

# Leitfaden für eine kritisch-reflexive Analyse von Bewegungs-Apps

Daniël Bohm



# Digitale Souveränität

## Digitale Bewegung und ich.

Ob du Schritte zählst, ein YouTube-Workout mitmachst oder dir per App einen Trainingsplan erstellen lässt – digitale körperliche Aktivität ist längst Bestandteil des Alltags. Aber hast du dich schon mal gefragt, was die Nutzung eigentlich mit dir macht?

Du lebst im post-digitalen Zeitalter – das heißt: Digitalität ist nicht mehr *neu*, sie ist einfach da. Immer, überall und auch beim Sport. Doch gerade weil sie so normal geworden ist, solltest du wissen, wie du mit ihr umgehst.

Das nennt man **digitale Souveränität**. Ein schwieriges Wort – aber eigentlich einfach: Es bedeutet, dass du selbst entscheidest, ob und wie du digitale Medien und Technologien nutzt – ohne dich täuschen, überfordern oder steuern zu lassen.

## Aber warum ist das wichtig?

Weil Fitness-Apps, Challenges oder Trainingsvideos nicht nur zeigen, was du tun sollst – sie sagen oft auch, wie du sein sollst: fitter, schneller, dünner. Manchmal steckt dahinter echte Hilfe – manchmal Werbung, Trends oder übertriebene Versprechen.

Deshalb braucht es im Sportunterricht – und darüber hinaus – nicht nur Nutzungs-

kompetenz, sondern kritische Reflexion. Um zu selbst checken, was gut für dich ist, hilft dir ein **Reflexionsleitfaden** mit 5 Ebenen:

**Medialität** - Was nehme ich wahr?



**Intentionalität** - Was ist die Absicht



**Wahrheitsgehalt** - Was ist wahr?



**Quelltext** - Wie funktioniert die App?

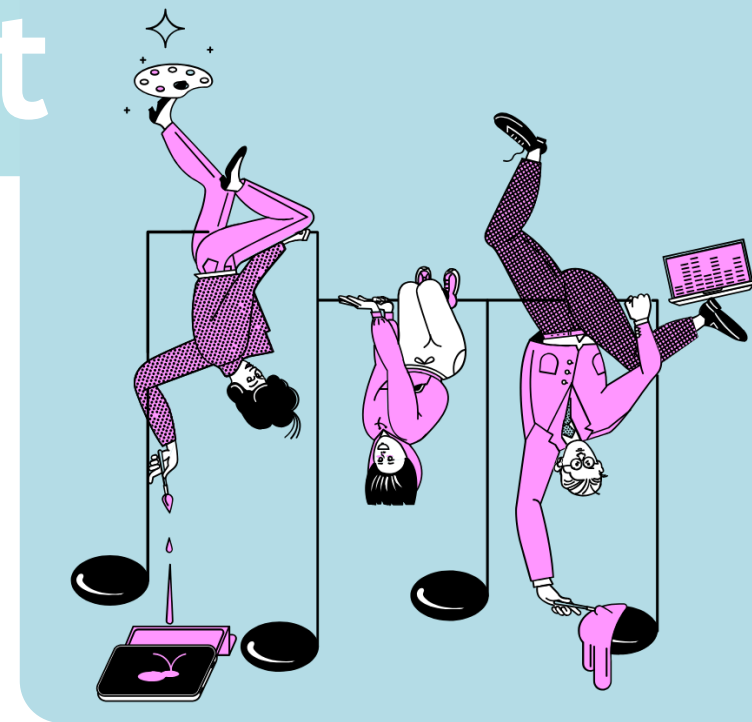


**User-Experience** - Wie habe ich es erlebt?



Diese Ebenen leiten zur digitalen Souveränität hin – sie fördern ein Denken, das nicht nur konsumiert, sondern durchschaut. Besonders im Kontext körperlicher Bildung wird so deutlich: Digitale Angebote sind nicht neutral – sie gestalten unsere Wirklichkeit mit.

Wenn du verstehst, wie digitale Sportangebote gemacht sind – und wie sie wirken – bist du nicht nur körperlich fit, sondern auch digital stark. Und das ist echte digitale Souveränität!



## So nutzt du den Leitfaden richtig.

Am besten nutzt du ihn nachdem du eine App ausprobiert hast.

Auf den folgenden Seiten der fünf Ebenen findest du Fragen, die dir helfen, die App zu analysieren. Such dir pro Ebene ein oder zwei Fragen aus, die du spannend und wichtig findest.

👉 **Tipp:** Nehme unbedingt eine Frage zum Datenschutz mit auf! Es wird dir helfen ein tieferes Verständnis dafür zu bekommen, wie dein digitales Ich gespeichert und verarbeitet wird!



# Medialität

## Was sehe und höre ich?

### Kurzbeschreibung:

Digitale Medien zeigen nicht einfach nur Inhalte – sie inszenieren Wirklichkeiten. Ob Insta-Post, Gaming-Stream oder Fitness-App: Digitale Angebote kombinieren Bilder, Sounds, Sprache und Effekte zu starken Eindrücken. Sie zeigen bestimmte Körper, Rollen und Emotionen – oft perfekt, stylisch und wirksam. Genau das prägt, wie wir denken, fühlen und uns selbst sehen. Medialität bedeutet: erkennen, wie Medien gestaltet sind – und was diese Gestaltung mit uns macht. Wer Medien durchschaut, statt nur zu konsumieren, wird selbstbestimmter in der digitalen Welt.

### Gestaltung & Design

- Wird ein bestimmter Stil oder Design verwendet?
- Werden Videos, Sprache, Text oder Musik verwendet? (real, KI-generiert?)
- Werden Diagramme, Karten oder andere Visualisierungen eingesetzt?

### Körper- und Rollenbilder:

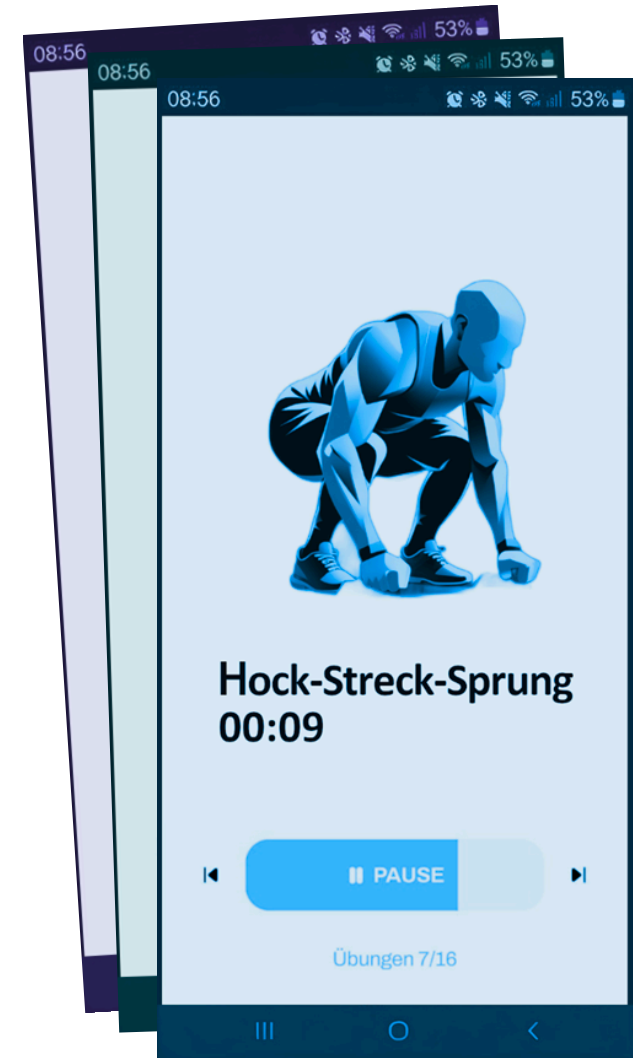
- Welche Körperbilder werden präsentiert? (idealisiert, vielfältig, kulturelle Verortung?)
- Gibt es stereotypische Darstellungen (z.B. starker Mann oder schlanke Frau)?
- Wie inklusiv wirkt die App in Bezug auf Geschlecht, Alter, Kultur oder körperliche Fähigkeiten?

### Inszenierung von Handlung & Nutzung

- Wie werden Bewegungen dargestellt? (realistisch, stilisiert, abstrakt?)
- Wird Leistung verglichen oder bewertet?
- Ist die App auf individuelle Selbstoptimierung und/oder auf gemeinschaftliches Erleben ausgerichtet?
- Gibt es Spielelemente oder eine Story zur Motivation? (Herausforderungen, Arcade-Modus, Wettbewerbe, Scoreboards etc.)

### Botschaften & Wirkungen:

- Welche Gefühle werden erzeugt?
- Welche Werte oder Überzeugungen werden vermittelt?
- Spiegelt die App Trends oder gesellschaftliche Entwicklungen wider?



# Intentionalität

## Was könnte die Absicht sein?

### Kurzbeschreibung:

Digitale Sportangebote zeigen nicht nur Übungen oder begleiten deine Bewegung – sie haben ein Ziel!

Ob Fitness-App, Insta-Workout oder Lauf-Challenge: Immer steckt jemand dahinter, der etwas von dir will. Manchmal geht's um Motivation oder Gesundheit – aber auch um Likes, Daten oder Geld.

Intentionalität heißt: erkennen, wer etwas erstellt hat, warum es gezeigt wird und was es mit dir macht.

Wer das durchschaut, kann entscheiden wie eine selbstbestimmte Nutzung gestaltet werden kann.

## Hinter den Kulissen

- Wer hat die App entwickelt?
- Welche Absichten verfolgen die Anbieter:innen?
- Wie monetarisiert die App ihre Inhalte? (Werbung, Premium-Features etc.)
- Welcher Nutzen könnte durch die Anbieter aus den gesammelten Daten gezogen werden?
- Was will die App, was ich vielleicht selbst gar nicht will?

## Wirkung & Ideale

- Welches Nutzungsverhalten soll gefördert oder verändert werden?
- Soll ein bestimmtes Ideal von Bewegung, Körper oder Gesundheit propagiert werden?

## Zielgruppen & Zielverhalten

- An welche Zielgruppe richtet sich die App?
- Welche Bedürfnisse oder Probleme möchte die App lösen?





# Wahrheitsgehalt

## Realität und Wirkung

- Wie realistisch sind die versprochenen Fortschritte in dem angezielten Zeitrahmen?
- Sind die dargestellten Ergebnisse realistisch, übertrieben oder verfälscht? (z.B. GPS-Daten, Kalorienverbrauch, Leistungssteigerung, etc.)

## Gesundheit und Risikobewusstsein

- Werden mögliche Risiken oder Grenzen der Bewegungsausführungen erwähnt?
- Wird erklärt, für wen das Angebot nicht geeignet ist?
- Gibt es Warnhinweise bei intensiven Übungen oder bestimmten Zielgruppen (z.B. Kinder, Anfänger:innen)?

## Was ist wahr?

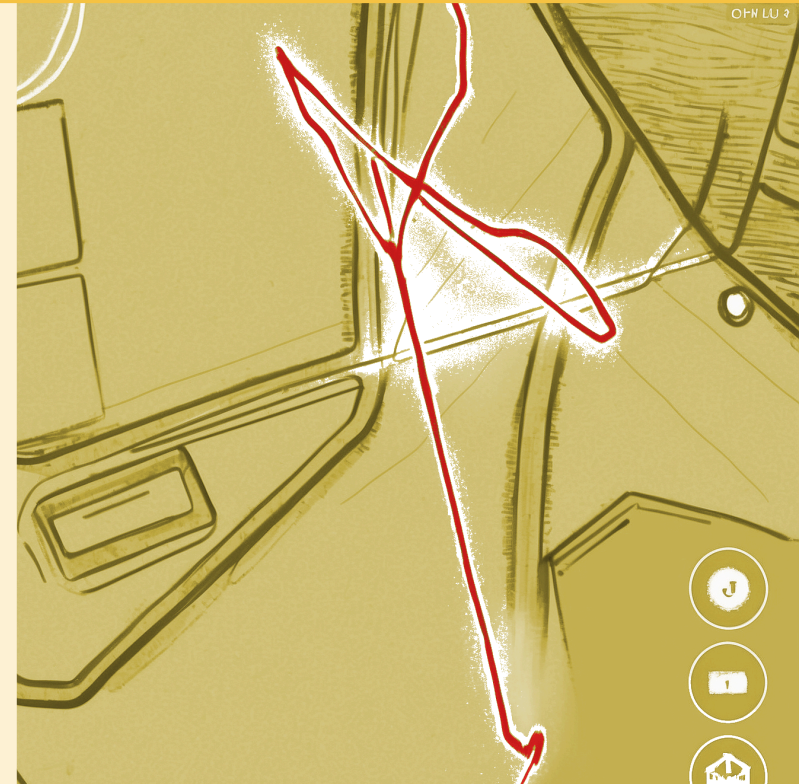
### Kurzbeschreibung:

Fitness-Versprechen? Erst checken, dann schwitzen!

Im Netz klingt alles super: Sixpack in 10 Tagen, Wundermittel für mehr Muskeln oder perfekte Dehnroutinen. Aber stimmt das? Die Ebene des Wahrheitsgehalts fordert:

Denk kritisch!

Die Wahrheit liegt nicht im Hype – sondern im Faktencheck! Hinterfrage, wer etwas sagt, warum – und ob's wirklich Hand und Fuß hat. Nutze dein Sportwissen, prüfe Quellen, erkenne Tricks. Denn echte Stärke zeigt sich nicht nur im Training, sondern auch im Denken. Wer Inhalte zu Bewegung, Körper und Gesundheit prüft statt blind glaubt, schützt sich vor Mythen, Druck und Täuschung.



## Zielgruppen & Zielverhalten

- An welche Zielgruppe richtet sich die App?
- Welche Bedürfnisse oder Probleme möchte die App lösen?



# Quellcode

## Wie funktioniert die App?

### Kurzbeschreibung:

Wie läuft die App im Hintergrund? Sport-Apps sehen oft cool aus – aber was läuft im Hintergrund? Algorithmen, Tracking, Datenflüsse: Die Quelltext-Ebene beleuchtet, wie digitale Angebote gebaut sind, was sie mit deinen Infos machen und warum du genau diese Übung angezeigt bekommst. Wer hinter die Oberfläche schaut wird erkennen: die Technik steuert dein Training!

### Datensammlung & Datenschutz

- Welche Daten werden gesammelt??
- Ist ersichtlich, was mit meinen Daten passiert – und ob ich Einfluss darauf habe?
- Werden Nutzer:innen klar über Datenerhebung informiert (z.B. in der App oder AGB)?
- Kann ich selbst festlegen, welche Daten gesammelt oder geteilt werden?

### Personalisierung & Individualisierung

- Werden Vorschläge automatisch angepasst – z.B. durch Algorithmen auf Basis meiner Daten?
- Habe ich die Möglichkeit, Algorithmen zu umgehen oder zu beeinflussen?
- Welche Funktionen kann ich selbst anpassen?

### Bedienung & technische Funktionalität

- Wie intuitiv ist die App aufgebaut?
- Funktioniert die Bedienung schnell und zuverlässig – oder gibt es technische Hürden?
- Läuft die App stabil auf verschiedenen Geräten und Betriebssystemen?
- Ist die App auch offline nutzbar – oder nur mit dauerhafter Verbindung?



## Wie habe ich die App erlebt?

### Kurzbeschreibung:

Gute Apps trainieren nicht nur – sie fühlen sich gut an.

Ob du motiviert bleibst oder genervt abbrichst, entscheidet oft das Nutzungserlebnis. UX meint: Spricht mich das Design an? Fühle ich mich wohl, verstanden, motiviert? Eine starke User-Experience macht Training intuitiv, emotional stimmig und alltagstauglich.

Wenn sich digitales Training richtig gut anfühlt – dann wirkt es auch und du bleibst am Ball!

### Motivation & Aktivierung

- Hat mich die App für Bewegung motiviert oder inspiriert?
- Wurde ich durch die Nutzung zu Bewegung motiviert?
- Habe ich den Eindruck, dass ich durch die Nutzung Fortschritte gemacht habe?

### Wohlbefinden & emotionale Ansprache

- Fühle ich mich durch die App angesprochen?
- Habe ich mich bei der Nutzung der App wohlfühlt?
- Hat mir die Nutzung der App gefallen?

### Orientierung & Überforderung

- Fühle ich mich durch die App klar und sinnvoll durch die Trainingsroutine geführt?
- Fühle ich mich überfordert?

### Nachhaltigkeit & Nutzungsabsicht

- Sehe ich in der Anwendung eine hilfreiche Unterstützung?
- Kann ich mir vorstellen, die App weiterhin zu nutzen?

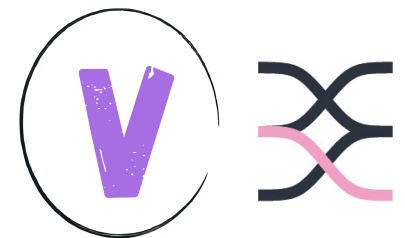
### Soziale Anschlussfähigkeit

- Hatte ich das Gefühl, Teil einer Community zu sein – oder war ich allein unterwegs?
- Gab es Feedback, Vergleich oder Austauschmöglichkeiten?



### Interaktivität & Kontrolle

- Konnte ich mein Training individuell steuern oder anpassen?
- Hatte ich das Gefühl, aktiv mitzubestimmen – oder wurde mir alles vorgegeben?



# Impressum

**Titel:** Leitfaden für eine kritisch-reflexive Analyse von Bewegungs-Apps

**Autor:** Daniël Bohm  
Sportpädagogik  
Universität Leipzig  
daniel.bohm@uni-leipzig.de

**Projekt:** Digital-ästhetische Souveränität von Lehrkräften als Basis kultureller, künstlerischer, musikalischer, poetischer und sportlicher Bildung in der digitalen Welt (Diäs).

**Teilprojekt:** EFT-A\*Sportliche Bildung digital

**Fördernr.** 01JA23K08I

**Gestaltung:** Daniël Bohm, Software: Canva.com,  
Icons: Lernen:Digital, Fotos und Grafiken: Lizenzfrei mit leonardo.ai

**Version:** Final 2025

**Lizenz:** CC BY-SA 4.0 – Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen



# Literatur

- Bitkom (2024). Die Zukunft der Consumer Technology – Jahresbericht.
- Brüggemann, J., & Frederking, V. (2024). Ein fachdidaktisches Modell digitaler Souveränität. Online-Vorabpublikation.
- Dimitriou, M. (2019). Der postmoderne Körper im Wandel: Sport, Fitness und Wellness zwischen Gesundheitsorientierung, performativem Zwang und Optimierungslogik. In Dimitriou und Ring-Dimitriou (Hrsg.) Der Körper in der Postmoderne: Zwischen Entkörperlichung und Körperwahn, 63-92.
- Frederking, V. (2023). Von Fake News bis ChatGPT. Digitale Textsouveränität als ethisch-politische Bildungsaufgabe für Deutschdidaktik und Deutschunterricht in der digitalen Welt. MiDU - Medien Im Deutschunterricht, 6(2), 1-27.
- Moser, K. (2012). Produktgestaltung und Benutzererlebnis. München: Hanser.
- Müller, J., Tischer, M., Thumel, M., & Petschner, P. (2022). Unboxing digitale Souveränität. Medienimpulse, 60(4).
- Wallnöfer, E., Schnack, T., Koller, W., & Baca, A. (2024). Digitale Technologien zur Förderung der Bildung im und durch den Sport. In Digitalisierung und Innovation im Sport und in der Sportwissenschaft: Handbuch Sport und Sportwissenschaft (pp. 1-18). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.
- Wendeborn, T. (2022). Der Zusammenhang zwischen Fachlichkeit und Digitalisierung im Sportunterricht. Ein Strukturierungsangebot. sportunterricht, 71(12), 532-536.
- Wibowo, J., Genfeld, L., Hofmann, R., & Wolters, H. (2023). Digitale Tools und Digitalität im Sportunterricht als Bedingungen von Bewegungsbildung. In Bildungszugänge im Sport: Grundlagen und Offerten (pp. 147-162). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.