahlen. Da es so schwer ist, die tatsächliche körperliche Aktivität der Menschen akkurat einzuschätzen, kann keine sichere Aussage getroffen werden. Auch die Selbsteinschätzung der Befragten ist so unterschiedlich, dass sie nicht auswertbar ist.

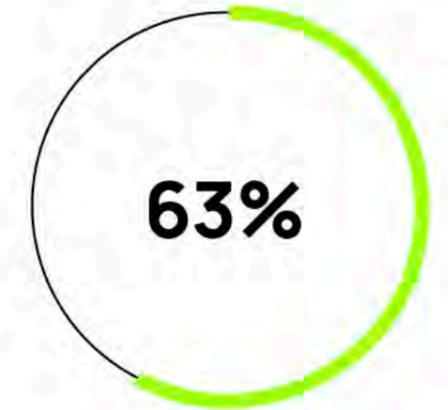
Für meine Problemdarstellung konnte ich zwar kein konkretes Ergebnis recherchieren, allerdings wurde mir etwas anderes klar. Körperliche Betätigung ist eine positive Sache, die für die Menschen erstrebenswert ist. Wäre es eine neutrale Sache, beispielsweise wie oft man in der Minute blinzelt, wären die Ergebnisse möglicherweise näher an der Wahrheit. Da ein allgemeiner Trend in Richtung eines gesünderen Lebens herrscht, wollen die Menschen Sport machen. Genau an dieser Stelle zwischen Wunschvorstellung und fehlender Motivation setzt meine Lösung an. Natürlich gibt es noch weitere Faktoren, mit denen ich mich beschäftigen muss. Zunächst ist zu beweisen, ob der Trend tatsächlich in Richtung eines fitteren Lebens geht.

FAZIT

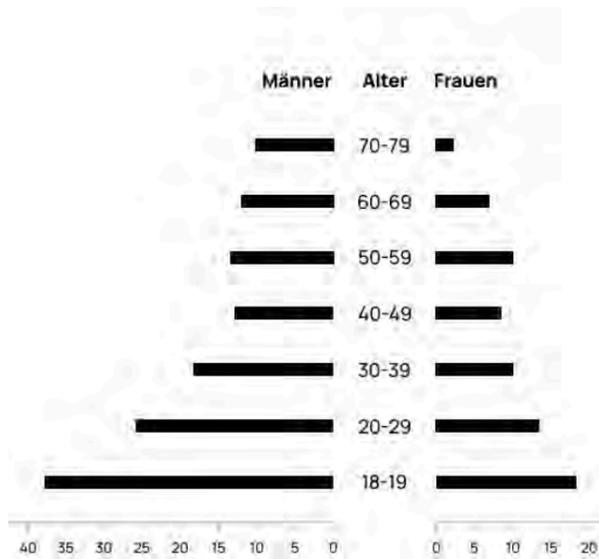
Die körperliche Aktivität der Menschen lässt sich nur schwer nachvollziehen. Ob und in wie weit Empfehlungen eingehalten werden, ist fraglich.



Der Studienteilnehmer erreichen das vor der Pandemie



Während des Lockdowns (April / Mai 2020)



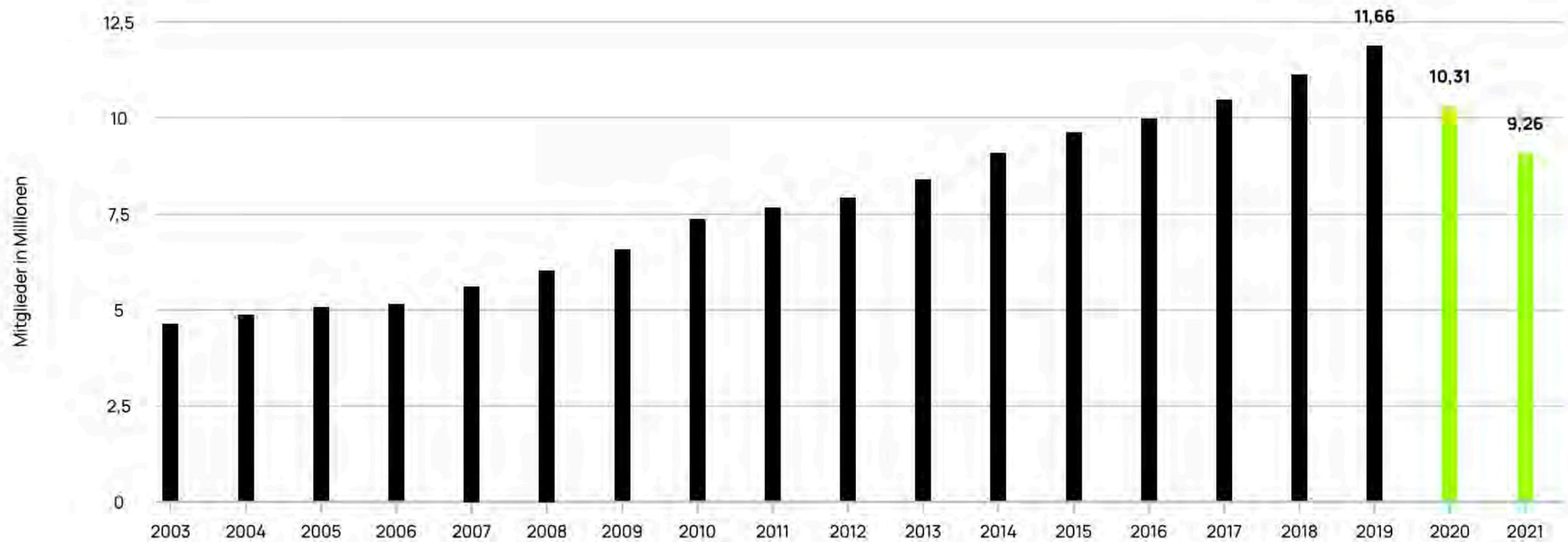
¹Quelle: https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/3204/206ee9py9oog_18.pdf?sequence=1

empfohlenen 90 Minuten intensiver körperlicher Betätigung pro Woche nur circa 20 % der Männer und circa 11 % der Frauen. In der Grafik sieht man die Aufteilung der Ergebnisse nach Altersgruppen. Hierbei wird klar, dass sich die Menschen mit zunehmendem Alter weniger bewegen und sich Männer im Durchschnitt mehr körperlich betätigen als Frauen. Einen leichten Anstieg gibt es dabei in der Altersgruppe 50-59.

Es ist fraglich, wie aussagekräftig diese Umfragen sind. Da die Zahlen auch von den Befragten geschätzt werden müssen, ist eine enorme Diskrepanz zwischen der Realität und der Wahrnehmung einer Person möglich. Wie stark diese Abweichung sein kann, wurde in meiner folgenden Recherche klar.



²Quelle: https://www.gbe-bund.de/gbe/abrechnung.prc_abr_test_logon?p_uid=gast&p_aid=0&p_knoten=FID&p_sprache=D&p_suchstring=9590



Entwicklung in der Pandemie

Wie sich an dieser Grafik unschwer erkennen lässt, gab es von 2003 bis 2019 jedes Jahr einen stetigen Zuwachs von Mitgliedern in deutschen Fitnessstudios. Die Zahl hat sich mehr als verdoppelt. Es gibt also in diesem Bereich einen klaren Trend zum Training in Studios und dem generellen Drang, einen gesünderen Lebensstil zu haben. Seit der Covid-19 Pandemie, die im Winter 2019/2020 begann, sieht man zum ersten Mal einen Rückgang der Mitgliederzahlen. Dies ist logisch, wenn man bedenkt, dass die Studios in der Pandemiezeit für unbestimmte Zeit schließen mussten und viele Mitglieder aufgrund dessen keinen Monatsbeitrag mehr zahlen wollten. Diese Unvorhersehbarkeit und Unsicherheit gepaart mit der Verbindlichkeit eines Abonnements, das häufig über mehrere Jahre zur Zahlung verpflichtet, sagt den Kunden nicht mehr zu. Da die Pandemie mittlerweile schon mehr als zwei Jahre anhält und bleibende Spuren in der Gesellschaft hinterließ, könnte man fast sagen, dieses Modell sei nicht mehr zeitgemäß. Um den fallenden Mitgliederzahlen entgegen zu

wirken, haben einige Studios ihre Angebote geändert. Die meisten neuen Verträge sind jetzt mit einer geringeren Laufzeit oder sogar monatlich kündbar. Es gibt viele attraktive Angebote und Aktionen, dennoch ist die Fitnessstudio-Branche noch nicht wieder auf der Stufe, auf der sie vor der Pandemie war. Auch 2022 kann bisher kein nennenswerter Zuwachs verzeichnet werden (Stand: 27.05.22).

Ein weiterer Trend, der seit der Pandemie erkennbar ist, ist die Möglichkeit des Homeoffice. Viele Firmen haben dieses Modell auch nach Ende der Pflicht beibehalten. Im April arbeiteten 24,6% der Beschäftigten im Homeoffice. Vor der Pandemie waren es nur circa 15% der Beschäftigten in Deutschland⁷. Dies bietet eine nie vorher da gewesene Flexibilität. Wer im Homeoffice arbeitet, kann dies theoretisch von überall aus tun. Der Trend geht also ganz klar hin zu einer flexiblen Lösung des Arbeitsalltags, deshalb sollte die Freizeitgestaltung auch flexibel sein. Es sollte möglich sein, seinen gesunden Lebensstil von überall aus beibehalten zu können, ohne mehrere Abonnements abschließen zu müssen. Deshalb sollte eine Mitgliedschaft

⁶Quelle: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/5966/umfrage/mitglieder-der-deutschen-fitnessclubs/>

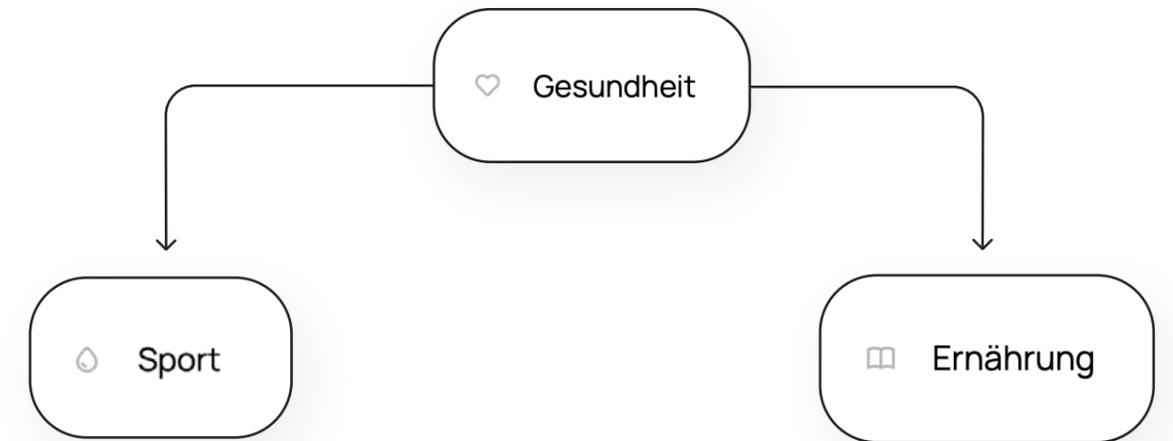
mehrere Lösungen anbieten. Trotzdem sollte man den Jahrzehnte-langen Trend zu Fitnessstudios nicht vernachlässigen. Die Lösung sollte sowohl diese, als auch die Möglichkeit zum ortsunabhängigen Sport umfassen, damit sich der Nutzer nicht entscheiden muss.

FAZIT

Zum zuvor definierten Fazit der schweren Nachvollziehbarkeit der körperlichen Aktivität der Menschen und der fraglichen Einhaltung der Empfehlungen kommt ein klar erkennbarer Trend in Richtung mehr Bewegung hinzu. Ein gesünderer aktiverer Lebensstil wird von vielen Menschen immer mehr angestrebt. Seit der Pandemie besteht allerdings auch ein großer Bedarf an flexibleren Lösungen, die krisensicher und weitestgehend ortsunabhängig sind.

Idee

Eine digitale und vielumfassende Lösung zum Thema Fitness und Gesundheit.



- Videoanleitungen
- Planerstellung
- Onboarding mit Körperanalyse
- Verbindung zu Wearables
- Online und Fitnessstudio Angebot

- Planerstellung
- Onboarding mit Gewohnheits- und Körperanalyse

Meine Idee

Aus meiner bisherigen Recherche hat sich ergeben, dass es nicht nur einen gesundheitlichen Vorteil bringt, sich mehr zu bewegen, sondern es auch einen allgemeinen Trend zu einem gesünderen Lebensstil in unserer Gesellschaft gibt. Mit Hinblick auf den Wandel, der durch die Pandemie verursacht wurde, knüpfe ich mit einer digitalen und flexiblen Fitness- und Gesundheitslösung an.

Da zum Thema Fitness und Gesundheit nicht nur Sport und Bewegung zählen, sondern auch eine dazu passende gesunde und ausgewogene Ernährung wichtig ist, beziehe ich den Aspekt Ernährung mit in meine Lösung ein. Trotzdem soll es in erster Linie um Sport gehen. Die Planerstellung steht dabei im Vordergrund. In einem detaillierten Onboarding Prozess werden Gewohnheiten und allgemeine Körpereigenschaften abgefragt. Durch den hohen Grad an Individualität ist es auch möglich, seinen eigenen Plan zunächst zu testen und anschließend nach den eigenen Vorstellungen anzupassen. Die Videoanleitungen sind ein weiterer Schlüsselaspekt. Sie gewährleisten die korrekte Ausführung aller Übungen, um eine Gefahr für die Gesundheit auszuschließen. Die Flexibilität meiner Lösung wird durch das Angebot zuhause, sowie im Studio deutlich. Mit nur einer Mitgliedschaft trainiert man ortsunabhängig. Das ganze Erlebnis des Studiobesuchs soll dabei digitalisiert werden. Die Trainingspläne können ohne einen Trainer oder kostenpflichtiges Training ausgeführt werden, da sie genaue Anweisungen zu Gewichten,

Anzahl Wiederholungen und korrekter Ausführung umfassen. Diese Entwicklung scheint meiner Meinung nach länger überfällig, da eine Digitalisierung dieser Dinge auf elementarer Ebene sehr trivial sind. Der Einbau von NFC-Chips ist beispielsweise nicht nur günstig, sondern auch zum Nachrüsten für bereits vorhandene Trainingsgeräte ganz einfach möglich. Der Sportler könnte sein Handy oder seine Smart Watch an das Gerät halten und automatisch Informationen, Anleitungen oder sogar den eigenen Verlauf für das ausgewählte Gerät erhalten.

Auch beim Ernährungsaspekt liegt der Fokus auf der Planerstellung und der genauen Analyse der Körpereigenschaften und Gewohnheiten. Zusätzlich müssen Unverträglichkeiten und Essensvorlieben in Betracht gezogen werden. Auch wenn ich in meiner Arbeit eher auf den Sport-Aspekt eingehen werde, ist das Ernährungsthema wichtig und könnte für Future-Releases noch weiter ausgebaut werden.

In meiner Recherche habe ich bereits bewiesen, dass es einen Bedarf für meine Lösung gibt. Im Folgenden untersuche ich, wie genau meine Lösung aussehen wird. Mithilfe von verschiedenen Methoden und der Dokumentation der Ergebnisse werde ich mögliche Features, Funktionalitäten und Inhalte auf deren Sinnigkeit für das Gesamtziel testen. Auf dem Weg werde ich möglicherweise einige Bestandteile als sinnvoll erkennen und Andere wiederum verwerfen. Meine Vorgehensweise wird stets durchsichtig und nachvollziehbar erklärt sein.

Recherche

Zu Beginn meiner Recherche musste der aktuelle Stand der Technik definiert werden. In welchen Bereichen gibt es Entwicklungen und in welche Richtung geht es?

Was ist technisch möglich im digitalen Sport?

Wearables

Zunächst die offensichtliche Antwort: Wearables. Es gibt unzählige Smart Watches, Sportgürtel oder Armbänder. Ein bekanntes Beispiel ist die AppleWatch. Sie kann neben der Herzfrequenz sogar den Sauerstoffgehalt des Blutes messen⁸. Sie erkennt automatisch unterschiedliche Trainingsarten anhand von Bewegungsmustern und berechnet den Kalorienverbrauch automatisch.



⁸Quelle: <https://www.apple.com/de/watch/>

Je nach Trainingsart kann sie ohne weiteres Handeln des Users zum Beispiel beim Radfahren die Geschwindigkeit, Distanz und den Kalorienverbrauch aufzeigen. Außerdem stellt sie eine Übersicht zusammen, die je nachdem wie langfristig man trainiert vervollständigt wird. Diese Informationen könnten genutzt werden, um den Sport zuhause mit dem im Studio zu verbinden. Bisher Tracken Wearables die sportliche Aktivität und manche Sportarten automatisch. Was noch fehlt ist die genaue Erkennung der Sportart im Studio. Da es technisch noch nicht möglich ist, die genaue Bewegung so zu analysieren, dass das Gerät, an dem trainiert wird, automatisch erkannt wird,



bleibt auch

Quelle: <https://unsplash.com/photos/OPeSKKUMva4>

nach der Recherche zu diesen Möglichkeiten die Idee der NFC-Chips an jedem Gerät die praktikabelste. Dadurch könnten die Informationen, die auf dem Wearable gespeichert werden, zusammen mit der genauen Bestimmung des Geräts einen klaren Überblick über das ganze Training erzeugen. Trägt man keine Smart Watch oder ähnliches, werden die Daten des Kalorienverbrauchs usw. anhand von Durchschnittsdaten berechnet

Digitale Körperanalyse

Die Technologie der digitalen Körperanalyse steht noch relativ am Anfang. Bei der Forschung stehen die Analyse von Körpereigenschaften und bestimmter Bewegungsmuster im Vordergrund. Es gibt einige Unternehmen, die Hardware und Software zu diesen Zwecken entwickeln.

Das „Templo Functional Screening“⁹ beinhaltet beispielsweise ein Paket aus Hardware mit einem PC, verschiedenen Kameras, Matten für das richtige Setup und die dazugehörige Körperanalysesoftware. Aufgrund von Idealdaten können die individuellen Körper- und Bewegungseigenschaften bewertet werden. Die Bewertungssoftware hat mehrere Testverfahren, anhand derer die Bewegungsmuster analysiert werden. Dieses Programm wird meistens in der Medizin und weniger im Fitness-/Freizeitbereich genutzt. Trotzdem ist es sehr sinnvoll den Bewegungsumfang, die Körperhaltung und das dynamische Gleichgewicht zu messen. Denn besonders bei körperlicher Bewegung, die Zuhause und ohne Anleitung von Fachpersonal vor Ort betrieben wird, ist die richtige Ausführung wichtig. Bei falscher und vor Allem wiederholt falscher Ausführung, können Übungen mehr Schaden anrichten, als sie Gutes tun.



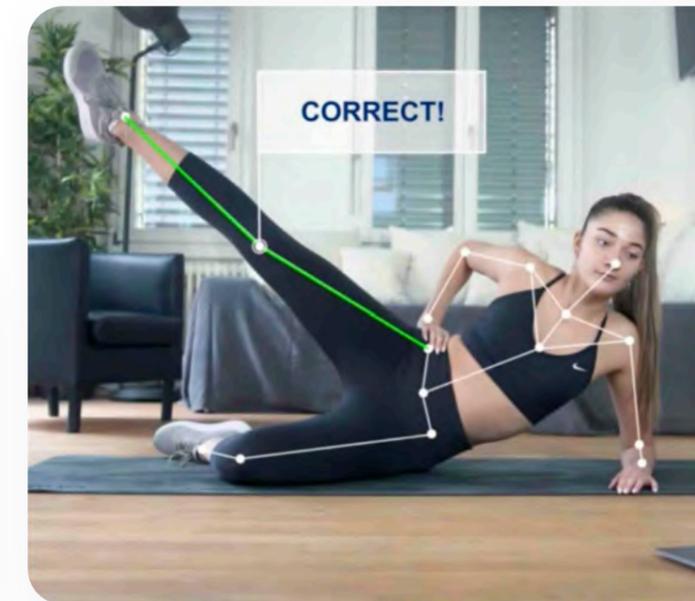
⁹Quelle: <https://contemplas.com/bewegungsanalyse/functional-screening/>

Mittlerweile gibt es auch Analysesoftware, die mit der Handy- oder Laptopkamera Zuhause eingesetzt werden können. Dies kann besonders im Hinblick auf Homeworkouts hilfreich sein. Die Software „Vay“ zum Beispiel kann über die Aufnahme und Analyse von Handykameraaufnahmen grob Fehler in der Ausführung einiger Übungen erkennen und live Feedback geben.¹⁰

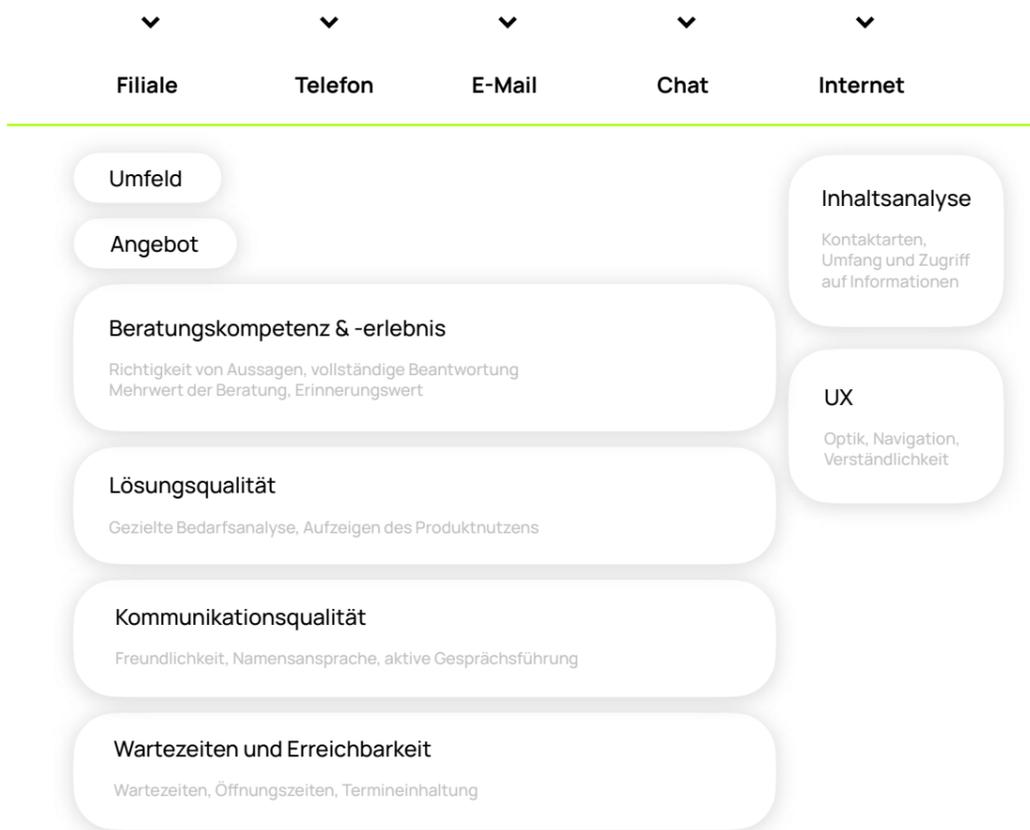
FAZIT

Diese Software kann dabei helfen, sich die richtigen Bewegungsabläufe einzuprägen und hilft, mögliche Fehlerquellen zu eliminieren. Trotzdem ist die Technik in Bezug auf Analysesoftware zur Körperhaltung noch nicht so weit ausgereift, dass sie die 1 zu 1 Betreuung eines professionellen Trainers ersetzen kann.

Wearables hingegen sind in ihrer Funktionalität schon sehr weit entwickelt. Sie sind leistungsfähig und erkennen viele Muster automatisch. Dadurch ist eine grobe Analyse der körperlichen Aktivität möglich. Wer beispielsweise eine SmartWatch rund um die Uhr trägt, kann viele Körperparameter messen und Fortschritte oder Entwicklungen allgemein veranschaulichen und in Relation stellen lassen.



¹⁰Quelle: <https://www.vay.ai>



¹¹Quelle: https://disq.de/download/2020/20200129-DOK_DISQ_Fitness-Studios.pdf

Angebot in Fitnessstudios

Um einen guten Überblick über das zu erhalten, was Fitnessstudios im digitalen und analogen Bereich bereits anbieten, habe ich mir folgende Kriterien angeschaut: Räumlichkeiten, Equipment, Onboarding (Planerstellung) und Personal Training.

Eine Servicestudie vom deutschen Institut für Service Qualität zum Thema „Fitness Studios“¹¹ wurde von n-tv in Auftrag gegeben. Sie beleuchtet das Angebot von Studios anhand der oben dargestellten Kriterien. Anders als bei meinem Bewertungsschema wird hier am meisten Wert auf das Erlebnis vor Ort und den Personal-Kunden-Kontakt gelegt. Trotzdem können daraus weitere Schlüsse gezogen werden. Die Qualität des Onboarding Prozesses und des Personal Trainings lässt sich direkt ablesen. Das Onboarding umfasst alles ab dem Erstkontakt mit dem Studio bis zur Planerstellung und der weiteren Beratung des Kunden im alltäglichen Trainingsverlauf. Die Studie bewertet die Servicequalität mithilfe des Schulno-

tensystems. Für den Vergleich mit meinen ausgewählten Bewertungssystem ordnete ich die Noten folgendermaßen ein:

Noten bis „gut“ 
 ab Note „befriedigend“ 

Auf der Skala des Instituts waren 0 bis maximal 100 Punkte erreichbar. Die Unterteilungen waren jeweils bis 80,0 (Note „sehr gut“); ab 79,9 (Note „gut“); 69,9 („befriedigend“); 59,9 („ausreichend“) und 39,9 („mangelhaft“). Da es in der Bewertung der Studienergebnisse des Instituts fast ausschließlich die Noten „gut“ und „befriedigend“ gab, scheint diese Bewertung sehr passend zu sein. Wichtig ist dabei zu sagen, dass kein Studio besonders

schlecht abgeschnitten hat. Die gesamte Bewertungsskala bewegt sich demnach im Bereich „gut“ bis „etwas weniger gut“.

Bei meiner Bewertung habe ich mir neben dem Onboarding Prozess und dem Personal Training auch weitere Kriterien angeschaut. Anhand der Studiodichte definiere ich die Erreichbarkeit des Studios innerhalb Deutschlands. Da meine Bewertung möglichst allgemeingültig und für viele Menschen zutreffend sein soll, habe ich ab einer Studioanzahl von 80 eine ausreichende Anzahl vergeben. Auf diese Grenze kam ich, weil es in Deutschland 80 Großstädte mit mindestens 100.000 Einwohnern gibt. Das Equipment bewertete ich anhand der Diversität und Qualität der Geräte. Beim Online-Angebot schaute ich mir an, ob es Kurse oder Anleitungen online gibt, ob in Form einer App oder als einfache Website. Neben der vorher definierten Kriterien schaute ich mir auch Zusatzangebote in Form von Wellness- und Spabereichen der Studios an, wobei schnell klar wurde, dass dies nur Angebote von Premiumstudios sind. Dies steht im direkten Zusammenhang mit deutlich höheren monatlichen Kosten. Durch die Angabe der monatlichen Kosten werden die Angebote zueinander in Relation gesetzt und lassen sich einfacher vergleichen. Das Standardpaket umfasst den günstigsten Preis, der beim jeweiligen Studio angeboten wird. Teurere Pakete beinhalten beispielsweise die Nutzung aller Studios des Anbieters unabhängig vom „Stammstudio“,

das in einem Standardpaket als einziges besucht werden kann. Weitere Extras könnten die Nutzung eines Getränkeservices vor Ort oder ein Wellnessangebot sein.

Ergebnis

Im unten gezeigten Ergebnis wird deutlich, dass die nach Preis geordneten Studioangebote schon viele der Kriterien des digitalen Angebots erfüllen. Der Fitness-Discounter „Mc Fit“ schneidet zwar augenscheinlich am schlechtesten ab, dennoch hat er den günstigsten Preis und die höchste Studiodichte in Deutschland. Die Konnektivität der Geräte in Verbindung mit Wearables und Online angebotenen Kursen fehlen. Würde dies günstig nachgerüstet, könnte der Discounter seine Konkurrenz im digitalen Bereich überholen und hätte durch seinen günstigen Preis meiner Meinung nach das beste Angebot. Aber auch die anderen Studios schneiden gut ab. Trotz der großen Preisunterschiede ähneln sich die Einrichtungen nach meinen Kriterien stark.

	McFit €	Easy Fitness €€	Fitness First €€€	inJoy €€€€
Studiodichte	>250	160	52	87
Equipment				
Onboarding				
Personal Training				
Online Angebot				
Preis (mtl.) Standardpaket	19,99€	29,90€	46,50€	64,90€
Zusatz				
Sauna/Spa				

Quelle: ^{12 13 14 15}

	EasyFitness €€	FitnessFirst €€€	inJoy €€€€
Online Angebot	●	●	●
Preis (mtl.) Standardpaket	29,90€	46,50€	64,90€
Ernährungsaspekt	●	⊗ Kostet extra	⊗
Verbindung mit Wearables	⊗	⊗	⊗

Quelle: Eigene Darstellung

Unter Ausschluss des Fitness-Discounters „Mc Fit“, da dieser über kein Online Angebot verfügt, und im Hinblick auf den Umfang dieses Angebots wird eine weitere Sache klar. Die Verbindung mit Wearables ist beim Onlinetraining sowie beim Training vor Ort im Studio gar nicht, beziehungsweise nur sehr eingeschränkt möglich. Es gibt vereinzelt Geräte von Marken, die App und Wearable-Support anbieten, allerdings ist dies selten und häufig mit Mehrkosten verbunden.

Der Ernährungsaspekt wird im Studioangebot auch nur vereinzelt unterstützt. Trotz enormer Wichtigkeit guter Ernährung für die Gesundheit und die allgemeine Fitness kommt dieser Aspekt entweder nicht vor oder die Beratung kostet extra pro Monat. Beim Anbieter „EasyFitness“ ist er zwar im Standardpaket enthalten, jedoch kommt er im Online-Angebot gar nicht vor.

Fitness Apps

Das Konzept von Fitness Apps ist der Sport zuhause. Viele bieten Videos oder genaue Anleitungen für die Übungen an. Häufig können sie ohne weiteres Zubehör mit dem Smartphone oder dem Tablet genutzt werden. Lediglich ein Abo ist meistens nötig, ist aber nicht die Regel. Zu den Vorteilen von Fitness Apps gehören:

- Sport ist zuhause und überall auf der Welt möglich, wo es Internet gibt
- ein oft günstigerer monatlicher Beitrag als in Fitnessstudios
- es besteht eine gute Möglichkeit zur Verbindung mit Tracking Devices, wie der Apple Watch
- der Leistungs- und Trainingsfortschritt kann visualisiert werden

Diese Lösung hat aber auch einige Nachteile gegenüber der herkömmlichen Sport im Studio:

- ⊗ Gesundheitsrisiko: fehlerhafte Ausführung der Übungen kann den Körper schädigen
- ⊗ Datenschutz ist nicht immer gewährleistet oder gut einsichtig

Da mein Endprodukt hauptsächlich eine App-Lösung werden soll, ist es in meiner Recherche besonders wichtig, möglichst viele Fitness- und Gesundheitsapps zu durchleuchten und zu bewerten. Eine zentrale Frage, die sich sofort stellt, ist zunächst, was überhaupt eine gute Fitnessapp ausmacht. Zu diesem Thema stieß ich auf einen interessanten Artikel im „Owayo-Magazin“ mit dem Titel „Die besten Sportapps und Fitness-Gadgets“²³. Zunächst ist der Onboarding Prozess ein wichtiger Punkt.

FAZIT

Viele Fitnessstudios haben bereits Online Angebote. Allerdings gibt es Ernährungsberatung oft nur vor Ort oder mit extra Kosten. Auch die aktive Verbindung mit Wearables ist nur an einzelnen Geräten oder gar nicht möglich.

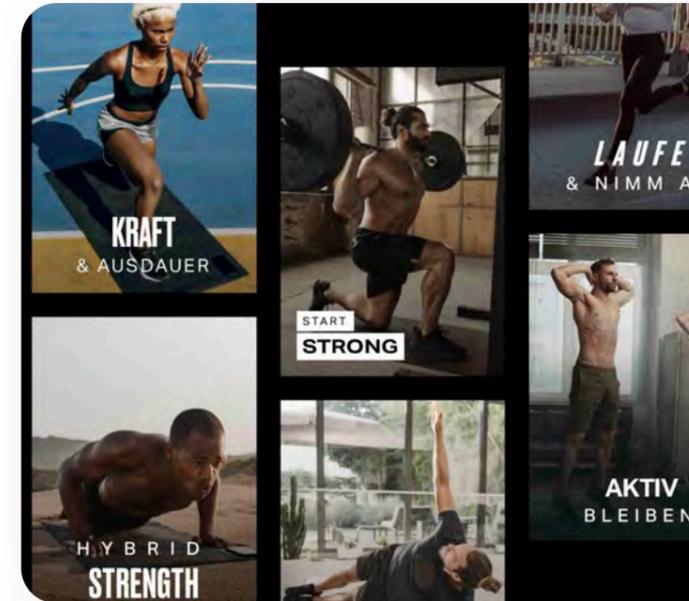
Die individuelle Einstellung auf den Nutzer ist elementar und setzt den Grundstein für jeden Fortschritt, der mit der App erreicht wird. Außerdem muss die App auf die individuellen Ziele, Bedürfnisse und Trainingslevel des Nutzers eingehen. Ein Trainingsplan wird anhand dieser Parameter passend zum Trainingsziel aufgestellt und kann beliebig in der Intensität angepasst werden. Außerdem sind die Videoanleitungen oder Beschreibungen zur korrekten Ausführung der Übungen wichtig. Besonderer Augenmerk sollte hierbei auf den möglichen Fehlerquellen liegen. Wie bereits erwähnt, können falsch ausgeführte Übungen körperliche Schäden verursachen, die durch genaue Anleitung verhindert werden können. Da die Forschung der Bewegungsanalysesoftware noch nicht weit fortgeschritten ist, kann bisher keine gängige App darauf zugreifen und wird auch nicht in der Bewertung der Apps vertreten sein. Dadurch, dass die Anleitung bloß durch die App erfolgen kann, ist hier Präzision der Schlüsselfaktor. Eine weitere Aspekt, die eine gute Fitness App ausmacht, ist der Datenschutz. Körperdaten, Bewegungsprofile und Analysedaten müssen lokal und geschützt auf dem Smartphone gespeichert werden. Außerdem muss die Datenschutz-Situation klar einsehbar und zugänglich sein. Zuletzt ist ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis der App wichtig, sofern sie ein monatliches Abo oder einen Kaufpreis hat.

Für meinen Vergleich habe ich mir insgesamt sieben unterschiedliche Fitness Apps angeschaut. Natürlich gibt es noch viel mehr Angebote auf dem Markt, deshalb habe ich mir die am meisten im App Store geladenen und am besten bewerteten Apps ausgesucht.

Allgemein lassen sich die Apps in drei Kategorien einteilen: **Kraft- und Ganzkörpertraining, Ausdauer und Gewichtsreduktion**

Freeletics (Kraft- und Ganzkörpertraining)

Aus diesen Kriterien habe ich mir jeweils ein Beispiel genauer angeschaut, beziehungsweise bei Kraft- und Ganzkörpertraining zwei Beispiele. Die erste App ist Freeletics aus dem Bereich Kraft- und Ganzkörpertraining. Sie umfasst viele verschiedene Trainingspläne und Programme, die nach Göttern benannt wurden. Sie sind nicht individuell auf den Nutzer zugeschnitten, dennoch in ihrem Anspruch und ihrer Intensität gut eingeordnet. Die Übungen sind alle mit dem eigenen Körpergewicht und ohne Geräte durchführbar und sind meistens leichte Abwandlungen von bekannten Übungen wie Liegestütz oder Kniebeugen. Außerdem sind alle Übungen kurz und mit dem Fokus auf hochintensive Intervallworkouts (HIIT). Die Verbindung mit Equipment ist auch möglich, beispielsweise können Gewichte oder eine Klimmzugstange verwendet werden. Außerdem kann eine Apple Watch problemlos



¹⁶Quelle: <https://www.freeletics.com/de/training/>

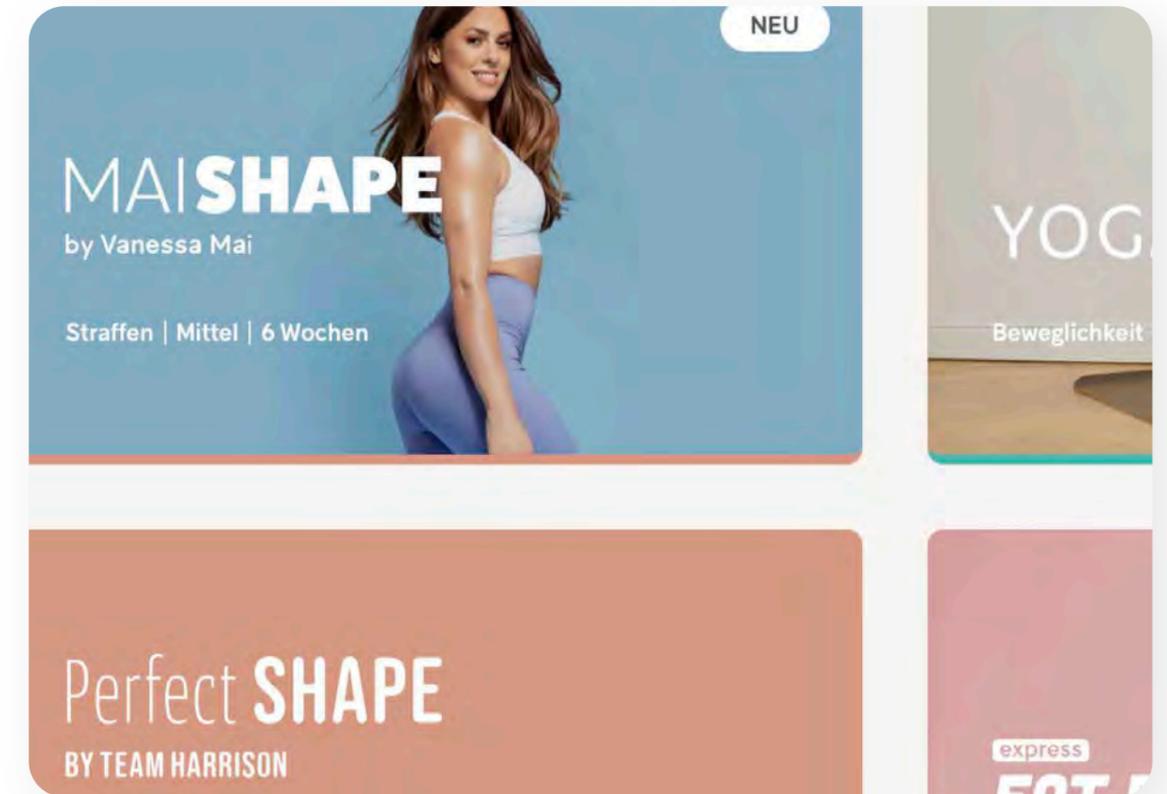
verbunden und ins Training integriert werden. Für die perfekte Ausführung der Übungen gibt es Videoanleitungen. Der Fortschritt wird innerhalb der App übersichtlich visualisiert. Da die App klar auf das Kraft- und Ganzkörpertraining fokussiert ist, kommt der Aspekt der Ernährung gar nicht vor. Die App nutzt das Abo-Prinzip und kostet in der Vollversion 2,68€.¹⁶

Gymondo (Gewichtsreduktion)

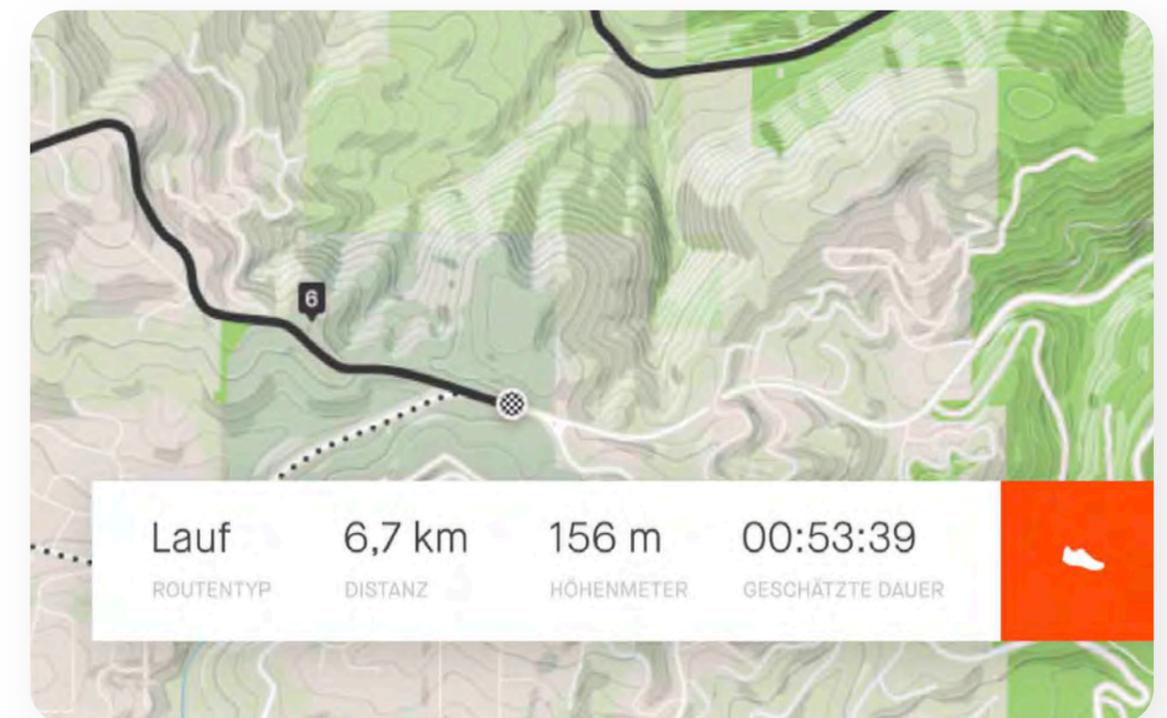
Eine weitere sehr beliebte App ist Gymondo. Sie bietet Workouts für zuhause als Live oder On-Demand Kurse an. Je nach Trainingsziel wird wöchentlich ein individueller Kursplan erstellt. Mögliche Ziele sind das Abnehmen, der Muskelaufbau, das Straffen der Haut und mehr Beweglichkeit. Auch hier werden die Erfolge mithilfe von Visualisierung genutzt, um den Nutzer zu motivieren und langfristig an die App zu binden. Gymondo beinhaltet eine Ernährungsberatung mit unterschiedlichen gesunden Rezepten. Der monatliche Preis der App beträgt 4,99€. Es ist nicht möglich, die App mit der Apple Watch zu nutzen, da dies nicht unterstützt wird (Stand: März 2022). Großen Wert legt die App neben dem Gamification Aspekt der Visualisierung auch auf Werbepartner. Mit Influencern, die ihr persönliches Training anleiten, werden die Kunden angelockt. Die unterschiedlichen Trainings zielen meist auf bestimmte Körperregionen und haben ansprechende und bunte Thumbnails.¹⁷

Strava (Ausdauer)

Die App Strava lässt sich unter die Kategorie „Ausdauer“ einordnen. Sie ist quasi das Social Media für Läufer und Radfahrer. Man kann seine eigene Aktivität tracken und seine Strecken teilen. Diese können dann von anderen Nutzern ausprobiert und bewertet werden. Dadurch und durch das Veröffentlichen des eigenen Trainingsumfangs entsteht ein Konkurrenzgedanke. Der stetige Vergleich mit anderen Mitgliedern kann gegenseitig motivierend wirken und zum Erreichen der Bestzeit auf Strecken führen. Hier zeigt sich erneut, wie sinnvoll der Einsatz von Gamification in diesem Zusammenhang ist. Die App bietet eine umfangreiche Verbindungsmöglichkeit zu Wearables an. Einen Ernährungsaspekt oder besonderen Hinblick auf Trainingsziele wie Gewichtsreduktion bietet sie allerdings nicht.¹⁸



¹⁷Quelle: <https://www.gymondo.com/de/instructions/>



¹⁸Quelle: <https://www.strava.com/features>

	Freeletics	Gymondo	Strava
indiv. Trainingsplan	●	●	●
Verbindung mit Equipment	●	●	●
Onboarding	●	●	●
Videoanleitungen	●	●	●
Visualisierung des Fortschritts	●	●	●
Preis (mtl.) Vollversion	2,68€	4,99€	7,99€
Ernährung	⊗	●	⊗
Gewichtsreduktion	●	●	⊗
Wearables AppleWatch	●	⊗	●
Verbindung mit Gym (Mitgliedschaft)	⊗	⊗	⊗

	Noom	FitnessPal	Workout	eGym
indiv. Trainingsplan	●	●	●	●
Verbindung mit Equipment	⊗	●	●	●
Onboarding	●	●	●	●
Videoanleitungen	●	●	●	●
Visualisierung des Fortschritts	●	●	●	●
Preis (mtl.) Vollversion	49,00€	9,99€	kostenlos	Fitnessstudio Mitgliedschaft
Ernährung	●	●	⊗	⊗
Gewichtsreduktion	●	●	●	●
Wearables AppleWatch	●	●	●	●
Verbindung mit Gym (Mitgliedschaft)	⊗	⊗	⊗	●

Quelle: 16 17 18 19 20 21 22 23

Fitnessapp Vergleich

Deutlich digitaler als die Fitnessstudioangebote sind natürlich Fitness Apps. Neben denen, die ich mir in meiner Recherche im Detail angeschaut habe, sind in diesem Vergleich noch weitere Online-Sport- und Ernährungsangebote aufgeführt. Natürlich gibt es noch viel mehr. Ich habe versucht, in meinem Vergleich eine breite Auswahl an unterschiedlichen Lösungen auszusuchen, damit ein grobes Bild von dem entsteht, was es in diesem Sektor bereits auf dem Markt gibt. Außerdem habe ich versucht, Apps zu wählen, die unterschiedlich viel monatlich kosten, um auch hier weit aufgestellt zu sein. Bewertet habe ich die Apps anhand von unterschiedlichen Parametern, die allgemein, aber auch speziell zu meiner Idee passen. Da alle hier aufgeführten Lösungen digital sind, kommt dies anders als bei meinem Fitnessstudio-Vergleich nicht in meiner Auswertung vor.

Zunächst lässt sich erkennen, dass die meisten Lösungen schon sehr viele meiner Kriterien erfüllen. Jede App beinhaltet einen individuell erstellten Trainingsplan, gutes Onboarding, Videoanleitungen zur korrekten Ausführung und die Visualisierung des Fortschritts anhand von Gra-

fiken innerhalb der App. Eine Verbindung mit Equipment ist bei fast allen möglich. Dabei ist gemeint, ob man das bereits vorhandene Equipment (z.B.: Hanteln, Ringe) eintragen kann und diese dann im Training integriert werden. Auch die Einbindung von Wearables ist sehr häufig schon möglich. Im Gegensatz zu den sehr analogen Fitnessstudios werden hier die technischen Möglichkeiten schon deutlich besser genutzt. Exemplarisch für ein Trainingsziel habe ich den Aspekt „Gewichtsreduktion“ gewählt. Dies soll verdeutlichen, ob die jeweilige App individuell auf die Ziele der Nutzer eingeht und die Pläne anhand dessen angepasst werden können. Dieses Kriterium erfüllen die meisten Apps bereits. Bei der Einbindung der Ernährung sieht es anders aus. Ein Großteil der Apps beinhaltet dies nicht oder nur sehr eingeschränkt. Sie sind meistens nur auf den Sportaspekt fokussiert. Ausnahme ist die App „Noom“. ¹⁹ Sie ist durch ihren starken Fokus auf Ernährung die App, die meiner Idee am nächsten kommt. Allerdings kostet sie 49,00€ monatlich und ist damit eine der teuersten Angebote auf dem Markt. ²³

Auch wenn die bereits existierenden Fitness Apps viele meiner angestrebten Features und Funktionalitäten bereits bedienen, erfüllt keine App meine Vorstellung

komplett. Denn ein Hauptaspekt, ohne den meine Lösung nicht auskäme, ist die Flexibilität zwischen Training im Studio und ortsunabhängigem Training. Die einzige Lösung, die eine Verbindung mit einem Fitnessstudio anbietet, ist eGym. ²² Dort kann man in Partner-Studios trainieren und die Geräte mit der App, die individuell auf das Studio gebrandet werden kann, trainieren. Auch wenn diese Lösung keinen Ernährungsaspekt beinhaltet, kommt sie meinen Vorstellungen einer Lösung des Problems am nächsten. Sie bietet viele Vorteile, zum Beispiel ist das Trainings mit einem umfangreichen Onboarding ausgestattet, das sehr individuell auf jeden Nutzer reagieren kann. Einen großen Nachteil gibt es allerdings. eGym funktioniert nur mit Geräten von eGym, die für jedes Studio neu gekauft werden müssen. Das schränkt nicht nur die Dichte an Studios, die es anbieten können, stark ein, sondern auch die verschiedenen Übungen. Denn es gibt bisher noch nicht so viele Geräte von eGym, wie sie es in einem normalen Fitnessstudio gibt. Das Nachrüsten der Geräte kommt also einer Neuanschaffung gleich und ist relativ teuer. Diese Kosten müsste teilweise der Nutzer tragen, damit es sich für die Studios lohnt. Auf lange Sicht würde es viel Zeit in Anspruch nehmen, alle Studios mit den Smarten Geräten auszustatten. Da der Bedarf aber

jetzt schon besteht und eine Digitalisierung der Studios sinnvoll wäre, würde eine einfachere Lösung mehr und schnellere Erfolge bringen.

FAZIT

Es gibt sehr viele Fitness- und Gesundheitsapps. Auch wenn alle sehr viel Inhalt haben, ist eine Verbindung mit Sport im Studio nicht möglich. Da die Studio Apps aber nicht alle Funktionen und Inhalte haben, bleibt den Sportlern nur die Entscheidung zwischen Mitgliedschaft im Studio oder in der Fitness-App.



Peloton

Die Firma Peloton wurde 2010 in den USA gegründet und verkauft Fitnessgeräte, dazu passende Kurse und Mitgliedschaften. Seit einiger Zeit gibt es einen regelrechten Hype um die Firma, viele kaufen sich die Geräte auf Raten und trainieren mit anderen Mitgliedern aus der ganzen Welt um die Wette. 2019 gab es über 500.000 zahlende Mitglieder mit einer steigenden Tendenz. Bei meiner Recherche habe ich auf der Website mehr Informationen angefordert und die unten stehende Antwort bekommen. Dabei wurde erneut klar gestellt, dass es sich um eine Finanzierung handelt und man mit dem monatlichen Betrag noch nicht die 39€/Mo Peloton-Mitgliedschaft erhält. Die Faszination dahinter ist sicherlich das Gemeinschaftsgefühl mit den anderen Mitgliedern. Bestimmt spielt auch der Konkurrenzgedanke eine Rolle. Die angebotenen Kurse finden live oder auf Abruf statt, wobei die Live-Kurse sehr stark motivierend sind. Außerdem ist das Angebot nicht auf pures Spinning fahren begrenzt. Es gibt auch andere Trainings im Verbindung mit dem Rad, z.B. Krafttraining oder HIIT.²⁴

Rechts ist das Business Model Canvas²⁵ der Firma Peloton zu sehen. Besonders interessant auch für meine Lösung fand ich das Thema „Customer Relationships“. Der Vergleich mit anderen Mitgliedern scheint einer der Hauptaspekte des Erfolgs von Peloton zu sein. Zusammen mit dem Coaching und der Zusammenarbeit mit Experten sind die Kunden sogar bereit, sehr viel Geld für eine Freizeitaktivität zu zahlen. Deshalb sollte meine Lösung diesen Community Aspekt auch beinhalten. So bleiben meine Nutzer motiviert und haben einen Anreiz, meine Lösung weiterhin zu benutzen. Von dem Kostenmodell des Erwerbs eines teuren Sportgeräts werde ich allerdings absehen, da meine Zielgruppe eher flexible Menschen sind, die sich nicht mit so viel Geld an eine App binden möchten.



Peloton Bike

Jetzt Ab
1.745 €

Ab
45 €/MO*

39 €/Mo Peloton-Mitgliedschaft ist nicht enthalten

[ENTDECKE BIKE](#)

²⁴Quelle: <https://www.peloton.de>



Peloton Bike+

Jetzt Ab
2.495 €

Ab
59 €/MO*

39 €/Mo Peloton-Mitgliedschaft ist nicht enthalten

[ENTDECKE BIKE+](#)

²⁴Quelle: <https://www.peloton.de> (Live Chat vom 23.04.2022 18:34)

Als erstes stellen wir Spinningbikes und Laufbänder her. Unser Herzstück bei Peloton ist aber unser Content, sprich unsere Kurse. Von Yoga über HIIT, Spinning, Krafttraining, Bauch Beine Po, Landschaftsfahrten etc. ist alles mit dabei. Das ganze Angebot steht dir entweder live oder auf Abruf zu jeder Tageszeit zur Verfügung. Das Modell ein Bike zu mieten bieten wir nicht an, du kannst es aber finanzieren zu 0%.



Key Activities

What are the key steps to move ahead of your costumers?

Studio Cycling
Physical Coaching
Virtual Coaching
Manufacturing
Maintaining IT infrastructure
Ride Webcasting
Marketing/Advertisement

Key Resources

What resources do you need to make your idea work?

Data & IT infrastructure
Online store
NYC Studio
Production Sites
Elite instructors
Retail store

Cost Structure

How much are you planning to spend on the product, development and marketing?

Manufacturing
IT infrastructure
Marketing/advertising
Facility
Personnel

Revenue Streams

How much are you planning to earn in a certain period?

Bikes
Peloton Boutique bikes
Subscription fees

Key Propositions

How will you make your costumers' life happier?

High tech indoor cycling bike
Scenic virtual theme rides
Expert instruction/coaching
Accessories & Apparel
NYC In-Person classes
Beyond Ride/Workouts

Key Partners

What are your key partners to get competitive advantage?

Westin Hotels

Customer Relationships

How often will you interact with your costumers?

1 on 1 coaching
In-depth ride metrics
Ride/compete with other online riders

Channels

How are you going to reach your costumers?

Online
NYC studio
Peloton App
Peloton Showrooms

Customer Segments

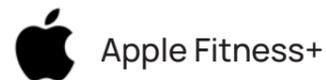
Who are your costumers? Describe your target audience in a couple of words.

Gyms
People that like sports, need something at home
People that want to start sports
People that like competing with others
...

Andere Fitness Modelle

Alternative Fitness Business Modelle, zu denen auch Peloton zählt sind auch interessant. Sie bieten schon eine Verbindung aus Training zuhause und Professionalität eines Studios. Meist sind sie verknüpft mit zusätzlichen Geräten oder Equipment, das gekauft werden muss. Auch wenn das Zubehör nicht so günstig ist, wie das Training

im eigenen Zuhause ansonsten wäre, ist es für viele eine gute Zwischenlösung. Es bietet das Sicherheitsgefühl, die Übungen durch festgelegte Bewegungsabläufe richtig zu machen. Außerdem hat man durch das zuvor oder währenddessen ausgegebene Geld eine Motivation, nicht gleich wieder damit aufzuhören. Auch das Gemeinschaftsgefühl, mit Anderen gemeinsam in einer Community zu sein, ist ein Vorteil.



²⁹Quelle: <https://www.apple.com/de/apple-fitness-plus/equipment/>

Apple Fitness

Der Fitness Service von Apple funktioniert in Verbindung mit der Apple Watch. Es gibt Online Kurse mit Anleitungsvideos, die mit oder ohne Equipment funktionieren. Der Equipment Katalog beinhalten entweder eigenes Zubehör oder verlinkt auf Seiten externer Partner, die passendes Equipment verkaufen. Das Abonnement kostet 9,99€ pro Monat oder 79,99€ pro Jahr.²⁹



Satechi klappbarer Aluminiumständer

39,95 €

²⁹Quelle: <https://www.apple.com/de/apple-fitness-plus/equipment/>

[TechnoGym MyRun ↗](#)

[TechnoGym Skillrun ↗](#)

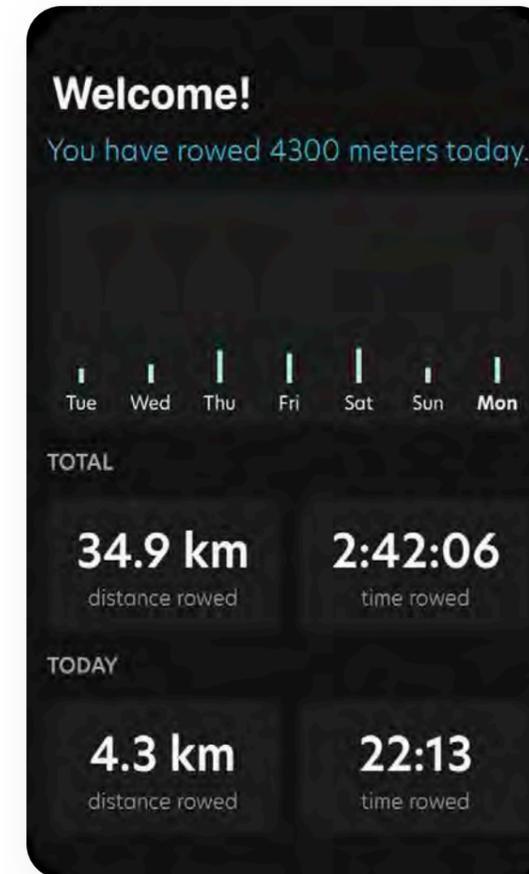
[Rogue Rubber Hex Kurzhanteln ↗](#)

[Life Fitness Row HX Trainer ↗](#)

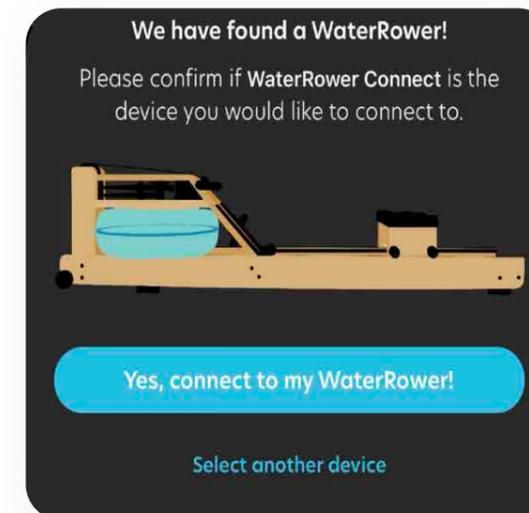
Apple bietet auch eigenes Equipment für seinen Fitness Service an. Die Notwendigkeit dieses hochpreisigen Zubehörs ist allerdings fraglich.

FAZIT

Alternative Fitness Konzepte sind zurzeit sehr erfolgreich. Die wichtigsten Aspekte dabei sind die Flexibilität, der Vergleich mit Anderen und die Möglichkeit des Trackens mit Wearables.



Quelle:²⁸



Quelle:²⁸



WATERROWER NUSSBAUM
1.899,00 €
Inkl. 19% MwSt.

²⁷Quelle: <https://www.nohrd.com/de/waterrower/>

Water Rower

Eine weitere Firma, die Sport zuhause in Verbindung mit Wearables ermöglicht, ist Waterrower. Die deutsche Firma NOHRD-Manufaktur²⁷ stellt diese Sportgeräte aus Holz unter dem Namen „Waterrower“ in den USA her. Mit einer Bluetooth Verbindung zur Apple Watch kommuniziert das Gerät dann mit einer App und zeichnet den Trainingsfortschritt auf.²⁶ Dort gibt es Fortschrittsgrafiken und Statistiken. Eine weitere Möglichkeit die Aktivität auf dem Sportgerät zu tracken besteht darin, das Gerät sofort mit Apple Fitness als Equipment zu verbinden. Dies geht nur in Verbindung mit einer Apple Fitness Mitgliedschaft. Ein Unterschied zur Firma Peloton ist die Möglichkeit, das Gerät nur zu mieten und nicht direkt zu kaufen. Es kostet 11,50€ pro Woche und benötigt keine weitere Mitgliedschaft. Auch das ist kein günstiger Preis, allerdings zahlt man für ein hochwertiges Produkt und die Freiheit, jeden Monat wieder damit aufhören zu können, ohne eine große Summe im Voraus gezahlt zu haben. Auch die Verbindung mit Apple Fitness bietet einen Vorteil, da man auf diese Weise Daten von unterschiedlichem Training in nur einer App sammeln kann.

Minimal Viable Product (MVP)

Das bisherige Ergebnis meiner Recherche lässt sich in den folgenden drei Punkten gut zusammenfassen.

Die Flexibilität ist den Nutzern in dieser Zeit der Unsicherheit besonders wichtig. Sie wollen nicht an starre Verträge gebunden sein, sondern an spontane Lösungen, die sich dem wechselnden Lebensalltag anpassen können. Die Entwicklungen, die unsere Gesellschaft in der Pandemiezeit durchgemacht hat, sind permanent und alle Bereiche, die fortlaufend Erfolg haben wollen, müssen sich daran anpassen. Der Hauptaspekt der Flexibilität ist das digitale Training im Studio, das auch für Anfänger möglich sein muss. Eine digitale Lösung in diesem Bereich ist nur der nächste logische Schritt, den ich mit meiner Arbeit gehen möchte.

Der zweite wichtige Punkt ist die Verbindung zu Wearables. Auch wenn technisch vieles noch nicht möglich ist, können Wearables das Training enorm erleichtern. Durch sie können Bewegungen und Trainingsarten automatisch erkannt, Körperdaten getrackt und gespeichert und das alles übersichtlich gespeichert werden. Diese Daten sind für meine Lösung von großem Wert, da sie die Automatisierung fördern, die meinen Nutzern einen Einstieg in ein gesundes und fittes Leben ermöglichen kann.

Der dritte und letzte Punkt ist der Communityaspekt. Meine Nutzer motivieren sich gegenseitig. Dieses Konzept ist gerade bei alternativen Fitness Business Models sehr erfolgreich. Die durch sie erlangte Motivation bringt den Nutzer dazu, dabei zu bleiben und nicht aufzugeben. Ein Zusammenspiel aus Gemeinschaftsgefühl und Konkurrenzgedanken spielt dabei eine große Rolle.

Zur Veranschaulichung habe ich rechts ein mögliches Business Model Canvas für meine Lösung erstellt. Alle drei Punkte meines MVP lassen sich darin wiederfinden. Die Flexibilität wird durch Virtuelles Training und Coaching gewährleistet. Durch eine Kooperation mit Fitnessstudios als Key Partners und der Möglichkeit des Online Trainings in einer App ist das Training nahezu überall flexibel möglich. Die Verbindung mit Wearables wird durch das automatische Tracking der Bewegungsdaten deutlich. Außerdem gibt es die Möglichkeit der kabellosen Verbindung zu Fitnessgeräten im Studio, was das ganze Erlebnis durch Digitalisierung vereinfacht. Durch die gesammelten Daten wird in der App ein Fortschritt übersichtlich visualisiert und für zukünftiges Training ausgewertet. Der Communityaspekt ist vor Allem in den „Key Propositions“ vertreten, weil er den Nutzer durch eine Art Gamification motiviert.

↕ Flexibilität

☑ Verbindung zu Wearables

👥 Communityaspekt

Key Activities

What are the key steps to move ahead of your costumers?

Virtuelles Training
Virtuelles Coaching
Evaluierung der körperlichen Fitness
Erstellung individueller Pläne
Integrierte Dienste (Super App)
IT Infrastruktur erhalten
Marketing/Werbung

Key Resources

What resources do you need to make your idea work?

Datenschnittstellen und IT
Online store
Fitnessstudios
Wearables und Verbindung mit Fitnessgeräten
Experten (Trainer, Ernährungsberater)

Key Propositions

How will you make your costumers' life happier?

Individuelle Trainings- und Ernährungspläne
Experten zur Unterstützung
Online shop für Nahrung, Fitnesszubehör, Kleidung
Fortschritt in App visualisiert
Motivation durch Gamification (Vergleich mit Anderen)

Key Partners

What are your key partners to get competitive advantage?

Fitnessstudios

Customer Relationships

How often will you interact with your costumers?

Planerstellung, Beibehaltung
Vergleich mit Anderen
Onboarding
Grafiken von Fortschritt

Channels

How are you going to reach your costumers?

Online (Website)
App
Kooperierende Fitnessstudios

Cost Structure

How much are you planning to spend on the product development and marketing

IT Infrastruktur
Marketing/Werbung
Experten (Ernährungsberater, Trainer)

Revenue Streams

How much are you planning to earn in a certain period?

Mitglieder Beitrag
Werbeeinnahmen
Zusammenarbeit mit Fitnessstudios

Customer Segments

Who are your customers? Describe your target audience in a couple of words:

Fitnessstudios
Menschen, die flexibel Sport machen wollen
Menschen, die anfangen wollen Sport zu treiben
Menschen, die sich gern mit Anderen vergleichen
Menschen, die abnehmen oder ihre Gewohnheiten verbessern wollen

Konzept

How might we? (HMW)

Wenn man sich die Frage stellt: „Wie könnten wir/ich (konkrete Problemstellung) lösen?“, hinterleuchtet man Dinge, an die man vielleicht sonst nicht gedacht hätte. Es hilft ungemein dabei, sich intensiver mit dem Problem, das man zu lösen versucht, zu befassen. Die ersten HMW's aufzustellen sind am einfachsten. Sie sind diejenigen, die schon zuvor in der Idee und in meinem Fall auch meiner Hypothese definiert wurden. Besonders interessant wird es, wenn mit der Zeit eine Kategorisierung möglich wird und man die wichtigsten Themen in Relation zueinander sieht.

In meiner Aufstellung der „How might we?“ - Fragen habe ich mich stark an meiner Recherche orientiert. Beispielsweise möchte ich den Nutzern meiner Lösung dabei hel-

fen, die WHO Bewegungsempfehlungen einhalten zu können. Dem konkreten Rechercheergebnis, dass die Zeit, die Menschen im Sitzen verbringen, stark angestiegen ist, möchte ich entgegenwirken. Also habe ich mich gefragt: „Wie kann ich den Nutzern helfen, die im Sitzen verbrachte Zeit in der Woche zu reduzieren?“ Auch mein mögliches MVP hat meine Fragen beeinflusst. Die Flexibilität „Wie kann ich Fitness zuhause und im Studio verbinden?“, die Verbindung zu Wearables „Wie kann ich die Nutzung von modernen Wearables sinnvoll integrieren?“ und der Community Aspekt „Wie kann ich den Vergleich mit anderen Nutzern sichtbar machen?“ haben alle Einfluss auf meine HMW's und die daraus resultierende weitere Recherche. Schaut man sich abschließend den Gesamteindruck der nachträglich kategorisierten Fragen an, wird sichtbar, dass sie sich größtenteils die Waage halten. Die meisten Ansprüche, die sich aus den Fragen an meine



Lösung aufstellen lassen, sind inhaltliche Ansprüche. Dabei geht es hauptsächlich um die Recherche-Ergebnisse des Bewegungsmangels aber auch um die Motivation des Nutzers. Die wenigsten Fragen gibt es zum Thema „technische Ansprüche“, was allerdings nicht bedeutet, dass diese zu vernachlässigen sind. Es geht bei ihnen eher um die reibungslose Nutzung meiner späteren Lösung auf IT-Seite, die Verbindung mit anderen Geräten oder den Datenschutz. Auch die gestalterischen Aspekte sind generisch und sollen eine einfache Nutzung gewährleisten. Lediglich der Gebrauch von Gamification zur Motivation der Nutzer und die übersichtliche Gestaltung der Fort-

schrittanalysen sind spezifisch für meine Lösung. Grün markiert sind die konkreten Probleme, die meine Lösung akut behandelt. Sie sind auch inhaltlich, allerdings werden sie schon durch mein MVP gelöst und müssen nicht wie die anderen inhaltlichen Aspekte noch weiter behandelt und durchdacht werden.

Die „How might we?“ - Fragen haben mir geholfen, meine Aufgaben zu ordnen und im Überblick zu behalten. Ich weiß jetzt, welche Aspekte ich noch verfeinern muss und welche genauen Ziele die Aspekte meiner Lösung haben, die ich schon vorher definiert habe.



Anzahlmäßige Verteilung der unterschiedlichen Kategorien in den „How might we“ - Fragen Quelle: eigene Darstellung

Lean UX

Als nächsten Schritt in meiner Konzeption habe ich die Methoden des Lean UX angewandt. „Lean“ bedeutet „schmal“ oder „schlank“, also sollte damit ein möglichst effizienter Prozessablauf erreicht werden, der aber nicht im Inhalt oder der Benutzung schwächer ist. Dabei geht es hauptsächlich um das nutzerorientierte Arbeiten. Meine Lösung hätte wenig Nutzen, wenn sie auf dem Papier alle Probleme löst, allerdings in der Praxis die Nutzer vor von mir unbeachtete Probleme stellt. Aus diesem Grund habe ich mein Konzept und bisherigen Stand mit den unterschiedlichen Methoden des Lean UX erfasst und überprüft.

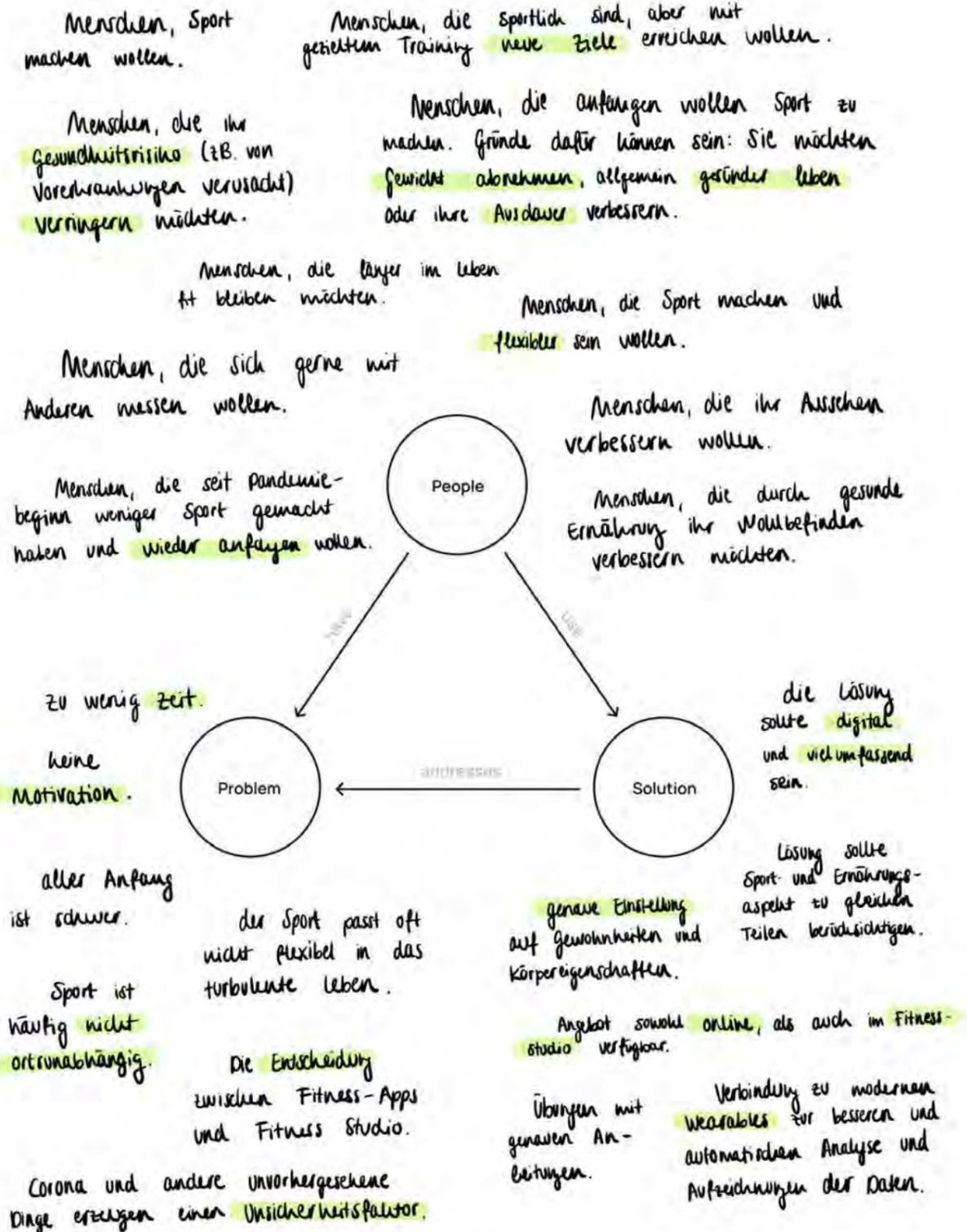
Das Molekül

Wie rechts zu sehen wende ich die Methode mit dem selbsterklärenden Namen „Molekül“ auf meine Lösung an. An der Spitze des Moleküls steht der Nutzer. Er hat unterschiedliche Probleme und nutzt die Lösung, die die einzelnen Probleme angeht.

Den Bereich der Nutzer könnte man auch als hypothetische Zielgruppe bezeichnen. Es sind die Menschen, die genau die Needs & Goals haben, die meine Lösung behandeln soll. Meine Zielgruppe möchte gesünder leben und so ihr Gesundheitsrisiko verringern, abnehmen oder ihre Ausdauer verbessern, mit Sport anfangen oder wieder damit anfangen und vor allem all diese Dinge flexibel

tu zu können. Probleme, die meine Nutzer haben sind neben dem Zeitmangel besonders der Mangel an Motivation. Die Hürde, einen Vertrag abzuschließen, der einen an eine relativ unflexible Sache bindet, ist groß. Es muss immer entschieden werden, ob man zuhause Sport macht oder in ein Studio geht. In Zeiten einer Pandemie und dem Wandel zu mehr Homeoffice-Möglichkeiten, mit denen man ortsunabhängig arbeiten kann, erzeugen einen Unsicherheitsfaktor, der viele von einer Entscheidung abschrecken könnte. Eine Lösung, die all diese Probleme adressiert, muss vielumfassend und vor allem digital sein. Sie sollte moderne Geräte verbinden und von überall aus erreichbar sein. Da dadurch die Entscheidung zwischen Training zuhause oder im Studio entfällt, könnte die Hürde, mit dem Sport anzufangen, leichter zu überwinden sein. Ein weiterer Faktor, der die fehlende Motivation in Angriff nimmt, ist der Vergleich mit anderen mit einer Art Community-Aspekt und Gamification. Das ist eine mögliche Lösung, die schon in den HMW-Fragen deutlich wurde. Auch die genaue Abstimmung auf die Körpereigenschaften der Nutzer hilft, motiviert zu bleiben und nicht von unrealistischen Vorstellungen enttäuscht zu werden.

Die handschriftliche Darstellung des Moleküls finde ich sehr passend. Sie zeigt einen weiteren Aspekt der Lean UX-Methodik, der viel Dokumentationsaufwand beinhaltet. Dabei wird zunächst so viel wie möglich aufgeschrieben und anschließend nach Wichtigkeit und Häufigkeit der Inhalte geordnet. An diesen Leitfaden halte ich mich durchgehend, was mir einen sehr guten Überblick verschafft.



„The Molecule“ aus der Lean UX Methodik Quelle: UX Lisbon: Designing with Lean UX Workshop: June 04, 2014

Personas

Beim Erstellen der Personas ist es wichtig, aus der Perspektive der Zielgruppe und der Nutzer zu sprechen und nicht aus der eigenen. Um das sicherzustellen, habe ich mit verschiedenen Personen aus meinem Umfeld oder mehr oder weniger Fremden über meine Idee gesprochen. Mein genaues Vorhaben erwähnte ich dabei erst am Ende, damit die Antwort möglichst unvoreingenommen war. Zunächst fragte ich nach der sportlichen Aktivität und den Ernährungsgewohnheiten. Dann lenkte ich das Gespräch lose auf einzelne Aspekte, die zuvor erwähnt wurden und fragte speziell nach Motivation und Frustrationserlebnissen. Die folgenden Steckbriefe meiner Personas sind kein exaktes Abbild meiner Interviewergebnisse, deshalb würden diese hier nur verwirren. Sie sind abgewandelt, um besser auf meine Problemstellung abzielen. Außerdem sind sie teilweise überspitzt dargestellt, um möglichst viele Eigenschaften aus einer bestimmten Zielgruppe und deren Needs & Goals abzudecken. Auch die Namen und Wohnorte sind zur Verallgemeinerung geändert worden. Den Hauptaspekt der Erstellung von Personas erfüllen sie aber dennoch. Sie sind in keiner Weise meine eigenen Hypothesen, sondern erlauben mir einen Einblick in die Gefühle und Bedürfnisse meiner Zielgruppe.

Da meine Zielgruppe sehr weitumfassend ist und nicht nur auf eine Berufs- oder Altersgruppe begrenzt ist, habe ich meine Personas möglichst divers gewählt. Hauptsächlich

lassen sie sich in zwei Gruppen teilen. Personen, die mit Sport und/oder besserer Ernährung anfangen möchten oder es bereits tun und sie etwas daran stört, das sie ändern möchten. Die Einteilung ihrer Skills und Gewohnheiten ist grob, um sich einen Überblick zu verschaffen. Bewusst gibt es keine genauen Einteilungen oder Level, da hier - ähnlich wie bei der Selbsteinschätzung der körperlichen Aktivität - ohne genaue Daten nur schwer ein Urteil möglich ist. Die grauen Kommentare zur Einschätzung sind nicht wörtlich zu nehmen, sie dienen nur der generellen Einordnung des Könnens oder der Angewohnheiten der jeweiligen Person.

Ziel: Abnehmen (Matheo)

Meine erste Persona ist Matheo. Ein Student, der unbedingt mit dem Sport anfangen möchte und dessen Hauptziel das Abnehmen ist. Er ist ein absoluter Anfänger was Sport und Ernährung angeht und wünscht sich eine „All-round-Lösung“, die ihm die Planung abnimmt. Sein Hauptproblem ist dennoch die Motivation, dabei zu bleiben und nicht aufzugeben, weshalb er schon einige gescheiterte Versuche mit dem Sport anzufangen hinter sich hat. Ihm fällt es besonders schwer, neue Gewohnheiten in seinen festgefahrenen Alltag zu integrieren. Für viele ausgefallene Lösungen und Pakete, die ihn vielleicht ansprechen würden, hat er allerdings nicht das Geld. Der Zeitmangel spielt eine Rolle, da er sein Studium und seine Freizeitge-



Name:	Matheo
Alter:	25
Beruflicher Hintergrund:	Student, Minijob
Wohnort:	bei seinen Eltern am Rand der Stadt
Vorerkrankungen/ Besonderheiten:	keine

Ernährung bisher		<i>Wann immer er Zeit hat, isst er was.</i>
Sportliche Aktivität bisher (pro Woche)		<i>mit dem Ziel, 30 Minuten zu machen.</i>
Skill-Level		<i>Anfänger</i>
Motivation/ Trainingsziel	Abnehmen	
Frustrationen	Zeitmangel, wenig Motivation, monatliche Kosten, fällt es schwer neue Gewohnheiten in den Alltag zu integrieren	



Name:	Henri
Alter:	25
Beruflicher Hintergrund:	Student, Minijob
Wohnort:	Innenstadt, WG
Vorerkrankungen/ Besonderheiten:	Skoliose

Ernährung bisher		<i>Normalerweise nur Obst.</i>
Sportliche Aktivität bisher (pro Woche)		<i>100 Minuten pro Woche laufen.</i>
Skill-Level		<i>Wenig bis mittel für Laufen.</i>
Motivation/ Trainingsziel	Muskelaufbau	
Frustrationen	Zeitmangel; monatliche Kosten; weiß nicht, wo er bei Kraftsport anfangen soll; hat nie angefangen, weil er sich im Laufsport sicher fühlt; kann seine gewünschten Ziele nicht mit seiner aktuellen Aktivität erreichen	

staltung auf keinen Fall vernachlässigen will. Er braucht etwas, das ihn „an die Hand nimmt und dann nicht mehr loslässt“. Außerdem hat er Angst, obwohl er im Moment gesund ist, was für Auswirkungen sein ungesunder Lebensstil auf seine spätere Gesundheit haben wird. Dies ist neben seinem Aussehen sein größter Motivationsfaktor. Er wünscht sich diesbezüglich klare Fakten und Ausblicke, die ihn seiner Meinung nach überzeugen würden.

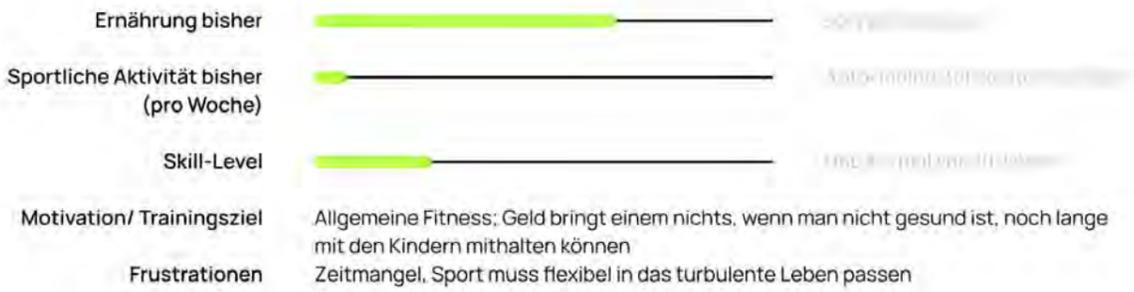
Ziel: Muskelaufbau (Henri)

Henri ist ein erfahrener Sportler. Er trainiert regelmäßig seine Ausdauer und seit kurzem macht er auch Muskelaufbautraining. Auch auf seine Ernährung achtet er. Seit Jahren versucht er, möglichst keinen Zucker zu essen und sich ausgewogen zu ernähren. Obwohl er in der Innenstadt lebt, ist er gerne in der Natur unterwegs. Er macht viele Fahrradtouren, bei denen ihm das Bewegungstracking besonders wichtig ist. Er nutzt Apps, mit denen er seinen Fortschritt einsehen und mit anderen teilen kann. Besonders begeistert ihn die Möglichkeit, sich mit anderen Radfahrern auf festgesetzten Strecken zu messen und neue Bestzeiten zu fahren. Auch das regelmäßige Joggen ist ihm wichtig. Das betreibt er weniger kompetitiv, sondern mehr für sein eigenes Wohlbefinden. Seit einigen Monaten hat er mit Training im Fitnessstudio begonnen. Leider sind die Resultate noch nicht ganz das, was er sich vorgestellt hat. Da er bei einem Fitness-Discounter ist, fehlen ihm die genauen Ansagen eines Trainers, weil ein Probetraining oder Trainingsplanerstellung nicht Teil seines Angebots waren. Ein Wechsel kommt für ihn nicht in Frage, denn trotz seines Einkommens in einem Mini-Job,

möchte er die monatlichen Kosten eines teureren Studios nicht tragen. Henri hat außerdem die Sorge, dass er durch einige falsche Übungen oder fehlerhafter Ausübung seine angeborene Skoliose verschlimmern könnte, wegen der er in physiotherapeutischer Behandlung ist. Für eine detaillierte Recherche, die die perfekte Ausführung und Auswahl der Übungen benötigen würde, hat Henri keine Zeit. Er wünscht sich eine effiziente und allumfassende Lösung, auf die er vertrauen kann. Besonders wichtig ist ihm dabei auch sein Trainingsziel. Er möchte Muskeln im Bereich des Oberkörpers aufbauen, was ihm mit seinen bisherigen Bemühungen noch nicht zu seiner Zufriedenheit gelang. Er weiß nicht, wo sein Fehler liegt und hat zuvor lange nicht mit Kraftsport angefangen, weil ihn genau diese Problematik abschreckte. Nun da er aber den Vertrag im Studio einmal abgeschlossen hat, möchte er auch seine gewünschten Ergebnisse erzielen. Sollte dies nicht funktionieren, ginge er zurück zum ausschließlichen Rad- und Laufsport, in dem er sich sicher fühlt und durch den Vergleich mit den Anderen aus seiner Community auch gezielt seine Ergebnisse verbessern kann.



Name: Bernd
Alter: 56
Beruflicher Hintergrund: Immobilienkaufmann
Wohnort: Berlin, Lichterfelde
Vorerkrankungen/ Besonderheiten: keine



Ziel: Allgemeine Fitness verbessern (Bernd)

Bernds Job fordert viel von ihm. Seine Zeit ist stark begrenzt, verschwendete Zeit kostet ihn Geld. Deshalb möchte er seine freie Zeit so viel wie möglich mit seiner Familie verbringen. In den letzten Jahren fiel es ihm zunehmend schwer, mit seinen Kindern mithalten, vor Allem im letzten Urlaub haben sie ihn bei einer Fahrradtour stehen lassen. Da hat er beschlossen, etwas für seine Ausdauer und Gesundheit zu tun, damit er noch lange mit seinen Kindern mithalten kann. An Geld mangelt es ihm nicht, deshalb hat er sofort die passende Ausrüstung gekauft. Ein neues Fahrrad, sowie eine Smart Watch mussten her.

Ziel: gesunde Ernährung, Ausdauer (Tania)

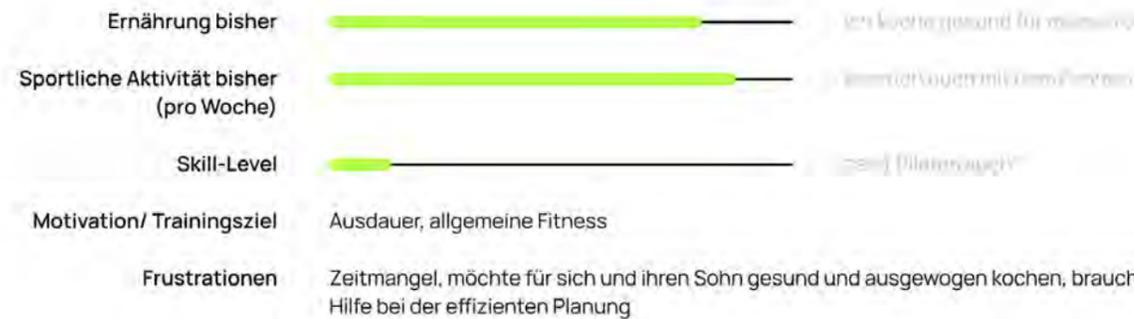
Obwohl Tanias Trainingsziel eine verbesserte Ausdauer und die allgemeine Fitness sind, ist ihr Hauptziel eine bessere Ernährung für sich und ihren Sohn. Sie bewegt sich schon viel in ihrem bisherigen Alltag. Trotzdem wünscht sie sich mehr Ausdauer zu haben, da sie mit ihrem Sohn mithalten will. Sie möchte mit ihm regelmäßig zu Sportveranstaltungen oder anderen Aktivitäten gehen, um Zeit mit ihm zu verbringen. Da sie nur wenig Zeit und viele Termine hat, ist es schwer dies in ihren Alltag einzubringen. Besonders die Ernährung bleibt häufig auf der Strecke, da sie zwischen zwei Terminen, den Hausaufgaben und der Schlafenszeit oft einfach eine Pizza in den Ofen schiebt. Deshalb benötigt sie Hilfe bei der effizienteren Planung ihrer Mahlzeiten, die aber trotzdem noch Raum für Spontantät bietet.

Ziel: Ausdauer verbessern, Muskelaufbau (Hannah)

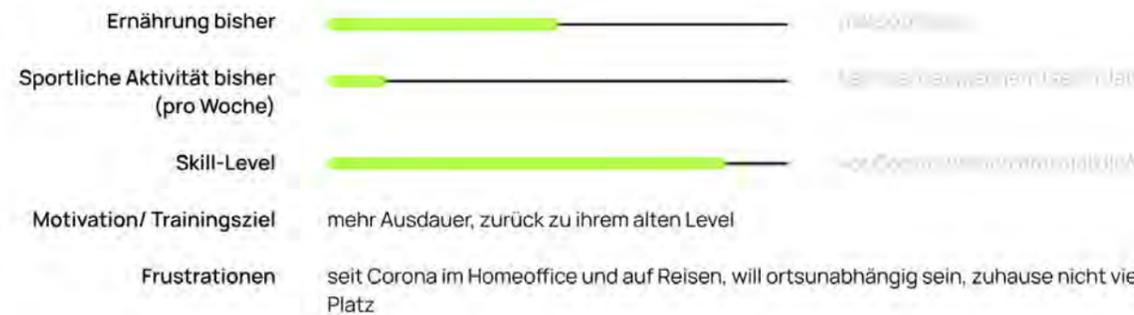
Hannah hat vor der Pandemie regelmäßig im Studio trainiert, um ihre Ausdauer und Kraft zu verbessern. Seit Pandemiebeginn arbeitet sie allerdings im Homeoffice mit ihrem Freund in ihrer kleinen gemeinsamen Wohnung. Da die Fitnessstudios lange geschlossen waren und sie zuhause nicht den Platz hat, trainierte Hannah eine lange Zeit gar nicht. Sie fand nicht die Motivation, laufen zu gehen und ist seitdem frustriert. Auch mit Wiedereröffnung der Studios war es nicht mehr wie vorher. Hannah reist gerne um die Welt, ob im Auto oder nur mit einem Rucksack. Mit ihrem Laptop und Mobilfunkdaten hat sie meist alles dabei, was sie braucht. Der Sport bleibt weiterhin hinten angestellt. Eine erneute Mitgliedschaft kann und will sie sich nicht leisten, die Frustration mit einem neuen Sport beginnen zu müssen, den sie außerhalb des Studios ausüben kann, ist ihr zu groß. Deshalb wünscht sich Hannah eine flexible Lösung, mit der sie auf Reisen oder zuhause im Studio zueinander passende Übungen machen kann, ohne mehrere Mitgliedschaften zahlen zu müssen oder ihren Trainingsfortschritt durch Pausen immer wieder zu verlieren.



Name: Tania
Alter: 45
Beruflicher Hintergrund: Verkäuferin
Wohnort: München, Neuhausen-Nymphenburg
Vorerkrankungen/ Besonderheiten: Rückenschmerzen

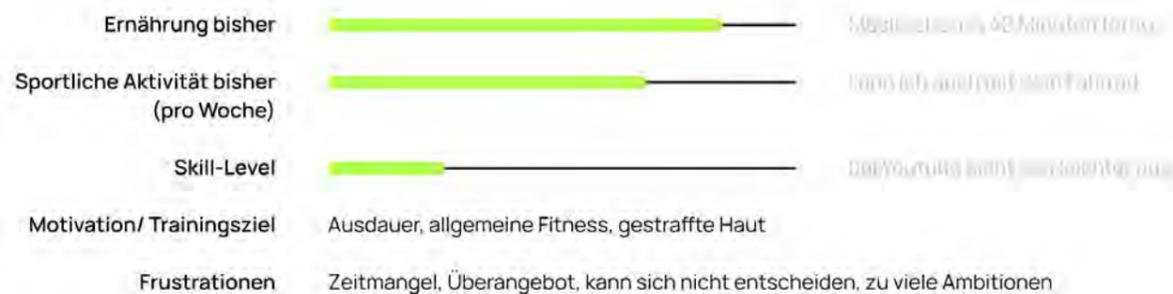


Name: Hannah
Alter: 27
Beruflicher Hintergrund: Studentin
Wohnort: Innenstadt, gemeinsam mit ihrem Freund
Vorerkrankungen/ Besonderheiten: keine





Name: Clara
Alter: 29
Beruflicher Hintergrund: Unternehmensberaterin
Wohnort: Berlin, Kreuzberg
Vorerkrankungen/ Besonderheiten: Endometriose



Ziel: Ausdauer verbessern (Clara)

Clara ist viel beschäftigt. Ihr Job fordert sie sehr. Da bleibt wenig Zeit für einen gesunden und ausgewogenen Lebensstil. Dennoch versucht Clara auf ihre Ernährung und ausreichend Bewegung zu achten, was ihr auch meistens gelingt. Neulich hat sie sich im Fitnessstudio in der Nähe ihrer Wohnung angemeldet. Bisher hatte sie aber noch keine Zeit dort hinzugehen. Vor einigen Jahren, als sie noch bei ihren Eltern in einer anderen Stadt gewohnt hat, war sie bereits in einem Studio angemeldet, ist allerdings auch da nur selten hingegangen. Probleme, die sie dort hatte, waren das mangelnde Wissen über Trainingspläne und ihre Unsicherheit. Sie wollte niemanden fragen, als sie nicht wusste, wie man ein Gerät benutzt oder welches für sie und ihre Ziele passend wäre.

Value Propositions

Eine weitere Methode des Lean UX ist die Definition von Value Propositions. Dabei werden mithilfe einer Persona, in meinem Fall Clara, verschiedene Key Features der Lösung definiert, die eines der zuvor aufgezeigten Probleme löst. Anschließend wird zu jedem Key Feature aufgeschrieben, was konkret nötig ist, um das Problem lösen zu können.

Hier ist besonders interessant, dass meine These des „Minimal Viable Product“ aus meiner Recherche durch meine bisherigen Methoden-Ergebnisse bestätigt wird. Besonders wichtig für meine Lösung scheint also die Flexibilität zu sein. Dadurch, dass Clara im Studio und zuhause mit

nur einer Mitgliedschaft trainieren kann, trainiert sie ortsunabhängig und hat alle ihre Ergebnisse gemeinsam an einem Ort. So muss sie sich weder für eine Mitgliedschaft entscheiden, noch vergeblich versuchen, einen Überblick über ihre sportliche Aktivität zu behalten. Das spart ihr vor allem Zeit, die sowieso knapp ist. Noch mehr Zeit wird durch das automatische Tracking gespart, das auch zu meinem hypothetischen MVP gehört. Die Wearables können zusätzlich gekauft werden und sammeln zunächst nur Daten des Nutzers. Diese werden in meiner Lösung zu sinnvollen Fortschritts- und Infografiken zusammengesetzt. Durch diese Grafiken ist es auch möglich, sich mit Anderen aus der Community zu vergleichen. Es gibt unterschiedliche Level und Bestenlisten für den Vergleich. Dabei vergleicht man sich nur mit den Mitgliedern, die ähnliche Körpereigenschaften haben. Andere Value Propositions, passend zu Claras Persona, sind die Fortschrittsgrafiken im Detail, sowie die Erstellung der Ernährungs- und Trainingspläne. Hauptziele aller Features ist die effektive Zeitersparnis, die einfache Nutzung und die Vergleichbarkeit. Im nächsten Schritt wird dies überprüft.

Mit meiner Lösung kann Clara...

...im Studio und zuhause mit nur einer Mitgliedschaft trainieren.

- > die Entscheidung, ob eine Studio- oder Fitness App-Mitgliedschaft angeschafft wird fällt weg
- > die Lösung beinhaltet eine flexible Mischung aus beidem
- > Sport kann nun ortsunabhängiger verrichtet werden, wobei trotzdem kein Fortschritt verloren geht
- > alle Ergebnisse liegen nur in einem Dienst

...einen individuellen Trainingsplan erstellen lassen.

- > der Trainingsplan ist auf die individuellen Körpereigenschaften angepasst
- > je nach Trainingsziel variiert der Plan
- > die Trainingsintensität kann individuell angepasst werden
- > es gibt eine große Auswahl an Trainingsvideos mit unterschiedlichen Zielen, die besonderen Anspruch auf korrekte Ausführung haben

...einen individuellen Ernährungsplan erstellen lassen.

- > der Ernährungsplan ist auf die individuellen Körpereigenschaften und Vorlieben angepasst
- > in einem detaillierten Onboardingprozess werden alle Unverträglichkeiten und Besonderheiten der bisherigen Ernährung berücksichtigt
- > der Ernährungsplan kann jederzeit bearbeitet und aktualisiert werden, um Frustration zu vermeiden
- > neben einem Plan gibt es auch Ernährungstipps, die man zusätzlich oder stattdessen hat

...mithilfe von Wearables ihre Aktivität automatisch tracken lassen.

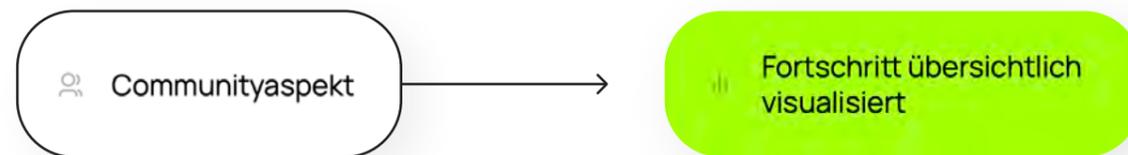
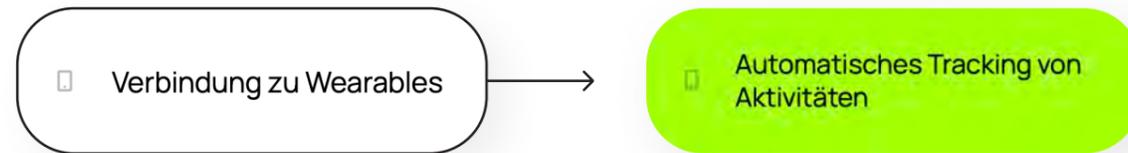
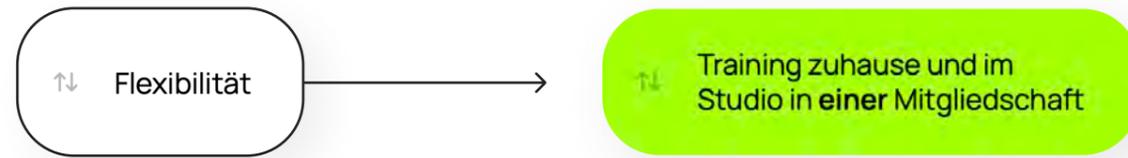
- > um das Tracken der Aktivitäten möglichst einfach und ohne viel Zeitaufwand zu gestalten, werden Wearables genutzt, die zusätzlich gekauft werden müssen
- > die Daten der Wearables werden in der App gesammelt und automatisch in Fortschrittsgrafiken visualisiert
- > Fitnessgeräte können ebenfalls Daten sammeln, die dann in die App integriert werden

...sich mit den Ergebnissen anderer in der Community vergleichen.

- > in persönlichen Fortschrittsgrafiken sind zum Vergleich Daten von anderen Mitgliedern abgebildet
- > es gibt unterschiedliche Level, je nach Trainingseigenschaften
- > es gibt Bestenlisten für die einzelnen Trainingsprogramme sowie die Möglichkeit, sich mit Freunden zu vernetzen und zu vergleichen

...ihren Fortschritt anhand von Grafiken übersichtlich verfolgen.

- > die Grafiken zeigen die Aktivität der letzten Tage/Monate/Jahre und setzen sie in Zusammenhang miteinander
- > es ist auch möglich, seinen Fortschritt direkt mit anderen Mitgliedern zu vergleichen, die im gleichen Level sind (Körpereigenschaften, Trainingsziel und Skills)
- > es wird zwischen unterschiedlichen Bewegungs- und Trainingsarten differenziert



Minimal Viable Product (MVP)

Das Ziel der bisherigen Recherche war es, mein genaues Ziel, das ich mit der Lösung erreichen will, zu definieren. Durch mein hypothetisch aufgestelltes MVP hatte ich eine Richtung, in die ich mich orientieren konnte. Besonders wichtig dabei war es aber, sich nicht zu verlaufen und von der Richtigkeit der These von Anfang an auszugehen. Deshalb habe ich die Funktionalitäten und ihre Wichtigkeit für die Lösung mithilfe der Methoden überprüft. Diese Vorgehensweise erwies sich als äußerst sinnvoll, da ich mein MVP und die generellen Ansprüche an meine Lösung verbessern und konkretisieren konnte.

Mein erstes vordefiniertes Key Feature war die Flexibilität. Diese war auch nach meiner Recherche und Konzeption ein zentraler Punkt. Allerdings konnte ich diesen Punkt noch detaillierter definieren. Der Hauptgrund, warum Flexibilität für meine Lösung so wichtig ist, besteht darin, dass das Training ortsunabhängig sein kann. Bisher bleibt einem nur die Entscheidung einer Online-Service Mitgliedschaft oder einer Studio-Mitgliedschaft. Beides wäre monatlich eine doppelte finanzielle Belastung. Deshalb benenne ich eines meiner Key-Features, das im Grunde Flexibilität bedeutet, „Training zuhause und im Studio mit nur einer Mitgliedschaft“. Das nächste vordefinierte Key-Feature ist die Möglichkeit der Verbindung zu Wearables. Aus meinen Erkenntnissen lässt sich schließen, dass dieser Punkt auf jeden Fall sinnvoll ist. Dennoch lässt sich meine neue Definition anhand eines passenden Bildes erklären. Der Nutzer möchte keinen Akkubohrschrauber kaufen, er möchte das Loch in der Wand kaufen und möglichst schnell zu diesem Ziel und ohne viel Aufwand gelangen. Meine Nutzer möchten auch kein bestimmtes Wearable kaufen oder sich mit den besten Lösungen befassen. Sie möchten ihre körperliche und sportliche Aktivität lediglich tracken und das möglichst automatisch. Deshalb wird aus den Wearables im MVP das „Automatische Tracking von Aktivitäten“. Beim letzten Key-Feature fand eine interessante Entwicklung statt. Zunächst empfand ich den Community-Aspekt als gute Lösung, dem Motivationsverlust entgegenzuwirken. Auch viele Befragten und spätere Personas haben die Motivation als ein Hauptproblem angegeben. Allerdings birgt der Vergleich mit Anderen in der Lösung auch Probleme. Obwohl der Vergleich hauptsächlich mit denen stattfinden würde, die ähnliche Körpereigenschaften haben, ist das Training und der Trainingserfolg eine sehr individuelle Sache. Besonders der angegebene Zeitmangel aller Befragten bringt mich zum Schluss, dass meine Lösung alltagstauglich sein muss. Manchmal legt man vielleicht eine Pause ein oder fährt in den Urlaub und genau dann verliert man den Anschluss an die Community und fällt zurück. Dieser Druck könnte demotivierend wirken und dazu führen, dass Nutzer die Lösung nicht mehr nutzen wollen. Auch der Vergleich mit Freunden kann problematisch sein, wenn diese andere Körpereigenschaften haben, die natürlich teilweise unveränderlich sind. Allgemein ist beispielsweise der Vergleich des Gewichtsverlustes oder des Körperfettanteils mit der Community aus verschiedenen Gründen nicht sinnvoll. Es ist ein sehr individueller Prozess, der sowieso hauptsächlich intrinsisch motiviert ist und sein sollte. Bei

anderen Aspekten wäre ein Vergleich im Gegensatz dazu eventuell hilfreich. Eine Möglichkeit seine Trainingshäufigkeit oder Ausdauer mit anderen zu teilen kann motivierend sein. Unter Betrachtung dieser Argumente entschied ich, dass ein sehr eingeschränkter Communityaspekt für meine Lösung infrage kommt. Dies allerdings nur in stark abgeschwächter Form im Vergleich zu meiner Hypothese. Trotzdem bleibt die individuelle Fortschrittsdarstellung ein zentraler Aspekt meiner Lösung. Eine übersichtliche Darstellung der eigenen Entwicklung kann sehr motivierend sein und den Nutzer langfristig an die Lösung binden.

Insgesamt kann man sagen, dass die Methoden mir besonders geholfen haben, meine eigenen Annahmen zu hinterfragen und alles zu überprüfen. Es ist nicht schlimm, zunächst eine falsche Annahme zu treffen, die sich im Verlauf als nicht zielführend herausstellt. Viel schlimmer wäre es, von Anfang an einer Idee festzuhalten und nie infrage zu stellen, obwohl sie eigentlich grundlegende Probleme hat, die nachträglich erst ans Licht kommen. Außerdem müssen besonders beim MVP definierte Features, die nach Überprüfung gestrichen werden, nicht grundsätzlich verworfen werden. Im meinem Fall wäre der Communityaspekt an manchen Stellen ein gutes „Nice-to-have“ und könnte, je nach Priorität, auch noch in späteren Releases erscheinen.

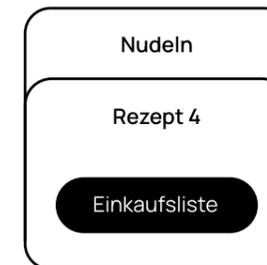
Flowcharts

In meinen Flowcharts erscheinen meine Personas erneut. Ich habe die Reihenfolge bewusst gewählt. Nach der Vorstellung meiner Personas und den Methoden zur Überprüfung meines MVP's, hat meine App jetzt eine genaue Richtung.

Meine Flowcharts lassen sich in verschiedene Kategorien unterteilen. Zunächst habe ich sie danach aufgeteilt, an welcher Stelle der App sie sich befinden. Hier gab es entweder die tägliche Nutzung oder den Onboarding Prozess. Die nächste Unterteilung fand im thematischen Bereich statt. Dabei ging es um das primäre Ziel des Nutzers und den deshalb genutzten App-Bereich. Thematische Bereiche können aber auch zeitliche Einteilungen sein, zum Beispiel die Erstnutzung eines Bereichs. Die Einteilungen sind: „Abnehmen, Ernährungsplan“, „Ernährungsplan“, „Training zum ersten mal Zuhause statt im Studio“, „Trainingsplan“, „Training zum ersten Mal im Studio“ und „Ausdauertraining“. Diese Einteilungen umfassen insgesamt den größten Teil meiner Lösung und lassen sich auch passend zu den definierten Bedürfnissen jeweils einer Persona zuordnen. Die dritte Kategorie, nach der ich die Flowcharts erstellt habe, sind die konkreten Ziele. Diese beinhalten einen konkreten Use-Case für jeden Userflow. Der Nutzer möchte am Ende des Flows dieses konkrete Ziel gelöst haben. Die Ziele sind: „Motivation zum Training“, „Einen Rezeptvorschlag finden“, „Ein zum Homeworkout passendes Studiotraining finden“, „Anhand des Fortschritts der letzten Zeit ein passendes Training auswählen“, „ein Training beginnen“ und „eine Apple Watch verbinden“. Passend zur Zielvorstellung des Nutzers habe ich eine Aufgabenliste für jeden geschrieben, die den Usecase genauer beschreibt.



Ganzer Screen



Popup Screen



Zusatzinfo



Überschrift, Inhalt



Button (aktiv)



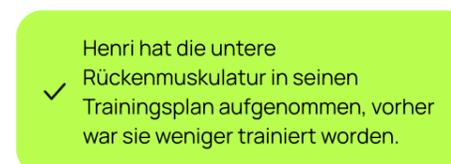
Button (inaktiv)



Klickpfad



Pfad beginnt/endet



Erreichtes Ziel



Mattheo

Alter: 25

Beruflicher Hintergrund: Student, Minijob

Wohnort: bei seinen Eltern am Rand der Stadt

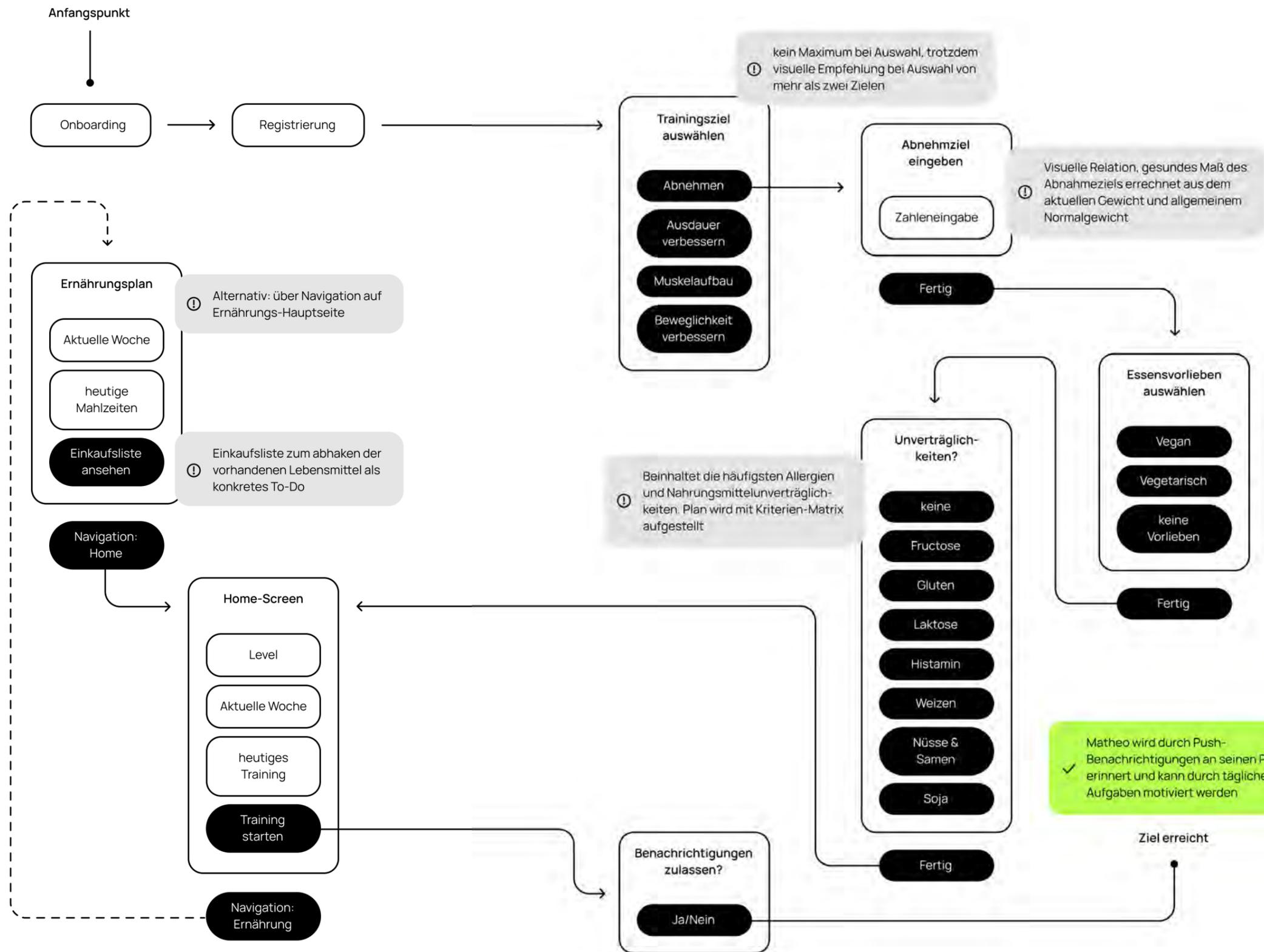
Vorerkrankungen/ Besonderheiten: keine

Zielvorstellung

Als Student möchte ich endlich mit Sport anfangen und motiviert dabei bleiben, um abzunehmen und den gesunden Lebensstil als neue Gewohnheit in meinen Alltag integrieren zu können.

Aufgabenliste

- > Onboarding Prozess (Körpereigenschaften und bisherige Gewohnheiten)
- > Registrierung (mit E-Mail Adresse)
- > Trainingsziel auswählen (bis zu 2/ 3 sind zu viel)
- > Abnehmziel eingeben (Relation, gesundes Maß)
- > Essensvorlieben auswählen (2)
- > Unverträglichkeiten?
- > Home-screen (heutiges Training, Ernährungsplan für heute)
- > Ernährungsplan ansehen
- > Einkaufsliste anzeigen, vorhandene Lebensmittel auswählen
- > Zurück zum Homescreen
- > Training starten, Pop-up: Benachrichtigungen?





Tania

Alter: 45

Beruflicher Hintergrund: Verkäuferin

Wohnort: München, Neuhausen-Nymphenburg

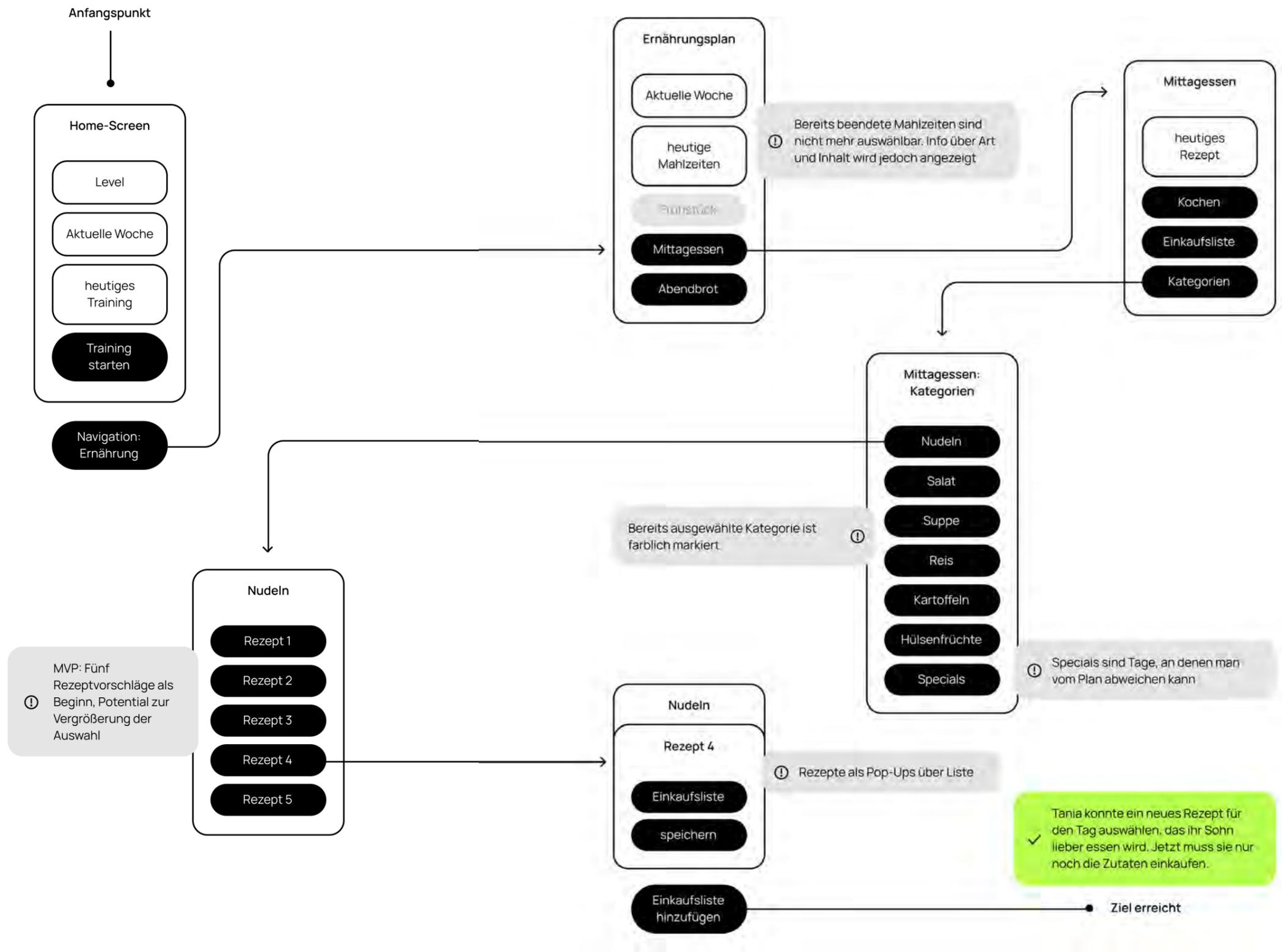
Vorerkrankungen/ Besonderheiten: Rückenschmerzen

Zielvorstellung

Als Mutter möchte ich für mich und meinen Sohn ausgewogen und abwechslungsreich kochen, um eine gesunde Ernährung für uns beide zu gewährleisten.

Aufgabenliste

- > Home-Screen (tägliches Training starten)
- > Navigation: Ernährungsbereich
- > Aktuelle Woche, heutiger Tag (Frühstück, Mittagessen, Abendessen)
- > Vorschlag, Kategorie auswählen
- > Kategorien: Nudeln, Salat, Suppe, Reis, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Specials
- > Jede Kategorie beinhaltet im MVP 5 Rezeptvorschläge, Specials sind „Ausnahme“-Tage





Henri

Alter: 25

Beruflicher Hintergrund: Student, Minijob

Wohnort: Innenstadt, WG

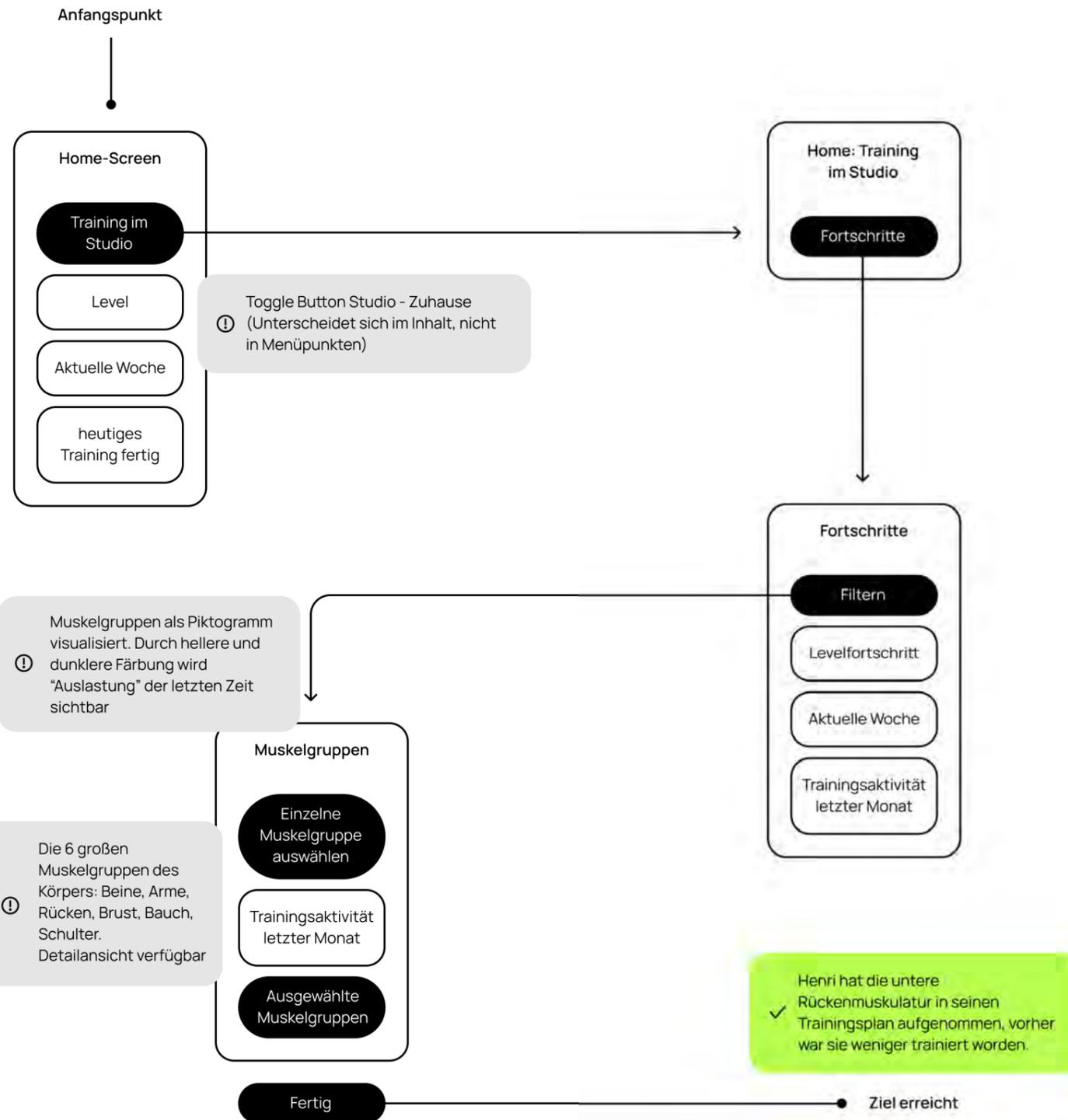
Vorerkrankungen/
Besonderheiten: Skoliose

Zielvorstellung

Als Student möchte ich meine Fortschritte im Krafttraining visualisiert sehen und anhand dessen die Trainingseinheiten aussuchen, um schneller Muskeln aufbauen zu können und durch den Überblick gezielt einzelne Muskelgruppen trainieren zu können.

Aufgabenliste

- > Home-Screen (tägliche Übung erledigt)
- > Auswahl Studiobereich
- > Auswahl Fortschritte
- > Filtern nach Muskelgruppe (Visualisierung der „Auslastung“ innerhalb des letzten Monats) zum Training ausgewählte Muskelgruppen individuell auswählbar (oder Standard)
- > Auswahl untere Rückmuskulatur
- > Trainingsplan aussuchen (Dauer: 4 Wochen) zusätzlich zu aktivierten Muskelgruppen



ZWISCHENFAZIT: FLOWCHARTS

Die Flowcharts erweisen sich als sehr hilfreich. Mit den konkreten Screens kann man genau sehen, welche Unterseiten oder Kategorien ein Screen braucht. Außerdem denke ich, dass mit dieser Methode schnell klar wird, welche Besonderheiten auf dem jeweiligen Screen beachtet werden müssen. Meine bisherigen Ergebnisse beinhalten sowohl funktionale als auch inhaltliche Punkte, die mir ohne die Flowcharts vielleicht nicht so klar gewesen wären.



Hannah

Alter: 27

Beruflicher Hintergrund: Studentin

Wohnort: Innenstadt, gemeinsam mit ihrem Freund

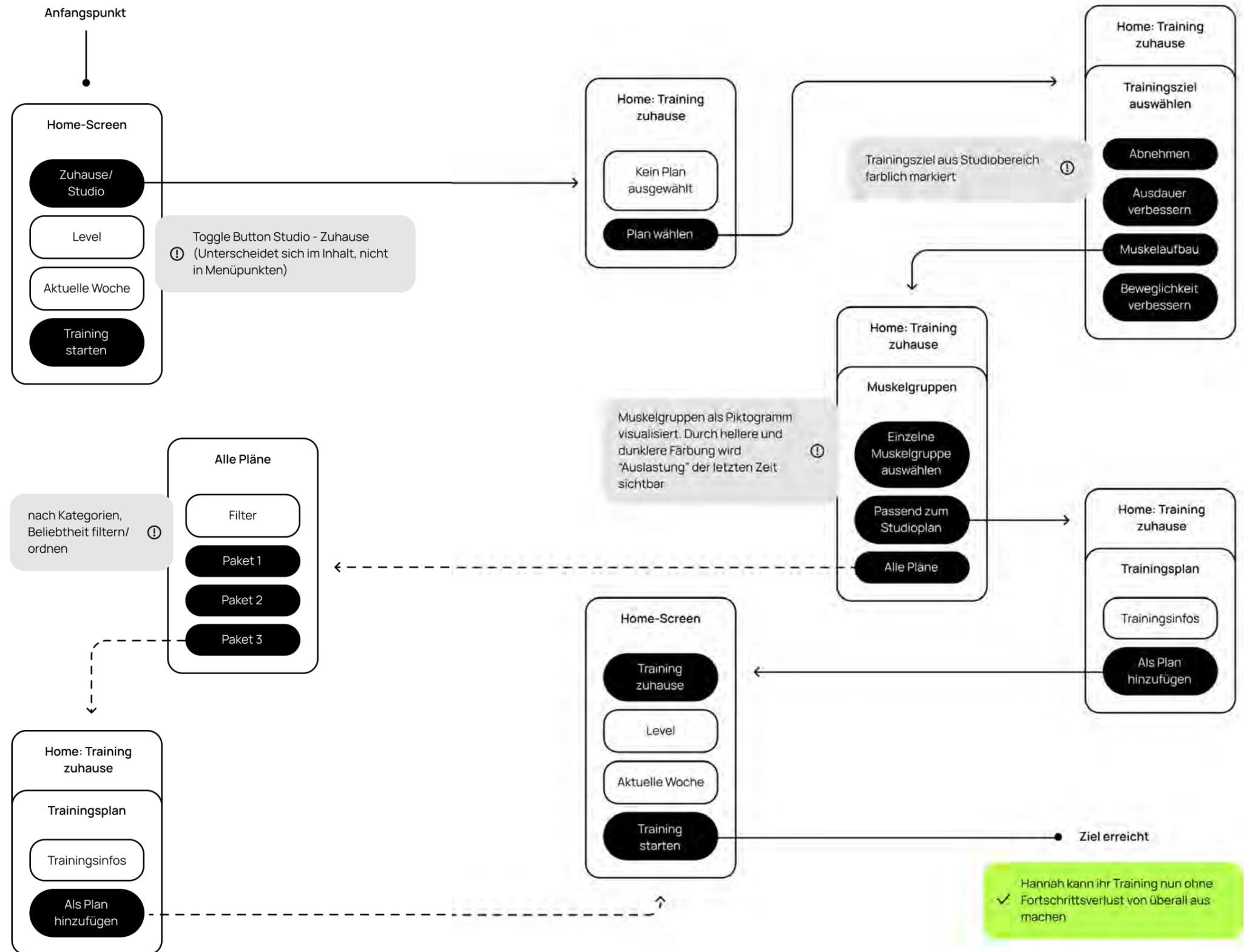
Vorerkrankungen/ Besonderheiten: keine

Zielvorstellung

Als Studentin möchte ich passend zu meinem Training im Studio in meiner Heimatstadt hier im Urlaub Home-Workouts machen, um meinen Trainingsfortschritt nicht zu vernachlässigen und mich auch unterwegs weiter sportlich betätigen.

Aufgabenliste

- > Home-Screen (Mein Training)
- > Auswahl Zuhause Bereich
- > kein Trainingsplan ausgewählt
- > Trainingspläne-Auswahl
- > Kategorien: Abnehmen, Ausdauer verbessern, Muskelaufbau, Beweglichkeit verbessern
- > Muskelaufbau ausgewählt: analog zu Muskelgruppennvisualisierung im Studiobereich mit farblich markierten Bereichen (zum klicken)
- > Auswahl: passenden Trainingsplan auswählen, Muskelgruppenauswahl, weitere Pläne (Vorgeschlagene Trainingspläne)
- > Alternativ: Alle Trainingspläne (oben Filter) nach Kategorien geordnet (Fiktive Namen, Pakete nicht nach Muskelgruppen)
- > Zurück zum Home-Screen: Training starten





Clara

Alter: 29

Beruflicher Hintergrund: Unternehmensberaterin

Wohnort: Berlin, Kreuzberg

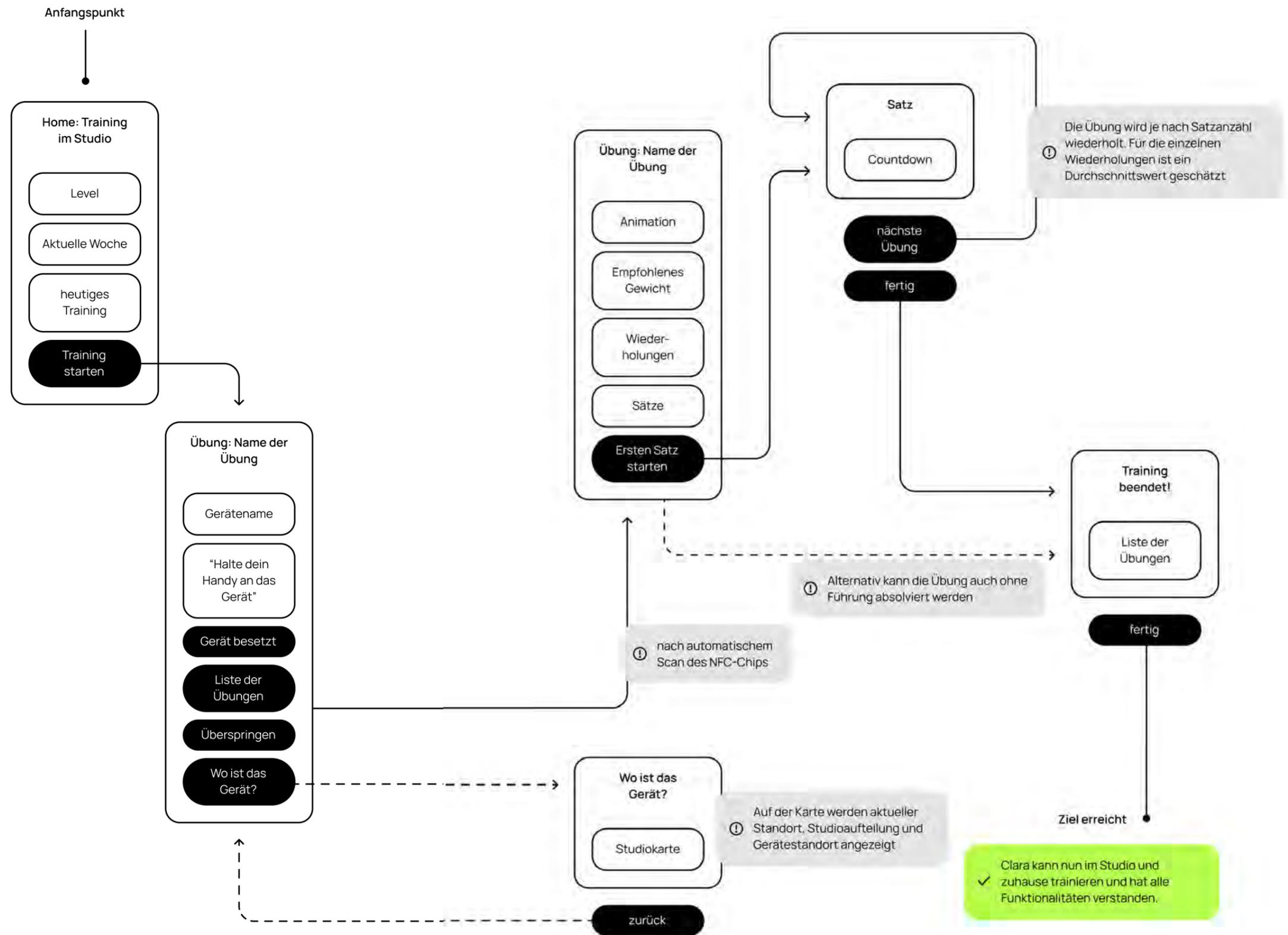
Vorerkrankungen/ Besonderheiten: Endometriose

Zielvorstellung

Als Fitnessstudio-Neuling möchte ich alle Geräte und Einstellungen finden, um mein Training schnellstmöglich zu beenden

Aufgabenliste

- > Home-Screen (Mein Training)
- > Auswahl Studio Bereich
- > Trainingsplan bereits gewählt
- > Training starten
- > Screen: „halte dein Handy an das Gerät“
- > Auswahl: Gerät besetzt, Übung überspringen, Wo ist das Gerät?, Liste der Übungen
- > Wo ist? Karte des Studios mit aktuellem Standort, Gerätebereich markiert
- > Zurück zum Screen „halte dein Handy an das Gerät“
- > Erfolgreich (Gerätename): Empfohlenes Gewicht: 40kg, Wiederholungen: 8, Sätze: 3
- > Satz starten (Countdown: 20 Sekunden)
- > Pause wird empfohlen
- > Sätze komplett: Nächste Übung
- > Screen: „Training beendet!“





Bernd

Alter: 56

Beruflicher Hintergrund: Immobilienkaufmann

Wohnort: Berlin, Lichterfelde

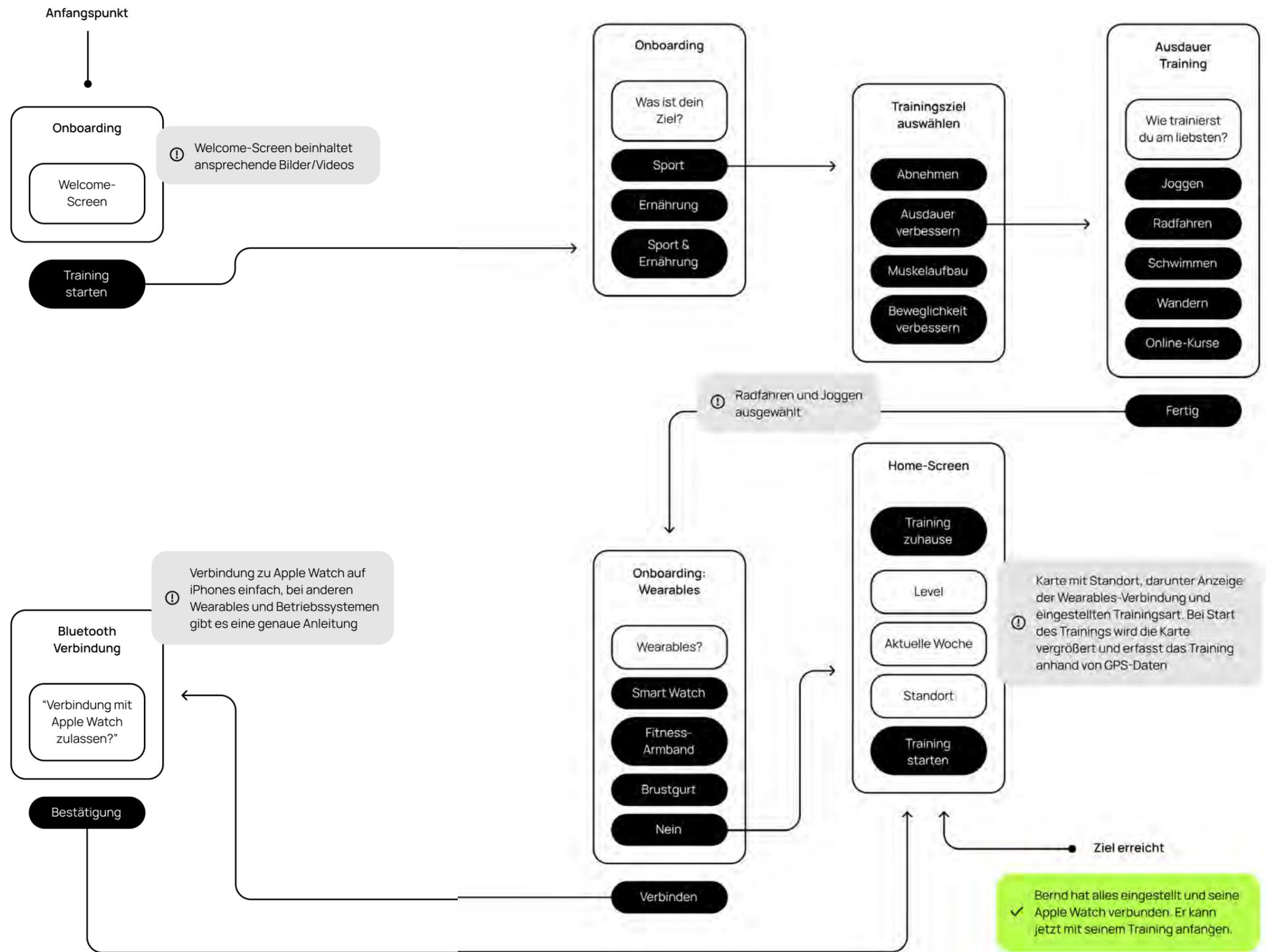
Vorerkrankungen/
Besonderheiten: keine

Zielvorstellung

Als Geschäftsmann und Vater möchte ich meine Ausdauer mit einer flexiblen Lösung verbessern, um meine Zeit effizient zu nutzen und fit für meine Söhne zu sein.

Aufgabenliste

- > Anfangspunkt: App heruntergeladen, erstes Öffnen
- > Was ist dein Ziel? Auswahl aus Sport, Ernährung, beides zusammen
- > Wählt Sport aus (Sport als Primärfeature, bei Auswahl von Kombination wird der Ernährungsplan erst nach dem Onboarding konfiguriert)
- > Was ist dein Trainingsziel? Kategorien: Abnehmen, Ausdauer verbessern, Muskelaufbau, Beweglichkeit verbessern
- > Ausdauer ausgewählt, Kategorien: Joggen, Radfahren, Schwimmen, Wandern, (Online-Kurse)
- > Joggen und Radfahren ausgewählt
- > Wearables? Kategorien: Smart Watch, Fitness armband, Brustgurt
- > Wählt Smart Watch, Verbindung über Bluetooth
- > Home Screen: Level, aktuelle Woche (empfohlene Tage für Ausdauertraining markiert, Kleine Karte mit Standort, Buttons: Wearables-Verbindung, Auswahlbutton für Sportart, Training starten



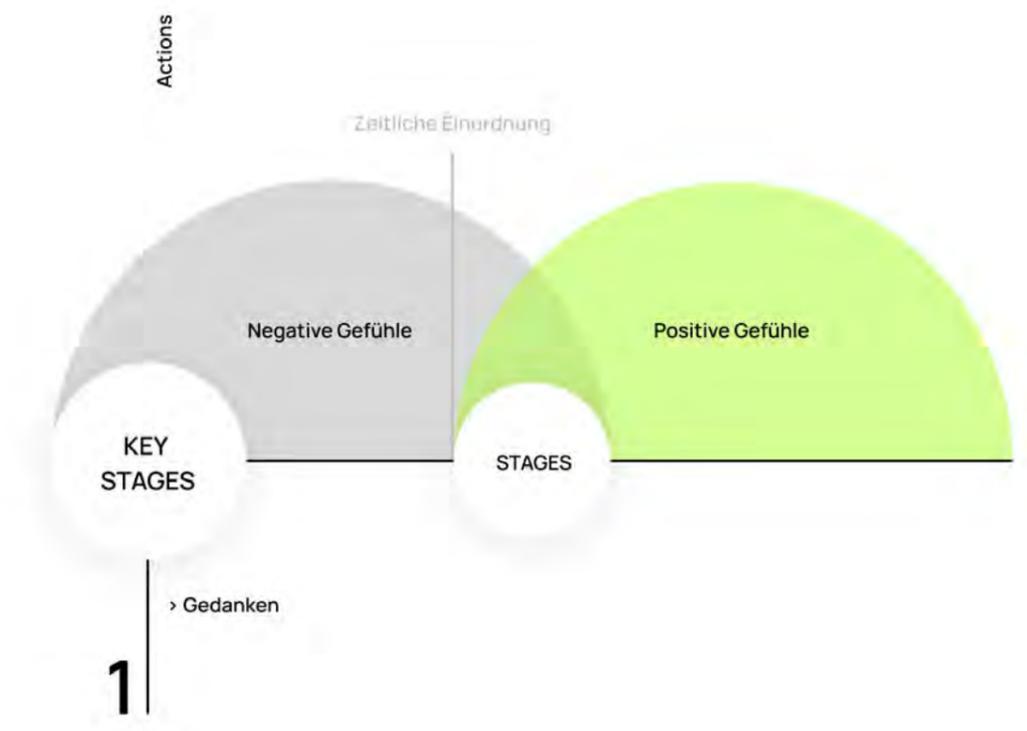
FAZIT

Die Flowcharts waren eine sehr sinnvolle Methode für meine Lösungsfindung. Ich habe einige Features erkannt, die meine App auf jeden Fall beinhalten sollte. Im Ernährungsplan müssen bereits vergangene Mahlzeiten am Tag gekennzeichnet sein und in die Statistik einfließen. Außerdem ist allgemein wichtig, eine klare Kennzeichnung mit Farbe innerhalb der App zu haben, die den Status anzeigt. Da es oft vorkommt, dass der Nutzer eine Auswahl treffen kann, ist es wichtig, dies klar und deutlich zu kennzeichnen. Welche Farbe „klickbar“ und welche nur zur Kennzeichnung wichtiger Informationen dient, ist auch für die Nutzbarkeit ausschlaggebend. Welche Inhalte die wichtigsten sind, wird pro Trainingsziel definiert. So ist der Home Screen für jeden Nutzer individuell anpassbar. Auch hier dient mein MVP als wichtigste Orientierung. Die Verbindung mit Wearables und damit das automatische Tracking der Aktivitäten kommt in mehreren Flows vor, sowie die Fortschrittsanalyse und die Verbindung des Trainings zuhause mit dem Training im Studio. Besonders interessant und hilfreich finde ich Claras Flowchart. Die Suche nach einem Gerät löst meiner Meinung nach ein großes Problem, dass viele neue Mitglieder im Fitnessstudio haben. Es ist anfangs nicht nur schwer, die Übungen richtig auszuführen, sondern auch die Geräte zu finden und mit dem richtigen Gewicht einzustellen. Genau dieser Use case wird in Claras Flowchart behandelt und er lässt viele Schlüsse auf Funktionalität, Inhalt und Reihenfolge zu schließen.

Experience Maps

Das Ziel einer Experience Map ist es, die Gefühle und Vermisserlebnisse einer Persona während der Nutzung zu erkennen. Besonders wichtig sind die Zeitpunkte, bei denen Frustrationen, Enttäuschungen, Motivation oder Erfolgserlebnisse geschehen. Deutet man diese Ereignisse richtig im Zusammenhang mit Nutzererfahrung, Inhalt und Funktionalität, kann man daraus wertvolle Schlüsse für das Gesamtergebnis ziehen. Die Methode ist für mich altbewährt. Besonders die Herangehensweise an die Gefühle und konkreten Gedanken der Nutzer finde ich sehr sinnvoll. Man kann viele Schlüsse daraus ziehen und bekommt einen neuen Blick auf die Probleme, den man vorher vielleicht nicht hatte.

Rechts ist die Legende für die Experience Maps abgebildet. Die Maps bestehen aus einem Zeitstrahl mit verschiedenen Markierungen für (Key) Stages und genauere zeitlicher Einordnung. Diese sind individuell für jeden Nutzer und deren User Story. Oben schräg stehen die Handlungen des Nutzers, unten die Gedanken, die er dabei hat. Passend zu den grauen negativen Gefühlen und den grünen positiven Gefühlen, sind diese in den Gedanken grau und grün markiert.



UNZUFRIEDENHEIT

- › Ich kann nicht mehr so gut mit meinen Kindern mithalten
- › Ich möchte weiterhin mit ihnen spielen können, ohne so viele Pausen einlegen zu müssen
- › Als ich jünger war, war das noch anders
- › Mein Kollege hat letzte Woche von einer App für Sport im Studio gesprochen
- › Das ist für mich aber bestimmt nicht, ich habe so wenig Zeit
- › Die Zeit, die ich habe möchte ich meiner Familie widmen
- › Vielleicht sollte ich mal nach einer App für mich schauen, die ich immer schonmal in meiner Freizeit für Ausdauersport nutzen kann
- › **Ausdauersport soll man auch noch im Alter anfangen können**

1

LADEN DER APP

- › **Diese App scheint vielversprechend zu sein**, deshalb habe ich sie runtergeladen
- › Beim ersten Öffnen muss ich auswählen, ob ich Sport machen will oder meine Ernährung verbessern will
- › Wieso fragt mich eine Sport App nach meiner Ernährung?
- › Als nächstes kommt meine Frage: Was ist mein Trainingsziel?
- › **Mein Ziel ist eine verbesserte Ausdauer, das ist dabei**
- › Jetzt kann man eine Trainingsart aussuchen
- › Ich fahre im Sommer gerne mit dem Rad, aber eigentlich habe ich mir eher Joggen vorgestellt, das kann ich hier am Rand der Stadt gut machen
- › **Ich kann beides auswählen, bestimmt kann ich später beide Trainingsarten auswählen**

2

WEARABLES VERBINDEN

- › Jetzt werde ich nach Wearables gefragt, was ist das?
- › Die Auswahlmöglichkeiten sind Smartwatch, Fitness-Armband oder Brustgurt
- › **Ich habe eine Apple Watch, die ist doch schon mit meinem Handy verbunden**
- › Ich wähle also Smart Watch
- › **Meine Apple Watch wurde erkannt, sie ist also schon verbunden gewesen**
- › **Die Verbindung ging echt schnell und einfach**, aber das ist mit meiner Apple Watch bisher immer so gewesen
- › Ich frage mich wie ich die Apple Watch mit der App zusammen benutzen kann
- › ist das Onboarding jetzt vorbei? Es hat schon lange gedauert
- › Jetzt bin ich auf dem Home-Screen
- › Ich frage mich, ob die App kostenlos bleibt, oder eine Mitgliedschaft oder ähnliches beinhaltet

TRAINING STARTEN

- › Ich habe die App seit ein paar Tagen, komme erst jetzt dazu, sie zu benutzen
- › **Ich habe mir vorgenommen eine Runde mit dem Fahrrad zu fahren**
- › zurück auf dem Home-Screen sehe ich eine kleine Karte mit meinem Standort
- › **Meine Apple Watch scheint automatisch verbunden zu sein**
- › Man kann auch die Trainingsart einstellen
- › Joggen und Fahrradfahren ist ganz oben, aber es gibt noch andere darunter
- › Ich bin schon draußen vor meinem Haus, heißt "Training starten", dass ich direkt losfahren kann?
- › **Ich kann das Training nach dem Start auf meiner Apple Watch sehen, deshalb kann ich mein Handy jetzt wegpacken**

Ist unzufrieden mit der Situation und kommuniziert das mit einem Kollegen

Redet mit ihnen über deren Situation, Zeitmanagement was die Familie und den Beruf angeht.

Redet mit ihnen über ihre Erfahrung mit Ausdauersport über den Verlauf ihres Lebens

Sucht im App-Store nach "Ausdauersport" und findet die App

Lädt die App direkt herunter und öffnet sie

Wählt Sport als primäres Ziel aus

Wählt Ausdauer als Trainingsziel aus

Wählt Radfahren und Joggen als Trainingsarten aus

Klickt auf "fertig"

Braucht einige Zeit, um die Frage zu verstehen

Wählt SmartWatch aus

Da die Apple Watch sofort erkannt wird, weil sie schon über Bluetooth mit dem iPhone verbunden ist, sind keine weiteren Aktionen nötig

Schaut auf seine Apple Watch und die passende App, die auf dem Display erscheint

Wird automatisch mit der Verbindung zur Apple Watch und dem Klick auf "Fertig" zum Home-Screen geleitet.

Er kommt von der Arbeit und macht sich fertig für seine Fahrradrunde

Er schiebt das Fahrrad die Einfahrt runter und öffnet die App

Auf dem Homescreen klickt er unter dem Fenster für Ausdauersport auf das Symbol zur Trainingsauswahl

Wählt Radsport aus

Sucht eine Information, inwiefern das Training beginnt, wenn er es startet

Klickt auf "Training starten"

Radeit los

AUSWAHL STUDIO

1

- › Ich bin heute wie immer Dienstags im Fitnessstudio
- › letztes Mal habe ich meine Beine und den Bauch trainiert
- › Ich habe das Gefühl, ich konzentriere mich in letzter Zeit zu sehr auf meine Schultern und meinem Brustbereich
- › Vielleicht muss ich auch öfter meinen unteren Rücken trainieren, anstatt immer zwischen Beinen und Schultern/Brust zu wechseln
- › Mein heutiger Trainingsplan sieht Oberkörpertraining vor, aber Training des unteren Rückens
- › **Vielleicht liegt es an meinen Einstellungen**, ich wollte ja vor einiger Zeit Muskeln in diesem Bereich priorisieren
- › **Ich schaue mal in meinen Verlauf über die letzte Zeit**

STATISTIK-VERGLEICH

- › **Das sieht ja eigentlich ganz gut aus**
- › Mein unterer Rücken könnte öfter trainiert werden
- › **Das hilft mir bestimmt bei meiner Haltung**
- › Ich sollte spezielle Übungen für den unteren Rücken machen, damit sie sich mit meinem Bauchtraining die Waage halten
- › Wie kann ich mir nochmal meine ausgewählten Muskelgruppen anzeigen lassen?
- › Hier geht es und der untere Rücken ist nicht ausgewählt
- › **Den unteren Rücken kann ich jetzt in der Grafik direkt auswählen**

TRAINING AUSWÄHLEN

2

- › **Der untere Rücken ist jetzt ausgewählt**
- › Sofort werden mir unten Trainingspakete vorgeschlagen, die ich über die nächsten Wochen absolvieren kann
- › Das will ich aber nicht, ich mag meinen Plan wie er ist - nur mit ein paar Übungen für den unteren Rücken
- › **Jetzt kann ich mit meinem Training anfangen**

TRAINIEREN

- › Die Übung für den unteren Rücken kenne ich schon
- › Ich weiß auch ziemlich genau wo sie ist
- › **Ich hatte Recht, jetzt kann ich den Chip am Gerät scannen**
- › Eine Anleitung? Brauche ich doch gar nicht, ich kenne die Übung ja schon
- › 20 Wiederholungen? Ich mache lieber 30, das schaffe ich
- › **Gut, dass man sowas so schnell ändern kann**
- › Ich bin froh, dass ich mein Training tracken, aber trotzdem unabhängig machen kann

Kommt im Studio an

Schaut auf seine App und sein heutiges Training

Scrollt auf seinem Home-Screen herum, auf der Suche nach einer Lösung für sein Problem

Öffnet die Fortschrittsstatistik der letzten Zeit auf seinem Home-Screen

Schaut sich die "Auslastungs"-Grafik der Muskelgruppen an

Klickt auf den Button, der die Grafik von der "Auslastung" zu ausgewählten Muskelgruppen wechselt

Wählt die Muskelgruppe am unteren Rücken aus
Klickt auf "fertig"

Klickt nicht auf vorgeschlagene Trainingspakete
Befindet sich auf dem Home-Screen, bei dem sein Training jetzt auch die Muskelgruppe des unteren Rückens beinhaltet

Klickt auf "Training starten"

Absolviert sein Training wie gewohnt (Ohne Countdowns, absolviert die Übungen "frei")

Geht zum Gerät für den unteren Rücken

Hält sein Handy an das Gerät

Klickt auf "Anleitung überspringen"

Liest die empfohlene Durchführung der Übung und klickt bei Wiederholungen auf "bearbeiten"

Ändert die Zahl der Wiederholungen, klickt auf "fertig" und startet die Übung

ERSTER BESUCH IM STUDIO

- > Ich bin heute zum ersten Mal hier
- > Ich fühle mich verloren, leider habe ich niemanden dabei, den ich fragen kann
- > Ich könnte einen Mitarbeiter fragen, aber ich versuche zuerst allein mein Training zu beginnen
- > Zuhause habe ich mir meinen Trainingsplan schon ausgesucht
- > Ich starte mein Training

1

ÜBUNG BEGINNEN

- > Die erste Übung sollte beginnen, aber ich muss zuerst zu dem passenden Gerät gehen
- > Auf dem Screen steht "halte dein Handy an das Gerät" aber ich bin doch noch gar nicht da
- > Wo ist das Gerät vom Bildschirm? Muss ich doch jemanden fragen?
- > Ich schaue mich suchend um, doch erkenne das Gerät nirgendwo
- > Unten auf dem Bildschirm steht meine Frage: "Wo ist das Gerät?"
- > Da wird wohl meine Antwort sein

2

Ist zum ersten Mal im Studio, hat vorher nur zuhause trainiert.

Schaut sich unsicher um

Nach dem Umziehen geht sie raus und stellt sich an eine Wand

Nimmt ihr Handy in die Hand und öffnet die App

Klickt auf der Home-Page auf "Studiobereich"

Klickt auf "Training beginnen" da das Training schon passend zu ihrem Training zuhause vorausgewählt ist

Schaut sich suchen um, weil sie den Standort des ersten Geräts nicht kennt

Klickt auf "Wo ist das Gerät"

GERÄT SUCHEN

- > Ich habe auf den "Wo ist das Gerät?" Knopf gedrückt, wie wird mir das helfen?
- > Die Karte zeigt an wo ich stehe: neben der Rezeption
- > mit einem Pfeil und einer Übersichtskarte sehe ich, wo mein Gerät ist
- > ich kann klar erkennen in welchen Bereich ich gehen muss
- > wo muss ich mein Handy hinhalten?
- > am Gerät ist ein Sticker, der mir klar signalisiert, dort mein Handy hinzuhalten - das ging einfach
- > Sofort wird das Gerät erkannt, jetzt kann ich mein Training beginnen

Orientiert sich kurz an der Karte, findet ihren Standort, den des Geräts und ihren Weg dorthin

Macht sich auf den Weg zum Gerät, indem sie ihrem Standort-Punkt auf der Karte folgt

Findet das richtige Gerät

Findet sofort die stelle zum scannen und hält ihr Handy daran

Klickt auf "Training starten"

TRAINIEREN

- > Die Übung wird übersichtlich angezeigt
- > Sofort sehe ich die richtige Ausführung als Animation, mein empfohlenes Gewicht und meine Wiederholungen
- > Es ist leicht alles einzustellen und den Satz zu starten
- > Ein Countdown beginnt, was ist, wenn ich schneller oder langsamer bin?
- > Nach jedem Satz gibt es eine Pause, zum Glück nicht mit Countdown, das würde mich stören
- > nach der Übung kann ich weiter meine Geräte suchen und so mein Training schnell beenden

Schaut sich kurz die Ausführung der Übung in der Animation an

Stellt das richtige Gewicht und die passende Geräteposition ein

Startet ihre Sätze und Wiederholungen

Legt ihr Handy weg

Wiederholt das, bis das Training beendet ist

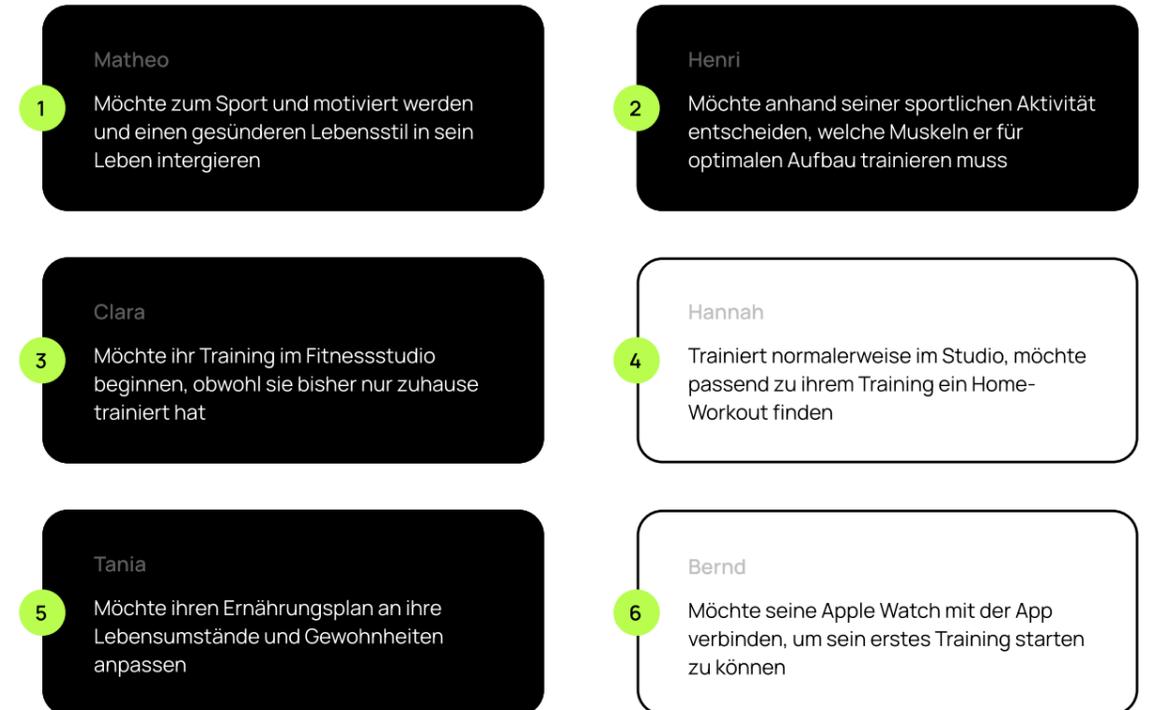
Experience Maps (Ergebnis)

In einer Experience Maps sind die negativen Gefühle, die man zu jeder Handlung erfährt wichtiger, als die Negativen. Die positiven Gefühle werden schon durch die Hypothese und Idee erwartet. Sie müssen eintreffen, sonst hätte die Lösung keinen Mehrwert. Deshalb sind die negativen Gefühle, die während der Nutzung entstehen, am relevantesten. Bevor der Nutzer in die Lösung einsteigt, gibt es meistens schon negative Gefühle. Diese könnten aber einfach nur der Nutzungsgrund oder die Motivation sein.

Ein wichtiges Feature, das meine Lösung beinhalten sollte, ist die Möglichkeit zur Suche eines Geräts im Fitnessstudio. Besonders bei Erstnutzung eines Geräts, oder der ganzen Lösung, könnte es zu Frustration führen, wenn der Nutzer das Gerät nicht kennt und nicht weiß, wo es steht. Es sollte bei der Verbindung mit dem Gerät für das Training klare Anweisungen aus dem Gerät und in der App geben. Auch die Informationen zum einzelnen Trainingsgerät müssen klar ersichtlich am Anfang sein. In der zweiten Experience Map ist mir noch etwas anderes aufgefallen. Die Suchfunktion und das genaue Leiten des Nutzers ist zwar für Anfänger sinnvoll, kann aber für den regelmäßigen Nutzer frustrierend sein. Deshalb ist es wichtig, eine Art eigenen Featurekatalog erstellbar zu machen, mit dem der Nutzer nur seine selbst ausgewählten Informationen erhält. Auch das Vorschlagen von Trainingsplänen kann überfordernd sein, wenn man sich schon für einen mehrwöchigen Plan entschieden hat. Die erste Experience Map hat übergeordnet gezeigt, dass der sensible Umgang mit den Daten der Nutzer hohen Stellenwert hat. Der Nutzer soll verstehen, warum die Daten gebraucht werden. Außerdem ist es wichtig, dass mit Symbolsprache und klaren Ausdrücken gearbeitet wird. Nicht jeder versteht beispielsweise den Ausdruck „Wearables“. Deshalb muss vor allem hier mit Icons oder Erklärungen gearbeitet werden.

FAZIT

Die Experience Maps haben meine vorherigen Ergebnisse noch einmal neu unterstrichen. Außerdem habe ich einige wichtige Details erkannt, die zur guten Nutzbarkeit meiner Lösung von großer Bedeutung sind. Auch die Core-Use-Cases der drei Personas, die in den Experience Maps behandelt wurde, sind deutlicher geworden.



Key Screens

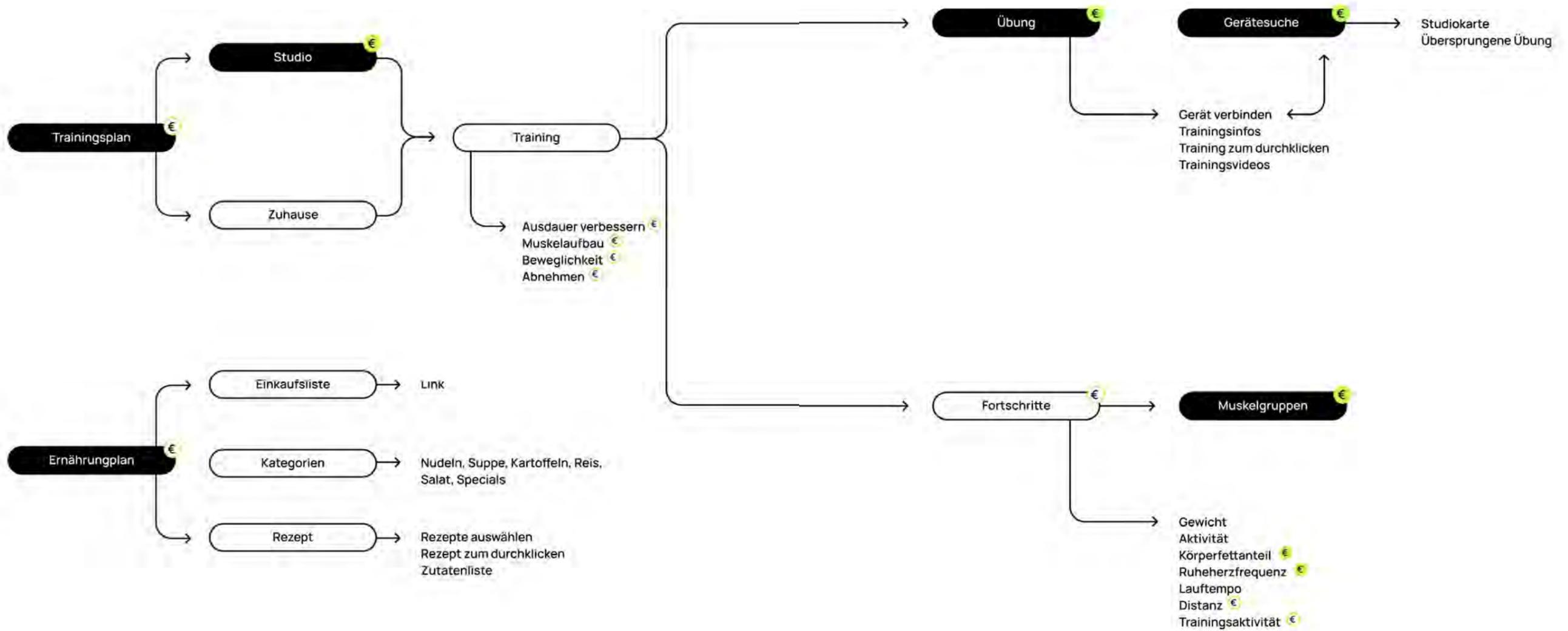
Zur Definition meiner Key Screens habe ich wieder meine Personas zur Hilfe genommen. Da sie breit aufgestellt sind und somit nahezu alle Core Use Cases meiner Lösung abdecken, kann ich mit ihnen auch die wichtigsten Screens ausarbeiten. Die zuvor definierten Hauptziele der einzelnen Personas haben schon in meinen Flowcharts gezeigt, welche Features auf welchen Screens nicht fehlen dürfen. Passend zu den Hauptzielen habe ich wie oben dargestellt für jede Persona ergänzend einen Satz formuliert. Die Nummerierung ist hier nicht von Bedeutung, es sind lediglich die wichtigsten vier Zielsetzungen schwarz markiert, weil sie die höchsten Stellenwert haben. Sie lösen die meisten Probleme und sind die Ziele, die ein Großteil meiner Zielgruppe hat. Beispielsweise betrifft Hannah's Problemstellung den Fall, in dem sie zuhause anstatt im Studio trainieren will. Das ist Clara's, die im Studio anstatt zuhause trainieren will, sehr ähnlich. Da es ein höheres Problempotenzial in Clara's Fall gibt, weil sie beispielsweise nicht weiß, welches Gewicht sie für ein Gerät einstellen muss, überwiegt Clara's Problemstellung. Die Unterteilung fällt allerdings im weiteren Verlauf nicht mehr ins Gewicht, da trotzdem alle Probleme in der Umsetzung behandelt werden. Trotzdem ist es sinnvoll, eine Prioritätenliste zu haben, an die man sich im Zweifelsfall halten kann.

Auf der nächsten Seite ist eine Tabelle abgebildet, mit der ich die Key Screens für jede Problemstellung ermittelt habe. Auch wenn diese ganz links bereits genannt sind,

kamen sie als letztes zur Tabelle hinzu. Zuerst habe ich mir das Problem genauer angeschaut und Fragen dazu gestellt und beantwortet. Wichtig dabei war, ob die Persona bereits Erfahrungen mit Sport- oder Ernährungsplänen gesammelt hat. Außerdem spielt das individuelle Trainingsziel, das bereits in den bisherigen Methoden definiert und überprüft wurde, eine große Rolle. Anhand dieses Ziels lässt sich schlussfolgern, welche Aspekte der Lösung die Persona hauptsächlich nutzen würde. Daraus kann man dann die konkreten Key Screens für jeden Core Use Case ziehen. Als Zusatzfrage habe ich gefragt, ob bereits eine Fitnessstudio Mitgliedschaft besteht. Das hat weniger mit den Key Screens zu tun und viel mehr damit, ob die Person zum Onboarding Prozess gelangt oder ihn bereits teilweise überspringen kann. Um den Nutzer nicht zu überfordern, wären dann zusätzliche Fragen oder Erklärungen sinnvoll.

Die Definition der Key Screen hat mir nicht nur geholfen die einzelnen wichtigsten Seiten für meine Lösung zu finden, sondern auch innerhalb der Key Screens zu priorisieren. Wie oft ein Key Screen in meinen Core Use Cases aufgetreten ist, trifft Aussage darüber, wie wichtig er für meine gesamte Lösung ist.

	Key Screens	Erfahrungen mit Sport- oder Ernährungsplänen?	Welche Aspekte des Angebots nutzt der Nutzer?	Welches Trainingsziel hat der Nutzer?	Hat der Nutzer schon eine Studiemitgliedschaft?
<p>1</p> <p>Matteo</p> <p>Möchte zum Sport und motiviert werden und einen gesünderen Lebensstil in sein Leben integrieren</p>	<p>Onboarding</p> <p>Ernährungsplan</p>	⊗	<p>› Trainingspläne</p> <p>› Ernährungsplan</p>	Abnehmen	⊗
<p>2</p> <p>Henri</p> <p>Möchte anhand seiner sportlichen Aktivität entscheiden, welche Muskeln er für optimalen Aufbau trainieren muss</p>	<p>Muskelgruppen</p> <p>Fortschritte</p>	●	<p>› Trainingspläne</p> <p>› Tracking des Trainings</p> <p>› Fortschrittsübersicht</p> <p>› Navigation im Studio</p>	Muskelaufbau	●
<p>3</p> <p>Clara</p> <p>Möchte ihr Training im Fitnessstudio beginnen, obwohl sie bisher nur zuhause trainiert hat</p>	<p>Homescreen</p> <p>Trainingszyklus</p>	●	<p>› Trainingspläne</p> <p>› Navigation im Studio</p> <p>› Videoanleitungen</p>	Abnehmen, Muskelaufbau	●
<p>5</p> <p>Tania</p> <p>Möchte ihren Ernährungsplan an ihre Lebensumstände und Gewohnheiten anpassen</p>	<p>Ernährungsplan</p> <p>Essenskategorien</p>	⊗	<p>› Ernährungsplan</p> <p>› Videoanleitungen</p> <p>› Trainingspläne</p>	-	⊗
<p>4</p> <p>Benjamin</p> <p>Trainiert normalerweise im Studio, möchte passend zu ihrem Training ein Home-Workout finden</p>	<p>Videoanleitungen</p> <p>Homescreen</p>	●	<p>› Navigation im Studio</p> <p>› Trainingspläne</p> <p>› Videoanleitungen</p>	Muskelaufbau, Ausdauer verbessern	●
<p>6</p> <p>Benjamin</p> <p>Möchte seine Apple Watch mit der App verbinden, um sein erstes Training starten zu können</p>	<p>Onboarding</p> <p>Homescreen</p>	⊗	<p>› Tracking des Trainings</p> <p>› Trainingspläne</p> <p>› Videoanleitungen</p>	Ausdauer verbessern	⊗



€ Bezahlcontent € Eingeschränkt

Sitemap

Aus den gewonnenen Informationen konnte ich eine Sitemap meiner Lösung erstellen. Sie ist das Ergebnis aller Konzeptmethoden, die ich zuvor angewandt habe. Zunächst ist wichtig, dass sich mein MVP nur im oberen Teil der Map befindet (Trainingsplan). Das bedeutet, der Ernährungsaspekt ist nur ein Nice-to-Have. Meine Lösung konzentriert sich auch hauptsächlich auf den Trainingsaspekt, da dieser für die im MVP definierten Key Features am Meisten von Bedeutung ist.

Bezahlsystem

Die Lösung funktioniert nach dem „Freemium“-Modell. Initial sind alle Basisinhalte kostenlos, jedoch eingeschränkt. Der Bereich „Training: Zuhause“ ist größtenteils Free-to-Use. Statistiken, Kurse und Community sind allerdings teilweise eingeschränkt. Der Ernährungsbereich ist in einer Testphase von vier Wochen kostenlos. Durch die Verbindung mit einer Studiomitgliedschaft gibt es drei Bezahlstufen:

- 1: Kostenloser Free-to-use Content (eingeschränkt)
- 2: Mitgliedschaft (alle Sport- & Ernährungsinhalte)
- 3: Mitgliedschaft Fitnessstudio (Alle Inhalte + Mitgliedschaft im Studio inbegriffen)

Umsetzung



Logo & Name

Der Name meiner Lösung ist „Jims“. Das Wort ist angelehnt an das englische Wort „Gym“, das Fitnessstudio bedeutet. Ausgesprochen klingen die beiden Wörter ähnlich. Das „S“ zeigt die Pluralform an, denn meine Lösung ist ja nicht nur für Studios gedacht, sondern auch für Fitness Zuhause. Außerdem ist es ein kurzes prägnantes Wort, das möglicherweise gut im Gedächtnis verankert bleibt. Es wirkt jung und frisch, da es nur aus einer Silbe besteht.

Das Logo zeigt ganz abstrakt das „J“ von Jims. Es liegt schräg auf der Seite und zeigt nach oben. Fast so, als würde es jeden Moment abheben. Das spiegelt die Motivation wider, die der Nutzer spürt, wenn er die App öffnet. Die Formen des Logos sind kantig und rund zugleich. Das ist eine Anlehnung an den menschlichen Körper und seine Formen.



JIMS

Sticker für Sportgeräte

Auf jedem Gerät im Studio befindet sich ein Sticker mit einem NFC-Chip. An den muss der Nutzer im Trainingsmodus sein Handy oder seine Smart Watch halten, damit das Training beginnen kann. Dann werden ihm Informationen angezeigt und bei Vollendung des Trainings wird es in die Fortschrittsstatistik aufgenommen. Die Sticker sind gut sichtbar am Gerät befestigt und fallen durch ihre knallige Farbe auf. Darauf befindet sich erneut die Anweisung, das Handy an den Sticker zu halten, sowie ein Web-Link für weitere Informationen.

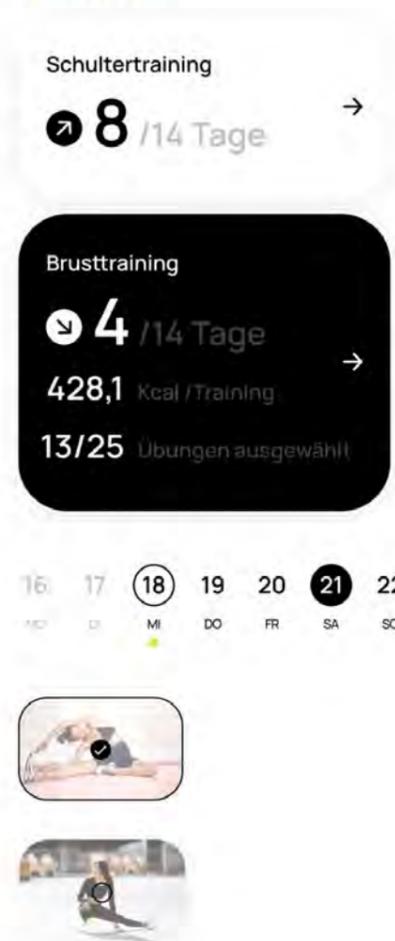


Buttons



Design Elemente

Infotext



Design Elemente

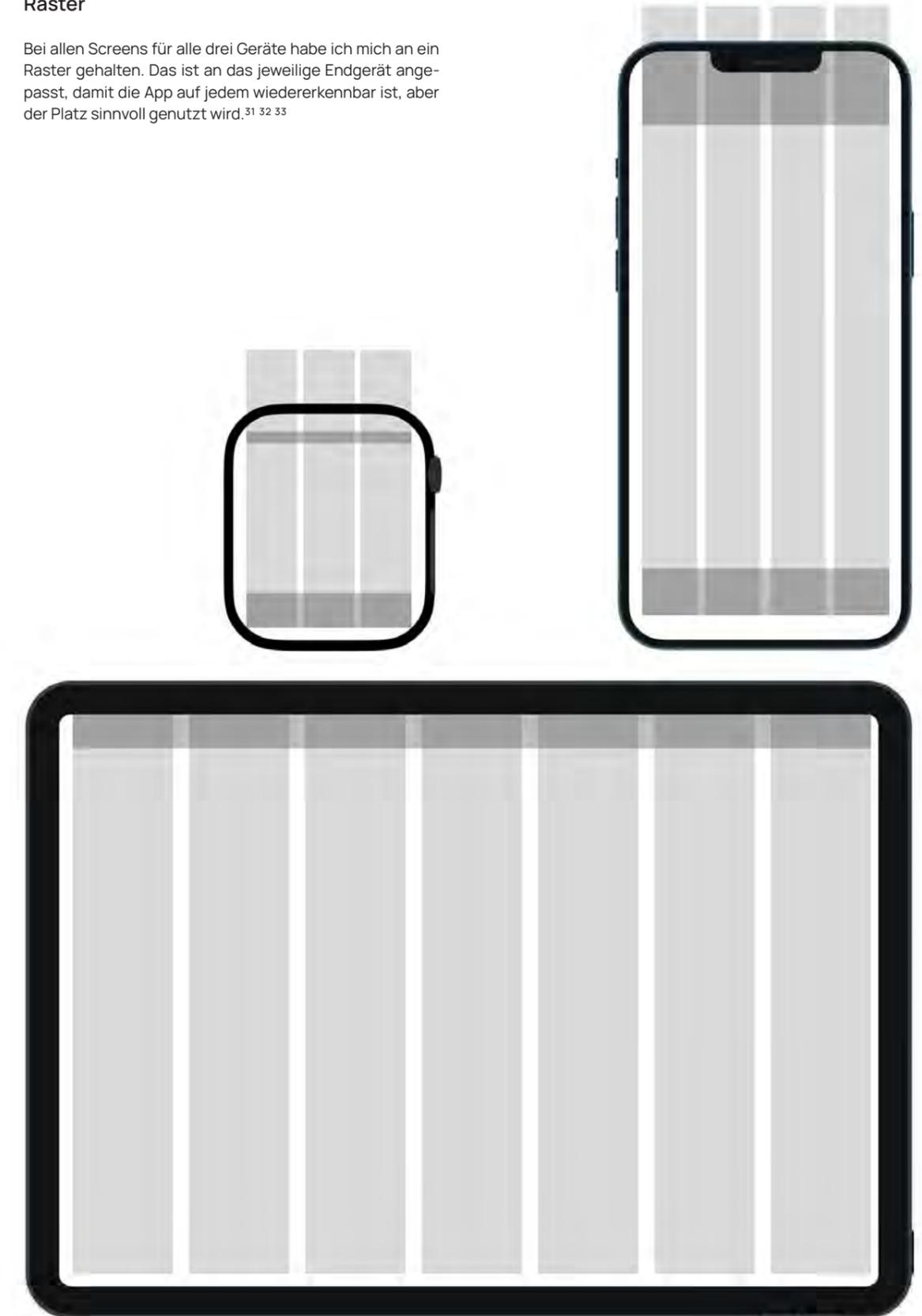
Alle klickbaren Elemente in meiner App sind schwarz (Weiß im dunklen Studiomodus). Bei meinen Buttons habe ich auf klare Hierarchie geachtet. Der wichtigste Button auf einer Seite ist der Primäre, der durch seine schwarze Farbe auf dem weißen Hintergrund am meisten hervorsticht. Der Sekundäre Button bedient eine Zusatzfunktion und ist meist mit einem Icon ausgestattet, damit die Funktion visuell klarer wird. Der Tertiäre Button umfasst Zusatzinformationen, die zum Inhalt der Seite passen. Ist ein Button inaktiv, ist er grau dargestellt.

Grün sind nur wichtige Informationen, die nicht klickbar sind. Die einzige Ausnahme ist der toggle Button, bei dem allerdings klar wird, welcher Zustand der Eingeschaltete und welcher der Ausgeschaltete ist. Bei der Auswahl der Muskelgruppen wird dies deutlich. Sind die Muskeln in unterschiedlichen Grüntönen, beschreibt dies ihre Auslastung. Diese Darstellung ist informativ und nicht klickbar. Bei der Ansicht links daneben, sind die bereits ausgewählten Muskelgruppen schwarz, die anderen jeweils klickbar. Auch beim Kalender ist der aktuelle Tag durch einen grünen Punkt markiert.



Raster

Bei allen Screens für alle drei Geräte habe ich mich an ein Raster gehalten. Das ist an das jeweilige Endgerät angepasst, damit die App auf jedem wiedererkennbar ist, aber der Platz sinnvoll genutzt wird.^{31 32 33}



Icons (genutzt)



Icons (Navigation)



Icons

Meine Icons habe ich hauptsächlich aus der Figma Library „Sohrab's icon (Community)“³¹ bezogen. Dort gab es unter anderem das Icon Paket „Mono Icons“ vom MIT, das aus 178 Icons besteht. Einige Icons habe ich selbst erstellt, da es nicht alle Benötigten in den Icon-Paketen gab.

MONO Icons

A simple, consistent open-source icon set designed to be used in a wide variety of digital products.

Navigation

Studio/Zuhause

Der Wechsel zwischen dem Zuhausebereich und dem Studiobereich findet ganz oben auf dem Screen statt. Er ist auch nur zu sehen, wenn sich der Nutzer gerade auf der „Mein Training“ Seite oder der „Fortschritte“ Seite befindet. Es findet auch ein Visueller Wechsel von Light-Mode zum Dark-Mode statt.



Mein Training

Die Bottom Navigation beinhaltet vier Bereiche. Der erste Bereich „Mein Training“, ist auch gleichzeitig der Home Screen.



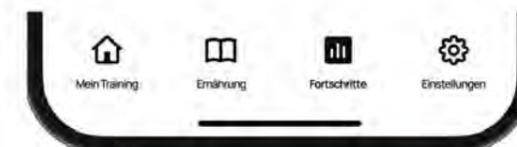
Ernährung

Auch wenn der Bereich „Ernährung“ nicht im MVP enthalten ist und bisher nur Basisfunktionen hat, ist er für das Gesamtkonzept von hoher Bedeutung.



Fortschritte

Genau wie der „Mein Training“ Bereich, ist der „Fortschritte“ Bereich über den Zuhause- und den Studio-Modus erreichbar.



Einstellungen

Auch wenn Basiseinstellungen schon auf vielen Seiten integriert sind, ist es für eine App mit so vielen Einstellungsmöglichkeiten und Verbindungen zu Bluetoothgeräten wichtig, einen speziellen Einstellungsbereich zu haben.



Farben

Meine Farben sind sehr zurückhaltend. Da meine Screens nutzerfreundlich, leicht zu verstehen und nicht überladen sein sollen, habe ich meine Farben sehr minimalistisch gewählt. Weiß, Schwarz und Grautöne sind am meisten in meiner App zu finden. Meine einzige Highlightfarbe passt zum Fitnesssthema. Sie ist leuchtend neon und wirkt frisch. Das steht für Motivation und Fitness. Da sie so auffällig ist, wird sie ausschließlich als Signal- und Informationsfarbe genutzt.



Manrope Bold 40pt

MANROPE BOLD 30PT

Manrope Regular 30pt

Manrope Regular 22pt

Manrope SemiBold 20pt

Manrope Bold 18pt

Manrope Regular 18pt

Manrope Regular 15pt

Manrope Regular 13pt

Manrope Regular 11pt

Manrope Regular 8pt

Schrift

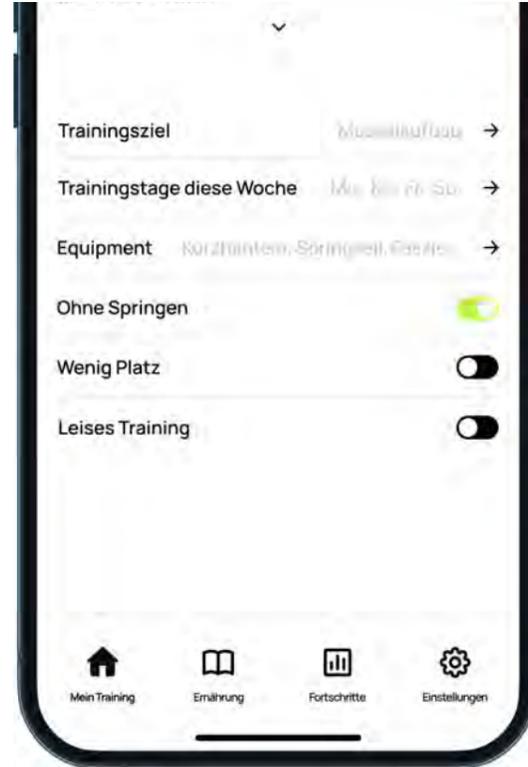
Bei der Schrift habe ich mich für die Manrope³⁰ entschieden. Sie ist modern und vielseitig, weil sie viele Schriftschnitte hat. Außerdem passt sie mit den Farben zu meinem minimalistischen und informativen Thema.

Home Screens

Wie schon in den Priority Guides definiert, gibt es je nach Trainingsziel unterschiedliche Home Screens. Das im Onboarding festgelegte Trainingsziel ist später anpassbar und die verschiedenen Home Screens wechselbar. Die Anzeigereihenfolge oder die zum Ziel passenden Features unterscheiden sich dabei leicht bis stark. Auch wird die Unterteilung von Dark-Mode im Studio und Light-Mode beim Training zuhause wieder deutlich.

Trainingsziel: Muskelaufbau

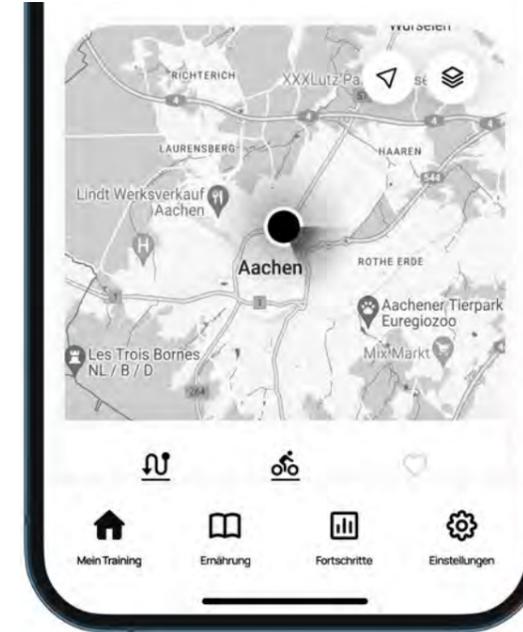
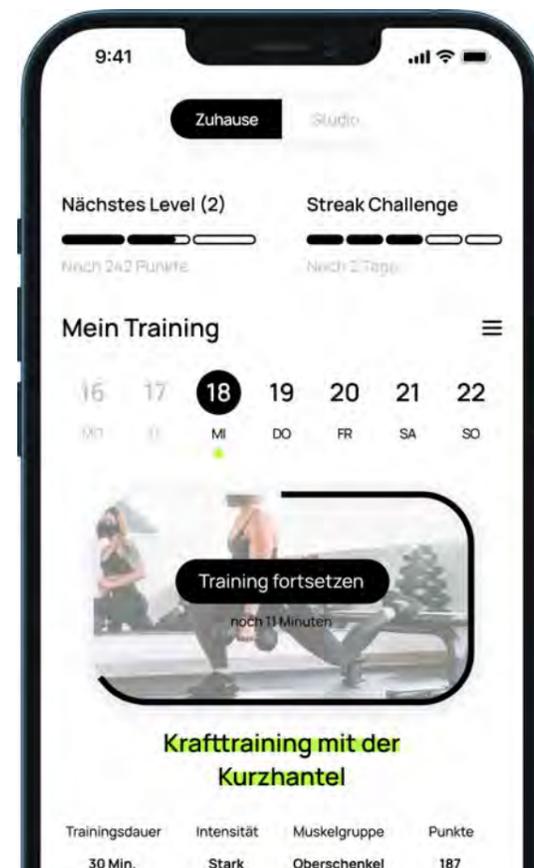
Der Aufbau des Home Screens beim Trainingsziel: Muskelaufbau orientiert sich hauptsächlich an Trainingsvideos. Neben der klaren Einordnung in einen Kalender und einer Levelanzeige zur Motivation befindet sich das Video in der Mitte. Mit einem einzelnen Call-to-Action-Button kann das Training begonnen werden. Sekundäre Informationen wie spezielle Fakten zum Training werden kleiner oder mit weniger Deckkraft angezeigt, um eine klare Hierarchie zu verdeutlichen. Ein Fortschrittsbalken und eine Zeitangabe zeigen bei bereits begonnenen Trainings die verbleibende Zeit an. Auch an der Level- und Challenge-Anzeige lässt sich der Verlauf erkennen.



Klickt man auf den Menü Button  erscheinen unterschiedliche Unterpunkte. Beispielhaft ist hier das Menü des Trainingsziels: Muskelaufbau dargestellt. Die Menüpunkte sind ein Schnellzugriff auf ausgewählte und wichtige Einstellungen zu jedem Trainingsziel. Unter dem ersten Punkt lässt sich das Trainingsziel neu definieren. Außerdem können einzelne Trainingstage und das vorhandene Equipment eingetragen werden. Hat dieses Equipment die Möglichkeit zur Bluetooth-Verbindung, kann es in einem weiteren Unterpunkt mit einem CTA-Button verbunden werden. Speziell passend für Trainingsvideos für zuhause, kann mit Toggle-Buttons gewählt werden, ob man das Training mit oder ohne Springen, mit wenig oder genug Platz oder besonders leise absolvieren möchte. All diese Einstellungsmöglichkeiten kommen auch im Navigationspunkt „Einstellungen“ auf der Navigationsleiste vor. Allerdings sind die Optionen auf dem Home Screen sehr stark heruntergebrochen, da sie nur als Schnellauswahl dienen.

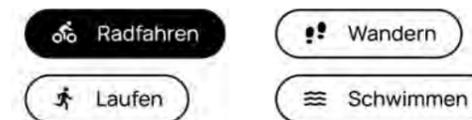
Trainingsziel: Beweglichkeit verbessern

Beim Trainingsziel: Beweglichkeit verbessern ändert sich nicht viel am Home Screen. Lediglich die Trainingsvideos sind unterschiedlich. Die Kurzinformationen unter den einzelnen Videos bleiben gleich, da sie zwar nicht mehr das primäre Ziel unterstreichen, jedoch dennoch Nice-to-know sind.



Trainingsziel: Ausdauer verbessern

Anders als mit Trainingsvideos besteht das Training beim Trainingsziel: Ausdauer verbessern hauptsächlich aus Ausdauertraining draußen. Mit einem Klick auf  lässt sich eine der folgenden Trainingsarten auswählen:



Außerdem lässt sich eine Route auswählen, die entweder gespeichert, vorgeschlagen oder von anderen Mitgliedern erstellt wurde. Hat man eine Smart Watch, kann die Herzfrequenz angezeigt werden und ein Verlauf wird ersichtlich.

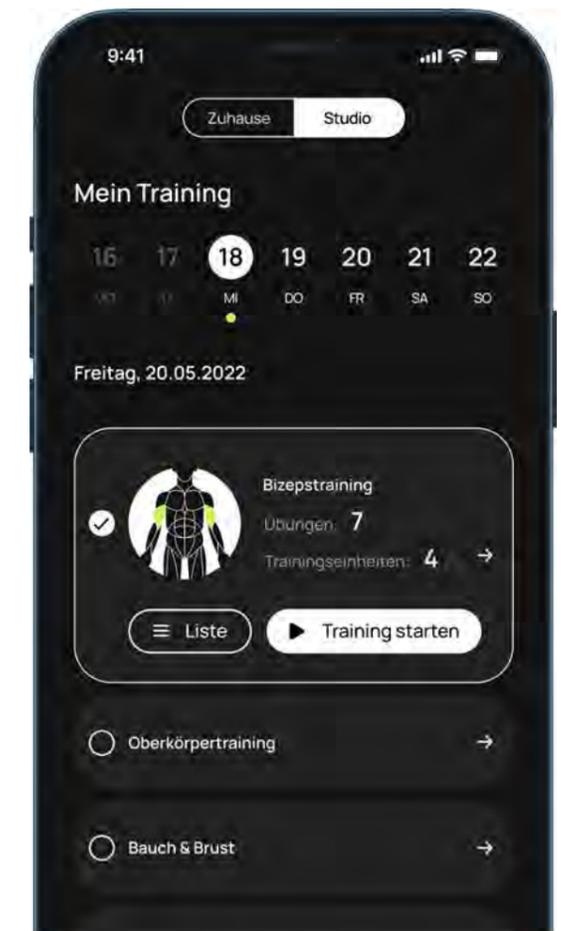
Trainingsziel: Abnehmen

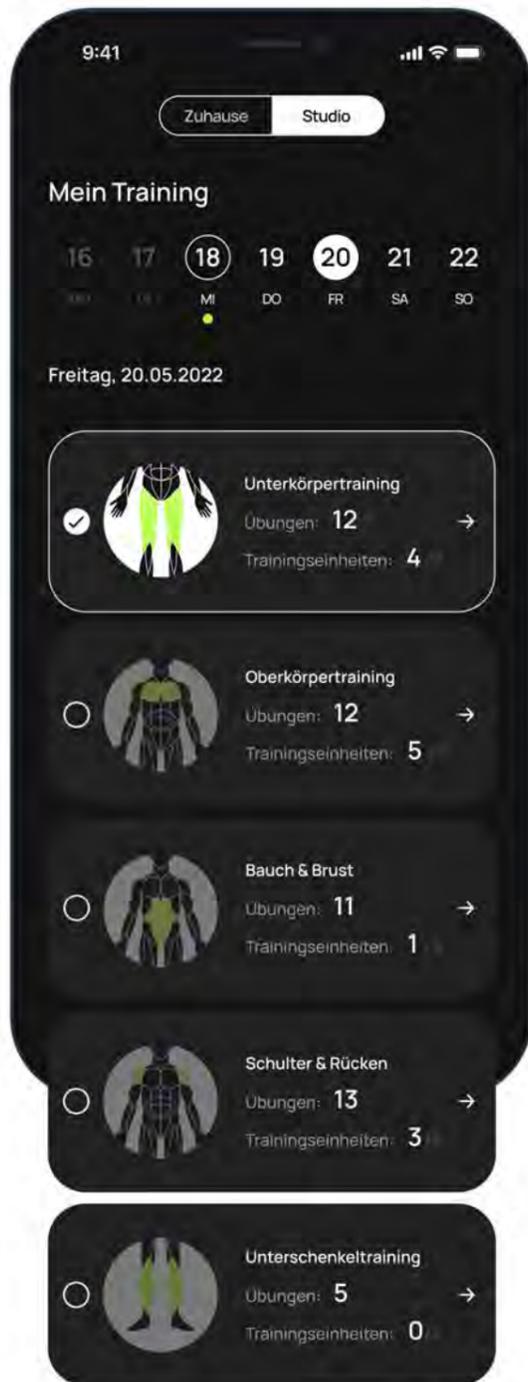
Beim Trainingsziel: Abnehmen kommt zu den Trainingsvideos lediglich eine Visualisierung des Gewichts hinzu. Diese wird direkt unterhalb des Kalenders gezeigt, um immer auf den ersten Blick in der App sichtbar zu sein. Das Start- und Zielgewicht ist im Onboarding vordefiniert und kann in den Einstellungen angepasst werden. Das aktuelle Gewicht kann direkt auf dem Home Screen durch einen Klick auf das zuletzt aktuelle Gewicht eingetragen werden. Die Unterstreichung des Textes und die Buttonform machen dabei deutlich, dass er klickbar ist. In regelmäßigen Abständen wird der User daran erinnert, sein Gewicht zu aktualisieren.



Training im Studio (Muskelaufbau)

Klickt man im oberen Menü auf „Studio“ geht die Oberfläche in einen Dark-Mode und es wird sofort klar, dass man sich nun in einem anderen Bereich befindet. Der Aufbau des Home-Screens im Studiobereich ist ähnlich. Auch die Level und Challenges gibt es in diesem Bereich, allerdings nicht im default, nur über die Einstellungen einzuschalten. Hier liegt der Fokus auf der Muskelauslastung und den Erfolgen im Menüpunkt „Fortschritte“. Um weniger ablenkend, sondern fokussiert zu bleiben, wurden diese im default weggelassen. Der Nutzer befindet sich schon im Studio, wenn er diese Seite aufruft und muss demnach wenig zusätzlich motiviert werden. Direkt unter dem Kalender befindet sich das für den Tag ausgewählte Training, eine Infografik des zu trainierenden Muskels, die Anzahl der Übungen und eine Liste der Übungen aus diesem Training. Darunter werden alternative Trainings angezeigt, die nicht für den Tag vorgeschlagen oder geplant sind, aber trotzdem zusätzlich oder anstelle dessen absolviert werden können. Mit Klick auf den Pfeil kommt man zu einer Unterseite, die das entsprechende Training mit mehr Details erklärt. Die Zahl der Trainingseinheiten bedeutet die Anzahl der bereits beendeten Trainings zu diesem Muskel im aktuellen Trainingsplan.





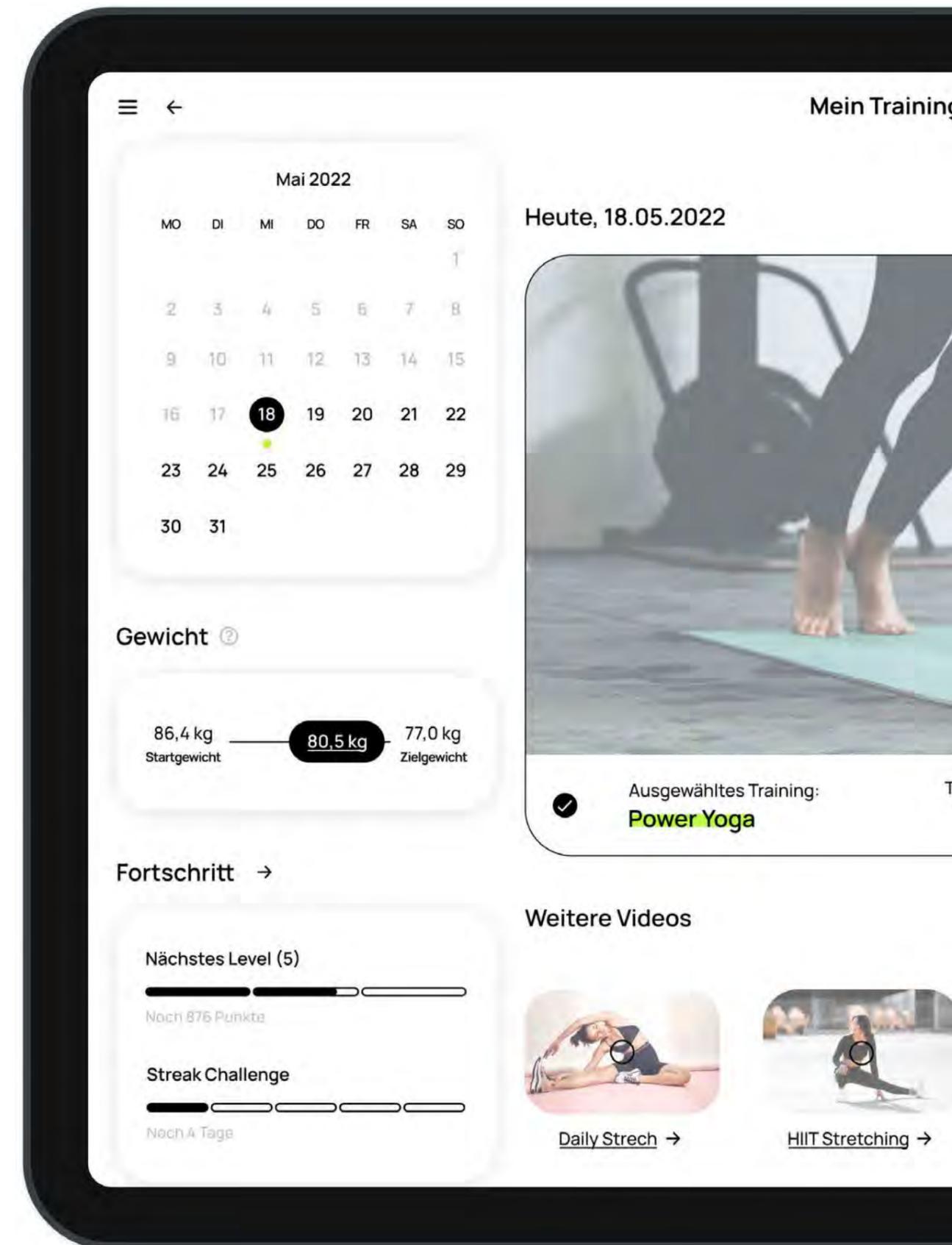
Die Auswahl der Muskelgruppen zum speziellen Training ist ein wichtiger Bestandteil. In diesem Screen sieht man beispielsweise das in zwei Tagen geplante Training und welche Muskelgruppe dort trainiert werden soll. Der Screen ist hier nur grob an die Priority guides angelehnt, da ich während der Gestaltung festgestellt habe, dass eine reduzierte Ansicht hier sinnvoller ist. So sieht man nur die ausgewählte Muskelgruppe, darunter die anderen Möglichkeiten und innerhalb der Kachel weitere Informationen. Der Button „Für das Training ausgewählt“ ist dabei nur der kleine Haken an der linken Seite. Allerdings wird durch den Kontext des Screens klar, dass es das gewählte Training für diesen Tag ist. Auch die absolvierten Trainings sind nicht in Form eines Diagramms dargestellt, sondern als einfacher Text. Trotzdem wird eine Verhältnismäßigkeit klar.

Muskelgruppen

Muskelgruppen	Überschrift
Auslastung	Grafik
Für Training ausgewählt	Button
Absolvierte Trainings	Diagramm

Tablet (Home Screen)

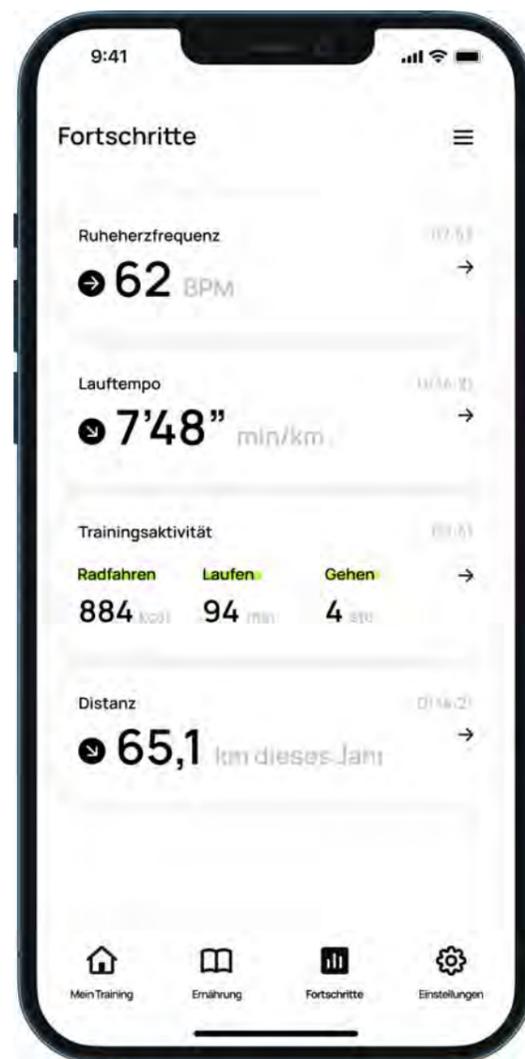
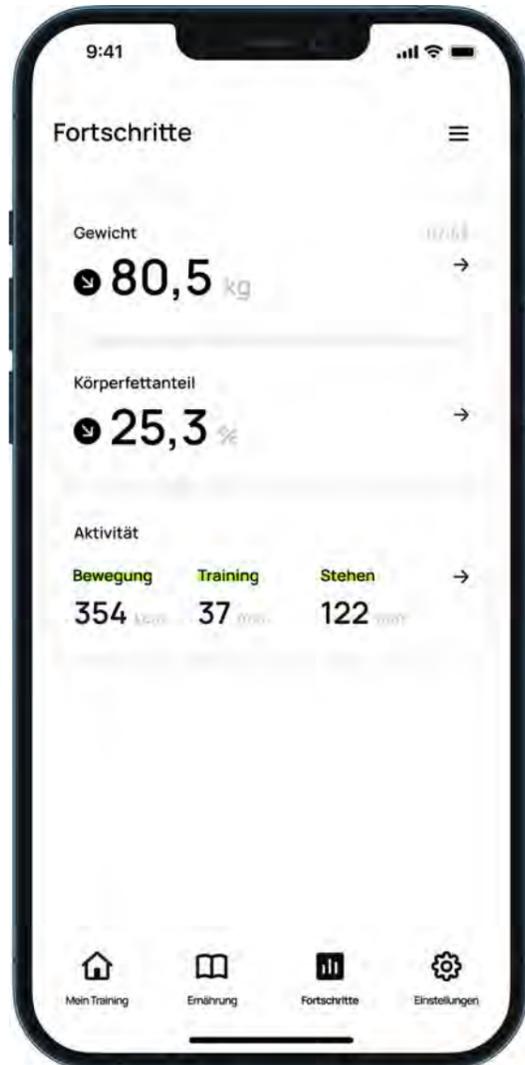
Der Home Screen auf dem Tablet ist ähnlich dem auf dem Smartphone aufgebaut. Um den größeren Platz effizient zu nutzen, ist die linke Seite durchgehend zur Informationsdarstellung gedacht. Sie ist analog zum Smartphone an das jeweilige Trainingsziel angepasst. Hier ist das beispielhafte Trainingsziel das Abnehmen. Rechts daneben befindet sich der Haupt-Content jedes Screens. Hier ist es das aktuell ausgewählte Training für den Tag und weitere vorgeschlagene Trainings darunter.

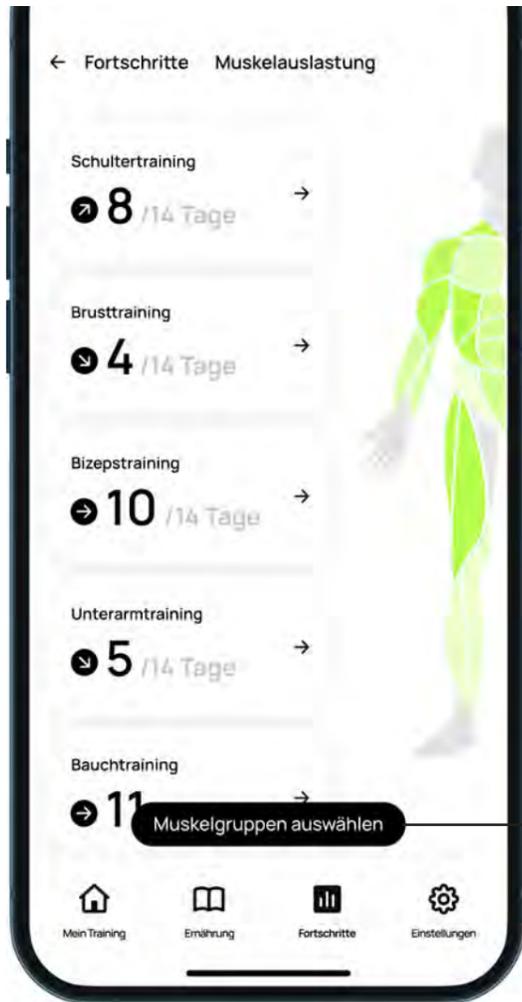


Fortschritte

Auch die Fortschrittsanzeige ändert sich von Trainingsziel zu Trainingsziel. Welche Fortschritte angezeigt werden, hängt dabei hauptsächlich davon ab, welches Trainingsziel man gewählt hat, aber auch welche Fortschritte man zur Anzeige ausgewählt hat. Im Menüpunkt können die Fortschritte angezeigt werden, oder in ihrer Reihenfolge getauscht werden. Die Verbindung mit Wearables spielt hier auch eine Rolle. Manche Fortschritte, wie die Herzfrequenz, können nur mit einem Messgerät wie einer Smart Watch oder einem Brustgürtel bestimmt werden. Für die Bestimmung des Körperfettanteils braucht man eine spezielle Waage. Da die meisten Smartphones viele Informationen sammeln können, beispielsweise die Schrittzahl oder die zurückgelegte Distanz, ist also die Anzeige der rudimentären Fortschritte auch ohne Wearables möglich. Hier wird auch der Grund meiner früheren Entscheidung gegen den Community Aspekt der Fortschritts-Seite deutlich. Den Graphen, der das eigene Gewicht oder den Körperfettanteil beschreibt, möchte man nicht unbedingt

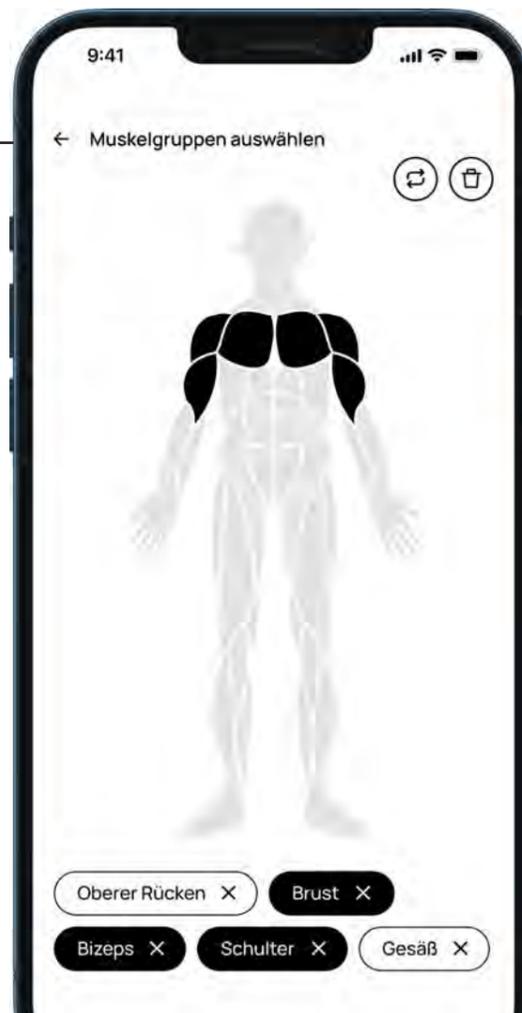
mit allen Freunden teilen. Auch mit Fremden wäre der Vergleich schwierig, weil man nicht alle Lebensumstände ausreichend vergleichen kann, um einen fairen Vergleich untereinander zu erzielen. Es könnte also eine Diskrepanz zwischen den eigenen Möglichkeiten und den Erfolgen Anderer entstehen. Dies würde sich negativ auf die Motivation des Nutzers auswirken und könnte dazu führen, dass er das Training ganz aufgibt.





Muskelgruppen

- Muskelgruppen** Überschrift
- Auslastung Grafik
- Für Training ausgewählt Button
- Absolvierte Trainings Diagramm



Muskelauslastung & Muskelauswahl

Um das optimale Trainingsergebnis zu erzielen, kann mit dem Trainingsziel „Muskelaufbau“ nach Muskelgruppen trainiert werden. Dazu gibt es eine detaillierte Seite, bei der man sich zunächst die Auslastung jeder Muskelgruppe anschauen kann und dann auswählen kann, welche Gruppe speziell trainiert werden soll. Passend dazu ist hier erneut der Priority Guide für diese Screens dargestellt, der zunächst nur einen Screen beinhalten sollte. Während des Prozesses wurde allerdings klar, dass es mehrere Screens braucht, um die Funktionalität übersichtlich zu gestalten.

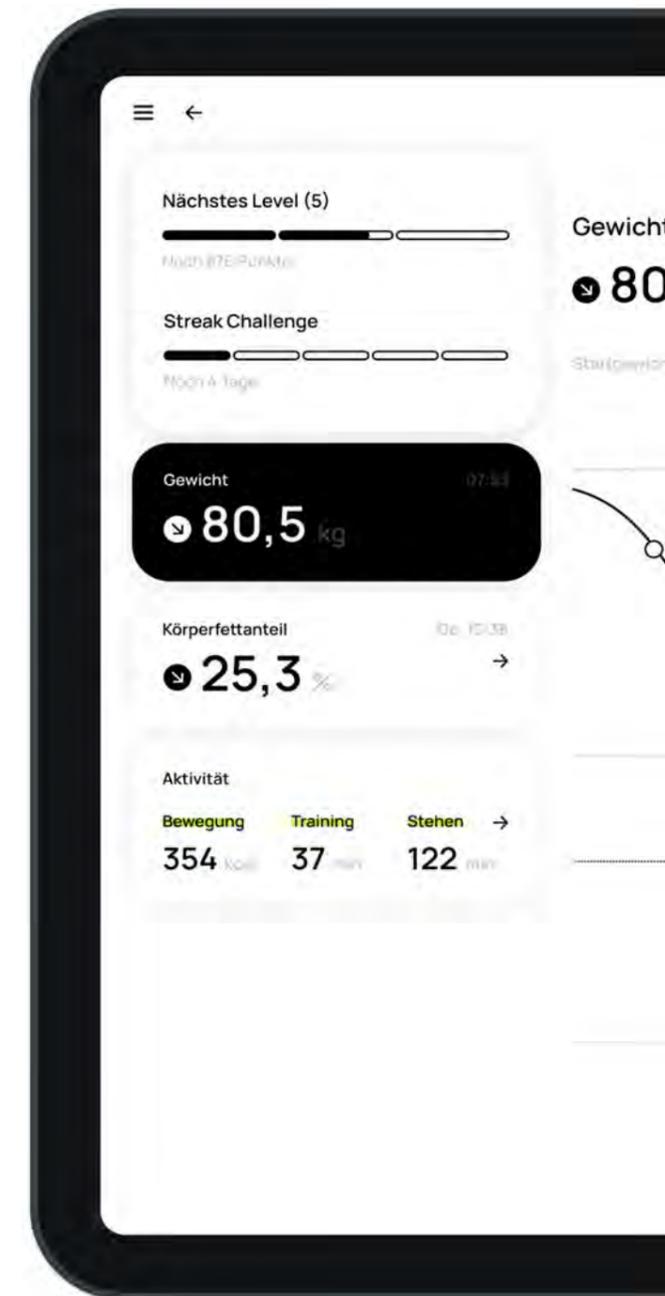
Bei der Muskelgruppenauswahl gibt es unterschiedliche Aktionen. Oben rechts kann man den Körper entweder drehen, um die Muskeln der Rückseite des Körpers zu sehen, oder die Auswahl löschen. Die unteren Elemente zeigen die ausgewählten Muskeln, wobei die sekundär gekennzeichneten Elemente die Muskelgruppen sind, die an der jeweils anderen Seite des Körpers ausgewählt sind.

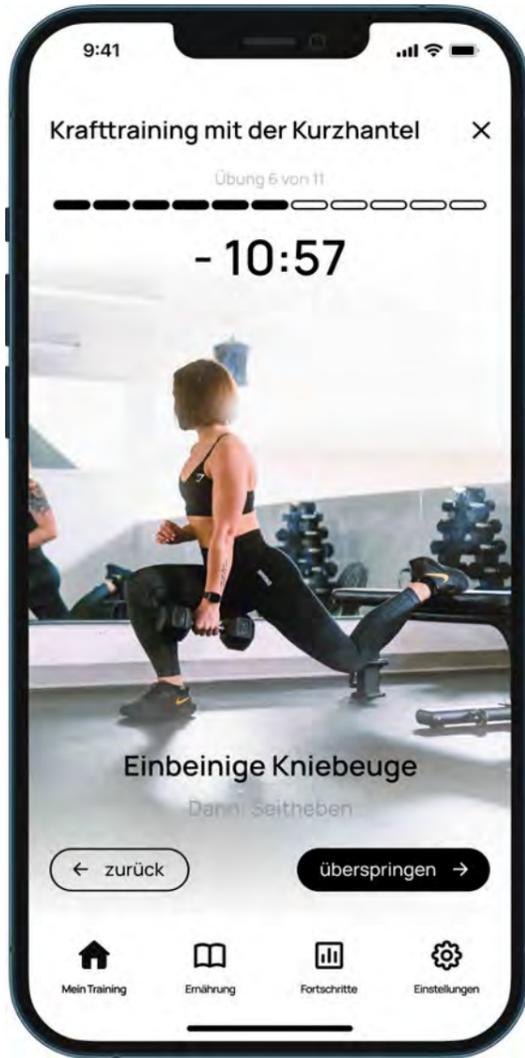
Tablet (Fortschritte)

Auch die Fortschrittsseite auf dem Tablet folgt der gleichen Anordnung, wie der auf dem Home Screen. Die links ausgewählten Informationen, hier zur Gewichtsentwicklung, werden rechts in einer vergrößerten Grafik angezeigt. In einer Top-Navigation kann man den Zeitraum für die dargestellten Daten einstellen.

Gamification

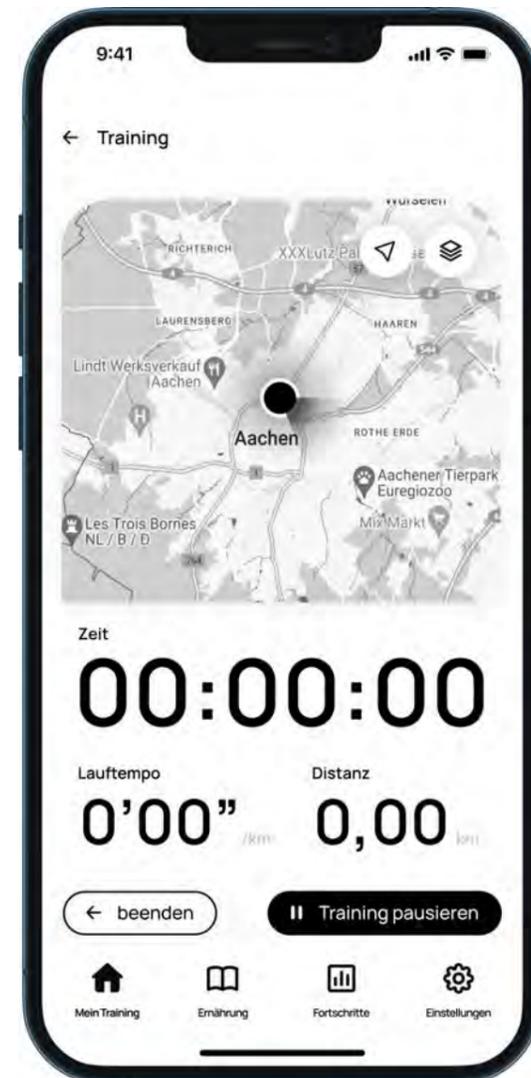
Da jedes Training je nach Anstrengung, Kalorienverbrauch und Dauer eine Punktzahl bringt, kann man durch sammeln der Punkte Levels aufsteigen. Dieses Feature motiviert den Nutzer, mehr zu trainieren und nicht aufzugeben. Des Weiteren gibt es Challenges, bei denen man beispielsweise fünf Tage hintereinander ein Training jeglicher Art absolvieren muss.





Videoanleitung

Name der Übung	Überschrift
Einordnung ins Training	Text (Übung 1 von x)
Video der Übung	Video
Countdown	Zahl
Überspringen	Button
Pause	Button
Training beenden	Button



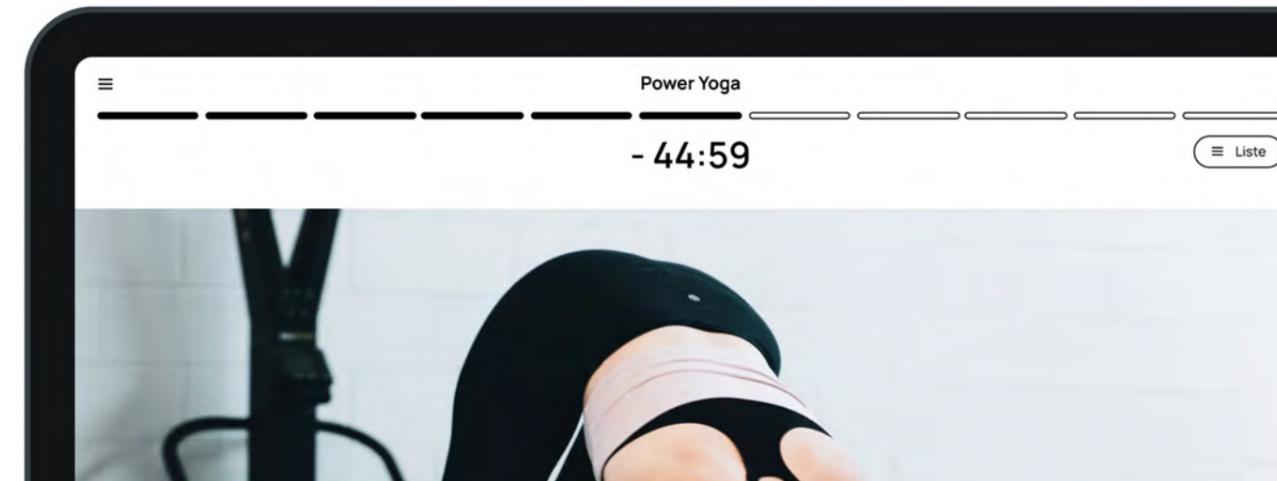
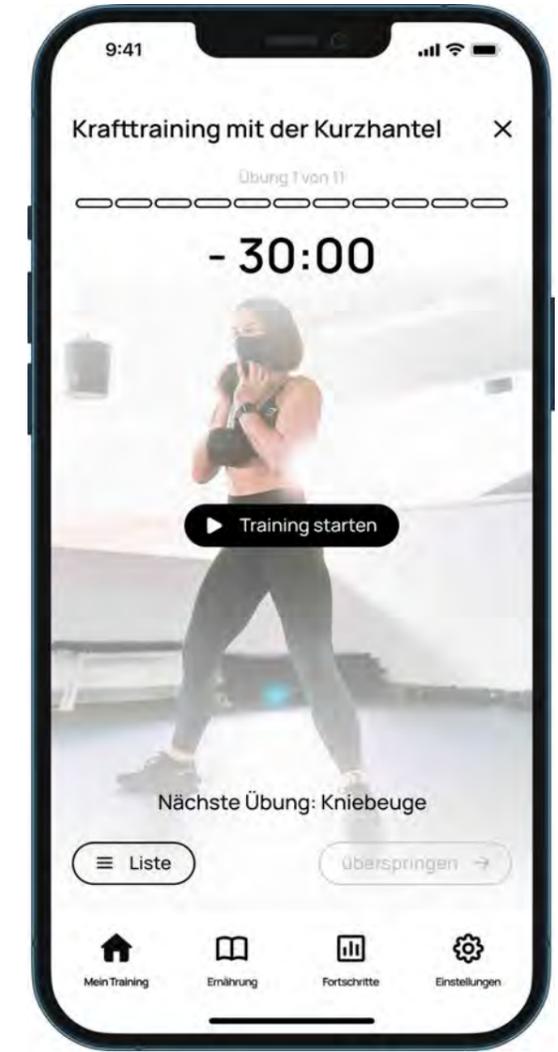
Training

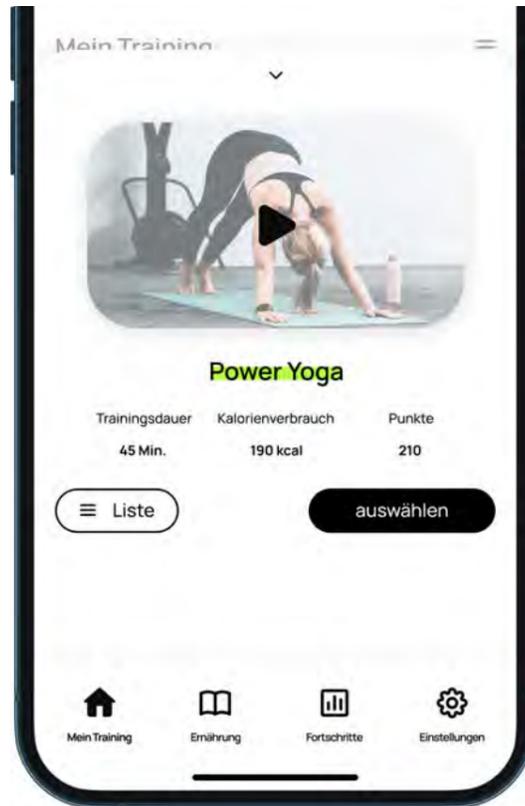
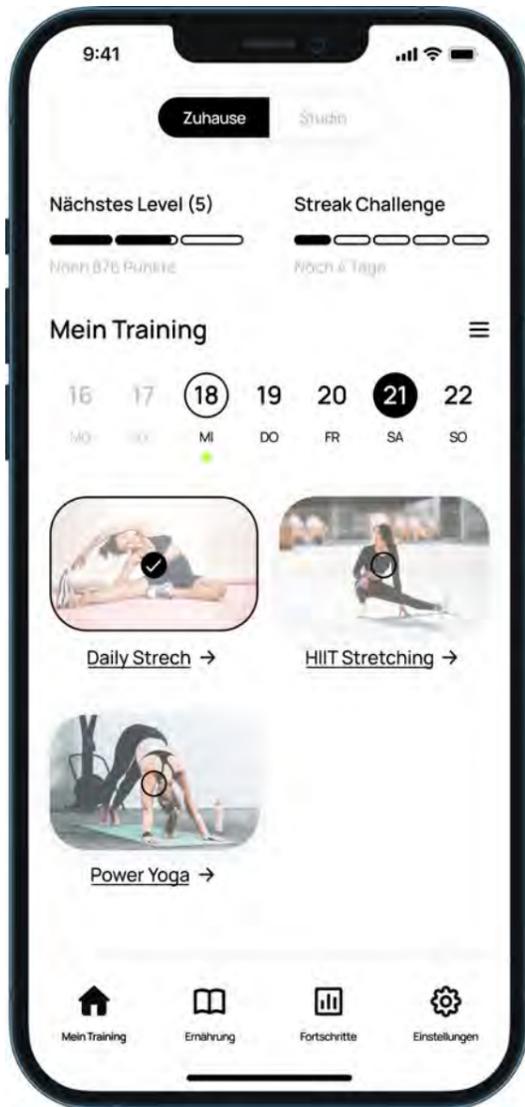
Das Training sieht je nach Trainingsziel sehr unterschiedlich aus. Trainingsvideos zum Muskelaufbau zuhause oder Ausdauertraining draußen sind durch unterschiedliche Prioritäten sehr verschieden aufgebaut. Oben sieht man den Trainingscreen und daneben den passenden Priority Guide. Die einzige Anpassung, die ich daran gemacht habe, ist der „Pause“ Button. Dieser ist gleichzusetzen mit dem X in der oberen rechten Ecke. Das Training kann aus dem Homescreen danach wieder erreicht und fortgesetzt werden.

Trainiert der Nutzer draußen, sind andere Daten für ihn wichtig. Zunächst gibt es eine Karte, die an GPS gebunden ist. Dadurch kann die gelaufene Distanz und das Tempo errechnet werden. Die Zeit läuft immer mit, kann hier jedoch, anders als bei den Trainingsvideos, mit einem „Pause“ Button angehalten werden.



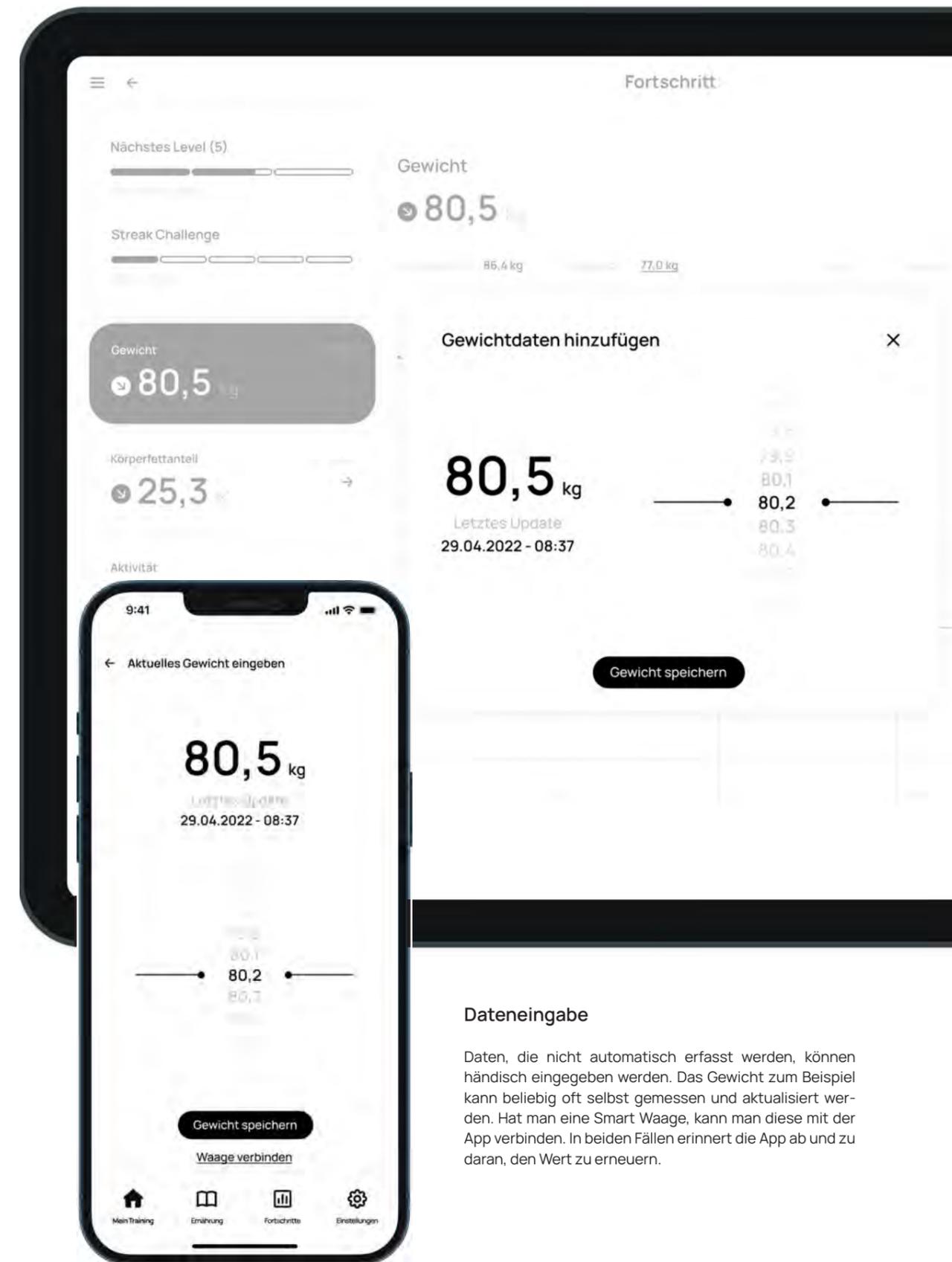
Bevor das Training gestartet wird, kann eine Liste der Übungen angezeigt werden. Während des Trainings wird nur die nächste Übung eingeblendet und der Fortschritt anhand eines Balkens gezeigt. Bei der Tablet Version kann die Liste alternativ während des gesamten Trainings an der linken Seite angezeigt werden.





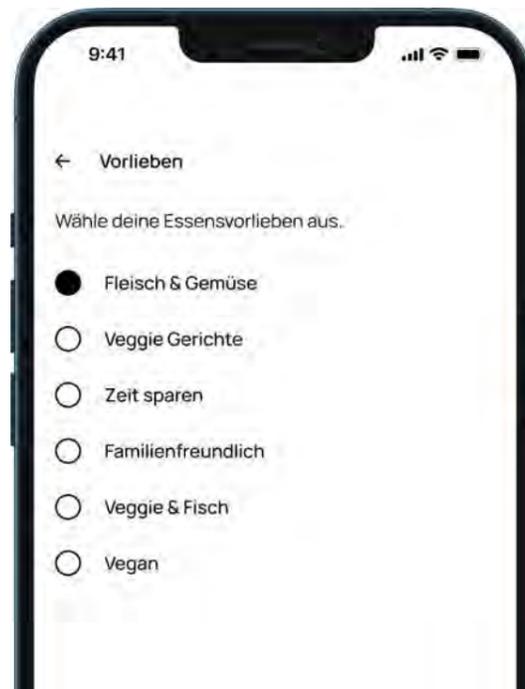
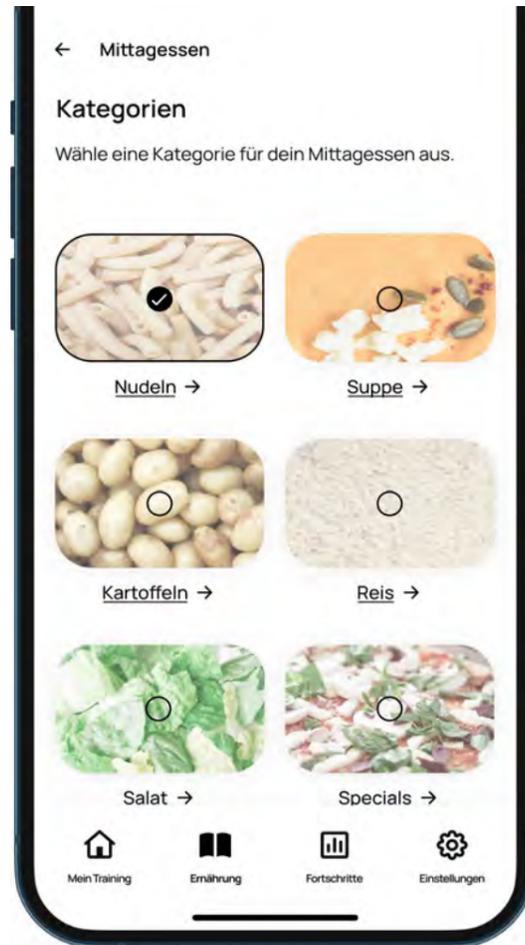
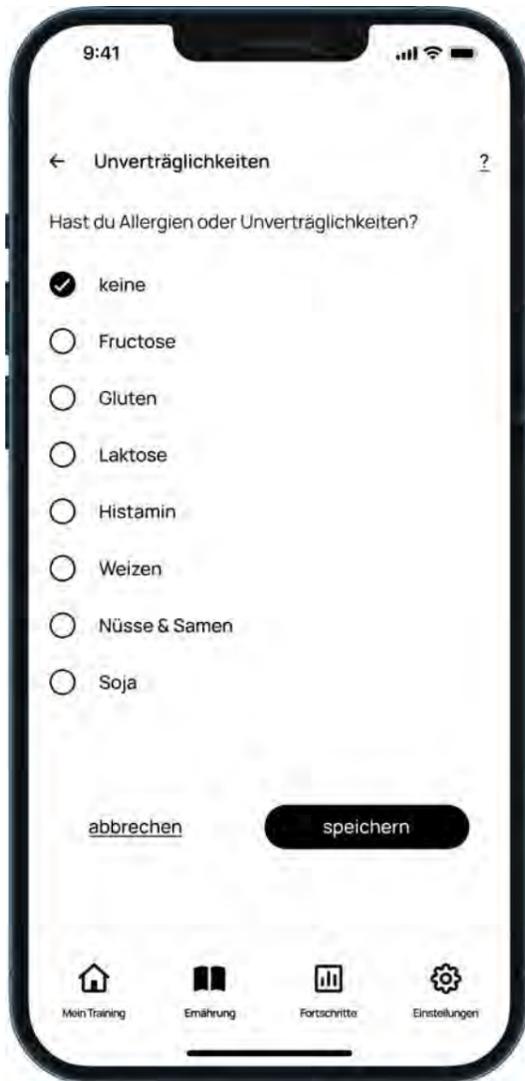
Trainingsauswahl

Auch hier kann ähnlich zur Muskelauswahl ein anderes Trainingsprogramm für den Tag gewählt werden. Klickt man auf den unterstrichenen Titel, gelangt man zu zusätzlichen Informationen zum Training. Dort hat man die Möglichkeit die Liste aus einzelnen Übungen zum Training zu sehen, oder es anstatt des vorausgewählten Trainings für diesen Tag zu wählen.



Dateneingabe

Daten, die nicht automatisch erfasst werden, können händisch eingegeben werden. Das Gewicht zum Beispiel kann beliebig oft selbst gemessen und aktualisiert werden. Hat man eine Smart Waage, kann man diese mit der App verbinden. In beiden Fällen erinnert die App ab und zu daran, den Wert zu erneuern.

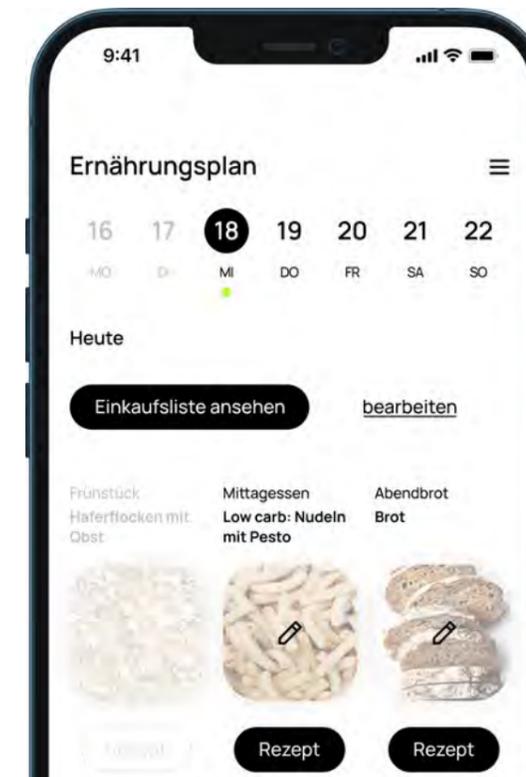
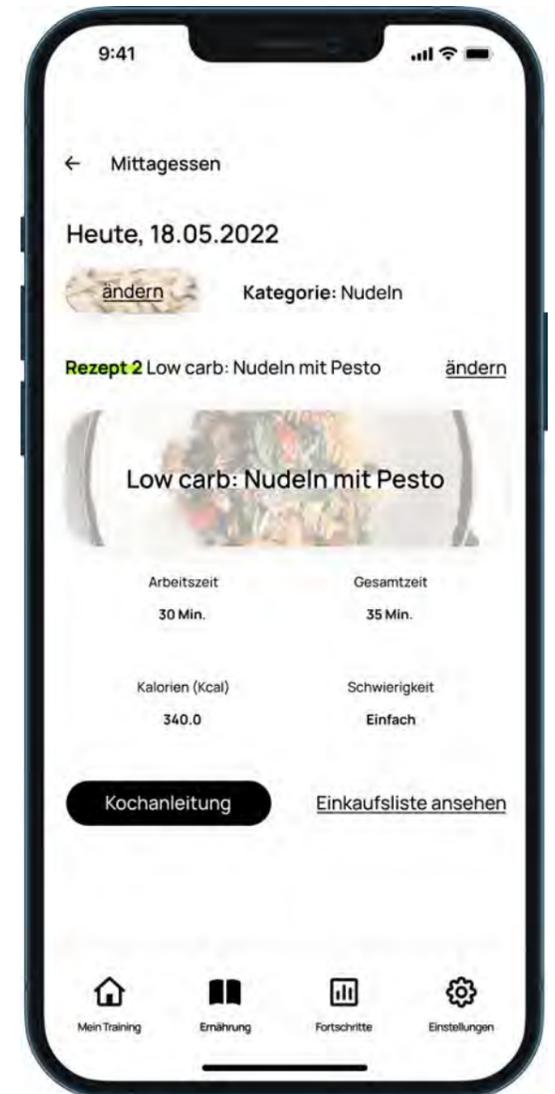


Ernährung

Der Ernährungsbereich ist momentan nur mit Basisfeatures ausgestattet. Auch wenn noch großes Erweiterungspotenzial besteht, bietet er einige nützliche Funktionalitäten. Man wählt pro Tag eine Kategorie, aus der automatisch neue und gesunde Rezepte gewählt werden. Zu diesem können dann Kochanleitung und Zutatenliste angezeigt werden. Ein Feature für die Zukunft wäre das Zählen der Nährwerte und Kalorien und die Integration dieser in den Fortschrittsbereich.

Mittagessen

Datum	Überschrift
heutiges Rezept	Grafik, Text
Kochen	Button
Einkaufsliste	Button
Kategorien	Button
Plan bearbeiten	Button



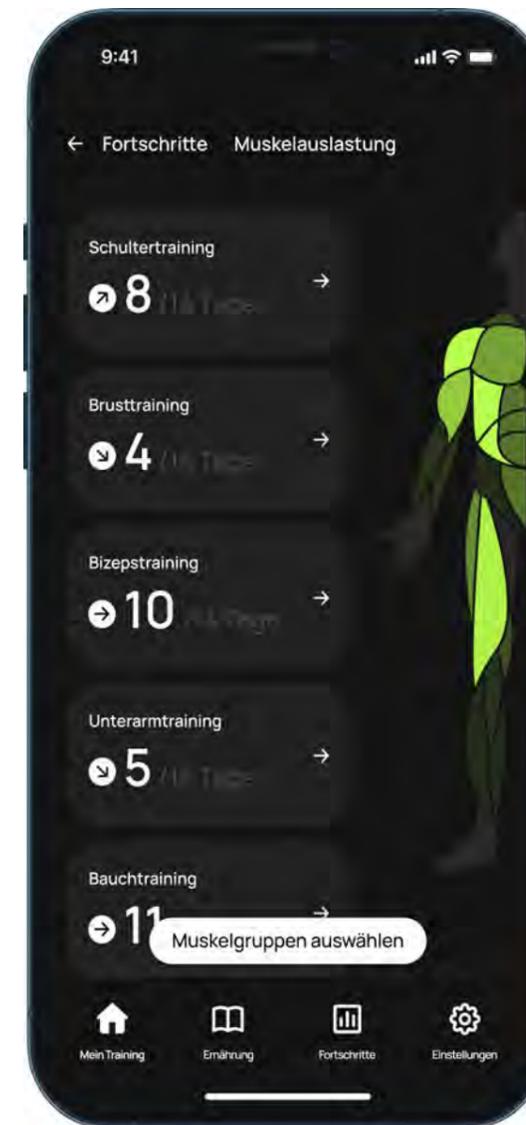
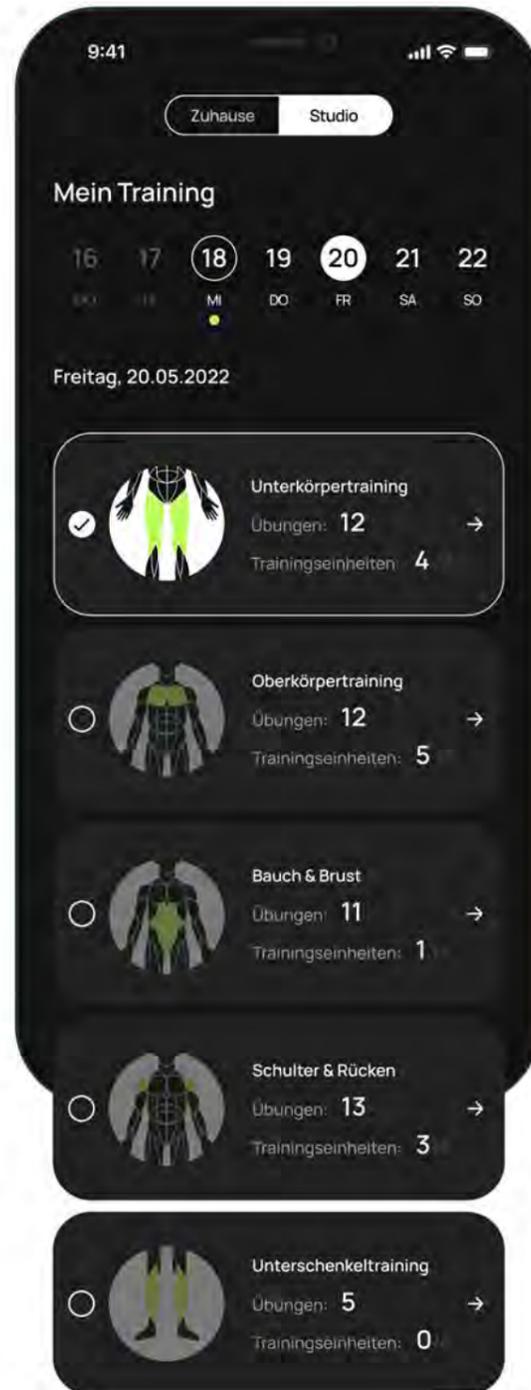
Ernährungsplan

Aktuelle Woche	Kalender mit Markierungen einzelne Tage Klickbar
Heute	Überschrift
heutige Mahlzeiten	Text
Frühstück	Button
Mittagessen	Button
Abendbrot	Button
Einkaufsliste	Button
Plan anpassen	Button



Training im Studio

Im Studio-Modus der App können auch unterschiedliche Trainings ausgewählt werden. Möchte man ein Training starten ist die Navigation identisch.



Muskelgruppen auswählen

Im Fortschrittsbereich für Muskelauslastung wird die Auslastung mit unterschiedlichen Intensitäten der Signalfarbe angezeigt. An der linken Seite befinden sich scrollbar die unterschiedlichen Muskelgruppen mit Informationen über abgeschlossene Trainings.

Wählt man „Muskelgruppe auswählen“ sieht man die für das aktuelle Training gewählten Gruppen und kann die Auswahl verändern.

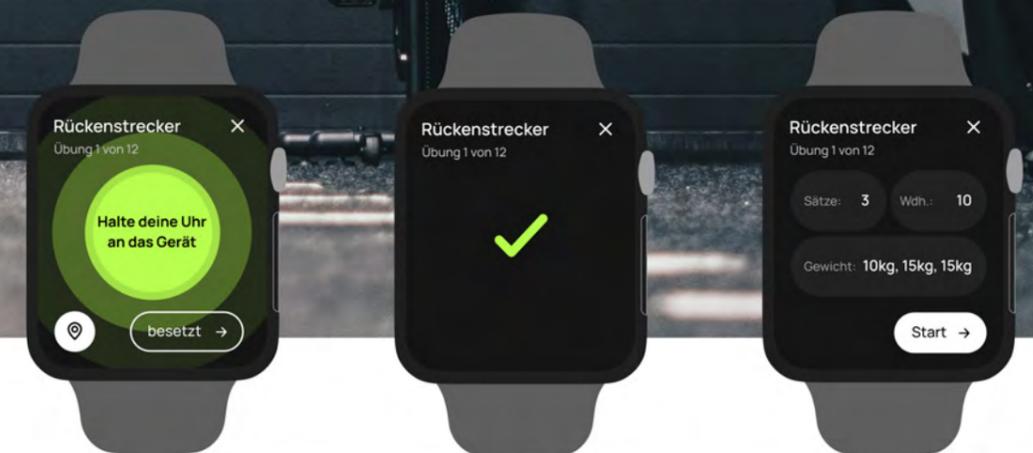




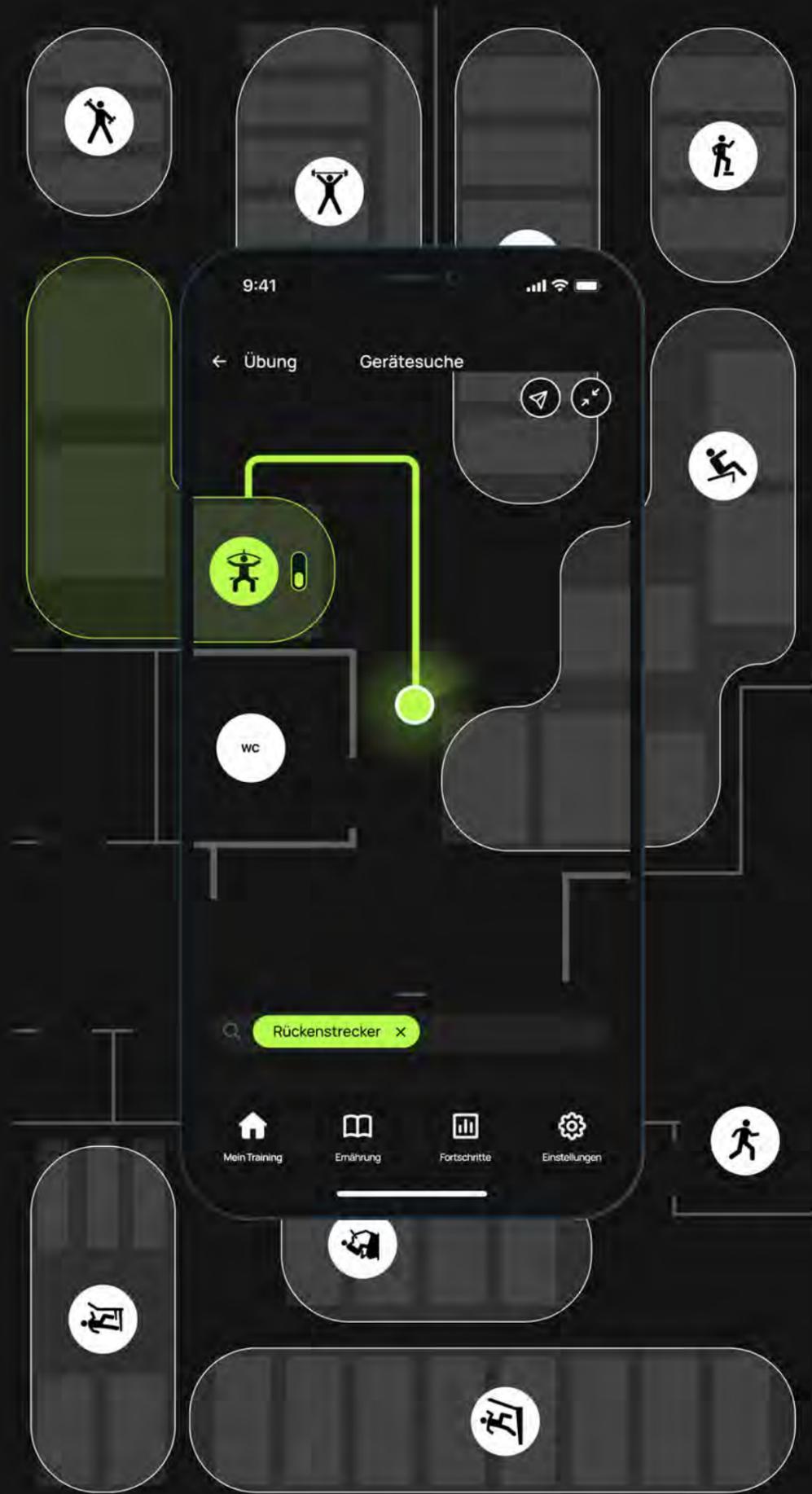
Verbindung mit Studiogeräten

An jedem Gerät befindet sich ein Sticker mit einem NFC Chip, an den man das Handy oder die Smart Watch halten muss. Wurde eine Verbindung hergestellt, weiß die App, an welchem Gerät sich der Nutzer befindet. Man bekommt dann alle Anweisungen für die Übungen an diesem Gerät und kann mit dem Training beginnen. Die App sammelt die Informationen und bringt sie nach dem Training in die Fortschrittsstatistiken mit ein. Da die App auch weiß, wie viele Geräte es gibt und wie viele Nutzer gerade trainieren, könnte sie auch Aussagen darüber treffen, wie ausgelastet ein Gerät gerade ist. Überfüllte Bereiche könnten so umgangen und mit alternativen Trainingsgeräten ausgetauscht werden.





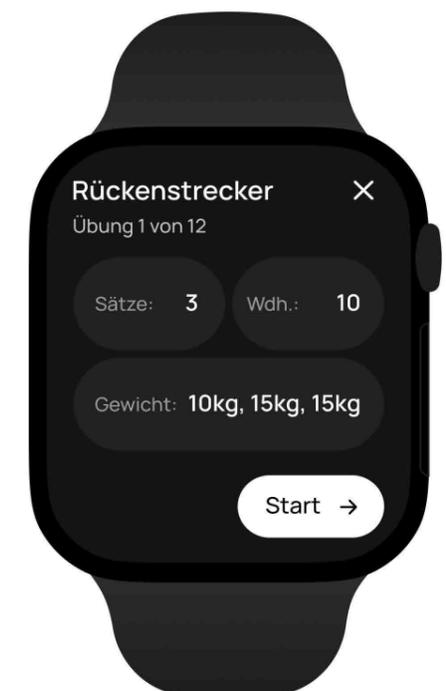
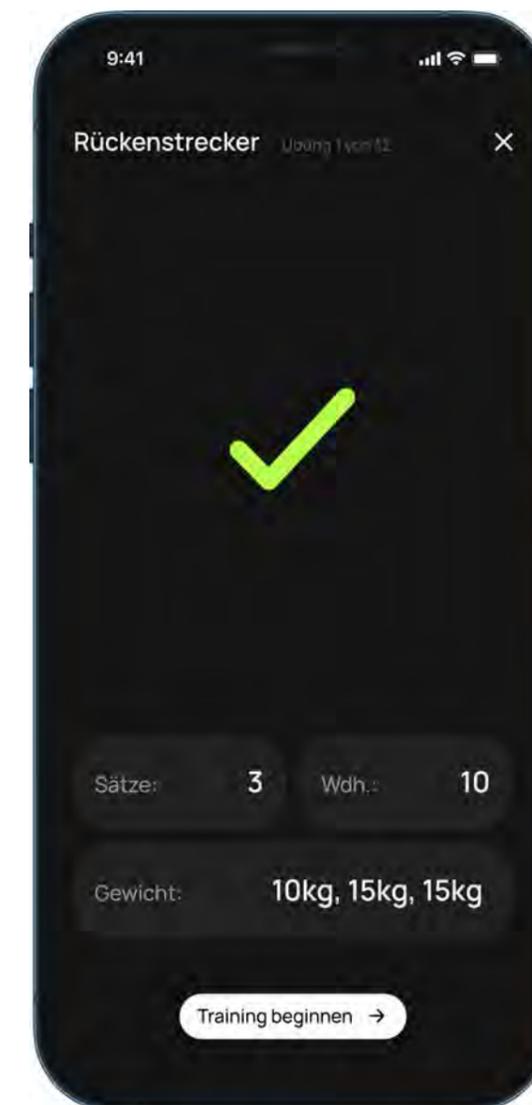
→ Digitale Lösung für Fitness im Studio & Zuhause

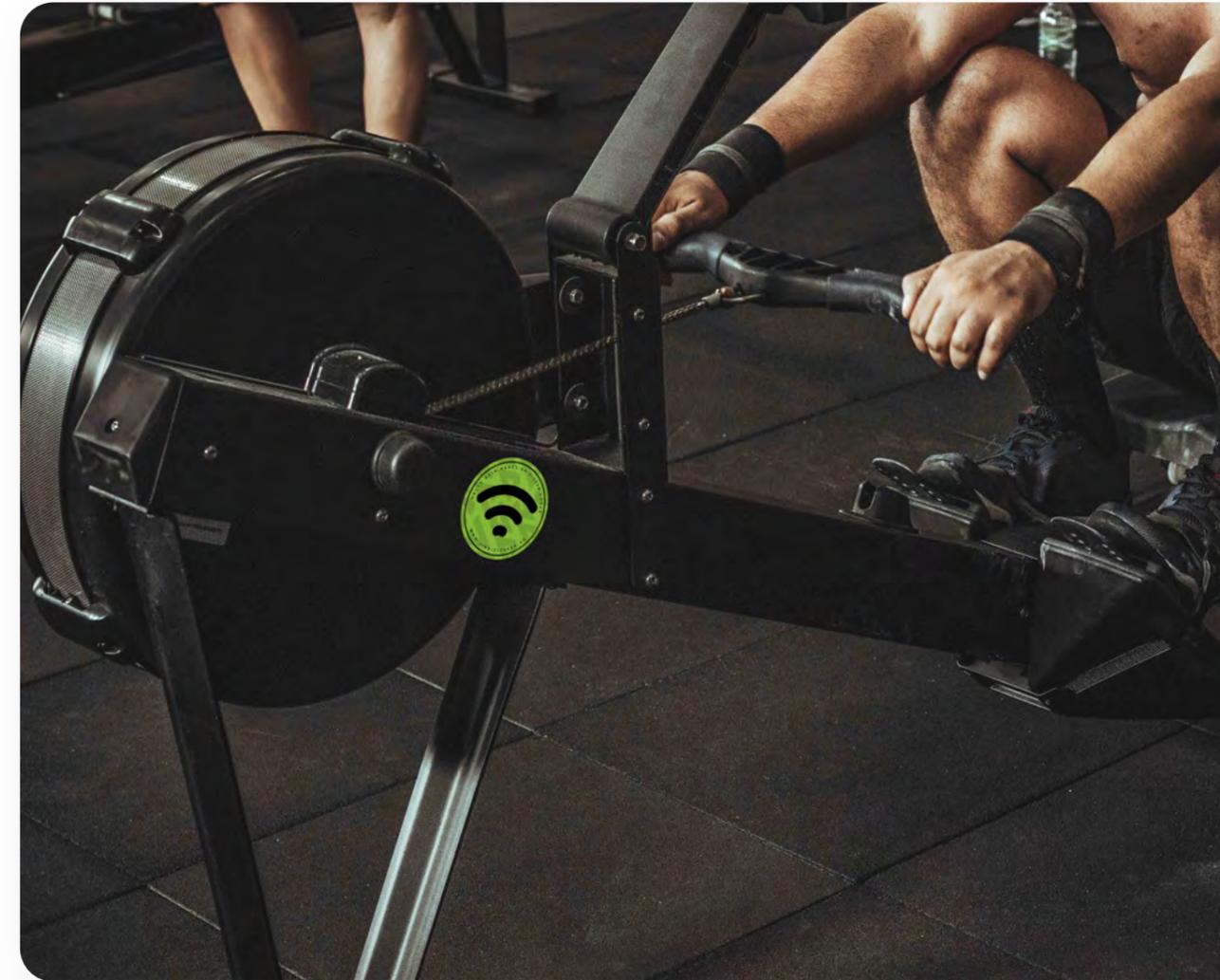
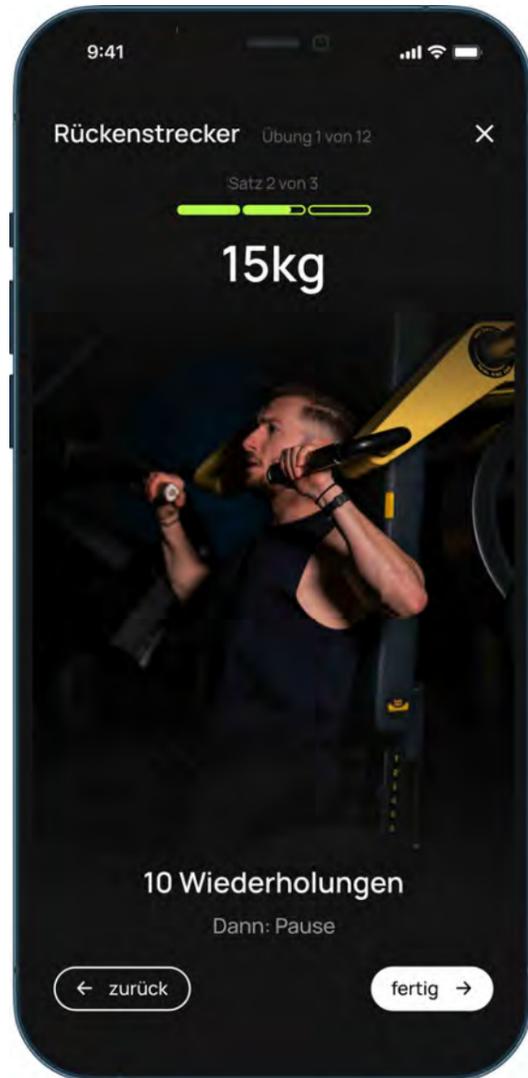


Gerätesuche

Um die Suche eines Geräts im Studio zu erleichtern, gibt es die Möglichkeit, sich den aktuellen Standort und den Standort des gesuchten Geräts auf einer stilisierten Karte anzeigen zu lassen. So findet man den Bereich, in dem das Gerät steht schneller. Eine Möglichkeit, die hier nur angedeutet ist, könnte eine Auslastungsanzeige sein. Ein Balken zeigt an, wie voll der Bereich ist und ob wie viele Geräte besetzt sind.

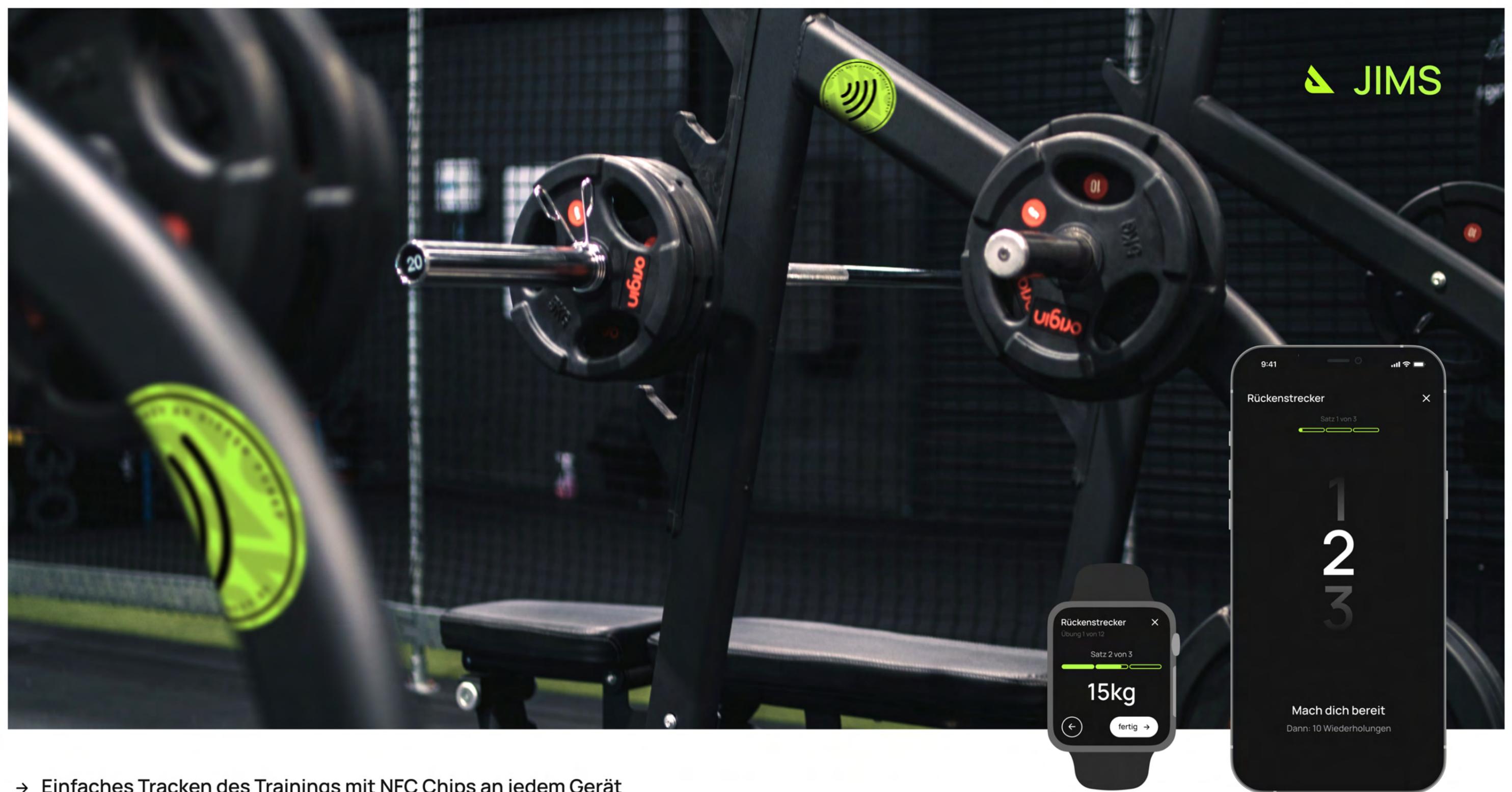
Hat man das Gerät gefunden, verbindet man die App mit Hilfe des NFC Chips mit dem Gerät und erhält alle nötigen Informationen zur Übung. Diese bestehen aus Sätzen, Wiederholungen und dem Gewicht für jeden Satz.





Training im Studio

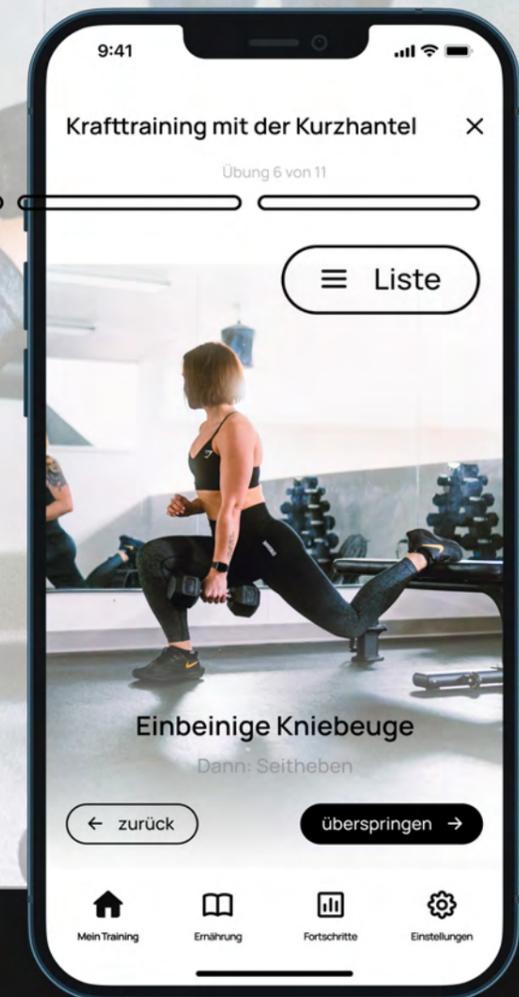
Während des Trainings laufen Countdowns und/oder Videos mit der korrekten Trainingsausführung ab. Welche Informationen angezeigt werden, sind dabei individuell einstellbar. Dieser Dashboard Charakter des Trainingsbereiches ist ein direktes Ergebnis meiner Experience Map Methode, da dort ein erfahrener Sportler keine Informationen für Anfänger angezeigt bekommen wollte. Die Anzahl der verbleibenden Sätze und der Fortschrittsbalken bleiben allerdings immer Bestandteil des Trainings. Da man nach jedem Satz eine Pause einlegen sollte, kann dort auch problemlos das Handy in die Hand oder die Smart Watch bedient werden.



→ Einfaches Tracken des Trainings mit NFC Chips an jedem Gerät

✓ Ausgewähltes Training: **Kurzhandeltraining** Trainingsdauer 45 Min. Kalorienverbrauch 190 kcal Punkte 210

- 44:59



→ Trainingsvideos für zuhause, passend zum Studiotraining



→ Intuitive Integration von Wearables in das Training



→ Spezielles Training nach Muskelgruppen

Gewicht 07:53
 80,5 kg →

Körperfettanteil
 25,3 % →

Aktivität
 Bewegung Training Stehen →
 354 kcal 37 min 122 min

Ruheherzfrequenz 07:53
 62 BPM →

Lauftempo Di 14:21
 7'48" min/km →

Trainingsaktivität 09:41
 Radfahren Laufen Gehen →
 884 kcal 94 min 4 std

Distanz Di 14:21
 65,1 km dieses Jahr →

Fortschritt

Nächstes Level (5)
 Noch 876 Punkte

Streak Challenge
 Noch 4 Tage

Herzfrequenz
 62 BPM
 Maximal: 66 BPM Minimal: 62 BPM

Herzfrequenz 07:53
 62 BPM

Körperfettanteil Do. 15:38
 25,3 % →

Max 66
Min 62

00:00 03:00 06:00 09:00

Aktuelles Gewicht eingeben

80,5 kg
 Letztes Update
 29.04.2022 - 08:37

78,6
 79,7
 79,8
 79,9
 80,1
80,2
 80,3
 80,4
 80,5
 80,6
 80,7

Gewicht speichern
 Waage verbinden

Menü Training Ernährung Fortschritte Einstellungen



→ Überblick über alle Erfolge in Statistiken und Grafiken



→ Auszug aus der Konzeptsdokumentation

Ausblick

Wie im Text schon an passenden Stellen aufgeführt, gibt es Dinge, die meine App noch sinnvoll ergänzen könnten.

- Der Ernährungsbereich könnte mit vielen Features erweitert werden. Es könnte ein Kalorienzähler integriert werden und dann mit in die Fortschritte einfließen.
- Man könnte die App in eine Super-App erweitern und Sportbekleidung oder Equipment verkaufen
- Im Ernährungsbereich könnte es die Möglichkeit zur Nahrungsmittelbestellung geben
- Es könnten eigene Fitnessgeräte verkauft werden, die smart sind und das Training noch weiter verbessern würden
- Es könnten mehr Trainingsziele beinhaltet werden
- Gamification könnte ein größerer Teil des Konzepts werden
- Ein Communityaspekt könnte integriert werden

Reflexion

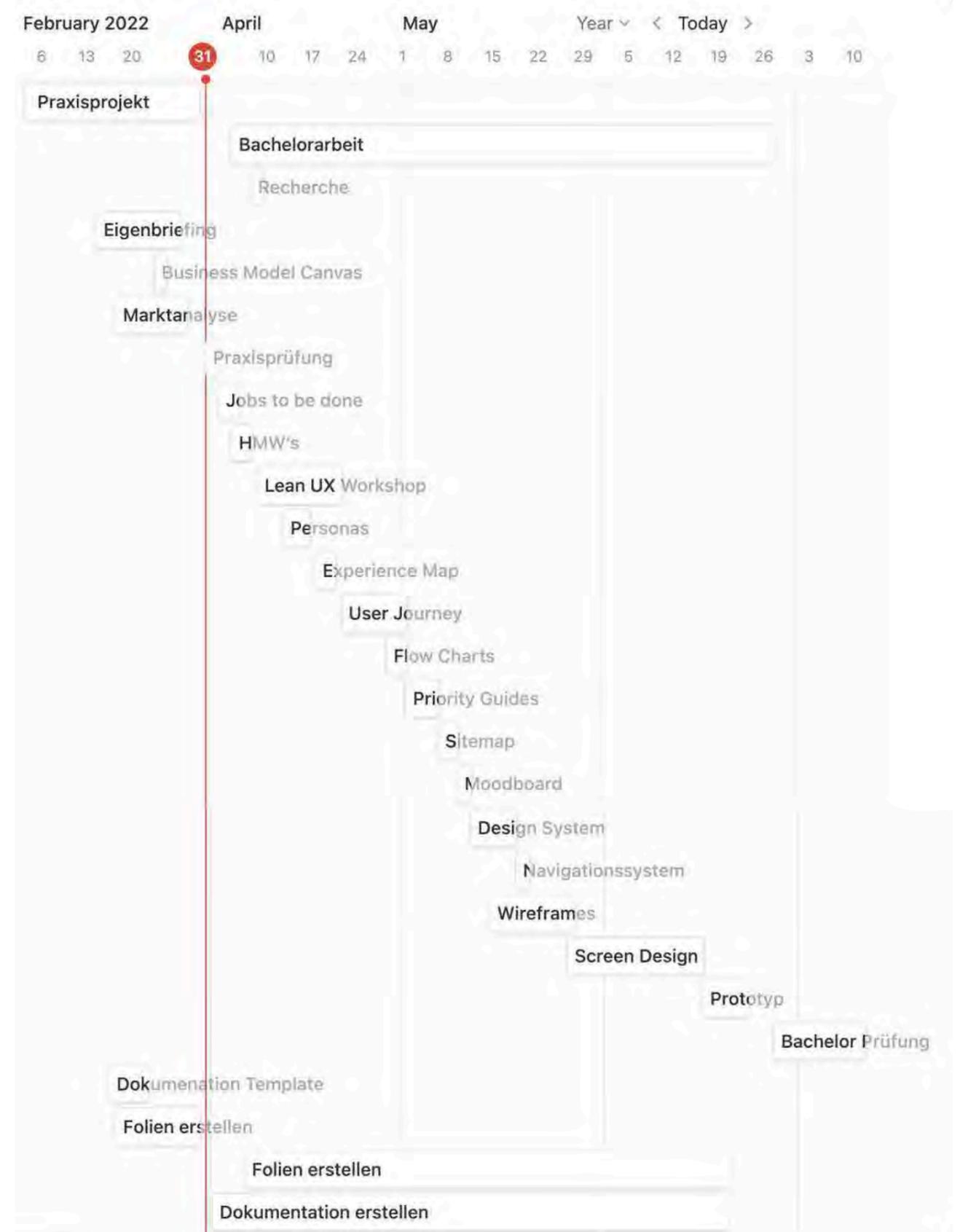
Diese Arbeit hat mir erneut gezeigt, dass ich sehr gerne Probleme löse. Mit dem im Studium erlangten Wissen und den richtigen Methoden, fiel mir die Arbeit an manchen Stellen sogar sehr leicht. Ich habe alle Methoden schon oft angewandt, jedoch habe ich mich noch nie so lange und so intensiv mit einer speziellen Problemlösung auseinandersetzen können. Genau das half mir meine Arbeitsweise erneut zu reflektieren und hat mir für die Zukunft ein Stück Sicherheit gegeben. Die Arbeit und das Studium haben mir immer sehr viel Spaß gemacht. Deshalb bin ich froh, dass ich in genau diesem Bereich in meine berufliche Karriere starten kann. Und da es sonst auch langweilig werden würde, bin ich froh erkannt zu haben, dass der Satz, der mir von Anfang des Studiums an immer im Kopf geblieben ist, wahr ist:

Design is never done.

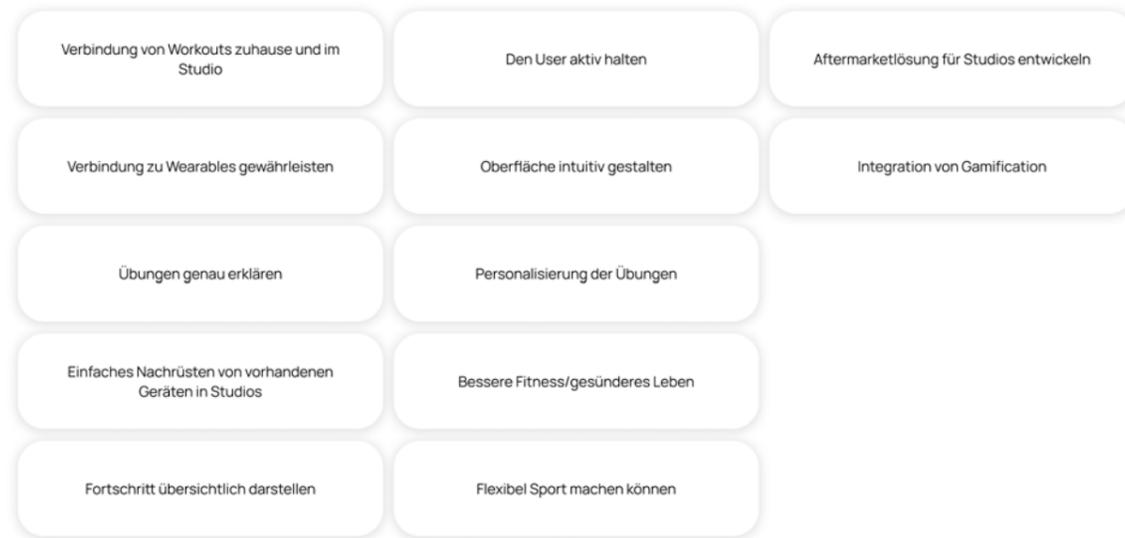
Anhang

Zeitplan

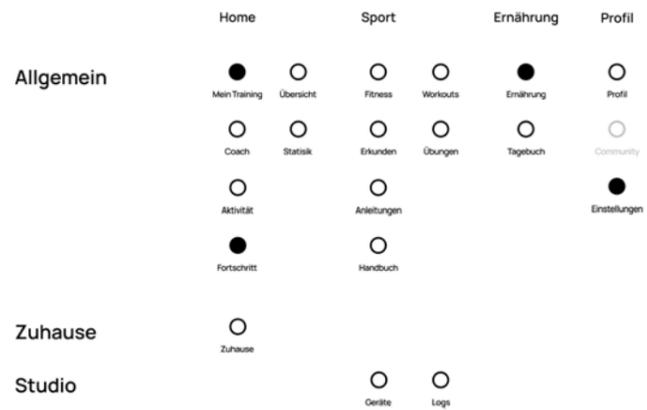
Name	Assign	Date	Status
Praxisprojekt		@March 3, 2022 → March 30, 2022	Completed
Bachelorarbeit		@April 4, 2022 → June 27, 2022	In progress
Recherche		@March 5, 2022 → April 7, 2022	In progress
Eigenbriefing		@March 14, 2022 → March 27, 2022	Completed
Business Model Canvas		@March 20, 2022 → March 23, 2022	Completed
Marktanalyse		@March 17, 2022 → March 28, 2022	Completed
Praxisprüfung		@March 31, 2022 → April 1, 2022	Completed
Jobs to be done		@April 2, 2022 → April 5, 2022	Completed
HMW's		@April 4, 2022 → April 7, 2022	Completed
Lean UX Workshop		@April 8, 2022 → April 21, 2022	Completed
Personas		@April 12, 2022 → April 16, 2022	Completed
Experience Map		@April 17, 2022 → April 20, 2022	Completed
User Journey		@April 21, 2022 → May 1, 2022	Completed
Flow Charts		@April 28, 2022 → May 1, 2022	Completed
Priority Guides		@May 1, 2022 → May 6, 2022	Completed
Sitemap		@May 6, 2022 → May 9, 2022	Completed
Moodboard		@May 9, 2022 → May 11, 2022	Not started
Design System		@May 11, 2022 → May 18, 2022	Completed
Navigationssystem		@May 18, 2022 → May 20, 2022	Completed
Wireframes		@May 14, 2022 → May 27, 2022	Not started
Screen Design		@May 26, 2022 → June 16, 2022	Completed
Prototyp		@June 16, 2022 → June 23, 2022	Completed
Bachelor Prüfung		@June 27, 2022 → July 11, 2022	In progress
Dokumentation Template		@March 16, 2022 → March 22, 2022	Completed
Folien erstellen		@March 17, 2022 → March 30, 2022	Completed
Folien erstellen		@April 6, 2022 → June 20, 2022	Completed
Dokumentation erstellen		@April 1, 2022 → June 20, 2022	Completed



Jobs to be done



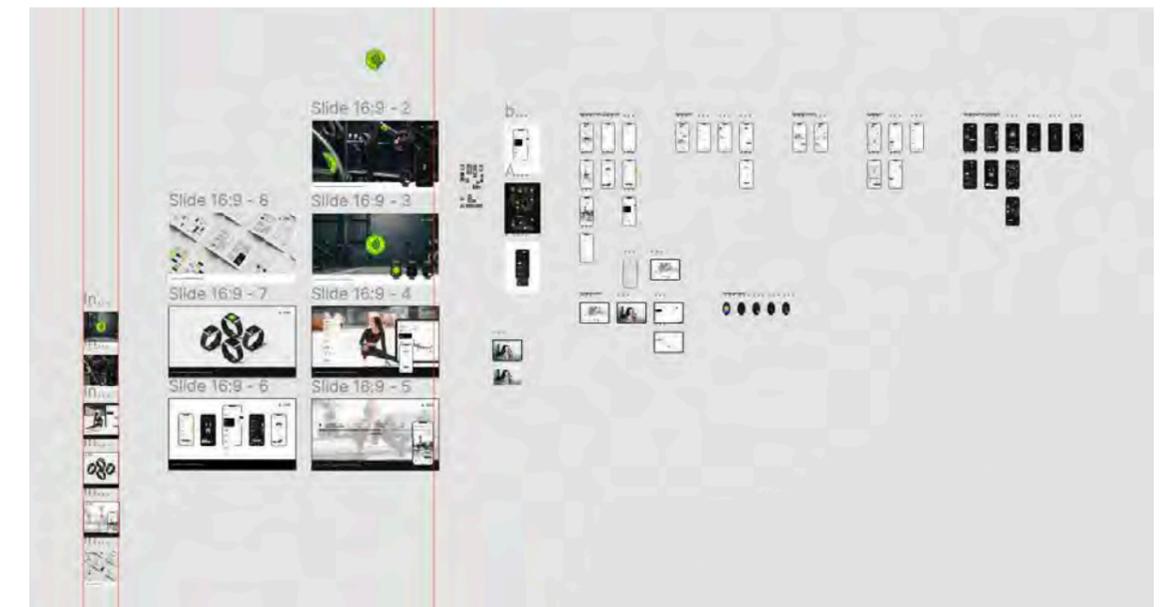
Navigationssystem (Brainstorming)



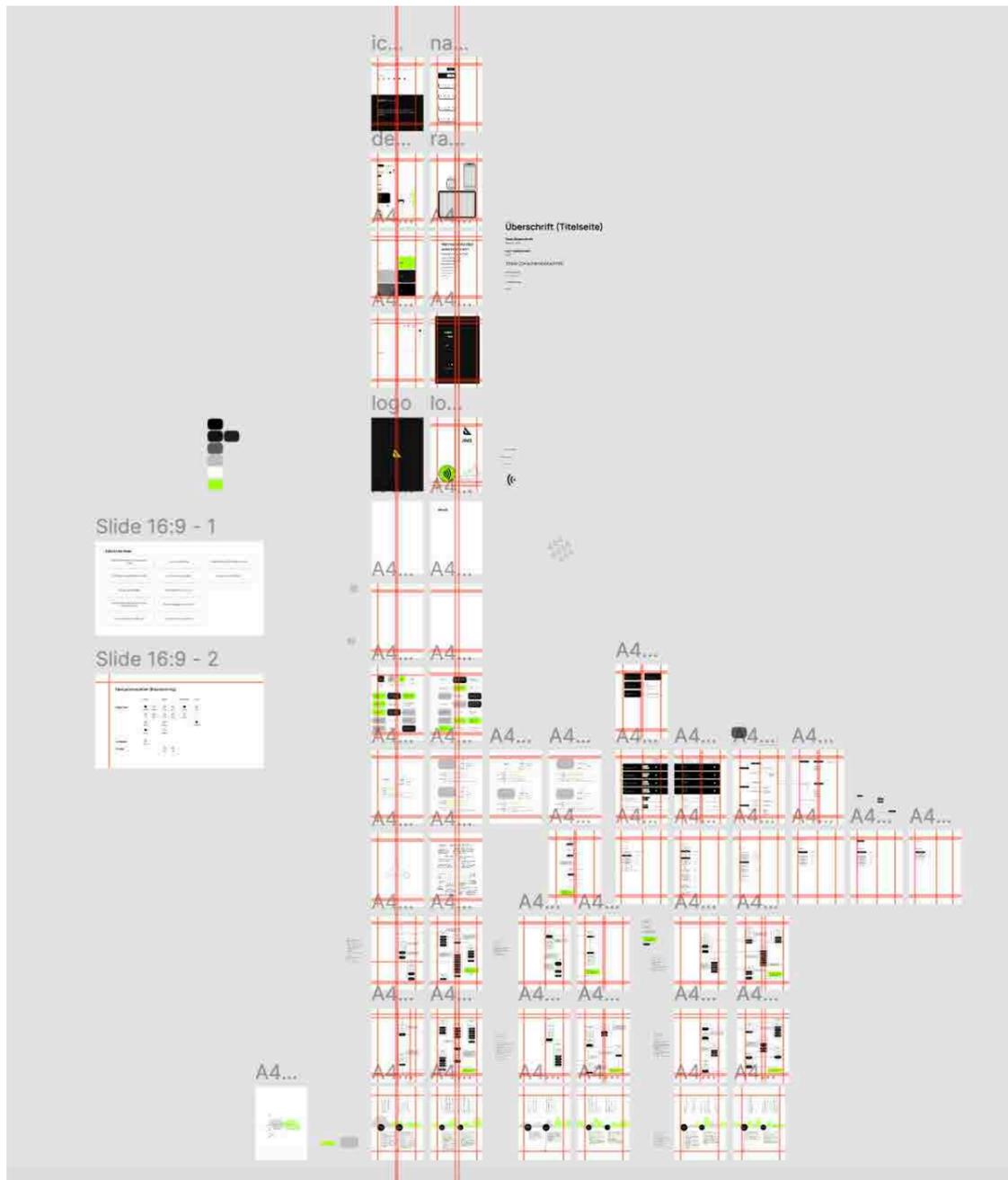
Library



Beauty Shots



Konzept



Screendesign



PRAXISPROJEKT

Recherche-Themen

- Superapps
- Fitnessgeräte (Was gibt es? Welche Marken?)
- Apple Watch (Apple Fitness)
- Andere Fitness Apps
- Was bedeutet Fitness?
- Fitnessstudios (Wahle, Einordnung mit Angebot / Preisen)
- Veränderung der Bewegung des B-Menschen von Land zu Land in letzten Jahrzehnten
- > seit Jahrhundertwende noch weniger?
- Pandemie: 2 Richtungen / mehr oder weniger?
- Zielgruppen: Alter, Status, Lebenserwartung
- Lebenserwartung Änderung?

Beispiel-Liste

EINLEITUNG

- Einleitung / Situation
- Marktübersicht / Bedarfsanalyse
- > Bewegung
- Definitionen
- Trends
- > Pandemie-Bewegung

RECHERCHE

- Benchmark
- Benchmarking Initial / Trendanalyse
- > andere Fitness Apps

KONZEPT

- Eigenreflexion
- Einordnung d. Bachelorarbeit
- Problematik (kurz)
- Lösungsweg
- > Superapp

Gym-Modells

- was wird angeboten?
- Raum, Equipment, Onboarding, Personal Training, Preise
- > zusätzlich: Sauna, Spa, Getränke
- > was gibt es digital?

Andere Fitness Apps

- Preis, Ernährung, Workouts, Gym-Geräte, Onboarding, Personal Training
- > Zusatz: Yoga
- Loox
- eGym
- Apple?
- Gymondo
- Freeletics
- 7-Minute-Workout
- Asana Rebel
- My Fitness Pal
- NOOM
- Strava
- Runkeeper
- Nike Run Club
- Adidas Training
- PumaTIOC

Notwendigkeit

- > aus Benchmarkmatrix -> App, die alles kann
- > 3 Bereiche: Zuhause, draußen, Gym
- > Gym-Modells
- Chancen / Möglichkeiten
- Kostenersparung, Effizienz
- Personalisierung
- Potenzial für...
 - Unternehmen
 - Selbstständige
 - Kunden

Problematik

- (Schwierigkeiten)
- (Herausforderungen)
- Datenschutz -> Datenaktualisierung
- Technik / Was ist möglich?

Konzept

- Zielgruppe
- Personas / User Stories
- Learn UX Workshop
- HMW / Jtbd / Key features
- Konzeptionelle Voraussetzungen (Methoden)
- Business Model Canvas
- Mood Board
- Endgeräte? Kunden: Handy, Apple Watch, PC (Unternehmen)

Großes Thema

- Abfrage elementarer Werte für BMI-Analyse (-> Fitness-Test)
- Individuelle Zusammenstellung des Trainings mit (5) versch. Trainingszeiten
- 3 Auswahlmöglichkeiten: Zuhause, Draußen, Gym
- Körperstatus, Aktivitätsprotokoll auf Dashboard
- Gym-Modus: für jede Trainingszeit werden Gewichte und Positionen in der App gespeichert
- > Möglichkeit der NFC-Chips an jedem Gerät zur Erkennung (Kooperation mit Studios)
- App ersetzt nicht die Trainer: Bewegungserkennung, Fehleranalyse?
- SuperApp:
 - > buchen von Trainings
 - > Mitgliedschaften
 - > kaufen von Supplements, Equipment, Kleidung

Business Model Änderung

- wie kann man Business Models ändern?
- > wie hat NY-Times es gemacht?
- > übertragbar?

Fitness Business Models

- Peloton ✓
- Fitness Distribution
- Fitness Equipment in Kombination with Apple Sports ✓
- Apple Sports ✓
- eGym
- WaterRowler ✓

Zielgruppe

- Status-Mittel
- Zielgruppen der anderen Apps / Gyms
- nicht nur Schwitzstiche relevant (was kann)
- > eigentlich nur Ernährung, dann Interesse für Fitness geweckt

PRAXISPROJEKT - Präsentationsnotizen

- > Ich stelle heute meine Idee zum Thema digitalisierter Fitness + Gesundheit vor
 - 81MS
 - kurzes, prägnantes Wort
 - nur Arbeitstitel
- > Agenda: Vortrag ist in **Einführung, Recherche und Konzept** eingeteilt
- > kommen wir direkt zum ersten Punkt
 - Laut RKI hat eine halbe Stunde Bewegung an min. 3 Tagen die Woche schon einen **nachweislich positiven Effekt** für die Gesundheit
- > Das Risiko des vorzeitigen Ablebens (z.B. durch Herzinfarkt) nimmt mit einer Steigerung der körperlichen Aktivität ab
 - > besonders groß ist der Unterschied vor allem zwischen **0 und 90min**
- > Doch wie viel bewegen wir uns?
 - Dieser Graph zeigt den durchschnittlichen Energieaufwand einer Aktivität und wie viel Zeit wir pro Woche damit verbringen (Deutschland) → **MET Stunden**
 - MET = Abkürzung für metabolische Äquivalente, die den Energieaufwand einer Aktivität schätzen
 - hier sieht man klare Entwicklung: weniger körperliche Aktivität am Arbeitsplatz
 - > im Haushalt
 - > auf Reisen
 - > in der Freizeit
- > gleichzeitig steigt die im Sitzen verbrachte Zeit immer mehr an
 - sie hat sich seit 1960 **fast verdoppelt**
- > eine Folge von zu wenig Bewegung ist zum Beispiel Fettleibigkeit (schon bei Kindern)
 - Deshalb sind Bewegung und Sport wichtig und sollten wieder mehr Bestandteil unseres Lebens sein
- > Wie hat die **Pandemie** unser körperl. Aktivität beeinflusst?
 - > bei Umfrage des RKI erreichten die damals empfohlenen 90min intensive körperl. Betätigung/Woche nur ca. 20% der Männer und ca. 11% der Frauen
 - > seit 2010 empfiehlt die WHO min. 150min mäßige und 75min intensive körperl. Betätigung/Woche
 - > laut einer Studie die Götter Wei in Frankfurt erreichten das 81% der 13.500 Teilnehmer vor der Pandemie
 - > 63% danach
 - > Die körperl. Aktivität der Menschen in Deutschland hat sich zwar durch die Pandemie verschlechtert, seit 2003 jedoch enorm verbessert. Oder?
 - > Hier ist eine weitere Umfrage aus 2003 (Telefonumfrage)
 - Ergebnisse wachen stark ab (lügen Leute am Telefon?)
 - Es gibt viele Studien mit vielen untersch. Ergebnissen
- > **Fazit:** KP der Menschen lässt sich nur schwer nachvollziehen, ob Empfehlungen wirklich eingehalten werden und von wie vielen ist ungewiss
- > Trotzdem lässt sich Interesse feststellen
 - Das ist eine Darstellung des Mitgliederzuwachs von Fitnessstudios von 2003 - 2019
 - klarer Trend erkennbar
- > hier sieht man auch deutliche Auswirkungen der Pandemie
- > zu vorherigen Fazit kommt hinzu: Es ist ein klarer Trend zu gesünderem Lebensstil erkennbar → vor allem seit der Pandemie besteht mehr Bedarf nach einer flexibleren Lösung als klassische Fitnessstudios

- > meine Idee: sollte eine digitale und vielumfassende Lösung zum Thema Fitness und Gesundheit sein
- > Gesundheit > Sport & Ernährung
- > Videoanleitungen, Planerstellung, individuel Körperanalyse im Onboarding, Verbindung mit Wearables, Online und Studioangebot
- > Zielgruppe (Hypothese)
 - Menschen, die flexibel Sport machen wollen
 - die anfangen wollen Sport zu machen (verschiedene Gründe wie Abnehmen, Fit werden)
 - Menschen, die sich mit anderen vergleichen wollen

> Recherche

- > Was ist technisch möglich für digitalisierten Sport?
- > Wearables: Smart Watches, Gürtel, Armbänder
 - Beispiel Apple Watch: kann neben Herzfrequenz sogar Sauerstoffgehalt messen
 - erkennt unterschiedl. Trainingsarten und Kalorienverbrauch automatisch
- > zum Thema Körperanalyse:
 - z.B. Tempo Functional Screening
 - reist aus Hardware (PC, Kameras, Matras) und Körperanalyse Software
 - eher in der Medizin eingesetzt
 - erkennt Bewegungsumfang, Körperhaltung und dynamisches Gleichgewicht
- > **VALG**
 - Analyse Software, funktioniert mit Handykameras
 - kann gmb Fehler erkennen + live Feedback geben
- > **Fazit:** mithilfe von Machine Learning ist es möglich ... noch nicht viel auf dem Markt
 - andererseits sind Wearables schon jetzt sehr leistungsfähig
- > als nächstes habe ich mir angeschaut, was F.studios schon anbieten
 - räumlichkeiten, Equipment, Onboarding, Personal Training
- > dazu habe ich mir eine Servicestudie des deutschen Instituts für Service Qualität angeschaut
- > Das sind die Kriterien, nach denen bewertet wurde
- > für den Vergleich habe ich zwischen befriedigend und gut den Lot gemacht
- > Ergebnis (→ Großstädte)
 - > sieht richtig gut aus (Preis aufsteigend gestiegen)
 - > Ernährungsaspekt allerdings nur eingeschränkt online vorhanden
 - > Verbindung zu Wearables gar nicht
- > **Fazit** nochmal formuliert
- > Fitness Apps
- > Vorteile
 - Sport überall möglich, oft günstiger als Studios
 - Verbindung mit Wearables
- > Nachteile
 - Gesundheitsrisiko durch falsch Ausführung der Übungen
- > Was macht gute App aus?
 - individuelle Einleitung auf Nutzer
 - eigener Trainingsplan mit Videoanleitungen
- > anhand dieser Kriterien habe ich einige Fitnessapps beurteilt
 - > Oberer Teil (Hauptkriterien) sehr gut
 - > auch Verbindung mit Wearables wie erwartet gut
 - > Ernährungsaspekt schon weniger
 - > Verbindung mit Studios hat nur eine App: eGym (Verbindung nur mit eGym Partnern)
- > **Fazit**

- > andere Fitness Business Models
- > Peloton
 - verkauft Fitnessgeräte für Zuhause mit passenden Online Kursen + Mitgliedschaft
 - > 2019: 500.000 Mitglieder
- > andere Beispiele die Sport zuhause in Verbindung mit Wearables anbieten: WaterRower
 - > hier gibt es anders als bei Peloton auch die Option zum Abo
- > Apple Fitness
 - Fitness Service in Verbindung mit Apple Watch
 - Online Kurse mit und ohne Equipment
 - > Apple equips Equipment oder Links zu Geräten von Externen
- > Fazit
- > Konzept hier nochmal Hypothese
 - > Recherche hat gezeigt, dass besonders Verbindung zu Wearables + Online / Studioangebot wichtige Features sind
- > Key Features
 - > auch Community Aspekt wichtig (Peloton hat vor allem die Motivation aus Gemeinschaftsgefühl und Workoutspeaking)
- > zur Veranschaulichung Business Model Canvas
 - > Flexibilität
 - > Verbindung mit Wearables
 - > Community Aspekt → lassen sich darin wiederfinden
- > Zusatz: Superapp
 - > App, die mehrere Zusatzfunktionen (wie Programme) beinhaltet
 - > häufig mit Socialfunktion
- > meine App hätte auch Superapp Potenzial
 - > einzelne Programme anderer Anbieter kaufen / bestellen
 - > Bestellung + Bezahlung von Equipment und Sportbekleidung
 - > externe Programme → in Verbindung mit Essens- + Lebensmittelbestellung
- > Zeitplan → aufgeteilt in Konzept + Design
- > Quellen

Feedback

- gute Charts
- Gfthn der Matrix ☺
- immer zusammenfassend
- Arbeit visualisieren! → kommt man es mir glaubt
 - > Stapel Papier
 - > Quellenliste
- gut vorgelesen
- Business model Canvas → guter Übergang
- Wearables Recherche nachlegen: mehr Inhalt!

Feedback Praxisprojekt (Themenbeschreibung)

- statt RKI besser etwas vom Bundesministerium für Gesundheit
- mehr Ausmaß meiner Recherche als Hintergrund zeigen
- Einstieg in Recherche erschweren, nicht: „habe ich mich geteigt“ aber „stellt sich die Frage“

Flow Charts

- Matthias: Onboarding Prozess (Abnehmen + Ernährungsplan) Ziel: Motivation
- Tania: tägliche Notizung (Ernährungsplan) Ziel: Rezeptvorschlag finden
 - > Kalender
 - > heutige Mahlzeiten
 - > Anlagessen (Kategorien: Nudeln, Salat, Suppe, Reis, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Specials)
- Marion: täg. Notizung (zuhause statt Studio) Ziel: passend zum Training Home Workout finden
 - > Home-Screen (Mein Training)
- Henri: täg. Notizung (Trainingsplan) Ziel: mit Fortschritt entscheiden, welches Training als nächstes
 - > Button, der Muskelgruppen-Auswahl / Anleistung anzeigt
- Clara: täg. Notizung (erstes Mal Studio) Ziel: Training beginnen
- Bernd: Onboarding Prozess (Ausdauertraining) Ziel: Apple Watch verbinden



Sitemap

- Free to use
 - Sport (nur zuhause)
 - Ausdauer Sport (Statistiken + Community eingeschränkt)
 - Abnehmen (Kurse + Statistiken eingeschränkt)
 - Muskelaufbau + Beweglichkeit (eingeschränkt)
 - Ernährung
 - Testzeitraum: 4 Wochen geschenkt
- Bezahlte Inhalte
 - Sport (Zuhause + Studio)
 - ohne Einschränkungen
 - Ernährung
 - ohne Einschränkung

Bezahlstufen

- 1: Free to use content (eingeschränkt)
- 2: Mitgliedschaft (Freischalten aller Sport + Ernährungsinhalte)
- 3: Mitgliedschaft Fitnessstudio (Alle Inhalte + Studio mitgliedschaft)

Sites:

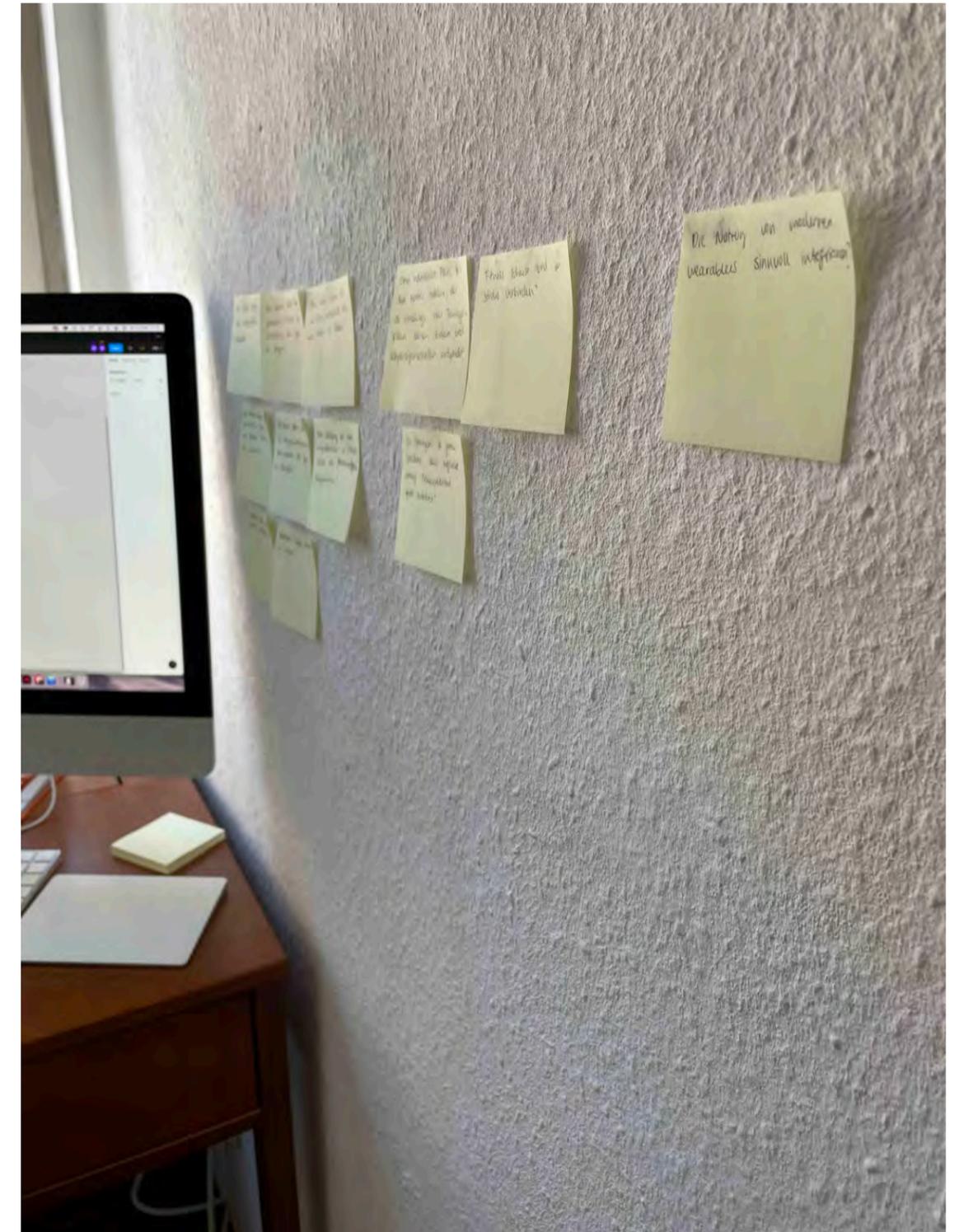
- Ernährung:
 - Frühstück (Müli, Bowls, Brot, Frisch)
 - Mittagessen
 - Abendbrot (Reste, Brot, Salat, Specials)
 - Kategorien: Nudeln, Salate, Suppe, Reis, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Specials
 - Vorlieben bearbeiten
 - Unverträglichkeiten bearbeiten
 - Einkaufsliste
 - Kochen: Rezept zum durchklicken
- Training:
 - Studio:
 - Muskelaufbau:
 - Muskelgruppen auswählen
 - Trainingspalette
 - Abnehmen:
 - Trainingspalette
 - Beweglichkeit:
 - Trainingspalette
 - Ausdauer:
 -
 - Fortschritte:
 - Level
 - Muskelaufbau
 - Abnehmen
 - Bewegen
 - Ausdauer
 - Übung:
 - Geräte suche
 - Liste
 - Suche
 - Zuhause:
 - Muskelaufbau:
 - Muskelgruppen auswählen
 - Trainingspalette
 - Abnehmen:
 - Trainingspalette
 - Beweglichkeit:
 - Trainingspalette
 - Ausdauer:
 - Karte
 - Fortschritte:
 - Level
 - Muskelaufbau
 - Abnehmen
 - Bewegen
 - Ausdauer
 - Übung:
 - Videoanleitung
 - Liste

Onboarding:

 - Registrierung
 - Trainingsziel auswählen
 - Ausdauer: wie trainierst du am liebsten?
 - Begehrtheit
 - Wearables verbunden
 - Bluetooth Verbindung
 - Abnehmen: Abnehmziel (gewünscht)
 - Essensvorlieben
 - Unverträglichkeiten
 - Lieblingskategorien
 - Muskelaufbau: Auswahl der Muskelgruppen
 - Paletteauswahl
 - Ernährung: ja / nein

Handwritten notes:

 - 6
 - 9
 - 8
 - 23/35
 - 12
 - +23/35



Quellen

Quellenverzeichnis

Recherche: Gesundheit der Menschen

¹Dr. Gert Mensink, Robert Koch-Institut, 2003, **Bundes-Gesundheitssurvey: Körperliche Aktivität**
https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/3204/206ee9py9oog_18.pdf?sequence=1

²Prof.Dr. Alfred Rütten, Dr. Karim Abu-Omar, Thomas Lampert, Dr. Thomas Ziese, Juli 2005, **Körperliche Aktivität aus der Reihe „Gesundheitsberichterstattung des Bundes“**, Robert Koch-Institut: Gesundheitsberichterstattung - Themenhefte
https://www.gbe-bund.de/gbe/abrechnung.prc_abr_test_logon?p_uid=gast&p_aid=0&p_knoten=FID&p_sprache=D&p_suchstring=9590

³o.V., o.J., **World Health Organization (WHO) (2010). Global recommendations on physical activity for health. Geneva, Switzerland: WHO.**
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf?sequence=1

⁴o.V., o.J., **The challenge of obesity**
<https://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/data-and-statistics>

⁵o.V., 23.07.2015, **Körperliche Aktivität und Gesundheit**, eufic - food facts for healthy choices
<https://www.eufic.org/de/gesund-leben/artikel/korperliche-aktivitat-und-gesundheit>

⁵o.V., 23.07.2015, **Das Risiko des vorzeitigen Ablebens nimmt mit einer Steigerung der körperlichen Aktivität ab**, eufic - food facts for healthy choices
<https://www.eufic.org/de/gesund-leben/artikel/korperliche-aktivitat-und-gesundheit>

⁶o.V., o.J., **Anzahl der Mitglieder der Fitnessstudios in Deutschland von 2003 bis 2021**
<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/5966/umfrage/mitglieder-der-deutschen-fitnessclubs/>

⁷o.V., o.J., 14.06.2022 **Corona sorgt für Homeoffice-Rekord**, Statistisches Bundesamt
<https://www.tagesschau.de/wirtschaft/homeoffice-195.html>

Recherche: Gesundheit der Menschen in der Pandemie

³⁴Goethe Universität Frankfurt am Main (Redaktion), 27.05.2021, **Studie: Bewegung und Wohlbefinden sinken weltweit durch Corona-Einschränkungen**, Goethe Universität Frankfurt am Main
<https://aktuelles.uni-frankfurt.de/forschung/studie-bewegung-und-wohlbefinden-sinken-weltweit-durch-corona-einschraenkungen/>

¹¹Deutsches Institut für Service-Qualität im Auftrag von n-tv (2020) **Servicestudie: Fitnessstudios**
Quelle: https://disq.de/download/2020/20200129-DOK_DISQ_Fitness-Studios.pdf

Fitness Studios

¹²o.V., o.J., **McFit** Website, Informationen
<https://www.mcfits.com/de/training/>

¹³o.V., o.J., **EasyFitness** Website
<https://easyfitness.club/lifestyle-and-sport/>

¹⁴o.V., o.J. **FitnessFirst** Info Website
<https://www.fitnessfirst.de/clubs>

¹⁵o.V., o.J. **inJoy** Website
<https://www.injoy.de/studio>

Other Fitness Business Models

²⁴o.V., o.J., **Peloton** Website (Live-Chat)
<https://www.onepeloton.de>

²⁵o.V., o.J., **Peloton** Wikipedia
https://de.wikipedia.org/wiki/Peloton_Interactive

²⁶o.V., o.J. **WaterRower** Info Website
<https://world.waterrower.com>

²⁷o.V., o.J. **WaterRower** deutsche Verkaufsseite
<https://www.nohrd.com/de/waterrower/>

²⁸o.V., o.J. **WaterRower Connect**, Apple App Store

²⁹o.V., o.J. **AppleFitness Equipment**
<https://www.apple.com/de/apple-fitness-plus/equipment/>

Other Fitness Apps

¹⁶o.V., o.J., **Freeletics** Info Website, Training
Quelle: <https://www.freeletics.com/de/training/>

¹⁷o.V., o.J., **Gymondo** Info Website, Instructions
Quelle: <https://www.gymondo.com/de/instructions/>

¹⁸o.V., o.J., **Strava** Info Website, Features
Quelle: <https://www.strava.com/features>

¹⁹o.V., o.J., **Noom** Info Website, Weight-loss
Quelle: <https://web.noom.com/weight-loss/>

²⁰o.V., o.J., **MyFitnessPal** Info Website
Quelle: <https://www.myfitnesspal.com>

²¹o.V., o.J., **Seven 7 Minute Training** Info, Apple App Store
Quelle: <https://apps.apple.com/de/app/seven-7-minuten-training/id650276551>

²²o.V., o.J., **eGym** Website, Über uns
Quelle: <https://egym.com/de/ueber-uns>

²³o.V., o.J., **Die besten Sportapps und Fitness Gadgets**, Owayo Magazin, Magazinübersicht, Trainingstipps
Quelle: <https://www.owayo.de/magazin/die-besten-sportapps-und-fitness-gadgets-de.htm>

Technische Möglichkeiten

⁹o.V., o.J., **Contemplas Website**, Informationen
Quelle: <https://contemplas.com/bewegungsanalyse/functional-screening/>

¹⁰o.V., o.J., **Vay Website**, Informationen
Quelle: <https://www.vay.ai>

⁸o.V., o.J., **Apple Watch** Informationen
<https://www.apple.com/de/watch/>

Bildquellen

⁸**Apple Watch** Informationen
<https://www.apple.com/de/watch/>

<https://unsplash.com>

Personas:

Unsplash, Edward Cisneros

Unsplash, Foto Sushi

Unsplash, Joseph Harps

Unsplash, James Barr

Unsplash, Mateus Campos

Unsplash, Michael Afonso

Bildquellen (Screendesign)

Training:

Unsplash, Bastien Plu

Unsplash, Sven Mieke

Unsplash, Victor Freitas

Unsplash, Andrew Valdivia

Unsplash, Rick Barrett

Unsplash, Brett Jordan

Unsplash, Andrew Valdivia

Unsplash, Andastasia Hisel

Unsplash, Artur Luczka

Unsplash, Bradley Dunn

Unsplash, Clem Onojeghuo

Unsplash, Eduardo Cano

Unsplash, Logan Weaver

Ernährung:

Unsplash, Artem Beliaikin

Unsplash, Matthew Sichkaruk

Unsplash, Marina Raspopova

Unsplash, Hai Nguyen

Unsplash, Lukasz Rawa

Unsplash, Cala W

Unsplash, Anastasiia Rozumna

Unsplash, Jordon Kaplan

Unsplash, Joecelyn Morales

Ressourcen

Fonts

³⁰Sharanda, 2018, **Manrope**, Google Fonts
<https://fonts.google.com/specimen/Manrope#standard-styles>

Figma Libraries

³²Sergei Durgalyan, **iOS UI Kit**
<https://www.figma.com/file/jCStLsFJzA6KufC0wVjW6r/iOS-vs-Android-UI-Kits-Community>

³¹Sohrab Nazari, **Icons**
<https://www.figma.com/file/hS4I9O-y6SBBwJGRQnTxJP2/Sohrab-s-icon-Community>

³³Koy Carraway, **macOS Browser UI Kit (Big Sur Update)**
<https://www.figma.com/community/file/812721945562507554>

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit versichere ich, Maja Larscheid, die vorliegende Bachelorarbeit ohne fremde Hilfe selbstständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt zu haben. Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus veröffentlichten und nicht veröffentlichten Quellen entnommen wurden, sind als solche kenntlich gemacht.

Die Arbeit hat in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner Prüfungsbehörde vorgelegen.

Aachen, den 11.07.2022 _____

