



# Self-Tracking im Freizeitsport

Arbeitshilfen – Materialien – Methodenpakete



**SELF**  
TRACKING

Ein Projekt von



In Kooperation mit



<b>Herausgeber:</b>	Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz Rosenkavalierplatz 2, 81925 München (StMUV)
Internet:	www.stmuv.bayern.de
E-Mail:	poststelle@stmuv.bayern.de
<b>Konzeption und inhaltliche Umsetzung:</b>	JFF – Institut für Medienpädagogik in Forschung und Praxis, München
<b>Autor*innen:</b>	Stefanie Brosz, Jana Schreiner, Maximilian Schober
<b>Projektteam:</b>	Jana Schreiner, Stefanie Brosz, Maximilian Schober, Mareike Schemmerling, Dr. Niels Brüggem
<b>Rechtsträger:</b>	JFF – Jugend Film Fernsehen e. V. Arnulfstr. 205, 80634 München
Internet:	www.jff.de
E-Mail:	jff@jff.de Vertretungsberechtigte Prof. Dr. Frank Fischer (Vorsitzender), Kathrin Demmler (Direktorin)
<b>Satz &amp; Layout:</b>	Oliver Wick >> gestaltet Kommunikation
<b>Lektorat:</b>	Ursula Thum, Text+Design Jutta Cram
<b>Druck:</b>	druckwerk, München
<b>Stand:</b>	Juli 2020

Das Projektteam dankt für die Unterstützung: Sara Scheckenbach

**Finanziers und Partner:** Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz in Kooperation mit der Bayerischen Sportjugend

© StMUV, alle Rechte vorbehalten

Hinweis zur Verwendung der Arbeitshilfe für Schulen, Sportvereine und Bildungseinrichtungen: Die Materialien der Arbeitshilfe dürfen im Unterricht oder Vereinssport frei verwendet und eingesetzt werden.

Gedruckt auf Papier aus 100 % Altpapier

Immer mehr junge Freizeitsportler tracken ihre Aktivitäten per Smartphone, Fitnessuhr oder Armband. Die Tracker geben nicht nur Auskunft über Trainingsfortschritt und Fitnesszustand, sie bieten auch oft die Möglichkeit, persönliche Erfolge auf Social-Media-Plattformen zu veröffentlichen. Auf der einen Seite sind mit diesem Angebot Vorzüge wie Eigenmonitoring, Motivationsteigerung oder die Entwicklung eines Gemeinschaftsgefühls verbunden, auf der anderen Seite sind aber auch Leistungs- und Optimierungsdruck oder datenschutzrechtliche Aspekte zu bedenken.



Ich freue mich deshalb, dass das JFF – Institut für Medienpädagogik in Kooperation mit der Bayerischen Sportjugend eine Handreichung erarbeitet hat, um bei Jugendlichen den kompetenten und reflektierten Umgang mit Self-Tracking-Technologien zu fördern. Die Arbeitshilfe richtet sich an Sportlehrkräfte, Trainerinnen und Trainer. In sieben Methodenpaketen sind Inhalte wie Trackingverhalten, Verbraucher- und Datenschutz praxisnah aufbereitet. Die Methoden knüpfen dabei eng an die Lebenswelt der Jugendlichen an und können hervorragend in den Vereins- und Schulsport sowie die ehrenamtliche Jugendarbeit integriert werden.

Self-Tracking ist für Heranwachsende ein hochaktuelles Thema, das Sie, die Lehrkräfte, Übungsleiterinnen und Übungsleiter, vor große Herausforderungen stellt. Mit dieser Handreichung unterstützen wir Sie bei dieser Aufgabe. Ich wünsche Ihnen damit viel Freude und viel Erfolg!

**Thorsten Glauber, Mdl**  
Bayerischer Staatsminister für  
Umwelt und Verbraucherschutz

Es gibt zwei Seiten einer Medaille – das ist eine Redensart, die wir gerne im Sport verwenden. Es bedeutet eigentlich nicht viel mehr, als dass eine Sache oft mehrere, manchmal auch gegensätzliche Eigenschaften hat. Nicht viel anders verhält es sich mit den kleinen „digitalen Trainingspartnern“. Sie helfen uns, die Motivation zu steigern und verschaffen selbst Breitensportler\*innen einen Einblick in die heutige professionelle Diagnostik im Leistungssport. Sie können aber auch einen ungesunden Leistungsdruck bei Heranwachsenden fördern oder die unfreiwillige Weitergabe von sensiblen Daten ermöglichen. Die Bayerische Sportjugend im Bayerischen Landes-Sportverband e.V. ist als Dachorganisation des organisierten Vereinssports mit seinen über 1,9 Millionen Mitgliedern dem Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz für den Anstoß und die Finanzierung dieser vorliegenden Arbeitshilfe sehr dankbar. Mit dem JFF – Institut für Medienpädagogik in Forschung und Praxis (München) wurde das bundesweit renommierte Institut für die Projektrealisierung beauftragt. Neben einer finanziellen Beteiligung haben wir auch sehr gerne inhaltlich an der Ausgestaltung mitgewirkt und wollen gerne als Multiplikator in die 12.000 bayerischen Sportvereine fungieren.



Der Publikation gelingt es mit seinen sieben Methodenpaketen sehr gut und übersichtlich, diese brandaktuellen Themen zu behandeln. Mit einer reichhaltigen Methodenvielfalt werden Informationen an junge Sportler\*innen und deren Trainer\*innen und Übungsleiter\*innen weitergegeben. So verbindet die gelungene Arbeitshilfe wohlndosiert mögliche Chancen und Risiken. Die didaktisch ausgefeilten Info- und Arbeitsblätter können mit den Input-Karten hervorragend in die Vereinsjugendarbeit eingebunden werden.

Es steht außer Frage, der Sport wird immer stärker digitalisiert: Big Data, intelligente Algorithmen und Cloud-Computing werden in Zukunft noch stärker über Erfolg und Misserfolg entscheiden. Dabei wünschen wir den Sportler\*innen viel Trainingserfolg und dass sie über die ganzen gesammelten Daten eines nicht verlieren, den Spaß und die Freude an der Bewegung – es gilt #ErlebedeinenSport

**Dr. Volker Renz**  
Vorsitzender der Bayerischen Sportjugend im BLSV e.V.

Digitalisierung ist eines der Megathemen unserer Zeit und macht auch vor dem Sport schon lange nicht mehr halt. Eine der einschneidenden Entwicklungen der letzten Jahre waren Fitness-Apps und -Uhren, die von ganz unterschiedlichen Zielgruppen gerade auch im Freizeitsport zum sogenannten Self-Tracking genutzt werden. Self-Tracking ist eng verbunden mit hochaktuellen gesellschaftlichen Meta-Prozessen, die auch Kinder und Jugendliche vor Herausforderungen stellen. So geht es um Aspekte der Digitalisierung, Datafizierung, Sensorisierung und nicht zuletzt um Algorithmisierung und Maschinenlernen. Bei Betrachtung dieser vielfältigen und komplexen Prozesse wird die zunehmende Mediatisierung sportlicher Tätigkeiten deutlich. Dies brachten auch die im Rahmen des Projekts befragten Jugendlichen zum Ausdruck. Exemplarisch sei hier der 15-jährige Adam genannt, für den das alltägliche Tracken mit einer Fitness-Uhr Routine ist. Für die Kaufentscheidung spielten auch YouTuber\*innen, die Sportzubehör testen, eine Rolle.



Ein Ziel des Projekts war es, auch im Freizeitsport Angebote zur Medienkompetenzförderung zu machen. Bisher gab es noch keine medienpädagogischen Methoden in diesem Bereich. Das Projekt „Self-Tracking im Freizeitsport“ setzt an dieser Lücke an, verbindet die Fachkenntnis der Sportverbände mit denen der Medienpädagogik und bearbeitet das Thema interdisziplinär in medienpädagogischer Forschung und Praxis. Die vorliegende Arbeitshilfe entstand in einem intensiven, diskursiven und sehr konstruktiven partizipativen Prozess, in den erwachsene Expert\*innen und Jugendliche einbezogen waren.

Allen, die an dem Projekt mitgewirkt haben, uns Einblicke in den Alltag des Freizeitsport mit Tracking-Tools und ihren Erfahrungen gegeben haben, sei an dieser Stelle ebenso herzlich gedankt, wie den Kolleg\*innen am JFF, die sich mit viel Interesse, Expertise und Energie dem Thema gewidmet haben sowie den Projektpartnern. Das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz hat ebenso wie die Bayerische Sportjugend das Projekt nicht nur finanziell gefördert, sondern beide Partner haben uns auch beratend unterstützt. Herzlichen Dank und allen viel Freude mit den entstandenen Methoden.

**Kathrin Demmler**  
Direktorin des JFF – Institut für Medienpädagogik in Forschung und Praxis



# Inhalt

Self-Tracking im Freizeitsport .....	9
<b>Wichtige Informationen .....</b>	<b>12</b>
<b>01   Nutzungsmöglichkeiten von Fitness-Trackern .....</b>	<b>14</b>
<b>02   Daten und Bewegung – was gibt's da zu wissen? .....</b>	<b>17</b>
<b>03   Quantified Self – das zählbare Ich .....</b>	<b>19</b>
<b>04   Wenige Daten – aussagekräftige Ergebnisse?! .....</b>	<b>22</b>
<b>05   Was kann Technik leisten, um Motivation zu steigern? Fitness-Apps als extrinsische Motivatoren .....</b>	<b>26</b>
<b>06   Selbstoptimierung .....</b>	<b>30</b>
<b>07   Identität und Selbst – Was beeinflusst mich in meinem Leben? .....</b>	<b>33</b>
<b>Infoblätter .....</b>	<b>39</b>
Infoblatt <i>Puls</i>	
Infoblatt <i>Sensoren</i>	
Infoblatt <i>Datenschutz</i>	
Infoblatt <i>Idealwerte</i>	
<b>Arbeitsblätter .....</b>	<b>45</b>
Arbeitsblätter <i>Fiktive Personen</i>	
Arbeitsblätter <i>Verkäufer*innen</i>	
Arbeitsblätter <i>Post</i>	
<b>Input-Karten .....</b>	<b>75</b>
Input-Karten <i>Datenschutz</i>	
Input-Karten <i>Technik als Motivation</i>	
Input-Karten <i>Wetter</i>	
Input-Karten <i>Positionierungsspiel</i>	



# Self-Tracking im Freizeitsport

Menschen dokumentieren schon seit der Antike gerne ihre eigenen alltäglichen Aktivitäten. Schon damals wurden beispielsweise Sportroutinen in kleinen Tagebüchern festgehalten. Im Zuge der technologischen Entwicklungen erfassen viele Menschen diese mittlerweile digital. Aber auch andere Aktivitäten wie Essen, Schlafen oder Gehen werden gerne aufgezeichnet. Dafür gibt es in der heutigen Zeit unzählige Möglichkeiten: Smartphones, Apps, Fitnessuhren und -armbänder sowie Schrittzähler werden zum sogenannten Self-Tracking genutzt.

Der Begriff Self-Tracking („self“ = selbst, „to track“ = überwachen) bezeichnet das Messen, Protokollieren, Auswerten und Abbilden eigener körperlicher oder psychischer Kennwerte mittels digitaler Technik. Self-Tracking im Freizeitsport konzentriert sich meist auf körperliche Kennwerte. Das können beispielsweise Puls, Körpergewicht oder Schrittlänge sein. Häufig werden auch umweltbezogene Daten, wie der eigene Standort, oder verhaltensbezogene Daten, wie die Anzahl der zurückgelegten Schritte, getrackt. Die Fitness-Tracker werten diese Daten daraufhin mithilfe von Algorithmen<sup>1</sup> aus. Nutzer\*innen können dann Abbildungen der Ergebnisse in Form von Graphen, Tabellen und Diagrammen anschauen. Diese geben Auskunft über die einzelne getrackte körperliche Aktivität, den Trainingsfortschritt oder wahlweise auch über den allgemeinen Fitnesszustand.

Häufig werden die getrackten Daten mit Idealwerten verglichen, deren Relevanz und Herkunft intransparent sind. Das heißt, in vielen Fällen können Nutzer\*innen nicht erkennen, woher diese Werte kommen oder welche Bedeutung diese für sie persönlich haben. Beispielsweise geben die meisten Fitness-Tracker 10.000 Schritte pro Tag als idealen Kennwert für einen gesunden Lebensstil an. Doch diese Empfehlung ist bislang wissenschaftlich nicht belegt. Woher dieser Idealwert kommt, ist unklar. Außerdem ist das gesunde Bewegungsausmaß nicht generalisierbar. Es ist für jeden Menschen individuell – je nach Alter, Fitnesszustand und Erkrankungen.

Die getrackten Aktivitäten können jedoch nicht nur mit vorgegebenen Idealwerten verglichen werden, sondern auch mit der eigenen Aktivitätshistorie oder

<sup>1</sup> Algorithmen sind mathematisch-formal beschreibbare Verfahren zur Lösung eines Problems in Form von Handlungsanweisungen für Prozessoren und bilden die Grundlage von Computerprogrammen. Sie können viele simple Rechenschritte in kürzester Zeit durchzuführen und so große Datenmengen aufbereiten und analysieren.

selbst definierten Zielen. So können Nutzer\*innen erfahren, ob sie sich im Vergleich zum letzten Training verbessert oder verschlechtert haben.

Außerdem können sich Nutzer\*innen auch mit anderen Self-Tracker\*innen vergleichen. Eine Vielzahl von Fitness-Trackern bietet beispielsweise die Möglichkeit, Tracking-Ergebnisse in den Social Media zu teilen. So ist nicht nur ein Vergleich mit anderen, sondern auch das Veröffentlichen des eigenen Trackings möglich. Auf diese Weise wird sportliches Vergleichen und Wettstreifen sogar möglich, wenn man nicht zusammen auf dem Sportplatz steht.

Es geht beim Self-Tracking also nicht nur um die Dokumentation sportlicher Aktivitäten, sondern auch um deren Bewertung, Vergleich und Darstellung. Gerade für Jugendliche kann das spannend sein. Denn Self-Tracking bietet viele Möglichkeiten, den eigenen Körper kennenzulernen, Grenzen auszutesten und sich mit anderen zu vergleichen. Durch eine mögliche Verknüpfung mit Social Media können Jugendliche zudem eigene sportliche Leistungen mit Freund\*innen oder anderen Sportler\*innen teilen und sich so als Teil einer Gemeinschaft erleben. Besonders im Jugendalter sind diese Aspekte ein wichtiger Teil der Identitätsarbeit.

Durch den Vergleich mit sich selbst, mit anderen Sportler\*innen oder auch mit Idealbildern kann – neben den vielen motivierenden und vergnüglichen Effekten einer solchen Wettbewerbssituation – auch Leistungs- und/oder Gruppendruck entstehen. Hier besteht die Schwierigkeit, dass Jugendliche mithilfe von Self-Tracking einem idealisierten und einseitigen Körperbild nacheifern. Dies kann Jugendlichen das Gefühl geben, sich ständig selbst optimieren zu müssen. Eine mögliche Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper kann so verstärkt werden.

Und auch die Darstellung von Self-Tracking-Ergebnissen in den Social Media kann Jugendliche vor die Herausforderung stellen, mit negativen Kommentaren umzugehen. Das kann insbesondere schwierig werden, wenn die Nutzer\*innen sehr jung sind oder zu Unsicherheiten bezüglich ihres eigenen Körpers neigen.

Die Nutzung von Fitness-Trackern ist zudem eng mit Gefährdungen der Datensouveränität verbunden. Oftmals kommen die Anbieter\*innen nicht ihrer Pflicht nach, Nutzer\*innen verständlich und ausreichend über die Speicherung, Verarbeitung und Weiterverwendung ihrer Daten aufzuklären. Dadurch wissen Nutzer\*innen meist nicht, was mit ihren Daten geschieht und ob vielleicht sogar noch andere Unternehmen von diesen profitieren. Das verletzt die informationelle Selbstbestimmung von Self-Tracker\*innen, also das Recht des Einzelnen, grundsätzlich selbst über die Preisgabe und Verwendung der eigenen Daten zu bestimmen.

Zudem handelt es sich bei den gesammelten Daten mitunter um besonders persönliche und sensible Daten, da diese Auskunft über Geschlecht, Alter, Gewicht, Gesundheit und bisherige Ernährungs- und Sportgewohnheiten geben können. Daher ist der Schutz der eigenen Self-Tracking-Daten besonders wichtig.

Im Rahmen des Projekts „Self-Tracking im Freizeitsport“ entstand begleitend zur Entwicklung der Arbeitshilfe eine explorative Studie. Sie zeigt die verschiedenen Erfahrungen von Kindern und Jugendlichen mit Self-Tracking-Technologien und gibt einen Einblick in die unterschiedlichen Nutzungsmotive. Außerdem wird beschrieben, welche Potenziale sie in der Nutzung sehen, aber auch welche Risiken sie beim Gebrauch wahrnehmen. Letzteren begegnen sie mit unterschiedlichen Lösungsstrategien. Die Studie zeigt, dass Self-Tracking bereits ein Thema für Kinder, aber insbesondere für Jugendliche ist und welche Unterstützungsbedarfe Kinder und Jugendliche bei der Nutzung von Self-Tracking-Tools haben.

In der hier vorliegenden Arbeitshilfe werden nun sowohl Fragestellungen in Bezug auf Datenschutz und Datensicherheit, Motivation und Leistungsdruck sowie Identität und Selbstbild für die Arbeit mit Jugendlichen von 14 bis 20 Jahren aufbereitet. Die daraus entstandenen Methodenpakete setzen an den Lebenswelten von Jugendlichen an und können sowohl im Schul- als auch im Vereinssport eingesetzt werden.

Ziel der entwickelten Materialien ist die Förderung eines bewussten und reflektierten Umgangs von Jugendlichen mit Self-Tracking-Angeboten. In Bezug auf Medien spricht man dann auch von medienkompetentem Handeln. Medienkompetenz wird verstanden als die Befähigung zur souveränen Lebensführung in einer mediatisierten Gesellschaft. Medienkompetenz in Bezug auf Self-Tracking ist also mehr, als nur Fitness-Tracker gut bedienen zu können. Vielmehr umfasst sie das Wissen über Strukturen und Funktionen von Medien sowie das Reflektieren nach ethisch-sozialen Maßstäben. Beides bildet die Grundlage, sich orientieren und entsprechend auch positionieren zu können und mit dem eigenen Medienhandeln am sozialen, kulturellen und politischen Leben teilzuhaben.

Die verschiedenen Methodenpakete knüpfen daher an den Erfahrungen von Jugendlichen mit Self-Tracking an und bieten zudem die Möglichkeit, selbst aktiv Fitness-Tracker zu nutzen. Zudem wird der Austausch unter Jugendlichen angeregt und mit Informationen unterstützt. So wird die Handlungsfähigkeit von Jugendlichen in Bezug auf Potenziale und Risiken von Self-Tracking gestärkt.

# Wichtige Informationen

Die Methodenpakete sind niederschwellig gehalten und sollen Einsatz im Training oder Sportunterricht finden. Es gibt unterschiedliche thematische Pakete, die aufeinander aufbauen und gleichermaßen als alleinstehende Einheiten funktionieren. Ablaufpläne, Arbeitsaufträge und Hintergrundinformationen für die Durchführung mit Jugendlichen sind Inhalte der Arbeitshilfen.

Folgende Methodenpakete bieten wir an:

- 01 | Nutzungsmöglichkeiten von Fitness-Trackern
- 02 | Daten und Bewegung – was gibt's da zu wissen?
- 03 | Quantified Self – das zählbare Ich
- 04 | Wenige Daten – aussagekräftige Ergebnisse?!
- 05 | Was kann Technik leisten, um Motivation zu steigern?  
Fitness-Apps als extrinsische Motivatoren
- 06 | Selbstoptimierung
- 07 | Identität und Selbst – Was beeinflusst mich in meinem Leben?

Die Methodenpakete sind für die Arbeit mit Jugendlichen von 14 bis 20 Jahren geeignet. Jede Gruppe ist individuell und bringt entsprechend unterschiedliche Ressourcen und Bedürfnisse mit. Die Methodenpakete können dementsprechend selbstverständlich für den Einsatz im eigenen Training bzw. Sportunterricht modifiziert werden.

„Für Körperfunktionen und -maße gilt es grundsätzlich, einen äußerst sensiblen und vorsichtigen Umgang zu finden: Gewicht und Ernährungsgewohnheiten oder auch emotionale Zustände sind da erheblich problematischer als etwa Körpergröße, Schlafdauer und -qualität, Freizeitgestaltung und Zeitvertreib; auch wenn sich Berechnungsmethoden wie der Body Mass Index (BMI) zur Kritik an Normierungen prinzipiell eignen, kann da rasch bloßstellendes Verhalten anschließen“ (Dander, Valentin (2017). Algorithmen und Self-Tracking. Working Paper für die medienpädagogische Jugendarbeit. Working Paper Köln: jfc medienzentrum e.V. / bpb – Bundeszentrale für politische Bildung. S. 13).

Besonders empfehlenswert ist der Einsatz in Gruppen ab 16 Jahren. Diese besondere Eignung begründet sich in den medialen Nutzungsvorlieben und im Trainingsverhalten junger Menschen. Darüber hinaus lassen sich eine Reihe von Tracking-Apps aus juristischer Sicht erst ab 16 Jahren ohne Einverständnis der Erziehungsberechtigten nutzen. Umfassende Informationen über die Erfahrungen von Kindern und Jugendlichen mit Self-Tracking im Freizeitsport finden sich in der explorativen Studie im Rahmen des Projekts ‚Self-Tracking im Freizeitsport‘.

## Hinweis für ehrenamtliche Jugendleiter\*innen:

Die Einheiten entsprechen den Richtlinien der Jugendbildungsmaßnahmen. Dabei ist auf die Zeittaktung von 45 Minuten zu achten, so sollte pro Einheit zusätzliche Zeit für eine Begrüßungsrunde und die Vorstellung des Lernziels eingeplant werden.

## To Do's vorab

Die Durchführung eines Methodenpakets bedarf einer gewissen Vorbereitung. Nur so kann gewährleistet werden, dass das Training bzw. die Sportstunde gewinnbringend und reibungslos verläuft. Folgendes sollte entsprechend vorab erledigt werden:

- Frühzeitige **Materialausleihe** ist wichtig. In den einzelnen Methodenpaketen ist vermerkt, ob Fitness-Tracker benötigt werden oder die Teilnehmenden eigene Mobilgeräte nutzen können
- Mobilgeräte, wie Smartphones oder Tablets und Fitness-Tracker müssen **ausreichend geladen** sein.
- Um unnötige Wartezeiten zu vermeiden ist es sinnvoll **Fitness-Tracker vorzeitig mit den Mobilgeräten zu koppeln**.
- Fitness-Apps, die zum Einsatz kommen sollen, müssen vorab **auf den jeweiligen Geräten installiert** werden.
- Bei Bedarf sind **Einverständniserklärungen** der Erziehungsberechtigten einzuholen.

## Materialbedarf

Jedes Methodenpaket ist individuell. Dennoch sind stets folgende Materialien von Nöten:

- Fitness-Tracker zusammen mit einem Mobilgerät **oder** nur ein eigenes Mobilgerät
- Internetzugang
- Fitness-App, mit der die erwünschten Werte gemessen werden können
- Informations- und Arbeitsblätter zu den jeweiligen Methodenpaketen
- Papier und Stifte

## Fragen und Feedback

Wir freuen uns jederzeit über Feedback und sind auch bei Nachfragen erreichbar unter: [selftracking@jff.de](mailto:selftracking@jff.de)

40 Minuten

Trainingsumgebung

Gruppenmindestgröße:  
5 Teilnehmende

Technik & Material

Internetzugang

Fitness-Uhr

Mobilgerät mit  
Fitness-App

Papier & Stifte

Infoblatt *Sensoren*  
& Infoblatt *Puls*

Aktivität

Die eigenen Daten beim Sporttreiben aufzuzeichnen, wie zurückgelegte Strecken, Geschwindigkeiten oder Kalorienverbrauch, ist auch für Jugendliche interessant. Die Teilnehmenden erhalten verschiedene Bewegungsaufgaben, bei denen sie sich vor, während und nach der Belastung zu vorgegebenen Werten tracken. Dabei werden gesundheitsrelevante Werte besprochen sowie die Verwendung der eigenen körperbezogenen Daten vergegenwärtigt.

**Dieses Methodenpaket eignet sich als Einstieg und setzt sich mit den Sensoren und der Technik der Fitnessuhr auseinander. Ziel ist es, für einen bewussten Umgang mit Fitness-Tools zu sensibilisieren und sich vertieft mit den im Alltag verwendeten Apps und Funktionen auseinanderzusetzen.**

BAU-STEIN	ABLAUF	TECHNIK & MATERIAL	ZIEL	ZEIT
Vorstellung Fitness-Uhr	Die Teilnehmenden bekommen eine Fitness-Uhr, mit der sie den aktuellen Ruhepuls messen. Die erhobenen Daten werden notiert.  Im Gespräch thematisiert die*der Übungsleiter*in durchschnittliche Pulswerte und die Sensoren der Fitness-Uhr werden erklärt.	   	Erstes Kennenlernen der Technik, insb. der Handhabung und Sensoren. Erfahrungsaustausch und Aneignung von Wissen über Pulswerte	10 Min.
Aktivität	Die Teilnehmenden legen mit der Fitness-Uhr eine Strecke von 10 m in vier Durchgängen so schnell wie möglich zurück. Dies kann als Sprint oder in verschiedenen Sprungübungen erfolgen.  Im Anschluss notieren die Teilnehmenden die erhobenen Daten und tauschen sich über durchschnittliche Pulswerte während der Belastung aus.  Hinweis: Sind nicht ausreichend Uhren vorhanden, können diese geteilt und die Übungen nacheinander durchgeführt werden.	   	Praktischer Einsatz des Tracking-Tools am Beispiel von Pulsmessungen und Reflexion über die Selbsteinschätzung zu den erreichten Werten	10 Min.
Übertragung der gesammelten Werte zur Fitness-App	Die Fitness-Uhr wird mit der Fitness-App gekoppelt. Dabei werden die Daten übertragen und visualisiert. Die Teilnehmenden werfen gemeinsam einen Blick in die AGB um herauszufinden, wo ihre Daten gespeichert werden.	  	Prozesse der Datenübertragung und Auswertung nachvollziehbar machen und kritisch hinterfragen.	10 Min.

## 02 | Daten und Bewegung – was gibt's da zu wissen?

BAU-STEIN	ABLAUF	TECHNIK & MATERIAL	ZIEL	ZEIT
Reflexion	<p>Mithilfe eines aufgeklebten Zahlenstrahls, von den Zahlen 1 (supergut) bis 5 (katastrophal), reflektieren die Teilnehmenden die Einheit. Je nach Meinung positionieren sie sich auf der entsprechenden Zahl. Haben sie sich für eine Positionierung entschieden, werden sie von der*dem Übungsleiter*in angeregt ihre Entscheidung zu erläutern.</p> <p>Mögliche Leitfragen sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie ist die Handhabung?</li> <li>• Wie sinnvoll findest du es die Fitnessuhr zu verwenden? Warum?</li> <li>• Wie hilfreich findest du die Visualisierung? Warum?</li> <li>• Wie findest du es, dass deine Daten gespeichert werden? Warum?</li> </ul>		Reflexion von Nutzen, Chancen und möglichen Risiken von Fitness-Trackern.	10 Min.

Wer eine Fitness-App nutzen möchte, wird vor der ersten Nutzung meist nach personenbezogenen Daten, wie E-Mail-Adresse, Alter, Gewicht usw. gefragt. Darüber hinaus muss dann den AGB zugestimmt. Damit wird die Speicherung, der von der App erhobenen und eingegebenen Daten, erlaubt. Es werden auch Zugriffsrechte vergeben, welche teilweise nicht notwendig sind, um eine App nutzen zu können.

**Dieses Methodenpaket beleuchtet das Themenfeld Datenschutz und geht auf dazugehörige Grundbegriffe ein. Je nach Vorwissen der Teilnehmenden kann entsprechend vertieft in diesen Bereich eingestiegen werden.**

25 Minuten

Trainingsumgebung

Gruppenmindestgröße:  
5 Teilnehmende

Technik & Material

 Input-Karten

 Infoblatt *Datenschutz für Übungsleiter\*innen*

Für die Online-Variante:

 Internetzugang

 Fitness-Uhr

 Mobilgerät mit Fitness-App

 Umfrage-Tool



Für die Offline-Variante:

 Moderationskarten & Stifte

BAU-STEIN	ABLAUF	TECHNIK & MATERIAL	ZIEL	ZEIT
Begriffssammlung zum Thema Datenschutz	<p>In einer Blitzlicht-Runde äußern die Teilnehmenden kurz und schnell sämtliche Begriffe, die ihnen zum Thema Datenschutz einfallen.</p> <p>Online-Variante: Mit einem Umfrage-Tool beantworten die Teilnehmenden an ihren Mobilgeräten die Frage: „Welche Begriffe fallen dir zum Thema Datenschutz ein?“</p> <p>Hinweis: Diese muss von die*der Übungsleiter*in vorbereitend erstellt werden.</p> <p>Die Antworten werden über das Umfrage-Tool an dem Mobilgerät der*des Übungsleiter*in für alle sichtbar gemacht und ein Austausch dazu angeregt.</p> <p>Offline-Variante: Die Teilnehmenden schreiben ihre Ideen auf Moderationskarten. Dabei verwenden sie je Idee/Schlagwort eine Karte. Gleiche oder ähnliche Karten werden dann händisch gruppiert, z. B. auf dem Hallenboden.</p>		Zusammentragen des Wissensstandes der Teilnehmenden zum Thema Datenschutz.	10 Min.
Kurz-Input	Die*der Übungsleiter*in geht auf die meistgenannten Punkte aus dem Blitzlicht ein und erklärt sie, wenn möglich, gemeinsam mit den Teilnehmenden. Falls noch nicht geschehen, wird noch auf die wichtigsten Punkte, die auf den Input-Karten enthalten sind, eingegangen.		Anknüpfen an den Wissensstand der Gruppe und Klärung der wichtigsten Begriffe sowie offener Fragen.	15 Min.

Fitness-Uhren und -Apps zeichnen Unmengen von Daten auf. Das ist natürlich spannend, um Ziele visualisieren zu können und das eigene Verhalten quantifiziert zu analysieren. Jedoch werden diese Daten laut den AGB meist auch an Dritte weitergegeben. Das Methodenpaket befasst sich mit Fragen wie: Was sagen Daten wie Pulswerte und Schritte über mich aus? Welche weiteren Daten werden gesammelt und gespeichert?

**Ziel dieser Einheit ist die Sensibilisierung mit dem Thema Datenschutz. Darüber hinaus soll das kritische Bewusstsein in Bezug auf Privatsphäre und identifizierend Daten gefördert werden.**

Hinweis: Wenn man die Gruppe teilt, kann dieses Methodenpaket parallel zum Methodenpaket 04 | *Wenige Daten* durchgeführt werden. Dazu sind zwei Übungsleiter\*innen zu empfehlen. Nach der Aktivität können die beiden Gruppen für eine gemeinsame Reflexion wieder zusammengeführt werden.

40 Minuten

Trainingsumgebung

Gruppenmindestgröße:  
5 Teilnehmende

Technik & Material

- Internetzugang
- Fitness-Uhr
- Mobilgerät mit Fitness-App
- Arbeitsblatt *Fiktive Personen*
- Übungen für Aktivität
- Papier & Stifte
- Gruppendiskussion

BAU-STEIN	ABLAUF	TECHNIK & MATERIAL	ZIEL	ZEIT
Dateneinspeisung	Alle Teilnehmenden bekommen die Fitness-Uhr und ein Mobilgerät. Alternativ kann auch in 2er Teams gearbeitet werden. Sie melden sich bei der Fitness-App mit einer fiktiven Person an. Die fiktiven Personen werden geheim an die Teams ausgegeben.	    	Auseinandersetzung mit der Technik und bewusste Erfahrungen mit der Datensammlung anhand fiktiver Personen.	10 Min.
Aktivität	Die Teilnehmenden erhalten den Auftrag: Wer kann die meisten Daten sammeln? Dabei finden sie heraus, was die Fitness-Uhr alles aufzeichnen kann.  Anschließend wird die beschriebene körperliche Aktivität der fiktiven Personen ausgeübt. Die Beschreibung befindet sich direkt auf dem Arbeitsblatt.	     	Differenzierte Auseinandersetzung technischer Möglichkeiten zur Datenerfassung und Sensoren	10 Min.
Blick in die Daten und Austausch	Die erhobenen Daten werden von den Fitness-Uhren auf das jeweilige Mobilgerät übertragen. Die Teilnehmenden schauen sich die Profile auf jedem Mobilgerät an und überlegen gemeinsam wer welche fiktive Person hatte.  Im Anschluss tauschen sich die Teilnehmenden zu folgenden Fragen aus: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Daten werden gesammelt?</li> <li>• Wo gehen die Daten hin und wer könnte etwas damit anfangen?</li> <li>• Zu welchem Zweck werden die Daten gesammelt?</li> <li>• Welche Daten können nicht gemessen werden? (z.B. Spaß, Gemeinschaft, Motivation)</li> </ul>	  	Reflexion über mögliche Rückschlüsse, die kommerzielle Anbieter aus den erfassten Daten ableiten können.	10 Min.

BAU-STEIN	ABLAUF	TECHNIK & MATERIAL	ZIEL	ZEIT
Reflexion	Die Teilnehmenden reflektieren folgende Fragestellungen mit der Daumenprobe: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie fühlt es sich für euch an, wenn ihr nun mehr darüber wisst?</li> <li>• Würdet ihr in Zukunft anders mit euren Daten umgehen? Warum und ggf. wie?</li> </ul> Daumen nach oben bedeutet: ja/gut  Daumen nach unten bedeutet: nein/schlecht  Daumen zur Seite bedeutet: Ich bin mir noch nicht sicher.  Nach dem Einholen des Stimmungsbildes mit dem Daumen, äußern sich die Teilnehmenden zu ihrer Meinung und begründen diese.		Reflexion der persönlichen Haltung zum Thema	10 Min.

## 04 | Wenige Daten – aussagekräftige Ergebnisse?!

40 Minuten

Trainingsumgebung

Gruppenmindestgröße:  
5 Teilnehmende

Technik & Material

Arbeitsblatt  
*Fiktive Personen*

Arbeitsblatt  
*Rollenkarten*  
*Verkäufer\*innen*

Gruppen-  
diskussion

Für die Online-Variante:

Internetzugang

Mobilgerät

Umfrage-  
Tool



Für die Offline-Variante:

Moderations-  
karten und Stifte

Bei der Anmeldung zu einer App oder um diese nutzen zu können, geben Nutzer\*innen personenbezogene Daten freiwillig preis. Gerade bei Fitness-Apps sind es sensible Daten wie Körpergröße, -gewicht, Alter, Standort und Puls. Unklar bleibt oft, mit welchem Nutzen und über welchen Zeitraum Unternehmen die gesammelten Daten speichern. Betrachtet man die eingegebenen und erzeugten Daten einzeln, sind sie noch nicht sehr aussagekräftig. Ist es aber möglich, sie zu kombinieren, lassen sich viele Rückschlüsse wie Bewegungsprofile, Freizeit- und Kaufverhalten erschließen.

**Dieses Methodenpaket zielt darauf ab, durch einen Perspektivenwechsel den sensiblen Umgang mit den eigenen personenbezogenen Daten zu fördern.**

Hinweis: Besteht die Möglichkeit, die Gruppe zu teilen, kann dieses Methodenpaket parallel zum Methodenpaket 03 | *Quantified Self* durchgeführt werden. Hierbei sind zwei Übungsleiter\*innen zu empfehlen. Nach der Aktivität können die beiden Gruppen für eine gemeinsame Reflexion wieder zusammengeführt werden. Dieses Methodenpaket 04 kann aber natürlich auch ohne Parallelgruppe durchgeführt werden. Im nachfolgenden Ablauf sind immer beide Varianten erläutert.

BAU-STEIN	ABLAUF	TECHNIK & MATERIAL	ZIEL	ZEIT
Einstieg	<p>Zu Beginn beantworten die Teilnehmenden folgende Fragen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Welche Fitnessuhren und / oder -Apps nutzt du für den Freizeitsport?</li> <li>2. Welche Funktionen nutzt du in diesen Uhren und Apps?</li> <li>3. Wie verdienen anbietende Unternehmen von kostenlosen Fitness-Apps Geld?</li> </ol> <p>Online-Variante: Mit dem Umfrage-Tool beantworten die Teilnehmenden an ihren Mobilgeräten die Fragen. Der*die Übungsleiter*in macht die Antworten über das Umfrage-Tool an dem Mobilgerät für alle sichtbar und regt einen Austausch dazu an.</p> <p>Hinweis: Die Fragen müssen von der*dem Übungsleiter*in vorbereitend erstellt werden.</p> <p>Offline-Variante: Die Teilnehmenden schreiben ihre Antworten auf Moderationskarten. Für jeden Begriff verwenden sie eine eigene Karte.</p> <p>Im Anschluss an jede Frage findet ein Austausch statt. Dazu werden gleiche oder ähnliche Karten händisch gruppiert, z. B. auf dem Hallenboden.</p>	   	<p>Überblick über die Nutzungsvorlieben der Gruppe bezüglich Fitnessuhren und -Apps. Zusammentragen von Vorwissen zu Geschäftsmodellen entsprechender Anbieter.</p>	10 Min.
Rollen-spiel	<p>Die Teilnehmenden finden sich in Zweierteams oder kleinen Gruppen zusammen. Sie erhalten pro Person / Kleingruppe ein Verkäufer*innen-Profil und ein Profil einer fiktiven Person.</p>	 	<p>Förderung des Verständnisses für Prozesse der Datenauswertung.</p>	10 Min.

BAU-STEIN	ABLAUF	TECHNIK & MATERIAL	ZIEL	ZEIT
<p>➔ Rollen-spiel</p>	<p>Hinweis: Wird das <i>Methodenpaket 03 Quantified Self</i> parallel durchgeführt, erhält jede*r Teilnehmende mit einem Verkäufer*innen-Profil eine fiktive Person. Diese sind zusätzlich auch in der Halle verteilt. Dort werden die erzeugten Daten der Parallelgruppe live eingetragen.</p> <p>Falls die Methodenpakete nacheinander durchgeführt werden, werden in diesem Baustein die fiktiven Personen mit den erzeugten Daten aus dem <i>Methodenpaket 03 Quantified Self</i> wiederverwendet.</p> <p>Als Verkäufer*innen treffen die Teilnehmenden Vorhersagen, welches Produkt sie ihrer fiktiven Zielperson anbieten wollen. Dies bereiten sie in einem einminütigen Pitch vor.</p>			
Pitch	<p>Wird das Methodenpaket 03 Quantified Self parallel durchgeführt: Die Verkäufer*innen pitchen ihre Produkte vor der Parallelgruppe. Nach jedem Pitch äußern sich die Teilnehmenden der Parallelgruppe, ob sie sich angesprochen fühlen und warum.</p> <p>Wird das Methodenpaket 03 Quantified Self parallel durchgeführt: Die Teilnehmenden nehmen ihre fiktiven Personen zusätzlich zur Hand und überlegen nach dem Pitch gemeinsam, ob das angebotene Produkt ideal zu der fiktiven Person passt.</p> <p>Die Verkäufer*innen gleichen zudem ab, ob sie ihr Zielprofil erreicht haben.</p>	   	Sensibilisierung für die Bedeutung und dementsprechend auch den Schutz von personenbezogenen Daten.	10 Min.

BAU-STEIN	ABLAUF	TECHNIK & MATERIAL	ZIEL	ZEIT
Reflexion	<p>Die Teilnehmenden setzen sich kritisch mit ihren Rollen als Verkäufer*innen auseinander. Mit dem Daumen (hoch, seitlich, nach unten) zeigen sie ihre Meinung zur gestellten Frage. Nach diesem Stimmungsbild tauschen sich die Teilnehmenden aus und begründen ihre Meinung.</p> <p>Daumen nach oben bedeutet: ja/gut            Daumen nach unten bedeutet: nein/schlecht            Daumen zur Seite bedeutet: Ich bin mir noch nicht sicher.</p> <p>Mögliche Fragen zur Anregung der Reflexion können sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fiel es euch leicht / schwer, Produkte für euer Zielprofil zu entwickeln und warum?</li> <li>• Wurden euch schon einmal Produkte, die euren Interessen entsprechen, angeboten? Wenn ja, wann und in welchem Zusammenhang?</li> <li>• Wie findet ihr es, dass euch „maßgeschneiderte“ Produkte angeboten werden und warum?</li> <li>• Mit eurem Wissen jetzt: Wie findet ihr es, dass Apps auf Daten zugreifen, die oft für deren Nutzung gar nicht nötig sind, und diese zudem weitergeben?</li> </ul>		Reflexion der eigenen Haltung zu den Themen Datenspeicherung, -weitergabe und -weiterverarbeitung.	10 Min.

## 05 | Was kann Technik leisten, um Motivation zu steigern? Fitness-Apps als extrinsische Motivatoren

40 Minuten

Trainingsumgebung

Gruppenmindestgröße:  
5 Teilnehmende

Technik & Material



Internetzugang



Fitnessuhr



Mobilgerät  
mit Fitness-App



Papier und Stifte



Input-Karten  
*Technik als  
Motivation*



Gruppen-  
diskussion

Das gemeinsame Sporttreiben, der Spaß am Wettfeiern und das Stecken von Zielen können die Motivation für sportliche Aktivitäten erheblich steigern. Dabei spielen sowohl intrinsische als auch extrinsische Motivatoren eine Rolle. Intrinsische Motivatoren sind beispielsweise der persönliche Spaß an körperlicher Anstrengung. Diese Motivation kommt sozusagen von innen, also von einem selbst. Extrinsische Motivatoren hingegen kommen von außen. Sie können der Gruppendruck, anwesend zu sein, oder der Zielerreichungsdruck sein. Druck kann beim Sportmachen sowohl eine positive als auch negative Erfahrung sein. Viele Fitnessuhren und -Apps bieten die Möglichkeit, mit extrinsischen Motivatoren zu arbeiten: Ziele und Fortschritte können eingetragen und visualisiert werden – und man kann sich an sie erinnern lassen.

**Dieses Methodenpaket setzt sich mit den technischen Möglichkeiten in Bezug auf die verschiedenen Arten von Motivation auseinander.**

BAU-STEIN	ABLAUF	TECHNIK & MATERIAL	ZIEL	ZEIT
Ein- führung: Moti- vation	Die Teilnehmenden notieren sich ihre persönlichen Antworten zu folgenden Fragen: Was motiviert mich, Sport zu machen? Was sind Umweltfaktoren, soziale Faktoren, Ziele?  Die*der Übungsleiter*in ordnet und klärt gemeinsam mit den Teilnehmenden, welche Motivatoren extrinsisch und welche intrinsisch sind.  In der Gruppe wird zusammengetragen, unter welche „Kategorie“ Self-Tracking fällt.		Kennenlernen unterschiedlicher Motivationsformen und Priorisierung.	10 Min.
Aktivität	Die*der Übungsleiter*in gibt eine kurze Einführung in die Technik der Fitnessuhr und erklärt, mit welchem Symbol eine zurückgelegte Distanz auf der Fitnessuhr angezeigt wird.  Fünf Teilnehmende bekommen eine Fitnessuhr und notieren ggf. schon bestehende Werte, die die Uhr anzeigt.  Hinweis: Alternativ kann auch eine Fitness-App am Smartphone genutzt werden.  Zunächst werden Zielvorstellungen zu der Frage notiert: Welche Distanz schaffe ich in einer Minute in Höchstgeschwindigkeit beim Laufen?  Anschließend laufen die Teilnehmenden genau eine Minute mit ihrer individuellen maximalen Intensität.  Die erhobenen Daten (zurückgelegte Strecke, Puls etc.) werden nun notiert.	  	Förderung des Verständnisses für Prozesse der Datenauswertung.	10 Min.

BAU-STEIN	ABLAUF	TECHNIK & MATERIAL	ZIEL	ZEIT
<p>➡ Aktivität</p>	<p>Im nächsten Schritt wird ein neues Ziel formuliert. Nach zwei Minuten Pause laufen die Teilnehmenden erneut eine Minute.</p> <p>Die Teilnehmenden notieren sich, welche Werte sie im zweiten Durchgang erreichen möchten.</p> <p>Auch ein dritter Lauf ist möglich.</p> <p>Die gesetzten Ziele und erreichten Ergebnisse werden anschließend besprochen. Fragen dabei können sein:</p> <p>Ist die Einschätzung im zweiten Lauf bei allen Teilnehmenden exakter? Warum?</p> <p>Hat jemand eine kürzere Zielstanz notiert? Warum?</p>			
<p>Übertragung der gesammelten Werte zur Fitness-App</p>	<p>Die Fitnessuhr wird mit der Fitness-App gekoppelt. Die zuvor erhobenen Daten werden übertragen und visualisiert.</p> <p>Die*der Übungsleiter*in formuliert folgende Fragen:</p> <p>Welche Graphen können angezeigt werden? Inwiefern kann mich das motivieren?</p> <p>Wie kann das für Trainingspläne genutzt werden?</p>	  	<p>Kennenlernen der technischen Möglichkeiten und Hinterfragen des Mehrwerts für das persönliche Training.</p>	<p>10 Min.</p>

BAU-STEIN	ABLAUF	TECHNIK & MATERIAL	ZIEL	ZEIT
<p>Reflexion</p>	<p>Die*der Übungsleiter*in legt die Input-Karten <i>Technik als Motivation</i> mehrfach ausgedruckt auf dem Boden aus. Die Teilnehmenden nehmen sich je ein Blatt zur Hand, das sie besonders anspricht und vervollständigen den jeweils formulierten Satz:</p> <p>Der Fitness-Tracker war für mich motivierend, weil ...</p> <p>Der Fitness-Tracker war für mich nicht motivierend, weil ...</p> <p>Ich glaube, dass der Fitness-Tracker generell motivierend sein kann, weil ...</p> <p>Die Uhr kann gut unterstützen bei ...</p> <p>Richtig Spaß gemacht hat mir ...</p> <p>Die Funktion ... war für mich besonders / nicht motivierend, weil ...</p> <p>Ich halte für schwierig, dass ...</p>	    	<p>Reflexion über die Rolle von Fitnessuhren hinsichtlich der extrinsischen Motivation beim Training.</p>	<p>10 Min.</p>

40 Minuten

Trainingsumgebung

Gruppenmindestgröße:  
5 Teilnehmende

Technik & Material

Internetzugang

Fitnessuhr

Mobilgerät  
mit Fitness-App

Arbeitsblatt  
*Fiktive Personen*

Übungen  
für Aktivität

Papier und Stifte

Infoblatt  
*Idealwerte*

Gruppen-  
diskussion

Input-Karten  
*Wetterreflexion*

Hütchen

Beim Self-Tracking mit einer Fitness-App oder Fitnessuhr spielt der Gedanke der (Selbst-)Kontrolle bzw. Disziplinierung und Optimierung eine wichtige Rolle. Erinnerungen und Ermahnungen an Bewegung, beständige Selbstbeobachtung und Vergleiche mit sozialen und medizinischen Normen gehen damit einher. Ganz besonders die sozial und medial geprägten Normvorstellungen können Einfluss auf junge Menschen nehmen und disziplinierende Funktionen haben.

**In diesem Methodenpaket soll kritisch darüber gesprochen werden, was ‚durchschnittlich‘ oder ‚ideal‘ eigentlich bedeuten und anhand welcher körperbezogenen Daten das ausgemacht werden soll.**

BAU-STEIN	ABLAUF	TECHNIK & MATERIAL	ZIEL	ZEIT
Dateneinspeisung	Die Teilnehmenden arbeiten alleine oder in Zweiertteams und erhalten ein Arbeitsblatt mit einer fiktiven Person. Sie nutzen eine Fitnessuhr oder ein Mobilgerät und melden sich bei einer Fitness-App mit einer fiktiven Person an.  Hinweis: Bereits bestehende Daten aus der App sollten notiert werden, damit diese von neuen Bewegungsdaten abgezogen werden können.	     	Kennenlernen der Technik und Auseinandersetzung mit der Datenerfassung	10 Min.
Selbstoptimierung	Die fiktiven Personen haben verschiedene Ziele. Sie wollen jedoch alle einem Idealwert entsprechen: perfekte Maße und ein perfektes Gewicht laut BMI.  Alle Teilnehmenden befassen sich mit den Zielen der fiktiven Personen und wie diese mithilfe der Fitness-App kontrolliert und erreicht werden können.	  	Kritische Auseinandersetzung mit Selbstoptimierung und Idealwerten	10 Min.
Tracking-Aktivität	Nun werden die Ziele der fiktiven Personen aktiv in Angriff genommen. Die Fitnessuhren werden angelegt und die Daten in die Maske der Fitness-App eingetragen. Die vorgegebenen Aktivitäten werden ausgeführt und Schritte, Etagen, Aktivitätsmomente sowie Pulswerte gesammelt.  Hinweis: Wird eine fiktive Person im Team bearbeitet, können sich die Teilnehmenden mit den Aktivitäten abwechseln.	   	Praktische Auseinandersetzung mit dem Prozess des Datensammelns	10 Min.

BAU-STEIN	ABLAUF	TECHNIK & MATERIAL	ZIEL	ZEIT
Reflexion	<p>Die Teilnehmenden reflektieren ihre Erfahrungen. Dazu werden drei Felder abgesteckt und mit je einem Bild gekennzeichnet: Sonne / Ja weil ..., Regentropfen / Nein, weil ... und Nebel / Damit kann ich nichts anfangen, weil ...</p> <p>Nach jeder Frage positionieren sich die Teilnehmenden je nach Meinung auf dem entsprechenden Feld.</p> <p>Einige Wortmeldungen der Teilnehmenden werden eingefangen.</p> <p>Mögliche Fragen können sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ist es sinnvoll, solche Idealwerte anzustreben? Warum?</li> <li>Sind für alle Menschen 10.000 Schritte gesund? Warum?</li> <li>Sind Gesundheitsziele für alle Menschen generalisierbar? Warum?</li> </ul>	  	Reflexion der eigenen Haltung zum Thema Selbstoptimierung und Idealwerte.	10 Min.

Das Entwickeln der eigenen Identität ist ein fortlaufender Prozess und unter anderem eng verbunden mit der Entwicklung des eigenen Körpers, des Körperbewusstseins und der Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit. Zudem spielt – gerade bei jungen Menschen – auch die Auseinandersetzung mit Werten und Normen des sozialen Umfelds eine wichtige Rolle. Eigene sportliche Leistungen mit Freund\*innen oder anderen Sportler\*innen zu teilen und zu vergleichen und sich so als Teil einer Gemeinschaft zu erleben, können dabei wichtige Momente sein.

Self-Tracking bietet Jugendlichen diese Aspekte. Denn die Dokumentation sportlicher Aktivitäten sowie deren Bewertung, Vergleich und Darstellung in den Social Media können Anlässe bieten, den eigenen Körper kennenzulernen, sich mit Werten und Normen auseinanderzusetzen sowie sich mit der Peergroup zu messen. Normen sind, vereinfacht ausgedrückt, Handlungsweisen, die von der Gesellschaft von Menschen erwartet werden. Auch im Sport gibt es Normen: bspw. in Form bestimmter Erwartungen an die körperliche Leistung. In den Einstellungen von Fitness-Apps spiegeln sich manche Normen und Erwartungen wider.

**Dieses Methodenpaket bietet Unterstützung beim Hinterfragen entsprechender Zusammenhänge.**

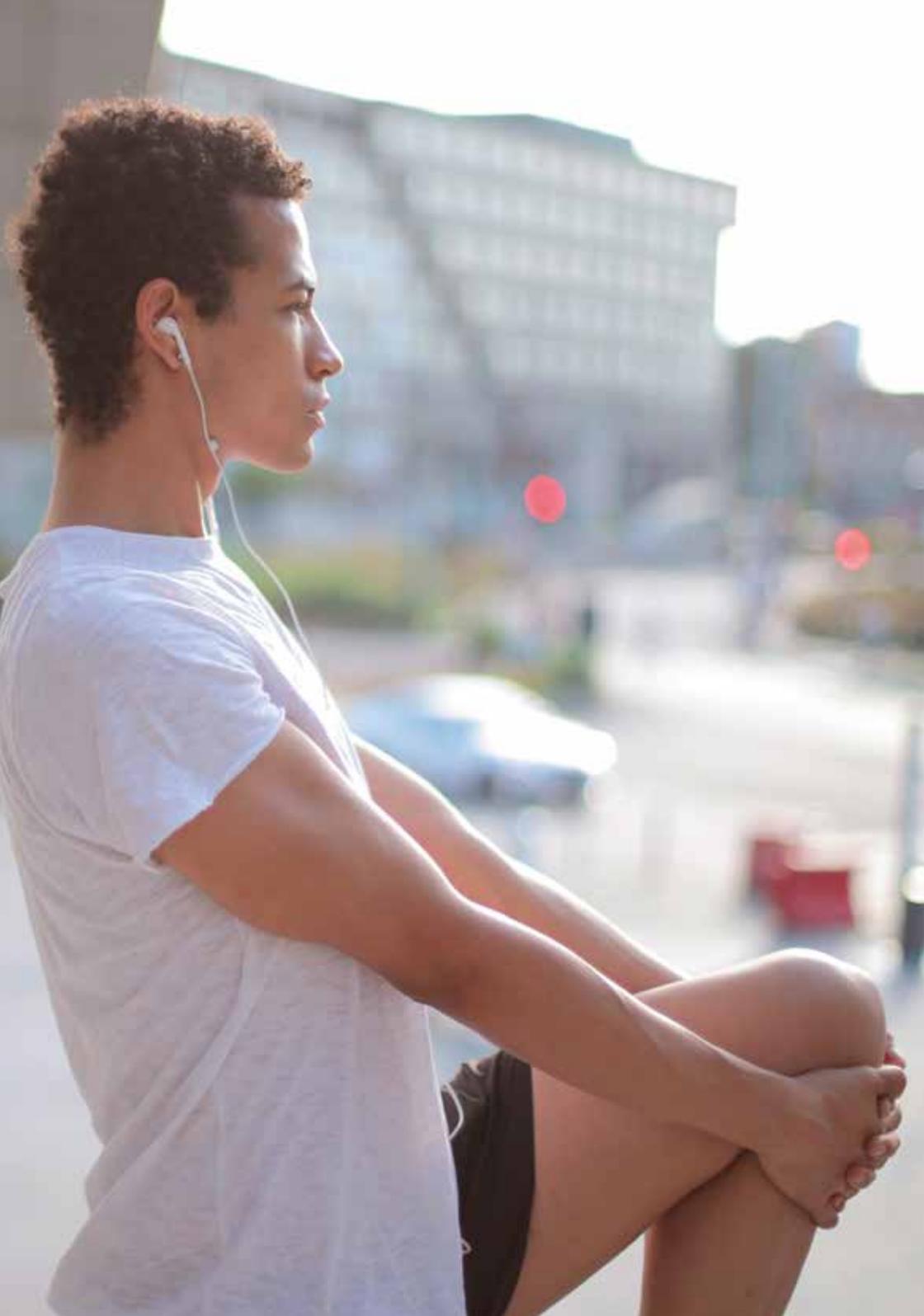
- 50 Minuten
- Trainingsumgebung
- Gruppenmindestgröße: 5 Teilnehmende
- Technik & Material
  -  Arbeitsblatt *Fiktive Personen*
  -  Gruppendiskussion
  -  Stifte
  -  Input-Karten *Positionierungsspiel*
  -  Arbeitsblatt *Post*
- Falls mehr Zeit zur Verfügung steht:
  -  Internetzugang
  -  Fitnesstracker
  -  Mobilgerät mit Fitness-App

BAU-STEIN	ABLAUF	TECHNIK & MATERIAL	ZIEL	ZEIT
Einführung in den Begriff ‚Normen‘	<p>Normen sind von der Gesellschaft, jeder einzelnen Person sowie der Industrie und Wirtschaft geprägt. Sie sind also veränderbar. Wichtig ist aber, dass niemand Normvorstellungen entsprechen muss.</p> <p>Mit den nachstehenden Fragen setzen sich die Teilnehmenden gemeinsam mit dem Begriff ‚Normen‘ auseinander. Die*der Übungsleiter*in leitet das Gespräch an.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was versteht ihr unter Normen?</li> <li>• Wo begegnen euch Normen?</li> <li>• Welche Normen gibt es im Sport?</li> <li>• Wo begegnen euch Normen in Bezug auf Sport und Social Media?</li> </ul> <p>Als Hilfestellung können Beispiele gegeben werden, um diese zu diskutieren, wie:</p> <p>In der Leichtathletik muss man in der Altersgruppe weibliche Jugend U16 in der Disziplin 800 m 2:30 Min. oder schneller laufen, um sich für die Bayerischen Meisterschaften zu qualifizieren.</p> <p>Wenn ich 10.000 Schritte am Tag gehe, habe ich mich ausreichend bewegt.</p>		Auseinandersetzung mit sozialen und sportlichen Normen und Richtwerten	10 Min.

BAU-STEIN	ABLAUF	TECHNIK & MATERIAL	ZIEL	ZEIT
Entwurf eines Posts: Übertragung von Normen auf fiktive Personen	Die Teilnehmenden erhalten (ggf. in Kleingruppen) das Arbeitsblatt Fiktive Personen. Auf der Grundlage des vorangegangenen Austauschs über Normen wenden die Teilnehmenden ihr Wissen auf diese fiktiven Personen an, um auf dem Arbeitsblatt Post dann einen kurzen Post für ein Social-Media-Angebot zu ihrer jeweiligen fiktiven Person zu gestalten.	  	Auseinandersetzen mit der Mediennutzung in Social Media sowie mit Normen anhand fiktiver Personen	10 Min.
Selbstdarstellung: Aktivität in Social-Media-Angeboten	<p>Die Teilnehmenden hängen ihre verfassten Posts an die Hallenwand. Sie verlassen nun die Perspektive der fiktiven Person und befinden sich in ihrem „Offline“-Newsfeed. Sie lesen die Posts der fiktiven Personen und hinterlassen Kommentare und Likes aus ihrer eigenen Perspektive.</p> <p>Falls noch Zeit für eine technische Auseinandersetzung bleibt:</p> <p>Die Teilnehmenden legen sich in der Fitness-App eine neue Identität an. Sie geben alle Daten, Ziele und Vorlieben der fiktiven Person in die App ein. Dabei findet eine Auseinandersetzung mit den Möglichkeiten und Grenzen innerhalb der App statt. Denn viele Fitness-Apps bieten die Möglichkeit, erreichte Ziele und erzeugte Daten direkt in einem Social-Media-Account oder innerhalb der App-Community zu veröffentlichen. Diese Funktionen können im Anschluss kritisch in der Gruppe hinterfragt werden.</p>	  Falls mehr Zeit zur Verfügung steht:   	Erfahren des kommunikativen Potenzials von Social-Media-Angeboten	10 Min.

BAU-STEIN	ABLAUF	TECHNIK & MATERIAL	ZIEL	ZEIT
Austausch über die „veröffentlichten Posts“	<p>Nachdem alles gelesen wurde, werden die Posts mithilfe der folgenden Fragen betrachtet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiegeln die Posts die Einstellungen der jeweiligen Person wider? Warum?</li> <li>• Was ist ihr wichtig?</li> <li>• Mit welchem Ziel veröffentlicht die fiktive Person eurer Meinung nach, was sie gepostet hat?</li> <li>• Gefällt euch, was die Person ausdrückt? Warum?</li> <li>• Was macht das mit mir, wenn ich die geposteten sportlichen Leistungen der fiktiven Personen lese?</li> <li>• Stehen die fiktiven Personen selbst unter einem bestimmten Leistungs- und Normdruck? Falls ja, unter welchem?</li> </ul>	 	Entschlüsselung medialer Botschaften sowie kritisches Auseinandersetzen mit Online-Handeln und Selbstdarstellung	10 Min.

BAU-STEIN	ABLAUF	TECHNIK & MATERIAL	ZIEL	ZEIT
Reflexion	<p>Die Teilnehmenden tauschen sich in zwei Positionierungsrunden zum Thema Norm- und Leistungsdruck sowie zur Veröffentlichung von eigenen Daten aus. Die Positionen befinden sich auf den Input-Karten Positionierungsspiel. Die drei Positionen aus Runde 1 werden vorgelesen. Diese sind an drei verschiedenen Orten in der Halle platziert. Nachdem alle Positionen vorgestellt wurden, stellen sich die Teilnehmenden zu der Aussage, die auf sie am meisten zutrifft. Stimmen sie zwei Positionen gleichermaßen zu, können sie sich auch dazwischen stellen. Nach der Zuordnung begründen die Teilnehmenden ihre Position und tauschen sich darüber aus. Genauso wird mit den Positionen aus Runde 2 vorgegangen.</p>	 	Auseinandersetzung mit der Veröffentlichung von Daten, mit Normen und Leistungsdruck in Bezug auf Selbstdarstellungen online sowie Reflexion der eigenen Mediennutzung.	10 Min.



## Was ist der Puls?

Als *Puls* wird die Frequenz bezeichnet, mit der das Herz pro Minute schlägt. Er wird durch die Kontraktion des Herzens verursacht. Man unterscheidet zwischen dem Ruhepuls, dem Trainingspuls und dem Maximalpuls. Einflussfaktoren sind Alter, Geschlecht und der Trainingszustand eines Menschen.

## Welche Sensoren können Fitness-Uhren und Smartphones haben?

- Bewegungssensor: besteht aus Beschleunigungssensor und Gyroskop zur Erfassung der Bewegungsmuster in allen Richtungen
- barometrischer Höhenmesser: misst Höhenunterschiede
- optische Sensoren: misst mittels Lichtimpulsen den Puls
- GPS-Sensor: verfolgt den Standort
- SpO2-Sensoren: dienen zur Messung der Sauerstoffsättigung im Blut
- Magnetfeldsensor/Kompass: ist wichtig für Ortung und Navigation

## Die richtige Pulsmessung

Am besten wird der Puls am Handgelenk unterhalb des Daumens oder an der Halsschlagader ertastet, da an beiden Stellen dicht unter der Haut eine Arterie verläuft. Wird der Puls manuell gemessen, wird er an einer dieser Stellen ertastet, 15 Sekunden lang gezählt und mit 4 multipliziert.

Es gibt jedoch auch elektronische Pulsmesser, die zur Verlaufskontrolle eingesetzt werden.

Der durchschnittliche Ruhepuls liegt zwischen 60 und 80 Schlägen pro Minute.

Die Errechnung des Trainingspulses wird benötigt, um einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen. Es existieren etliche Formeln zur Berechnung des idealen Trainingspulses, wie zum Beispiel die Karvonen-Formel oder die Sally-Edwards-Formel.

Der Maximalpuls wird unter größtmöglicher körperlicher Anstrengung erreicht und sollte nicht überschritten oder über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten werden.

**Grobe** Faustformel als Richtwert für den Maximalpuls:

**Maximalpuls = 220 minus Lebensalter in Jahren**

## Funktechnik der Fitness-Uhren und Smartphones

- Daten zwischen Fitnessuhr und Smartphone werden meist mittels Bluetooth übertragen, somit verfügen die Geräte auch über einen Bluetooth-Funkempfänger 4.0.
- Alle payfähigen Tracker verfügen über einen NFC-Chip: Darüber können z. B. Kredit- und Debitkarten verwendet werden.

## Welche Einsatzmöglichkeiten werden durch die Sensoren ermöglicht?

- Stoppuhr, Timer und Alarm
- Pulsmessung
- Herzfrequenzmessung
- Schlafüberwachung
- Kalorienverbrauchsmessung
- Schrittzähler
- Aufzeichnung der zurückgelegten Strecke und Höhenunterschiede
- Geschwindigkeitsmessung

Der Schutz personenbezogener Daten ist in Deutschland und in der EU ein Grundrecht. Es wird zwar nicht direkt im Grundgesetz genannt, fällt jedoch unter das ‚Recht auf informationelle Selbstbestimmung‘, das sich von der Menschenwürde und der allgemeinen Handlungsfreiheit ableitet. Gesetzlich ist Datenschutz vor allem in der EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und im Bundesdatenschutzgesetz geregelt. Über die Zugänglichkeit der ‚personenbezogenen Daten‘ darf nach der DSGVO grundsätzlich jede\*r selbst entscheiden, wobei unter bestimmten Voraussetzungen eine Datenverarbeitung auch ohne Einwilligung der betroffenen Person zulässig sein kann. Unter ‚personenbezogene Daten‘ fallen alle Informationen über eine natürliche Person. Besonderen Schutzes bedürfen sensible Daten wie Informationen über die Gesundheit.

## Was sind personenbezogene Daten?

Personenbezogene Daten sind alle Informationen, die sich auf eine identifizierte oder identifizierbare natürliche Person beziehen. Dazu gehören selbstverständlich Abbildungen und Stimme, aber auch Details wie z. B. Name, Adresse, Geburtsdatum, Alter, Gewicht, Augenfarbe oder Geburtsort eines Menschen.

## Wann dürfen personenbezogene Daten verarbeitet werden?

- Personenbezogene Daten dürfen nur dann erfasst, gespeichert, ausgewertet oder weitergegeben werden, wenn der Betroffene seine **Einwilligung** hierzu erteilt hat oder die Datenverarbeitung durch eine gesetzliche Regelung erlaubt ist. Beispielsweise ist eine Datenverarbeitung, die für die Erfüllung eines Vertrages mit der betroffenen Person notwendig ist, gesetzlich auch ohne gesonderte Einwilligung erlaubt.  
**Hinweis:** Das ist letztlich auch der rechtliche Ausgangspunkt für die Frage, welche Daten eine App wirklich braucht und wo die Nutzenden das Recht haben müssen, frei zu entscheiden.
- Jugendliche unter 16 Jahren können nicht selbst wirksam einwilligen, sondern brauchen die Einwilligung ihrer Eltern.  
**Hinweis:** In der Arbeit mit Jugendlichen kann man prüfen, ob beim Erwerb der App bzw. bei den Datenfreigaben eine Altersabfrage erfolgt und wie diese gestaltet ist. Zudem bietet dieser Aspekt die Möglichkeit auf die Geschäftsfähigkeit einzugehen.
- Die Einwilligung kann widerrufen werden.  
**Hinweis:** Die Widerrufsmöglichkeit sollte einfach und transparent gestaltet sein, was man anhand ausgewählter Beispiele überprüfen könnte.

## Prüfen: Welche Daten braucht eine App wirklich? Tipps und Hinweise

- **Zugriffsrechte** von Apps überprüfen. Meist können hier manuell Anpassungen vorgenommen werden. Das findet man bei Smartphones unter: Einstellungen → Apps und Benachrichtigungen → App-Berechtigungen oder App-Info.
- In den **AGB** oder Datenschutzbestimmungen nachlesen, wo die Daten gespeichert, an wen die Daten weitergegeben und welche Zugriffsrechte der App eingeräumt werden.
- Nicht genutzte **Apps löschen**, da diese auch weiterhin auf Daten zugreifen und diese verarbeiten können.
- Umsichtig mit **Cookies** in Surfing-Apps umgehen. Cookies verschaffen sich nämlich Zugriff auf Daten, wie die ID des genutzten Geräts, die auch den Standort verrät, und zuvor besuchte Websites und Social Communities.
  - Wenn möglich, lediglich temporäre Cookies zulassen, da diese nur für die einzelne Online-Sitzung gespeichert und am Ende wieder gelöscht werden.
  - Tracking-Cookies von Drittanbietern in den Browsereinstellungen deaktivieren. Diese Cookies speichern nämlich Informationen über mehrere Sitzungen hinweg.
  - Cookies in den Browsereinstellungen regelmäßig löschen.

## Was macht ein Algorithmus?

Algorithmen sind Rechenvorgänge zur Lösung eines Problems in Form von Handlungsanweisungen und bilden die Grundlage von Computerprogrammen. Sie können viele simple Rechenschritte in kürzester Zeit durchführen und so große Datenmengen aufbereiten und analysieren.

## Der Body-Mass-Index (BMI)

Der Body-Mass-Index ist eine Maßzahl zur Bewertung des Körpergewichts in Relation zur Körpergröße eines Menschen. Dieses Maß wurde als Risikoindikator für Krankheiten entwickelt. Der Richtwert des errechneten BMI berücksichtigt jedoch weder Geschlecht, Statur noch Alter. So ist die Einordnung für Kinder, Jugendliche und Senior\*innen nicht geeignet, da sich das Verhältnis von Größe und Gewicht stetig ändert und andere körperliche Bedarfe entstehen. Auch wird der jeweilige Anteil von Fett- und Muskelgewebe an der Körpermasse nicht berücksichtigt.

So können sehr sportliche Menschen einen erhöhten BMI-Wert haben, ohne dass ein Übergewicht besteht, da Muskeln schwerer sind als Fettgewebe. Ein erhöhter oder sehr niedriger BMI-Wert sagt auch nichts über die Ursache des Über- oder Untergewichts aus. Für Sportler\*innen mit hoher Muskelmasse ist der BMI also kein geeignetes Maß.

## Allgemeine Formel zur Berechnung

$BMI = \text{kg} / \text{m}^2$   
(Gewicht in Kilogramm geteilt durch die Körpergröße in Metern im Quadrat)

## Gewichtsklassifikation laut BMI

BMI < 18,5	Untergewicht
BMI 18,5–24,9	Normalgewicht
BMI 25,0–29,9	leichtes Übergewicht
BMI > 30	Adipositas

Quelle: WHO 2020

## Die 10.000-Schritte-Regel?

Viele Fitness-Tracker geben 10.000 Schritte pro Tag als idealen Kennwert für einen gesunden Lebensstil an. Doch diese Empfehlung ist bislang wissenschaftlich nicht belegt. Woher dieser Idealwert kommt, ist unklar. Außerdem ist das gesunde Bewegungsausmaß nicht generalisierbar. Es ist für jeden Menschen individuell, je nach Alter, Fitnesszustand und Erkrankungen.



## Teamsportler\*in

Du trägst dein neues Fitnessarmband sehr gern, da du damit deinen Puls messen kannst. Du gehst extrem gerne laufen, spielst leidenschaftlich Handball, Basketball und liebst es zu schwimmen. Du bist generell sehr sportlich und trainierst momentan deine Ausdauer.



## Steckbrief

ALTER | 16

GESCHLECHT | Divers

GEWICHT | 55 KG

GRÖßE | 1,71 M

HOBBIES | Handball, Basketball, Laufen, Schwimmen



## Trainingsziele

**PULS** – senken

Dein **Ziel** ist es, deinen Puls über eine längere Zeit im optimalen Trainingsbereich zu halten.

Du möchtest heute beginnen und deinen **Puls** 5 Minuten lang im Bereich zwischen 120 und 140 Schlägen pro Minute zu halten. Am besten läufst du hierfür die abgesteckte Distanz durchgehend mit **70%**.

**ZIEL** – Ausdauer

Bessere Ausdauer, Puls senken, mehr Aktivitätsmomente, Teamsport ist deine Priorität.



## Aktivitätsmomente

HANDBALL



BASKETBALL



SCHWIMMEN



LAUFEN





## Kraftsportlerin

Du bist super sportlich und sehr muskulös. Du trainierst mehrmals pro Woche intensiv und das macht dir enormen Spaß. Im Cross-Fit kommst du an deine Grenzen. Laut dem BMI bist du aber übergewichtig! Das wundert dich sehr, denn an dir ist fast kein Gramm Fett. Nun gut, du willst mit einem High Intensity

Interval Training (HIIT) noch mehr Kalorien verbrennen, denn HIIT brennt auch nach dem kurzen Training noch nach.



## Steckbrief

ALTER | 16

GESCHLECHT | weiblich

GEWICHT | 70 KG

GRÖßE | 1,60 M

HOBBIES | Krafttraining, Mountainbike, Cross-Fit



## Trainingsziele

**KALORIENVERBRAUCH** – steigern

Dein **Ziel** ist es, deinen Kalorienverbrauch zu steigern. Führe in den nächsten 5 Minuten ein HIIT-Training durch und messe deinen Kalorienverbrauch.

Überwache die Zeit mit deiner Uhr. Jede Übungseinheit dauert 30 Sekunden, dazwischen gibt es 20 Sekunden Pause.

### HIIT Training Übungen: #1

Lockerer laufen auf der Stelle:

Aus einem aufrechten Stand heraus bewegst du die Fersen in Richtung Gesäß und läufst auf der Stelle.

### HIIT Training Übungen: #2

Leichte Squats:

Aus dem aufrechten Stand senkst du das Gesäß leicht in Richtung der Fersen ab, der Oberkörper beugt sich nur leicht nach vorne, bleibt ansonsten aber aufrecht. Die Knie ragen nicht über die Fußspitzen hinaus. Anschließend wieder aufrichten und wiederholen.

HIIT Training Übungen: #3

Leichte Lunges/Jumping Lunges:

Aus dem aufrechten Stand machst du einen großen Schritt nach vorne und beugst das vordere Bein. Das hintere Bein wird gerade nach unten abgesenkt bis es fast den Boden erreicht. Das Knie ragt nicht über die Fußspitzen hinaus. Anschließend wieder aufrichten und Seite wechseln.

HIIT Training Übungen: #4

Mountain Run:

Du stützt deine Hände und Füße in Liegestützposition auf dem Boden ab. Abwechselnd ziehst Du die Knie in Richtung Brust. Profis steigern ihre Geschwindigkeit.

HIIT Training Übungen: #5

Hampelmann:

Zu Beginn befindest du dich im aufrechten Stand, dann führst du deine Arme explosiv nach oben über dem Kopf zusammen und springst mit den Beinen zur Seite. Anschließend bringst du die Arme und Beine wieder in die Ausgangsposition zurück und beginnst von vorne. Insgesamt ist der Bewegungsablauf schnell und kontinuierlich.

**ZIEL** – Kraft- und Muskelzuwachs

Kraft, höherer Kalorienverbrauch



## Aktivitätsmomente

KRAFTTRAINING CROSS-FIT MOUNTAINBIKE 

## Gesundheitssportler

Du trägst dein neues Fitnessarmband sehr gern, da du abnehmen möchtest. Eigentlich fühlst du dich ganz wohl, denn du bist fit und deine Kraft kommt dir oft zu Gute. Du liebst es spazieren zu gehen, da du dort viele schöne Dinge entdeckst, die du fotografieren kannst. Außerdem spielst du schon lange Fußball. Aber alle anderen sind irgendwie schlanker!



## Steckbrief

ALTER | 17

GESCHLECHT | männlich

GEWICHT | 90 KG

GRÖßE | 1,70 M

HOBBIES | Lesen, Fotografie, Spazieren, Fußball



## Trainingsziele

**GEWICHT** – senken

Dein **Ziel** ist es, abzunehmen und mehr Sport zu treiben, um deinen Gesundheitszustand zu verbessern.

Das Fitnessarmband hilft dir dabei, deine Ziele zu erreichen. Du möchtest 20 kg abnehmen und das so schnell wie möglich – am besten in 3 Monaten.

Das schaffst du ja mithilfe deines Fitnesstrackers locker, oder?

Aber ist das wirklich sinnvoll?

Du möchtest heute beginnen und startest mit deinem ersten Spaziergang: In 5 Minuten 550 Schritte.

**ZIEL** – mehr Aktivitätsmomente schaffen

Abnehmen, mehr Aktivitätsmomente



## Aktivitätsmomente

FUßBALL SPAZIEREN GEHEN



## Einzelportlerin

Du trägst dein neues Fitnessarmband sehr gern, da du damit deine zurückgelegte Strecke verfolgen kannst. Du absolvierst mehrmals im Jahr einen Halbmarathon und möchtest in diesem Jahr zum ersten Mal einen Marathon laufen. Dafür musst du noch härter trainieren als bisher und mithilfe deines Fitnesstrackers überprüfst du jeden Tag deine gelaufene Strecke.



## Steckbrief

ALTER | 17

GESCHLECHT | weiblich

GEWICHT | 48 KG

GRÖßE | 1,68 M

HOBBIES | Laufen, Tanzen, Freund\*innen treffen



## Trainingsziele

**DISTANZ** – steigern

Dein **Ziel** ist es, besonders schlank zu sein, da du bei einem Marathon nicht unnötiges Gewicht schleppen willst. Ist das ein sinnvolles Trainingsziel? Auf jeden Fall willst du gut im Training bleiben und jeden Tag 10 km zurücklegen.

Du möchtest heute beginnen und eine so große Distanz wie möglich überwinden. Wie viele Meter schaffst du in 5 Minuten? Schaffst du 800 m in 5 Minuten?

**ZIEL** – Ausdauer

Bessere Ausdauer, Puls möglichst gering halten



## Aktivitätsmomente

LAUFEN

TANZEN



## Untrainierter

Du hast gerade dein Abi gemacht und warst auch recht gut darin. Für Sport war leider wenig Zeit. Du hast deine ganze Energie ins Lernen gesteckt. Trotzdem bist du eigentlich ganz gut in Form. Wieso sagt der BMI nur, dass du am Rande des Untergewichts bist? Du bist doch noch im Wachstum? Jedenfalls fühlst du dich gut und das ist auch gut so, denn du wohnst in einem großen Mehrfamilienhaus ohne Aufzug. Du hast die Fitness-Uhr ganz neu und interessierst dich allgemein für Zahlen und Werte, hast aber keine konkreten Trainingsziele.

### Steckbrief

ALTER | 18

GESCHLECHT | männlich

GEWICHT | 70 KG

GRÖßE | 1,85 M

HOBBIES | Lesen, Malen, Gaming

### Trainingsziele

**TREPPEN LAUFEN** – steigern

Dein **Ziel** ist es, nach dem Treppensteigen in deinem Wohnhaus nicht aus der Puste zu sein.

Die 15 Stockwerke in deinem Wohnhaus läufst du täglich. Und ausgerechnet heute hast du auch noch deinen Geldbeutel vergessen und musst ihn nochmal holen, das merkst du aber erst nachdem du unten angekommen bist. Schaffst du es nochmal hoch zu rennen und wieder runter bevor der Bus in 5 min fährt? Da du nicht super fit bist, machst du nach jeder Treppe 5 Sekunden Pause. Go for it!

Tracke die zurückgelegten Stockwerke mit deiner Fitness-Uhr.

**ZIEL**

Du hast keine konkreten Trainingsziele.

### Aktivitätsmomente

**TREPPEN STEIGEN**



Du arbeitest in der Firma **TopChoice** als Technik- und Hardwarehersteller\*in. Dein Unternehmen hat eine neue Zielgruppe entdeckt. Als Beispiel für deine Zielgruppe erhältst du das Profil der fiktiven Person von

-----  
Deine Firma entwickelt innovative und kreative Techniken für Menschen aller Altersgruppen. Als Mitarbeiter\*in der Marketingabteilung ist es deine Aufgabe, für diese Zielgruppe ein neues Produkt zu entwickeln, das total gut zu ihr passt. Möglichst viele sollen deine Technik kaufen. Dabei hilft dir das Wissen darüber, was die Menschen interessiert, welche Hobbys sie haben etc.

**A) Lies dir das Profil aufmerksam durch und bearbeite folgende Fragestellungen:**

1. Welche Informationen erhältst du?

-----  
-----  
-----  
-----

2. Welche Aussage kannst du über das zukünftige Verhalten der Person treffen?

-----  
-----  
-----

3. Welches Produkt würde die Person wahrscheinlich von dir erwerben wollen?

-----  
-----

## B) Erreichst du dein Zielprofil?

Bereite einen einminütigen Pitch vor, mit dem du dein Produkt anpreist. Dieses Verkaufsgespräch präsentierst du nachher vor der Gruppe.

Was bietest du der Person an?

---

---

Warum bietest du dieser Person dieses Produkt an?

---

---

---

---

Du arbeitest bei der Firma **Spotted, die Daten via Netzabdeckung und GPS sammelt**. Dein Unternehmen möchte die gesammelten Datensätze an eine Sport-App-Entwicklerfirma verkaufen, die eine ganz bestimmte Zielgruppe erreichen möchte. Als Beispiel für deine Zielgruppe erhältst du das Profil der fiktiven Identität von

---

Es ist deine Aufgabe, für diese Zielgruppe ein neues Produkt zu entwickeln, das total gut zu ihr passt. Möglichst viele Menschen sollen deine Technik kaufen. Hierbei hilft dir das Wissen darüber, wo und wie lange sich Menschen an bestimmten Orten (wie z. B. in Geschäften oder Parks) aufhalten und wie alt sie sind. Dazu benötigt ihr das Alter der Kund\*innen sowie Zugriff auf die GPS-Daten ihrer Smartphones. Das steht natürlich in euren AGB, zu denen die Personen ihr Einverständnis geben müssen, um die App nutzen zu können.

**A) Lies dir das Profil aufmerksam durch und bearbeite folgende Fragestellungen:**

1. Welche Informationen erhältst du?

---

---

---

---

2. Welche Aussage kannst du über die Sportlichkeit der Person treffen?

---

---

---

3. Welches Produkt würde die Person wahrscheinlich von dir erwerben wollen?

---

---

→ weiter auf der Rückseite

## B) Erreichst du dein Zielprofil?

Bereite einen einminütigen Pitch vor, mit dem du dein Produkt anpreist. Dieses Verkaufsgespräch präsentierst du nachher vor der Gruppe.

Was bietest du der Person an?

---

---

Warum bietest du dieser Person dieses Produkt an?

---

---

---

---

Du arbeitest bei der Firma **Wholesome, die Ernährungsprodukte verkauft.** Dein Unternehmen entwickelt Produkte rund um das Thema Ernährung und gesunde Lebensweise und möchte seinen Markt ausweiten. Als Beispiel für deine neue Zielgruppe erhältst du das Profil der fiktiven Identität von

Für die neue Zielgruppe willst du ein Produkt entwickeln, das besonders gut zu ihr passt. Natürlich sollen insgesamt möglichst viele dieses Produkt kaufen. Hierbei könnten dir Informationen über den Kalorienverbrauch der Menschen helfen und welche Ernährungs- oder Bewegungsziele sie haben.

### A) Lies dir das Profil aufmerksam durch und bearbeite folgende Fragestellungen:

1. Welche Informationen erhältst du?

---

---

---

---

2. Welche Aussage kannst du über die Sportlichkeit der Person treffen?

---

---

---

3. Welches Produkt würde die Person wahrscheinlich von dir erwerben wollen?

---

---

## B) Erreichst du dein Zielprofil?

Bereite einen einminütigen Pitch vor, mit dem du dein Produkt anpreist. Dieses Verkaufsgespräch präsentierst du nachher vor der Gruppe.

Was bietest du der Person an?

---

---

Warum bietest du dieser Person dieses Produkt an?

---

---

---

---

Du arbeitest bei der Firma **Powerhouse, die Sportartikel verkauft**. Dein Unternehmen möchte seine Kundschaft erweitern und hat eine neue Zielgruppe entdeckt. Als Beispiel für deine Zielgruppe erhältst du das Profil der fiktiven Identität von

---

Es ist deine Aufgabe, für diese Zielgruppe ein neues Produkt zu entwickeln, das total gut zu ihr passt. Möglichst viele sollen die Sportartikel deines Unternehmens kaufen. Dabei hilft dir das Wissen darüber, was die Menschen interessiert, welche sportlichen Aktivitäten sie ausüben usw.

**A) Lies dir das Profil aufmerksam durch und bearbeite folgende Fragestellungen:**

1. Welche Informationen erhältst du?

---

---

---

---

2. Welche Aussage kannst du über die Sportlichkeit der Person treffen?

---

---

---

3. Welches Produkt würde die Person wahrscheinlich von dir erwerben wollen?

---

---

## B) Erreichst du dein Zielprofil?

Bereite einen einminütigen Pitch vor, mit dem du dein Produkt anpreist. Dieses Verkaufsgespräch präsentierst du nachher vor der Gruppe.

Was bietest du der Person an?

---

---

Warum bietest du dieser Person dieses Produkt an?

---

---

---

---

Du arbeitest bei der **Krankenkasse True to Life** und dein Unternehmen möchte möglichst viel Geld verdienen. Das klappt am besten, wenn eure Ausgaben für Gesundheitsleistungen nicht zu hoch sind. Dein Unternehmen möchte natürlich immer mehr Mitglieder bekommen und sucht nach neuen Zielgruppen. Als Beispiel für diese Gruppe erhältst du das Profil der fiktiven Identität von

\_\_\_\_\_

Da die Eltern von ihr\*ihm bereits bei **True to Life** versichert sind, wollt ihr jetzt auch sie\*ihn für euch gewinnen. Dafür müsst ihr ein neues Produkt entwickeln, das total gut zur neuen Zielgruppe passt. Hierbei hilft euch das Wissen über die Hobbys, die Ernährungsweise und den Kalorienverbrauch der Menschen, die ihr als neue Kund\*innen gewinnen wollt.

**A) Lies dir das Profil aufmerksam durch und bearbeite folgende Fragestellungen:**

1. Welche Informationen erhältst du?

---

---

---

---

2. Welche Aussage kannst du über die Sportlichkeit der Person treffen?

---

---

---

3. Welches Produkt würde die Person wahrscheinlich von dir erwerben wollen?  
(z. B. Zusatzangebote, Bonuspunkte)

---

---

→ weiter auf der Rückseite

## B) Erreichst du dein Zielprofil?

Bereite einen einminütigen Pitch vor, mit dem du dein Produkt anpreist. Dieses Verkaufsgespräch präsentierst du nachher vor der Gruppe.

Was bietest du der Person an?

---

---

Warum bietest du dieser Person dieses Produkt an?

---

---

---

---

### Das ist das Profil von Kim:



Beiträge

Abonent\*innen

Abonnements

Trage die Anzahl der Beiträge, Abonent\*innen und Abonnements ein.

Was ist Kim wichtig?

---

---

---

Was würde Kim von sich z. B. über den aktuellen Trainingszustand (Trainingsziele, zurückgelegte Strecken, Körpergewicht usw.) oder auch über Hobbys posten und warum?

---

---

---

Stell dir vor, Kim trainiert nach ihrem\*seinem üblichen Trainingsplan und postet anschließend dazu etwas via Fitness-App im Netz. Wie würde dieser Post lauten?

Du kannst zeichnen, malen, schreiben und deinen Post mit Hashtags versehen, deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Hier ist Platz für Kims Post:

Hier werden die Mitglieder der Community aktiv: Füge einen Strich hinzu, wenn du den Post liken und/oder der Person folgen möchtest.



Folgen

Das ist das Profil von Ingrid:



Beiträge

Abonent\*innen

Abonnements

Trage die Anzahl der Beiträge, Abonent\*innen und Abonnements ein.

Was ist Ingrid wichtig?

---

---

---

Was würde Ingrid von sich z. B. über den aktuellen Trainingszustand (Trainingsziele, zurückgelegte Strecken, Körpergewicht usw.) oder auch über Hobbys posten und warum?

---

---

---

Stell dir vor, Ingrid trainiert nach ihrem üblichen Trainingsplan und postet anschließend dazu etwas via Fitness-App im Netz. Wie würde dieser Post lauten?

Du kannst zeichnen, malen, schreiben und deinen Post mit Hashtags versehen, deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Hier ist Platz für Ingrids Post:

Hier werden die Mitglieder der Community aktiv: Füge einen Strich hinzu, wenn du den Post liken und/oder der Person folgen möchtest.



Das ist das Profil von Max:



Beiträge

Abonent\*innen

Abonnements

Trage die Anzahl der Beiträge, Abonent\*innen und Abonnements ein.

Was ist Max wichtig?

---

---

---

Was würde Max von sich z. B. über den aktuellen Trainingszustand (Trainingsziele, zurückgelegte Strecken, Körpergewicht usw.) oder auch über Hobbys posten und warum?

---

---

---

Stell dir vor, Max trainiert nach seinem üblichen Trainingsplan und postet anschließend dazu etwas via Fitness-App im Netz. Wie würde dieser Post lauten?

Du kannst zeichnen, malen, schreiben und deinen Post mit Hashtags versehen, deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Hier ist Platz für Max' Post:

Hier werden die Mitglieder der Community aktiv: Füge einen Strich hinzu, wenn du den Post liken und/oder der Person folgen möchtest.



Das ist das Profil von Tamar:



Beiträge

Abonent\*innen

Abonnements

Trage die Anzahl der Beiträge, Abonent\*innen und Abonnements ein.

Was ist Tamar wichtig?

---

---

---

Was würde Tamar von sich z. B. über den aktuellen Trainingszustand (Trainingsziele, zurückgelegte Strecken, Körpergewicht usw.) oder auch über Hobbys posten und warum?

---

---

---

Stell dir vor, Tamar trainiert nach seinem üblichen Trainingsplan und postet anschließend dazu etwas via Fitness-App im Netz. Wie würde dieser Post lauten?

Du kannst zeichnen, malen, schreiben und deinen Post mit Hashtags versehen, deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Hier ist Platz für Tamars Post:

Hier werden die Mitglieder der Community aktiv: Füge einen Strich hinzu, wenn du den Post liken und/oder der Person folgen möchtest.



Das ist das Profil von Jerome:



Beiträge

Abonent\*innen

Abonnements

Trage die Anzahl der Beiträge, Abonent\*innen und Abonnements ein.

Was ist Jerome wichtig?

---

---

---

Was würde Jerome von sich z. B. über den aktuellen Trainingszustand (Trainingsziele, zurückgelegte Strecken, Körpergewicht usw.) oder auch über Hobbys posten und warum?

---

---

---

Stell dir vor, Jerome trainiert nach seinem üblichen Trainingsplan und postet anschließend dazu etwas via Fitness-App im Netz. Wie würde dieser Post lauten?

Du kannst zeichnen, malen, schreiben und deinen Post mit Hashtags versehen, deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Hier ist Platz für Jeromes Post:

Hier werden die Mitglieder der Community aktiv: Füge einen Strich hinzu, wenn du den Post liken und/oder der Person folgen möchtest.



## DATENSCHUTZ

## App-Berechtigungen prüfen

Unter **Einstellungen** gibt es den Menüpunkt **Apps & Benachrichtigungen**, je nach Betriebssystem kann das auch **Datenschutz** heißen.

Hier können für jede App einzeln die Einstellungen zu den Berechtigungen eingesehen und verändert werden.

## DATENSCHUTZ

## Sitz des App-Unternehmens

Die Adresse des Landes gibt Aufschluss darüber, welche Datenschutzbestimmungen welches Landes gelten.

## DATENSCHUTZ

## AGB / Nutzungsbedingungen

In den Allgemeinen Geschäftsbedingungen festgehalten sind Informationen zur:

- Weitergabe von Daten an Dritte
- Zugriffsrechten von Apps

## DATENSCHUTZ

## Cookie-Einstellungen

Um nicht unnötig getrackt zu werden, empfiehlt es sich:

- Nur temporäre Cookies zuzulassen
- Tracking-Cookies von Drittanbietern zu deaktivieren (Browser-Einstellungen)
- Cookies nach jeder Sitzung zu löschen

DATENSCHUTZ

DATENSCHUTZ

DATENSCHUTZ

DATENSCHUTZ

Input-Karte

TRACKING  
SELF

## TECHNIK ALS MOTIVATION

Vervollständige  
den Satz:

Der Fitness-Tracker  
war für mich motivierend,  
weil ...

Input-Karte

TRACKING  
SELF

## TECHNIK ALS MOTIVATION

Vervollständige  
den Satz:

Der Fitness-Tracker  
war für mich nicht motivierend,  
weil ...

Input-Karte

TRACKING  
SELF

## TECHNIK ALS MOTIVATION

Vervollständige  
den Satz:

Ich glaube, dass ein  
Fitness-Tracker generell  
motivierend sein kann,  
weil ...

Input-Karte

TRACKING  
SELF

## TECHNIK ALS MOTIVATION

Vervollständige  
den Satz:

Die Uhr kann gut unterstützen  
bei ...

TECHNIK ALS  
MOTIVATION

TECHNIK ALS  
MOTIVATION

TECHNIK ALS  
MOTIVATION

TECHNIK ALS  
MOTIVATION

Input-Karte

TRACKING  
SELF

## TECHNIK ALS MOTIVATION

Vervollständige  
den Satz:

Richtig Spaß gemacht hat mir

...

Input-Karte

TRACKING  
SELF

## TECHNIK ALS MOTIVATION

Vervollständige  
den Satz:

Die Funktion

...

war für mich besonders /  
nicht motivierend,  
weil ...

79

Input-Karte

TRACKING  
SELF

## TECHNIK ALS MOTIVATION

Vervollständige  
den Satz:

Ich halte für schwierig,  
dass ...

Input-Karte

TRACKING  
SELF

## WETTER

Damit kann ich nichts  
anfangen, weil ...



bitte abtrennen

TECHNIK ALS  
MOTIVATION

WETTER

TECHNIK ALS  
MOTIVATION

TECHNIK ALS  
MOTIVATION

Input-Karte  
WETTER

TRACKING  
SELF

Ja, weil ...



Input-Karte  
WETTER

TRACKING  
SELF

Nein, weil ...



81

Input-Karte

TRACKING  
SELF

POSITIONIERUNGSSPIEL

Positionierungs-  
runde 1:

1 a)  
Normen und Leistungs-  
vorgaben finde ich wichtig.  
Sie geben Anreize, was gut für  
das eigene Leben ist.  
Ich orientiere mich selbst  
daran und präsentiere mich  
auch entsprechend online, um  
für andere ein Vorbild zu sein.

bitte abtrennen

Input-Karte

TRACKING  
SELF

POSITIONIERUNGSSPIEL

Positionierungs-  
runde 1:

1 b)  
Ich finde es nicht gut,  
wenn Influencer\*innen und  
Vorbilder durch ihre Posts  
Normen vorleben.  
Dadurch steigt der Druck,  
ihnen nachzueifern und sich  
selbst auch so zu präsentieren.

bitte abtrennen

WETTER

POSITIONIERUNGSSPIEL

WETTER

POSITIONIERUNGSSPIEL

Input-Karte



POSITIONIERUNGSSPIEL

### Positionierungs- runde 1:

1 c)  
Ich stelle mich so dar,  
wie ich bin. Das heißt,  
ich poste auch schlechte  
Trainingsergebnisse.  
Ich möchte zeigen, dass ich  
nicht perfekt bin. Falls mich  
deswegen jemand kritisiert,  
ist das okay.

Input-Karte



POSITIONIERUNGSSPIEL

### Positionierungs- runde 2:

2 a)  
Mir ist wichtig, dass möglichst  
viele Menschen sehen können,  
was ich tue. Dabei soll alles  
perfekt sein: Bilder, Posts etc.  
Ich orientiere mich dabei an  
angesagten Influencer\*innen.  
Sie wissen schließlich, wie  
man viele Menschen erreichen  
kann.

83

Input-Karte



POSITIONIERUNGSSPIEL

### Positionierungs- runde 2:

2 b)  
Meine Privatsphäre ist mir  
wichtig. Ich überlege mir  
genau, welche Personen was  
online von mir sehen können.  
Ich achte darauf, dass Bilder  
nicht mit dem Standort getagt  
sind. Das habe ich bei meiner  
Smartphone-Kamera bereits  
eingestellt.

Input-Karte



POSITIONIERUNGSSPIEL

### Positionierungs- runde 2:

2 c)  
Mir ist wichtig, mich online  
so zu zeigen, wie ich bin.  
Ich teile und poste spontan,  
was in meinem Leben passiert.  
Ich bearbeite keine Bilder,  
verlinke, auf was ich Lust habe,  
und achte nicht darauf, wie ich  
rüberkomme.

bitte abtrennen

POSITIONIERUNGSSPIEL

POSITIONIERUNGSSPIEL

POSITIONIERUNGSSPIEL

POSITIONIERUNGSSPIEL

Hier ist Platz für Notizen.



Diese Druckschrift wird kostenlos im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von den Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung.

Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte.

Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.

Diese Publikation ist urheberrechtlich geschützt. Die publizistische Verwertung der Veröffentlichung – auch von Teilen – wird jedoch ausdrücklich begrüßt. Bitte nehmen Sie Kontakt mit dem Herausgeber auf, der Sie – wenn möglich – mit digitalen Daten der Inhalte und bei der Beschaffung der Wiedergaberechte unterstützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Die Publikation wird kostenlos abgegeben, jede entgeltliche Weitergabe ist untersagt.

Der Inhalt wurde mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann dennoch nicht übernommen werden.

Für die Inhalte fremder Internetangebote sind wir nicht verantwortlich.



BAYERN | DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung.

Unter Tel. 089 122220 oder per E-Mail unter [direkt@bayern.de](mailto:direkt@bayern.de) erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.

Ein Projekt von



In Kooperation mit



Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Verbraucherschutz

