

# Inhalt

---

## Einleitung | 7

### I. Soziale Evolutionstheorie als Analyseraster | 31

- 1 Gesellschaftliche Differenzierungstypen | 40
- 1.1 Segmentäre Gesellschaftsformationen | 46
- 1.2 Stratifikatorische Gesellschaftsordnungen | 50
- 1.3 Funktional ausdifferenzierte Gesellschaften | 54

### II. Vormoderne Formen des Krafttrainings | 69

- 2 Körperkraft und Kraftkörper | 75
- 2.1 Kräftigungspraktiken in den Athletikschulen der Antike | 79
- 2.2 Kraftproben in Militär und Erziehung des Mittelalters | 92
- 2.3 Körperlichkeit im Kontext der aufkommenden Moderne | 102

### III. Bodybuilding und funktionale Differenzierung | 117

- 3 Frühformen des Bodybuildings | 121
- 3.1 Herkunftsmilieu: Zirkus und Varietee | 124
- 3.2 Bodybuilding in der Lebensreform | 131
- 4 Orte des Kraftsports: ›Muckiebuden‹ und High-Tech-Studios | 141
- 4.1 Kommerzialisierung der Fitness-Studios | 151
- 4.2 Vergemeinschaftung in Studios jenseits der Sportvereine | 159
- 4.3 Trainingsmaschinen vs. Freihanteln | 166

### IV. Binnendifferenzierung im modernen Bodybuilding | 179

- 5 Identität der Kraftsportler – vom Pluralisten zum Spezialisten | 183
- 5.1 Ein- und Abgrenzungen im Kraftsportsektor | 187
- 5.2 Ausbildung einer ›Hardcore‹-Szene | 197
- 5.3 Antriebsmotive zeitgenössischer Bodybuilder | 205

### Resümee: McDonaldisierung des Bodybuildings | 231

### Abbildungs- und Tabellenverzeichnis | 249

### Siglen | 251

### Literatur | 253