

# **Der Trend maximaler Fitness und Funktionalität dank Social Media**

Das Internet und vor allem der Bereich der sozialen Medien haben mittlerweile auch den Blick auf die Fitnesswelt deutlich verändert. Echte Fitnessfreaks sind eigentlich immer selten gewesen. Die meisten suchen doch am Ende das Fitnessstudio auf oder beginnen mit irgendeiner Art von Sport, weil ihr Arzt es ihnen empfohlen hat oder sie einfach selbst merken, dass es langsam nötig ist, ein bisschen für sich und seinen Körper zu tun.

## **Social Media sorgt für Kommunikation und mehr Motivation - das ruft echte Events ins Leben**

Gemeinsame Interessen verbinden - das war schon immer so. Wenn Sie sich Ihre Freunde anschauen, finden Sie doch oftmals viele Gemeinsamkeiten, z.B. Hobbies, denen Sie zusammen nachgehen.

Wenn wir nun einmal 10-15 Jahre zurückdenken, an eine Zeit ohne Facebook, Smartphones und Co., stellen wir fest, dass so ein absoluter Fitnessfreak doch ziemlich allein dastand. Ohne eine Community im Rücken lässt sich alleine auch schwer ein neuer Trend setzen. Leistungsorientiertes functional Training und Calisthenics hätten sich ohne die heutige Struktur von Social Media wohl nie so als Trend etablieren können, denn dazu ist die lokale Dichte an Interessenten einfach zu gering.

### **Was einmal „in“ ist, steckt an!**

Leistungsorientierte Fitness ist dank Social Media tatsächlich zu einer Art Volkssport geworden. Einzelne Personen, die sich über Facebook und Co. zu Gruppen formiert haben erreichten nach und nach auch immer höheres mediales Interesse. Eine immer größere Community konnte sich bilden und schließlich Calisthenics als Trendsportart etablieren. Was einmal „in“ ist, sorgt dafür, dass viele Menschen es gerne ausprobieren. Die Community sorgt dafür, dass man auch fühlt, dass man jetzt dazu gehört. Die Community ist hier von entscheidender Bedeutung. Das harte Training selbst ist auch ein Grund dafür, denn genau für dieses harte Training steht eben der Name Freeletics - und da ist man besonders stolz, dazu zu gehören.

### **Events**

Events, wie die KrassFit Challenge oder das Spartan Race (Hindernisrennen) wären wohl ohne Social Media kaum denkbar. Woher soll man sonst einen so großen Haufen Verrückte bekommen, die einen riesen Spaß daran haben, sich den abgefahrensten sportlichen Herausforderungen zu

stellen und an die Grenzen ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit zu gehen. Dabei geht es den meisten nicht einmal darum, Siege zu sammeln. Es geht vielmehr darum, Gleichgesinnte zu treffen und ein Ziel gemeinsam mit Freunden zu erreichen.