

Endbericht zur Verbreitung der Projekterfahrungen und Ergebnisse

*Der Endbericht ist als kurzes zusammenfassendes Projektprodukt für den Transfer der Lernerfahrungen zu sehen. Er dient dem FGÖ einerseits zur abschließenden Bewertung des Projekts. Vor allem aber richtet sich der Bericht **an Umsetzer/innen zukünftiger Projekte** und dient dazu, Projekterfahrungen und bewährte Aktivitäten und Methoden weiter zu verbreiten. Da in Fehlern zumeist das höchste Lernpotenzial steckt, ist es wichtig auch Dinge zu beschreiben, die sich nicht bewährt haben und Änderungen zwischen ursprünglichen Plänen und der realen Umsetzung nachvollziehbar zu machen.*

Der Endbericht ist – nach Freigabe durch Fördernehmer/in und FGÖ – zur Veröffentlichung bestimmt und kann über die Website des FGÖ von allen interessierten Personen abgerufen werden.

Projektnummer	2620
Projekttitel	Generationen Fit Modelle
Projektträger/in	ASKÖ Bundesorganisation
Projektlaufzeit, Projektdauer in Monaten	01.07.2015 – 30.06.2017 24 Monate
Schwerpunktzielgruppe/n	Vorrangig Erwachsene ab 30 Jahren ohne Altersbegrenzung, mit und ohne Beeinträchtigungen
Erreichte Zielgruppengröße	207 unterschiedliche TeilnehmerInnen an Aufbau Fit Kursen
Zentrale Kooperationspartner/innen	4 ASKÖ Landesverbände, Amstetten, Frantschach–St. Gertraud, DSV Leoben, Wohnpartner
Autoren/Autorinnen	Mag. Barbara Fastner Thomas Stickler, BSc MBA, Mag. Sylvia Laukes
Emailadresse/n Ansprechpartner/innen	barbara.fastner@askoe.at sylvia.laukes@askoe.at
Weblink/Homepage	www.askoe.at / www.gesundheitssport.at
Datum	21.09.2017

1. Kurzzusammenfassung

Stellen Sie Ihr Projekt im Umfang von maximal 2.200 Zeichen (inkl. Leerzeichen), gegliedert in zwei Abschnitte, dar:

- Projektbeschreibung (Projektbegründung, Zielsetzung, Setting/s und Zielgruppe/n, Geplante Aktivitäten und Methoden, Laufzeit, Zentrale Kooperationspartner/innen)
- Ergebnisse, Lernerfahrungen und Empfehlungen

1.1. Projektbeschreibung:

Begegnung mit Bewegung!

Bewegungsmangel birgt in allen Altersgruppen einen hohen Risikofaktor für die Entstehung chronischer Krankheiten. Im Rahmen des Projektes „Generationen Fit Modelle“ wollen wir mit bewegungsorientierten Gesundheitsfördermaßnahmen gemeinsam lokal die Gesundheitsressourcen bewegungsferner Zielgruppen stärken sowie Erfahrungen für eine übertragbare nachhaltige Strukturentwicklung gewinnen. In 4 Gemeinden wurden je 3 niederschwellige Aufbau-Fit-Kurse implementiert. Die Anzahl der Lebensjahre in guter Gesundheit zu erhöhen, um möglichst lange selbständig und fit zu bleiben ist die Vision unserer regelmäßigen „Aufbau-Fit-Kurse“. Die Teilnahme an den Kursen ist für die Dauer von 12 Monaten kostenlos. Zusätzlich zu den wöchentlichen Trainings am Fahrradergometer sollen Kontakte mit regionalen und lokalen EntscheidungsträgerInnen vertieft werden – mit dem Ziel der selbständigen nachhaltigen Kursfortführung ab Februar 2017. Die zentralen Kooperationspartner des Projektes sind die 4 ASKÖ Landesverbände NÖ, Wien, Kärnten und Steiermark, die Gemeinde Amstetten und Frantschach St. Gertaud, der DSV Leoben und die Wohnpartner Wien.

1.2. Ergebnisse:

Erste Ergebnisse und Erfahrungen zeigen, dass die Standortauswahl einen wesentlichen Beitrag zum Gelingen des Projektes liefert. Engagierte Projektpartner (Gemeinde, Verein;) unterstützen in der lokalen Bewerbung der Kurse über Printmedien, persönliche Kontakte und auch Empfehlungen sind wichtig. Zentrale Schlüsselstelle im Projekt ist die empathische und fachlich geschulte BewegungsbetreuerIn. Ein zentraler Leitfaden zur Schulung unterstützt. Eine gute Aufgabenteilung zwischen zentraler Projektleitung und regionaler Koordination ist entscheidend für die Identifikation und nachhaltige Fortführung der Kurse. Rückmeldungen von TeilnehmerInnen veranschaulichen, dass die Aufbau-FIT Kurse als intergeneratives Training geeignet sind, da unabhängig vom Alter und Trainingszustand GEMEINSAM in der Gruppe trainiert werden kann. Der niederschwellige Zugang über die österreichischen Bewegungsempfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung erweist sich als praxisnahe.



2. Projektkonzept

Beschreiben Sie

- welche Überlegungen zum Projekt geführt haben, welche Organisationen bzw. Partner/innen das Projekt entwickelt haben, ob und welche Anleihen Sie an allfälligen Vorbildprojekten oder Vorläuferprojekten genommen haben.
- Probleme, auf die das Projekt abgezielt und an welchen Gesundheitsdeterminanten (Einflussfaktoren auf Gesundheit) das Projekt angesetzt hat.
- das/die Setting/s in dem das Projekt abgewickelt wurde und welche Ausgangslage dort gegeben war.
- die Zielgruppe/n des Projekts (allfällige Differenzierung in primäre und sekundäre Zielgruppen – Multiplikatoren/Multiplikatorinnen etc.).
- die Zielsetzungen des Projekts – angestrebte Veränderungen, Wirkungen, strukturelle Verankerung.

2.1. Überlegungen zur Projektdurchführung:

Mit der Implementierung der Aufbau-Fit-Kurse an 4 weiteren Standorten in unterschiedlichen Bundesländern wollten wir einen weiteren Versuch der Ausrollung generationenübergreifende Gesundheitsförderung durch Bewegung starten. Ziel war vor allem der niederschwellige Zugang zu den wohnortnahen Angeboten, ohne vorherige Testung oder Herzfrequenzempfehlungen, sondern in Anlehnung an die österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung.

Betreffend „Anleihen“ an Vorbildprojekten:

Das Training am Fahrradergometer wurde über 25 Jahren in der Abteilung für Fitness & Gesundheitsförderung der ASKÖ Bundesorganisation entwickelt und anfangs an 2 Standorten in Wien angeboten. Eine ärztliche Freigabe zur Trainingsteilnahme mittels Ausbelastungsergometrie war erforderlich. Über Projekte wie Fit fürs Leben, Senioren Fit Netzwerk, oder Generationen Fit wurden die anfangs genannten „Herz-Trainings-Kurse“ auch in 3 weiteren Bundesländern etabliert. Als Einstiegshürde erwies sich aber oft der nicht ganz niederschwellige Zugang über die vorab erforderlichen Testungen, die in der Regel vom Sozialversicherungsträger nicht übernommen wurden. Bei dem 2012 über das Sportministerium geförderte Projekt Generationen Fit in Knittelfeld versuchte man erstmals einen niederschweligeren Ansatz ohne Testung vorab, begleitet und empfohlen vom Gemeindefeldarzt. Das Ergebnis waren auch TeilnehmerInnen aus bewegungsfernen Schichten mit weniger Ressourcen.

Mit dem Projekt Generationen Fit Modelle wollten wir einen weiteren Schritt zur bundesweiten Ausrollung der niederschweligen, Generationen übergreifenden Aufbau-Fit-Kurse, setzen. Wir haben bewusst 4 sehr unterschiedliche Standorte ausgewählt (Stadt / Land, Einwohnerstruktur /), um die gewonnen Erkenntnisse für die weitere Ausrollung zu nutzen.

2.2. Probleme / Gesundheitsdeterminanten im Projekt:

Die Kosten im Gesundheitssystem betreffend chronische Erkrankungen sind enorm gestiegen. Teils sind diese auch auf Bewegungsmangel zurückzuführen. Im Hinblick auf den demographischen Wandel und den Anstieg des Pensionsalters scheinen unsere Aufbau-Fit-Kurse ein geeignetes Modell um niederschwellig, wohnortnahe und generationenübergreifend Bewegungsgruppen zu organisieren. Das regelmäßige Training in der Gruppe kann dazu beitragen die physischen und psychischen Einschränkungen zu minimieren und die Selbständigkeit und Lebensqualität auch im Alter zu erhalten.

Das Projekt setzt bewusst an Gesundheitsdeterminanten auf unterschiedlichen Ebenen, denen der Verhaltens- und Verhältnisprävention, an.

Das regelmäßige Training, die Bewegung in der Gruppe, kann den Lebensstil hinsichtlich des Wissens um die Wirkung von Bewegung und Ernährung positiv beeinflussen. Die regelmäßigen wöchentlichen Treffen, um gemeinsam in der Gruppe Bewegung zu machen, tragen zum Knüpfen sozialer Kontakte bei, teils können neue Netzwerke im Setting aufgebaut werden.

Das Anbieten eines generationenübergreifenden Bewegungsangebotes war uns sehr wichtig, um einerseits den Austausch der Generationen zu fördern, andererseits in kleineren Settings ein Angebot für eine möglichst breite Zielgruppen (Altersstruktur) anzubieten.

2.3. Setting:

Als Setting für unsere Aufbau-Fit-Kurse wählten wir 4, strukturell unterschiedliche Gemeinden in 4 verschiedenen Bundesländern gemeinsam mit unseren Fit LandeskoordinatorInnen aus.

Wichtig war uns ein guter Kontakt zur Gemeinde bzw. ansässigen Vereinen.

Stadtgemeinde Amstetten:

Die Stadt Amstetten hat ca 23.000 Einwohner und gilt als Zentralort des westlichen Mostviertels. Zahlreiche Industriebetriebe (Holz, Bau, Papier,...) sind dort angesiedelt, Arbeiter und MigrantInnen.

Der ASKÖ Bezirksverband Amstetten mit ca 62 Vereinen weist eine gute Angebotsstruktur für nahezu alle Zielgruppen auf. Lediglich Generationen übergreifende Angebote, wie die Aufbau-Fit-Kurse wurden bisher nicht angeboten. Als Bewegungsbetreuer konnten wir einen sehr erfahrenen Übungsleiter und Sportwissenschaftler, *Mag. Ludwig List*, gewinnen, der zur Kursbeginn auch in den Industriebetrieben die neuen Angebote bewarb.

Als Trainingsort konnte die Aula der NMS Amstetten gewonnen werden der gute Draht zum leitenden Direktor der NMS, OSR Gottfried Schulze, machte das möglich – mit dem Synergieeffekt, dass auch der Schule die Infrastruktur (Ergometer) für Unterricht und Freizeit zur Verfügung standen. Beworben wurden die Kurse auch über die Gemeindezeitung und auf der homepage der Stadtgemeinde Amstetten.

Stadtgemeinde Leoben:

Wurde als Ersatz für die ursprüngliche gewählte Gemeine Trieben gewählt, da auf Grund der Verzögerung bei Projektstart die Gemeinde Trieben absprang.

Leoben hat ca 24.900 Ein, ist Universitätsstadt und hat eine lange Tradition im Berg – und Hüttenwesen, Stahlindustrie, deswegen viele BewohnerInnen aus der Arbeiterschicht.

Neben unserem Kooperationspartner, dem DSV Leoben, einem Fußballverein, gibt es noch Fachsportvereine im Bereich Rugby, Eishockey, Handball und Floorball. Im Bereich der Angebote der Fitness & Gesundheitsförderung für Erwachsene gibt es einige klassische Bewegungsangebote, Pilates, ect... und einige Outdoorangebote. Der DSV Leoben mit Obmann Wilfried Gröbminger zeigte sich interessiert als traditioneller Fußballverein auch gesundheitsfördernde Aufbau-Fit-Kurse für die GemeindebewohnerInnen Leobens anzubieten. Als Trainingsort konnte ein Raum im Stadion des DSV Leoben zur Verfügung gestellt werden.

Als Bewegungsbetreuer konnten wir einen „Neueinsteiger“ – einen Spieler der Top Mannschaft des DSV Leoben, aus Ungarn stammend, gewinnen. *Hr. Gergely Füzfa* hat sich hervorragend als Bewegungsbetreuer bewährt, mit viel know how als Leistungssportler konnte er nach Einschulung in Graz und einigen Hospitationen die Gruppe als empathischer Übungsleiter begeistern und hervorragend auf die Zielgruppe eingehen.

Frantschach St.Gertraud:

Die Marktgemeinde weist mit ca 2600 EinwohnerInnen das kleinste Setting in unserem Projekt aus.

Liegt nördlich von Wolfsberg und ist bekannt für Papier- und Zellstoffverarbeitung.

In Frantschach St. Gertraud hat die ASKÖ Kärnten einen sehr guten Kontakt zur Gemeinde, zum Amtsleiter, Hr. Martin Jegart, der mit seinem persönlichen Engagement zum Gelingen der Kurse sehr viel beigetragen hat. Bisher hat die ASKÖ im Rahmen eines Projektes im ansässigen Seniorenwohnheim Kurse für die Bewohnerinnen und Angestellten durchgeführt und Hopsi Hopper Einheiten und Spielfeste in der Volksschule und im Kindergarten angeboten. Die Gemeinde hat in der örtlichen Musikschule einen Raum extra adaptiert und zur Verfügung gestellt. Als Bewegungsbetreuerin konnten wir eine *ASKÖ Fit Übungsleiterin, Fr. Roswitha Krejza* gewinnen, die mit viel Einfühlungsvermögen und abwechslungsreichen Übungen begeisterte.

Karl Waldbrunnerhof, 1030 Wien:

Der 3. Wiener Gemeindebezirk hat ca 90.000 EinwohnerInnen und wurde anstelle des ursprünglich eingereichten Standortes in Wien Simmering gewählt. Der gute Kontakt des Wiener ASKÖ Landesverbandes zu den Wohnpartnern Wien ermöglichte diese Wahl. Eine besondere Herausforderung stellte die Wahl des Standortes innerhalb des 3. Wiener Gemeindebezirkes dar. Die Wohnpartner Wien stellten in ihrem BewohnerInnenzentrum im Gemeindebau des Karl Waldbrunnerhofes eine Räumlichkeit im Erdgeschoß zur Verfügung. Die Bewerbung der Kurse stellte sich trotz viel Engagement als äußerst

schwierig dar, weil gerade im Karl Waldbrunnerhof wirklich „bewegungsferne“ Gruppen mit einer niedrigeren Bildungsschicht und einem hohen Migrationsanteil leben. Angebote wie Kochkurse oder Mama lernt Deutsch werden von dieser Gruppe eher – weilbekannt – angenommen. Menschen von „außen“ besuchen den Karl Waldbrunnerhof selten.

Dennoch gelang es unserer ASKÖ Fit Übungsleiterin *Steffi Spörl* und Fr. Terenyi von den Wohnpartnern Wien durch zahlreiche Plakatierungen, Flyer in allen Postkästen, Newsmeldungen auf der homepage und durch die Aktion von TeilnehmerInnen nach dem Motto „Fit Komm mit“ durch persönlichen Ansprache eine kleiner – aber stabile Trainingsgruppe zu gründen.

2.4. Zielgruppe des Projektes:

Die direkte, primäre Zielgruppe des Projektes sind TeilnehmerInnen an den Bewegungsangeboten. Im Zeitraum von Februar 2016 bis Februar 2017 war das Ziel 192 unterschiedliche TeilnehmerInnen, Erwachsene und ältere Menschen – vorrangig ab 30 Jahren – mit den Bewegungsmaßnahmen der Aufbau-Fit-Kurse zu erreichen. Die Teilnahme soll für diese Zielgruppe unabhängig von sozialer Herkunft, Einkommen, Bildung, Familienstand und Alter gleichermaßen möglich sein. Auf besondere Bedürfnisse, wie beispielsweise Einschränkungen durch chronische Erkrankungen soll die geschulte BewegungsbetreuerIn gesondert eingehen.

Zur indirekten, sekundären Zielgruppe zählen regionale und lokale MeinungsbildnerInnen (3 / Standort, 1 lokaler Verein, die 4 ASKÖ LandeskoordinatorInnen sowie mind. 40 ASKÖ interne Personen). Diese Gruppe soll partizipativ von Beginn an in die Implementierung der lokalen, wohnortnahen Aufbau-Fit-Kurse involviert werden, um die Akzeptanz der Bewegungsangebote und das nachhaltige Bestehen der Angebote nach Projektende zu gewährleisten. Darüber hinaus zählen die 4 BewegungsbetreuerInnen und deren Schulung zur sekundären Zielgruppe.

2.5. Zielsetzungen des Projektes

Das vorrangige Projektziel ist für die BewohnerInnen der Settings wohnortnahe niederschwellige generationenübergreifende Bewegungsangebote zu implementieren, die nach Projektende selbständig weitergeführt werden.

An 4 Standorten sollen in 12 Kursen im Projektzeitraum 192 TeilnehmerInnen erreicht werden. Die TeilnehmerInnen sollen durch das regelmäßige Training ihre Gesundheitskompetenz verbessern, vor allem in Hinblick auf die gesundheitswirksame Bewegungsausübung. Indikatoren zur Abschätzung ihrer subjektiven Gesundheit sollen sich positiv entwickeln, sowie der Medikamentenverbrauch teils reduzieren. Durch das Training in der Gruppe soll das Sozialkapital der Gemeinschaft gestärkt werden.

Die Vernetzung der beteiligten MeinungsbildnerInnen soll die Akzeptanz der Kurse im Setting erhöhen und eine nachhaltige Fortführung der Kurse unterstützen.

Eine praxiserprobte Schulungsunterlage, sowie ein Projektfolder mit schriftlichem Erfahrungsgewinn sollen für weitere Projektausrollungen zur Verfügung stehen. Ein kurzes Video soll Einblick geben WIE die Aufbau-Fit Kurse an unterschiedlichen Standorten ablaufen.





3. Projektdurchführung

Beschreiben Sie

- welche Aktivitäten und Methoden in welchem zeitlichen Ablauf umgesetzt wurden.
- die Projektgremien/-strukturen und die Rollenverteilung im Projekt.
- umgesetzte Vernetzungen und Kooperationen.
- allfällige Veränderungen/Anpassungen des Projektkonzeptes, der Projektstruktur und des Projektablaufes inkl. Begründung.

3.1. Aktivitäten und Methoden:

Zielgerichtete Auswahl und Schulung der lokalen BewegungsbetreuerInnen (10 2015 – 02 2016)

Die lokalen BewegungsbetreuerInnen wurden vor Projektstart von den regionalen Fit LandeskoordinatorInnen ausgewählt und nach einem Trainingsleitfaden auf die bevorstehenden Aufgaben regional im Landesverband vorbereitet. Laufende Schulungen in den Landesverbänden begleitend. An allen Standorten gibt es bereits zumindest eine zusätzlich eingeschulte BewegungsbetreuerIn die Vertretungsaufgaben wahrnehmen könnte. Durch die Intensivierung des lokalen Netzwerkes, den engen Kontakt zur Gemeinde bzw. zum lokalen Verein / Partner konnte die Akzeptanz für die Aufbau-Fit-Kurse im lokalen Setting erhöht werden. Das rege Interesse der MeinungsbildnerInnen und TeilnehmerInnen bewirkte eine nachhaltige Kursfortführung an allen 4 Standorten nach Projektende.

lokale und regionale Bewerbung mittels Flyer und Plakaten (12 2015 – 6 2017, laufend vor Semester Kursbeginn)

Die lokale Bewerbung mittels Flyern und Plakaten erfolgte laufend vor dem Semesterkursbeginnen – funktionierte grundsätzlich gut und relativ rasch. Im ländlichen Bereich wurden oft unter dem Motto „Fit Komm mit“ Freunde, Nachbarn, Bekannte und Familienmitglieder zur Kursteilnahme bewegt. Eine Person nahm oft mehrere Flyer mit und verteilte diese an Freunde. Im Städtischen Bereich (Wien) erscheint die persönliche Ansprache schwieriger.

Die Erstellung der Flyer erfolgte in engem Austausch mit den Standorten in der ASKÖ Bundesorganisation. Die Vervielfältigung der Flyer zur Bewerbung erfolgte größtenteils in den Landesverbänden, bzw. Gemeinden – somit konnten wir Produktionskosten sparen

wöchentliche Aufbau-FIT-Kurse:

Wöchentlich finden pro Standort je 3 Aufbau-FIT-Kurse mit der Dauer von 90 Minuten statt. Die 90 Minuten gliedern sich in eine kurzes warm um, 3 x 15 Minuten Ergometertraining und dazwischen 2 Gymnastikpausen – sowie einem abschließenden Entspannungsteil / Dehnen. Das Angebot auf den Fahrradergometern kann trotz heterogener Zielgruppen gut gemeinsam absolviert werden. Die Möglichkeit zum Austausch während des Radelns knüpft und erhält soziale Kontakte – vor allem für ältere oder auch alleinstehende Menschen. Die Zeit während des Radelns kann die BewegungsbetreuerIn hervorragend für die Vermittlung von Bildungsbausteinen nützen.

Bei den Gymnastikpausen dazwischen ist das Geschick der BewegungsbetreuerIn erforderlich um auf die unterschiedlichen Möglichkeiten einzugehen, variierende Übungen anzubieten, die TeilnehmerInnen zu fordern aber nicht zu überfordern.

Die TeilnehmerInnenzahl von 16 Personen / Kurs scheint auf Grund der meist engen räumlichen Gegebenheiten oft als limitierende Obergrenze. Die Umsetzung in den Sommermonaten erscheint auf Grund der leider meist hohen Temperaturen in den kostenlosen Räumlichkeiten (keine Klimaanlage) oft schwierig. Deswegen bieten wir die Aufbau-FIT Kurse als 2 Semesterkurse, in Summe 38 Kalenderwochen / Jahr, an.

Begleitende Evaluation / TeilnehmerInnenbefragung: (02/03 2016 und 11/12 2016)

Die Befragungen wurden seitens der TeilnehmerInnen begrüßt. Die erste Befragung (101 RM)wurde zu Trainingsbeginn, im März 2016, die 2. Befragung von TeilnehmerInnen, die auch zu Trainingsbeginn

dabei waren (81 RM) im November / Dezember 2016 durchgeführt. Die Erstbefragung gab uns eine Einschätzung über das subjektive Empfinden der TeilnehmerInnen hinsichtlich ihrer Gesundheit und Gesundheitskompetenzen. Die Möglichkeit des Einbringens der TeilnehmerInnen (Schwerpunkte) wurde von den TeilnehmerInnen als sehr positiv gesehen. Bei der Rebefragung konnten wir 81 Fragebögen für die Endauswertung verwenden. Die Ergebnisse hinsichtlich der Wirkung des regelmäßigen Trainings und der Zufriedenheit werden unter dem Punkt 5, Evaluationsergebnisse dargestellt.

Die Schulungsunterlage für die BewegungsbetreuerInnen ist ein "wachsendes" Dokument und entstand begleitend zum Projekt.

Als zusätzliche Unterlagen wurden Bücher aus dem ASKÖ Fundus (Gymnastik aber richtig, Aktiv leben, Complex Core und die Clip coach DVD`s) an die BewegungsbetreuerInnen verteilt – somit entstanden dafür keine zusätzlichen Kosten. Beim Netzwerktreffen im Juli wurden durch die BewegungsbetreuerInnen Stundenbilder zum Kurs eingebracht und auch Wünsche betreffend unterstützender Literatur sowie Materialien im Bereich Koordination / Sturzprophylaxe, Regeneration / Faszien geäußert. Die Stundenbildersammlung entstand parallel zum Projekt und wird mit dem Projektendbericht vorgelegt.

Laufende Netzwerktreffen der Projektleitung mit den Fit LandeskoordinatorInnen:

Die Fit KoordinatorInnen treffen mehrmals jährlich (2016: 6, meist 2 tägige Termine) zum Austausch aufeinander. Im Zuge dieser bundesweiten Meetings war auch das aktuelle Projekt Generationen Fit Modelle Thema. Regionale Netzwerktreffen wurden von den Fit LandeskoordinatorInnen organisiert und gemeinsam mit den BewegungsbetreuerInnen vor Ort geplant.

Netzwerktreffen Projektleitung und BewegungsbetreuerInnen:

Beim Netzwerktreffen am 13./14.07.2016 in Graz fand ein reger Austausch der BewegungsbetreuerInnen untereinander statt. Neben einer Ist Stands Erhebung im jeweiligen Setting erfolgten Rückmeldungen zu den laufenden Kursen aus den Bundesländern, Anregungen zur Trainingsgestaltung und zum Projektverlauf, zur Bewerbung vor Ort sowie die Präsentation der Evaluierungsergebnisse aus der 1. Befragung. Ein Ausblick auf den Herbst auf die anstehende 2. Befragung sowie gewünschte Gesundheitsbausteine in den Trainingseinheiten wurde besprochen. Weiters standen die Themen der Vorbereitung der Überführung vom Projekt zum nachhaltigen Kursbetrieb und die zeitgerechten Schritte dafür auf regionaler Ebene, wie die wiederholte Kontaktnahme mit den MeinungsbildnerInnen und Bewerbung unter den TeilnehmerInnen auf der Tagesordnung. Alle TeilnehmerInnen wurden eingeladen partizipativ an der Gestaltung der Bewegungseinheiten zur Fortbildung mitzuwirken. Nachdem alle BewegungsbetreuerInnen unterschiedliche Vorerfahrungen in der Trainingsgestaltung hatten, entstand ein bunter Mix – welcher in Form einer Stundenbildersammlung mit dem Projektbericht zur Verfügung stehen soll.

Videoproduktion an 2 Standorten:

Zu Projektende (Juni 2017) wurden 2 Videodrehs durchgeführt. Die beiden Standorte dafür wurden bewusst gewählt. Das ländliche Frantschach St. Gertraud mit einem überaus engagierten Amtsleiter und hervorragender lokaler Vernetzung – ausgelastetem Kursbetrieb – und der Standort in 1030 Wien im Karl Waldbrunnerhof – wo die Bewerbung trotz Engagement der Bewegungsbetreuerin, des LV und der Wohnpartner Wien, auf Grund der sozialen Situation im Setting eher schwierig war und sich eine kleinere Trainingsgruppe gebildet hat. Ein bunter Einblick – wie generationenübergreifend bewegungsorientierte Gesundheitsförderung aussehen kann. Das Video finden Sie auf www.askoe.at.

Erstellen eines Infofolders:

In einem Informationsfolder sollen zu Projektende gewonnene Erfahrungen und Ergebnisse im Rahmen der Aufbau-Fit-Kurse dargestellt werden. Die wesentlichen Aspekte zum Strukturaufbau zur Vernetzung und zum Trainingsbetrieb sollen in einem Erfahrungsbericht für die nachhaltige Kursfortführung und Ausrollung der Angebote auf weitere Standorte zur Verfügung stehen.

4. Evaluationskonzept

Wenn Sie eine Evaluation beauftragt/umgesetzt haben, beschreiben Sie kurz

- welche Evaluationsform (Selbstevaluation/externe Evaluation) gewählt wurde und warum.
- das Evaluationskonzept (Fragestellungen, Methoden, Ablauf)
- wie sich die Evaluation aus Projektsicht bewährt hat:
 - Waren Fragestellung, Methoden und Art der Durchführung angemessen und hilfreich für die Steuerung und Umsetzung des Projektes?
 - Konnte die Evaluation beim Projektumsetzungsprozess unterstützen (z.B. wesentliche Informationen für Änderungsbedarf liefern)?
 - Konnte die Evaluation nützliche Befunde für die Zielerreichung und die Bewertung der Projektergebnisse liefern?

Beim vorliegenden Projekt haben wir uns für eine Selbstevaluation, unterteilt in Prozess-, Ergebnis- und Strukturevaluation entschieden, da unser Projektassistent bereits über grundlegende Erfahrungen im Bereich der Evaluation verfügte und wir Kosten einsparen wollten.

Die Projektleitung stand dazu im regelmäßigen Austausch mit dem lokalen und regionalen Projektteam. Somit war ein rasches Reagieren auf kurzem Wege – beispielsweise in der Bewerbung oder in der Unterstützung und im Austausch von Kursinhalten bedarfsorientiert – je nach Standort möglich. Die Aufgaben innerhalb des Projektes waren klar verteilt – somit konnten zentrale Inhalte des Projektes unter Einbeziehung der regionalen und lokalen Gegebenheiten im Setting bedarfsorientiert umgesetzt werden.

Zur Evaluation wurden selbst entwickelte Evaluierungsinstrumente sowie Standardinstrumente verwendet. Teilnehmerlisten zur Feststellung der Erreichung der Personen auch hinsichtlich ihrer regelmäßigen Teilnahme wurden eingesetzt. Die Befragung der TeilnehmerInnen zur Kursbeginn hinsichtlich ihres subjektiven Wohlbefindens und ihrer Gesundheitskompetenzen sollte einen ersten Einblick in die TeilnehmerInnenstruktur geben. Die Ergebnisse dieser ersten Befragung konnten bereits beim Netzwerktreffen im Juli 2016 den BewegungsbetreuerInnen präsentiert werden und lieferten wichtige Erkenntnisse für Bildungsmaßnahmen für die weiterführenden Kurs.

Mit der 2. Befragung sollten die Zufriedenheit der TeilnehmerInnen mit den Kursen, Inhalten und BewegungsbetreuerInnen erhoben werden und auch die Auswirkungen des regelmäßigen Trainings auf ihr subjektives Wohlbefinden und ihre Gesundheitskompetenzen erfragt werden. Stundenbilder von den BewegungsbetreuerInnen ermöglichten einen laufenden Austausch.

Die Ergebnisse der Erstbefragung zeigten Mängel hinsichtlich des Wissens der TeilnehmerInnen bezüglich der empfohlenen wöchentlichen Bewegungszeit auf. Mit Bildungsmaßnahmen und den Broschüren des FGÖ konnten wir – wie die 2. Befragung zeigte – hier geeignete Maßnahmen setzen.

Rückmeldungen der BewegungsbetreuerInnen über einen zu kleinen Bewegungsraum (Kärnten) ermöglichten uns eine zusätzliche anliegende Räumlichkeit für die Nutzung für die Aufbau-Fit-Kurse zu gewinnen. Die BewegungsbetreuerInnen regten auf Grund zu hoher Temperaturen im Trainingsraum zu Beginn der wärmeren Jahreszeit das Aufstellen von Ventilatoren an – dies wurde lokal umgesetzt. Die mögliche Anzahl der Bewegungseinheiten im Jahresverlauf hängt also auch stark von der zur Verfügung stehenden Trainingsraum ab, um ein gefahrloses Training auch bei hohen Außentemperaturen durchführen zu können. Deshalb raten wir zu 2 Kursblöcken – im Winter und Frühlingsemester, da erfahrungsgemäß die TeilnehmerInnenzahl in der wärmeren Jahreszeit auf Grund der hohen Temperaturen und oft mangelnder Motivation zu Bewegung sinkt. Die 38 Kalenderwochen Kursbetrieb sind somit auch für einen Schulstandort möglich. Am ländlichen Standort in St. Gertraud entschied man sich auf Grund der hohen Außentemperaturen spontan – nach vorheriger telefonischer Kontaktaufnahme anstelle des Ergometertrainings eine Walking Einheit im nahegelegenen Wald – im Schatten durchzuführen. Die Möglichkeit wurde sehr gut angenommen – allerdings auch die Grenzen eines Gruppentrainings bei einer nicht ganz homogenen Gruppe hinsichtlich ihres Trainingszustandes erkannt. Natürlich

wurde auf das schwächste Mitglied der Gruppe Rücksicht genommen – die TeilnehmerInnen erkannten und erwähnten klar den Vorteil des Ergometertrainings in der Gruppe, waren aber dennoch dankbar die Einheit trotzdem absolviert zu haben.

Durch die Möglichkeit des Einbringens der TeilnehmerInnen in die Kursgestaltung konnten die Kurstage und Beginnzeiten an die TeilnehmerInnenwünsche angepasst werden. (Kurstage und Uhrzeiten)

Die begleitende Evaluation lieferte einen sehr guten Eindruck über die Struktur der erreichten Zielgruppe und lieferte ebenso einen erheblichen Beitrag in der Datengewinnung zur Überprüfung der Zielerreichung. Für die nachhaltige Kursfortführung erwies sich als entscheidender Faktor das lokale Setting frühzeitig damit zu konfrontieren. Gespräche und Treffen auf regionaler Ebene sicherten die nachhaltige Kursfortführung an allen 4 Standorten. Die Räumlichkeiten werden weiterhin kostenlos zur Verfügung gestellt.

5. Projekt- und Evaluationsergebnisse

Bitte stellen Sie die Projektergebnisse sowie die Ergebnisse der Reflexion/Selbstevaluation und/oder externen Evaluation ZUSAMMENFASSEND dar.

Stellen Sie insbesondere dar

- welche Projektergebnisse vorliegen und welche Wirkungen mit dem Projekt erzielt werden konnten.
- welche Projektergebnisse als positiv und welche als negativ zu bewerten sind bzw. welche davon geplant und ungeplant waren.
- inwieweit bzw. mit welcher Strategie das Projekt zur Förderung gesundheitlicher Chancengerechtigkeit beigetragen hat und was sich in Hinblick darauf gut oder weniger gut bewährt hat.
- welche Aktivitäten und Methoden sich insgesamt gut oder weniger gut bewährt haben.
- inwieweit sich die Schwerpunktzielgruppen und Entscheidungsträger/innen im Projekt beteiligen konnten und welche Faktoren für die Beteiligung förderlich/hinderlich waren.
- ob bzw. inwieweit die Projektziele erreicht werden konnten.
- ob aus jetziger Sicht im Zuge des Projektes etablierte Strukturen, Prozesse und Aktivitäten sowie erzielte Wirkungen weiterbestehen werden.
- ob das Projekt auch an anderen Orten/in ähnlichen Settings umgesetzt werden kann (Transferierbarkeit) und wenn ja an welchen.
- welche Maßnahmen zur Sicherung der Nachhaltigkeit aus jetziger Sicht erfolgversprechend scheinen.

Die erlangten Ergebnisse im Projekt Generationen Fit Modelle werden nachfolgend grafisch und tabellarisch dargestellt. Durch die Projektförderung konnte an den 4 ausgewählten Standorten mit der „Anschubfinanzierung“ das Bewusstsein für die Bedeutung von Bewegung für die Zielgruppe geschärft werden. Begeisterte Rückmeldungen von TeilnehmerInnen an die lokalen und regionalen EntscheidungsträgerInnen konnten zur Absicherung der nachhaltigen Kursfortführung nach Projektende wesentlich beitragen. Die Erkenntnis, dass generationenübergreifende Bewegungsmaßnahmen, wie unsere Aufbau Fit Kurse am Fahrradergometer nicht nur auf das physische sondern auch psychosoziale Wohlbefinden positiv wirken konnte im Setting manifestiert werden. Das wöchentliche Treffen zum Training in der Gruppe leistet einen hohen Beitrag zum Sozialkapital im Setting.

Durch die kostenlose Teilnahmemöglichkeit und den niederschweligen Zugang zum Bewegungsangebot –es waren keinerlei kostenintensive medizinische Voruntersuchungen erforderlich – konnten wir auch bewegungs- und bildungsferne Zielgruppen ansprechen und für die Trainingsgruppe gewinnen.

Die zielgerichtete regionale Auswahl der BewegungsbetreuerInnen hat sich sehr gut bewährt, da die ausgewählten BewegungsbetreuerInnen, mit Ausnahme von Wien, im Setting Gemeinde bereits vor Start des Projektes gut verankert waren und auch über ein lokales Netzwerk verfügten. Kontakte zu

MeinungsbildnerInnen im Setting, zur Gemeinde, zu ansässigen Vereinen und Schulen mussten so größtenteils nicht neu geknüpft werden, sondern konnten im Zuge des Projektes ausgebaut und intensiviert werden. Durch die regionale Personalauswahl, die Mitbestimmung der ASKÖ – Fit LandeskoordinatorInnen war die Bindung zum Personal, und somit auch die regionale Personalverantwortung von Beginn an vorhanden – die Einschulung konnte so kostensparsam regional im Bundesland erfolgen. Die regionale Bindung zur ÜbungsleiterIn erwies sich auch in der Fortführung der Beschäftigung der ÜbungsleiterInnen nach Projektende als sehr wertvoll und hilfreich.

Die Bewerbung der Angebote erfolgte lokal über die Gemeindezeitungen, Gemeindehomepages, Flyer, und Plakate und durch gezielte Ansprache über lokale MultiplikatorInnen. Die lokale Bewerbung mittels Flyern und Plakaten funktionierte grundsätzlich gut und relativ rasch. Im ländlichen Bereich wurden oft unter dem Motto „Fit Komm mit“ Freunde, Nachbarn, Bekannte und Familienmitglieder zur Kursteilnahme bewegt. Eine Person nahm oft mehrere Flyer mit und verteilte diese an Freunde.

Im Städtischen Bereich (Wien) war die Bewerbung eher schwierig auch die persönliche Ansprache schritt nur langsam voran. Trotz Unterstützung über unsere lokalen Partner, die Wohnpartner mit hausinternen Newslettern, Plakaten, Postwurf und Information naheliegender Apotheken gelang uns am Standort Wien die Bewerbung nicht ganz zufriedenstellend. Möglicherweise ist die Auswahl des Standortes – in einem Wiener Gemeindebau – für „externe“ TeilnehmerInnen nicht attraktiv.

Die Erstellung der Flyer erfolgte in engem Austausch mit den Standorten in der ASKÖ Bundesorganisation. Die Vervielfältigung der Flyer zur Bewerbung erfolgte größtenteils in den Landesverbänden, bzw. Gemeinden – somit konnten wir Produktionskosten sparen.

Die Maßnahme der wöchentlichen Aufbau—Fit Kurse wurde sehr gut angenommen. Trotz der Heterogenität der Zielgruppen konnte dieses Training gemeinsam am Fahrradergometer absolviert werden. Die Methode des Trainings am Fahrradergometer erwies sich als hervorragende intergenerative Trainingsgestaltung. Die TeilnehmerInnen bewerteten die Möglichkeit zum Austausch während des Radelns als sehr positiv und nutzten diese Möglichkeit um soziale Kontakte zu knüpfen.

Mit der Erstbefragung der TeilnehmerInnen konnten wir die Gruppe der TeilnehmerInnen hinsichtlich ihres subjektiven Gesundheitsempfindens gut einschätzen und in der 2. Befragung wiederholen.

Die Befragung wurde als wesentlicher Baustein des Projektes in der begleitenden Evaluation von den TeilnehmerInnen gut angenommen.

Die zentrale Schulungsunterlage erwies sich als wertvoll, um auch regional, auf Landesebene Einschulungen vornehmen zu können.

Die mögliche Zielgruppenbeteiligung am Projekt war sehr unterschiedlich.

Unsere lokalen LandeskoordinatorInnen konnten maßgeblich in der Standort- und Personalauswahl mitwirken – was für die nachhaltige Bindung zu Personal und Standort und für die nachhaltige Kursfortführung nach Projektende sehr wichtig war. Mit der Übernahme der Einschulung der BewegungsbetreuerInnen auf Landesebene nach einem zentralen Schulungsleitfaden wurde auch Personalverantwortung übernommen – die Identifikation und Zugehörigkeit konnten so intensiviert werden.

Die lokalen BewegungsbetreuerInnen und EntscheidungsträgerInnen in Verein und Gemeinde koordinierten auf lokaler Ebene die Kursbewerbung. Grundsätzlich konnte jedes Setting individuell entscheiden in welchem Ausmaß und in welcher Form zusätzlich zur Bewerbung auf der Gemeindehomepage bzw. in der Gemeindezeitung die Kursbewerbung erfolgen sollte. Durch persönliche Ansprache und Empfehlungen konnte vor allem bei der Zielgruppe älterer Personen die Schwellenangst vor etwas Neuem reduziert werden. Die Anbindung des Kurses an einen lokalen Verein erwies sich durch vorhandene MultiplikatorInnen, die zur Kursteilnahme motivierten, als sinnvoll.

Die lokale Verankerung einer empathischen BewegungsbetreuerIn ist ein wesentlicher Faktor für das Gelingen des Projektes.

Die TeilnehmerInnen hatten die Möglichkeit der Mitsprache hinsichtlich Kurstag und Kurszeit und konnte auch Wünsche zur Gestaltung der „Bewegungspausen“ einbringen.

Als möglicherweise hinderlicher Faktor erwies sich die Auswahl des Kursraumes am Wiener Standort in einem Gemeindebau, da dieser Übungsort für externe offensichtlich nicht attraktiv ist. Innerhalb des Gemeindebaus muss teilweise das Verständnis um das Wissen der positiven Wirkung der Bewegung bei den BewohnerInnen möglicherweise erst aufgebaut werden bzw. die Bereitschaft der Selbstverantwortung – „Ich möchte für mich etwas tun“ erst geschaffen werden.

Die gesetzten Ziele, laut Antrag konnten erreicht werden und werden nachfolgend grafisch dargestellt. An 4 Standorten wurden insgesamt 12 Kurse mit 207 unterschiedlichen TeilnehmerInnen durchgeführt. Die Auslastung der Ergometer lag im Schnitt bei 51,57%.

Die Aufbau-Fit Kurse konnten eine 100% Weiterempfehlung und die Schulnote von 1,05 erlangen., die Akzeptanz im lokalen Setting ist hoch.

Die Kursräumlichkeiten wurden von den Gemeinden, Vereinen bzw. vom BewohnerInnenzentrum kostenlos zur Verfügung gestellt. Es fielen für die TeilnehmerInnen keine Kursgebühren an. Folgende Kursstandorte und Termine konnten für die 4 ausgewählten Gemeinden gewonnen werden:

Amstetten (NÖ): NMS Amstetten

Kurs 1: Dienstag, 15:30 – 17:00

Kurs 2: Donnerstag, 16:30 – 18:00

Kurs 3: Donnerstag, 18:15 – 19:45

Frantschach – St. Gertraud (KTN): Musikschule St. Gertraud

Kurs 1: Montag, 09:30 – 11:00

Kurs 2: Mittwoch, 18:00 – 19:30

Kurs 3: Freitag, 10:30 – 12:00

Leoben (STMK): DSV Leoben Stadion

Kurs 1: Dienstag, 10:00 – 11:30

Kurs 2: Mittwoch, 16:30 – 18:00

Kurs 3: Donnerstag, 10:00 – 11:30

Wien (1030): Karl Waldbrunnerhof

Kurs 1: Montag 13:30 – 15:00

Kurs 2: Dienstag 10:30 – 12:00

Kurs 3: Freitag, 10:30 – 12:00

Die Indikatoren zur Abschätzung der subjektiven Gesundheit haben sich im Trainingsverlauf sehr positiv entwickelt, ebenso deren Gesundheitskompetenz hinsichtlich des Wissens der Österreichischen Empfehlungen um gesundheitswirksame Bewegung. Lediglich die gewünschte Reduktion der Medikation konnten wir mittels Befragung nicht zufriedenstellend erreichen. Eventuell liegt es daran, dass ein einmaliges Training von 90 Minuten / Woche zwar wesentlich zum subjektiven Wohlbefinden beitragen kann, aber für eine Reduktion von Medikamenten ein mehrmaliges Training pro Woche erforderlich wäre.

Positive Rückmeldungen von TeilnehmerInnen belegen die Förderung sozialer Kontakte durch die regelmäßigen Trainings. Die Vernetzung beteiligter MeinungsbildnerInnen gelang, sodass an allen Standorten die nachhaltige Kursfortführung nach Projektende gesichert werden konnte.

Die Schwerpunktzielgruppe der TeilnehmerInnen, geplant waren 192 unterschiedliche TeilnehmerInnen konnte mit der Teilnahme von 207 unterschiedlichen Personen im Zeitraum 02 2016 – 02 2017 erreicht werden. Details zu den einzelnen Standorten folgen grafisch.

Pro Standort konnte zumindest eine BewegungsbetreuerIn eingeschult werden:

Amstetten: Hr. Mag. Ludwig List

Leoben: Hr. Gergely Füzfa

Frantschach: Fr. Roswitha Krejza

Wien: Fr. Stefanie Spörl

In Kärnten und Leoben wurde bereits eine zusätzliche Person eingeschult.

Mit den lokalen Vereinen, dem Umdasch Amstetten, DSV Leoben, Naturfreunde Frantschach St. Gertraud, dem PVÖ und dem ASKÖ WAT konnten wir ortsansässige Vereine für die Zusammenarbeit im Rahmen der Aufbau – Fit Kurse gewinnen. Die Vernetzung zu lokalen EntscheidungsträgerInnen, im Wesentlichen den Gemeinden, (Bürgermeister und Amtsleiter), Arbeitskreisleitern der Gesunden Gemeinde, Schuldirektoren, Vereinsobmann /frau und Gemeindefachärztin erhöhte die Akzeptanz für die Kurse im lokalen Setting. Diese Vernetzung erfolgte koordiniert über unsere regionalen Fit KoordinatorInnen und die lokalen BewegungsbetreuerInnen.

Über unsere ASKÖ interne Zeitung MOVE erfolgten Berichte über das Projekt. (Auflage 4 x 20.000 Stk). Beim jährlichen Fit – und Sportausschuss, dem Vertreter aus allen Bundesländern angehören wurde über das Projekt berichtet. Für den Ausschusstermin im Oktober 2017 ist geplant das Video, welches im Zuge des Projektes beim Dreh an 2 Standorten, in Kärnten und in Frantschach St. Gertraud produziert wurde, zu zeigen.

Aus jetziger Sicht lässt sich sagen, dass an allen 4 Standorten die nachhaltige Kursfortführung gesichert ist, somit auch die Struktur das Netzwerk und die Wirkungen über das Projekt hinaus im Setting bestehen bleiben. Die Ausschreibungen zu den Kursfortführungen finden Sie im Anhang.

Das Projekt ist so konzipiert, dass es auch an anderen Orten, bundesweit umgesetzt werden könnte. Allerdings ist es ratsam bereits vorzeitig Überlegungen zur Finanzierung der Infrastruktur, der Fahrradergometer, anzustellen. Bei der Auswahl des geeigneten Ortes / Settings gilt es darauf zu achten, dass das Einzugsgebiet des Ortes groß genug ist, um die Anschaffung der Infrastruktur ökonomisch zu nutzen und es ist hilfreich vor Ort bereits ein Netzwerk zu haben, welches der bewegungsorientierten Gesundheitsförderung offen gegenüber steht. Eine gute Möglichkeit wäre die Aufbau–Fit Kurse in das Programm der vor Ort tätigen Vereine zu implementieren, um die Akzeptanz von Beginn an zu erhöhen.

Zur Sicherung der Nachhaltigkeit ist eine gute Zusammenarbeit mit den regionalen Landesverbänden und dem lokalen Setting vor Ort erforderlich. Von Beginn des Projektes an wussten die Landesverbände, dass die Aufbau – Fit Kurse nach Projektende in ein regionales bzw. lokales Kurssystem übergehen sollten. Verschiedene Modelle der Kursfortführung, meist mit geringer Eigenbeteiligung der TeilnehmerInnen, machten dies möglich. Wir versuchten die Settings in die Fortführung der Kurse nach Projektende zu involvieren, ihnen zu vermitteln, dass ihre Unterstützung für das nachhaltige Bestehen immens wichtig ist, weil wir es nur mit ihnen GEMEINSAM schaffen etwas so großartiges für die Bevölkerung im Setting anzubieten. Eine große Unterstützung für die nachhaltige Kursfortführung ist, dass es uns gelungen ist an allen 4 Standorten die Räumlichkeiten weiterhin kostenlos nutzen zu können. Die MeinungsbildnerInnen in den Settings haben sich mit den Aufbau – Fit – Kursen so identifiziert, dass ihnen bewusst ist, dass ein Kursende bei den TeilnehmerInnen einem „Wegnehmen“ von einer bedeutenden wöchentlichen Aktivität gleichkommen würde.

Ganz entscheidend für die nachhaltige Kursfortführung ist eine empathische, stabile Übungsleiterin vor Ort – die das lokale Netzwerk pflegt und die Kursbewerbung vor Ort unterstützt. Und nicht zuletzt bilden die TeilnehmerInnen die Basis des Angebotes – als MultiplikatorInnen – im Sinne von Fit – Komm mit. Gemeinsam. motivieren sie Bekannte, Nachbarn und Freunde zur Kurseinnahme, weil sie selbst davon überzeugt sind, dass sie mit dem Besuch der die Aufbau – Fit Kurse einen großen aktiven Beitrag zu ihrer persönlichen Gesundheitsförderung leisten.

ERGEBNISSE DER REFLEXION / SELBSTEVALUATION:

Folgende Daten beziehen sich auf die Aufbau – Fit Kurse im Zeitraum Februar 2016 bis Februar 217.

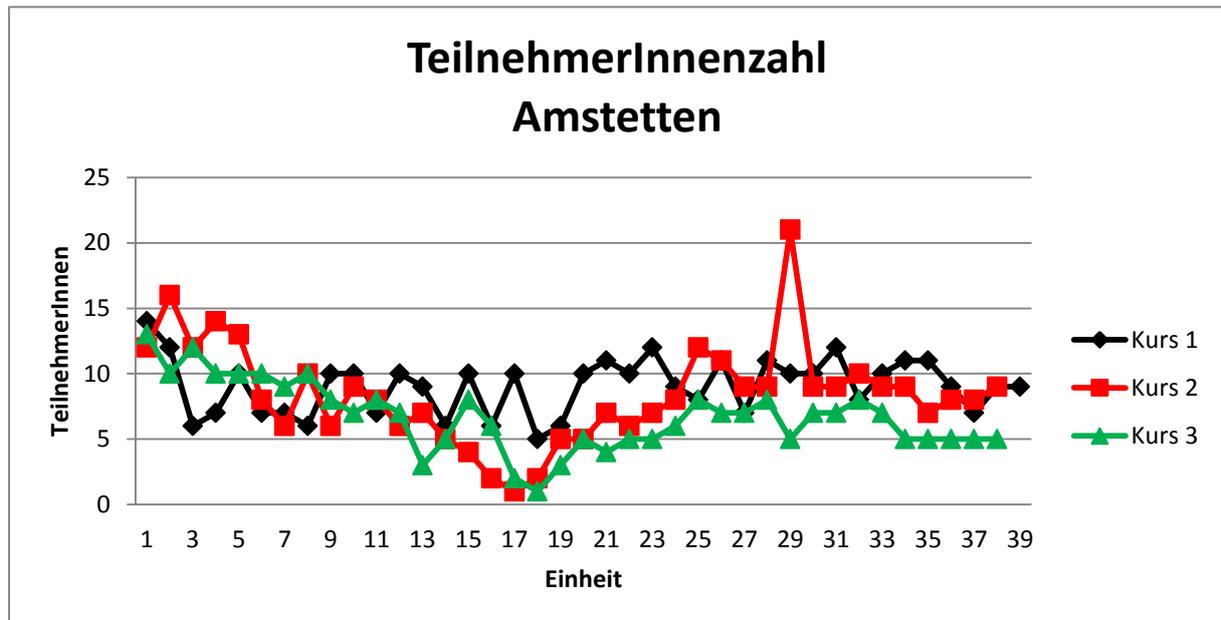
Insgesamt wurden an allen vier Standorten 462 Einheiten durchgeführt. Folgende Tabelle zeigt die Einheiten je Standort.

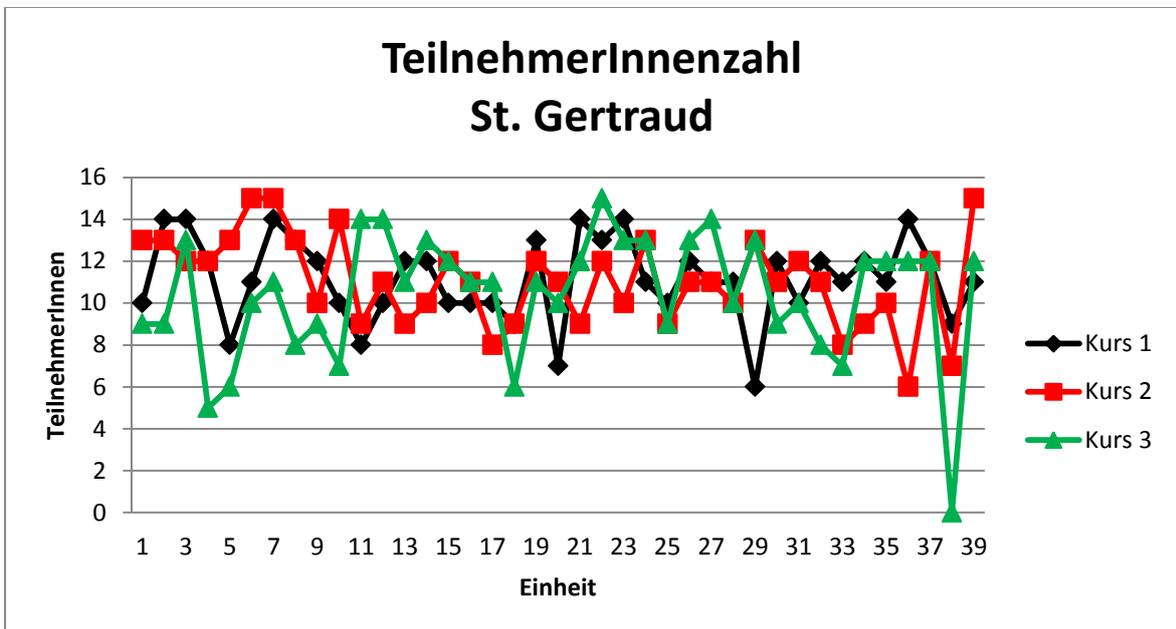
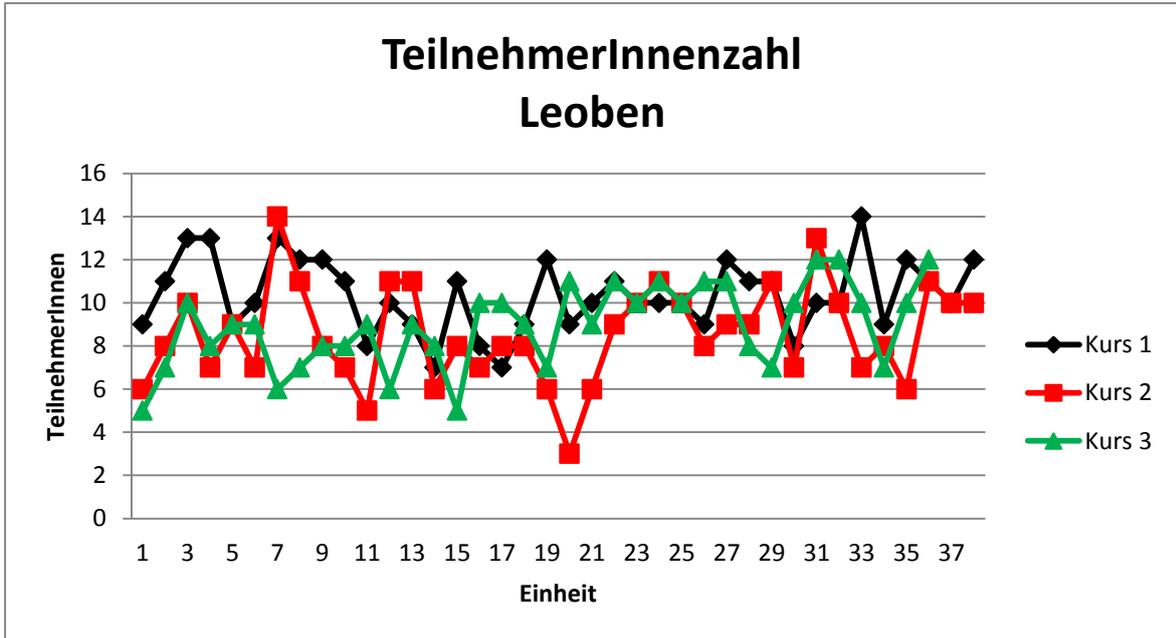
Standort	Einheiten Kurs 1	Einheiten Kurs 2	Einheiten Kurs 3	GESAMT
Amstetten	39	38	38	115
Leoben	38	38	36	112
St. Gertraud	39	39	39	117
Wien	39	39	40	118
GESAMT				462

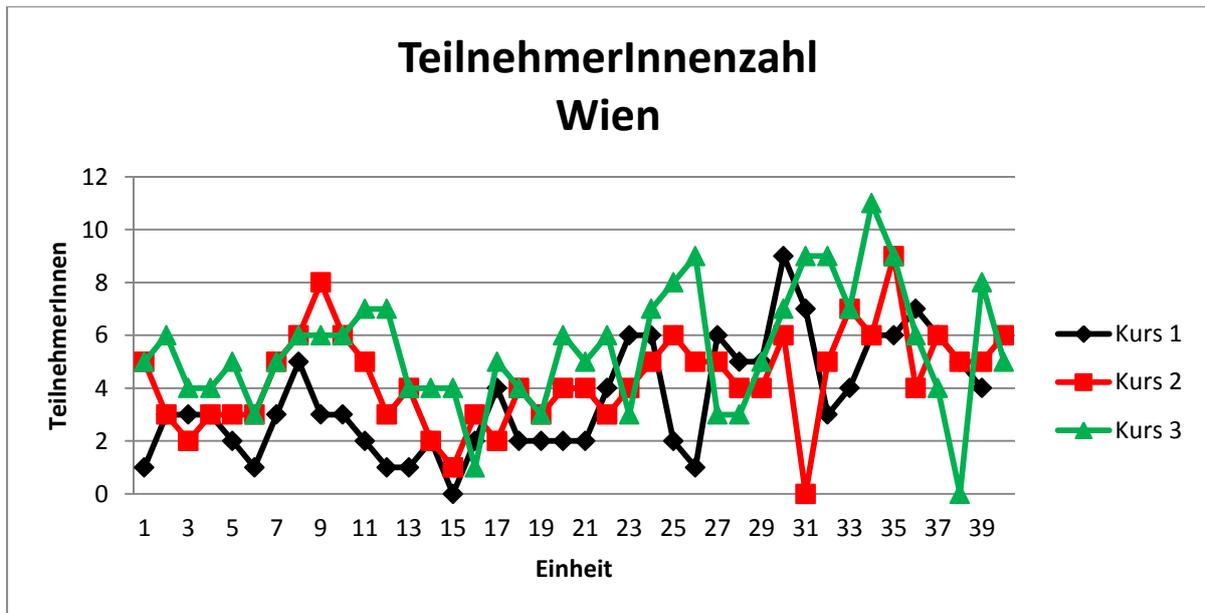
Insgesamt haben 206 unterschiedliche TeilnehmerInnen (Köpfe), welche anhand von Teilnehmerlisten dokumentiert wurden, zumindest einmal an einem Angebot teilgenommen. Die folgende Tabelle stellt die Anzahl der unterschiedlichen TeilnehmerInnen je Standort dar.

Standort	Unterschiedliche TeilnehmerInnen
Amstetten	59
Leoben	46
St. Gertraud	57
Wien	45
GESAMT	207

Die folgenden Abbildungen stellen die TeilnehmerInnenzahlen je Standort und Einheit grafisch dar:







Die durchschnittliche Anzahl an TeilnehmerInnen an den Kursen liegt bei 8,1 Personen. Die Ergometer waren so im Schnitt an allen Standorten – mit Ausnahme von Wien pro Kurs über 50% ausgelastet. Die folgende Tabelle stellt die durchschnittliche Anzahl an TeilnehmerInnen je Standort dar.

Standort	Ø TeilnehmerInnenzahl Kurs 1	Ø TeilnehmerInnenzahl Kurs 2	Ø TeilnehmerInnenzahl Kurs 3	GESAMT
Amstetten	9,0	8,3	6,7	8,0
Leoben	10,3	8,5	8,9	9,2
St. Gertraud	11,1	11,0	10,4	10,8
Wien	3,5	4,3	5,4	4,4
GESAMT				8,1

Im Berichtszeitraum konnten 3772 Teilnahmen an den Kursen verzeichnet werden. Die folgende Tabelle stellt die Teilnahmen je Standort dar.

Standort	Teilnahmen Kurs 1	Teilnahmen Kurs 2	Teilnahmen Kurs 3	GESAMT
Amstetten	353	319	256	928
Leoben	393	325	322	1040
St. Gertraud	435	431	406	1272
Wien	139	174	219	532
GESAMT				3772

Die durchschnittliche Auslastung der Ergometer beträgt 51,75 %. Die folgende Tabelle stellt die Auslastung der Ergometer je Standort dar.

Standort	Auslastung Kurs 1	Auslastung Kurs 2	Auslastung Kurs 3	GESAMT
Amstetten	56,56%	52,44%	50,38%	53%
Leoben	65%	53%	56%	58%
St. Gertraud	70%	68%	65%	68%
Wien	22%	27%	34%	28%
GESAMT				51,75%

Quantitative Befragung der TeilnehmerInnen zu Kursbeginn und gegen Kursende:

Im Rahmen einer quantitativen TeilnehmerInnenbefragung zu Beginn der „Aufbau-Fit-Kurse“ sollten Daten zu den Themen Gesundheit und Bewegungsverhalten erhoben werden. Folgende Tätigkeiten waren dazu erforderlich:

- Literaturrecherche
- Diskussion der Inhalte
- Formulierung des Fragebogens
- Grafische Gestaltung des Fragebogens und Vervielfältigung
- Erstellung einer SPSS-Datenmaske
- Dateneingabe
- Datenkontrolle
- Datenauswertung
- Darstellung der Ergebnisse

Die Datenerhebung erfolgte mittels Fragebogen. Damit wurde einerseits Anonymität gewährleistet und andererseits konnte eine größere Anzahl an Personen erreicht werden. Der Fragebogen bestand aus 25 Fragen, welche zum überwiegenden Teil geschlossen formuliert waren. Die Fragebögen wurden nach der Bewegungseinheit ausgegeben und vorrangig unmittelbar nach dem Ausfüllen wieder eingesammelt.

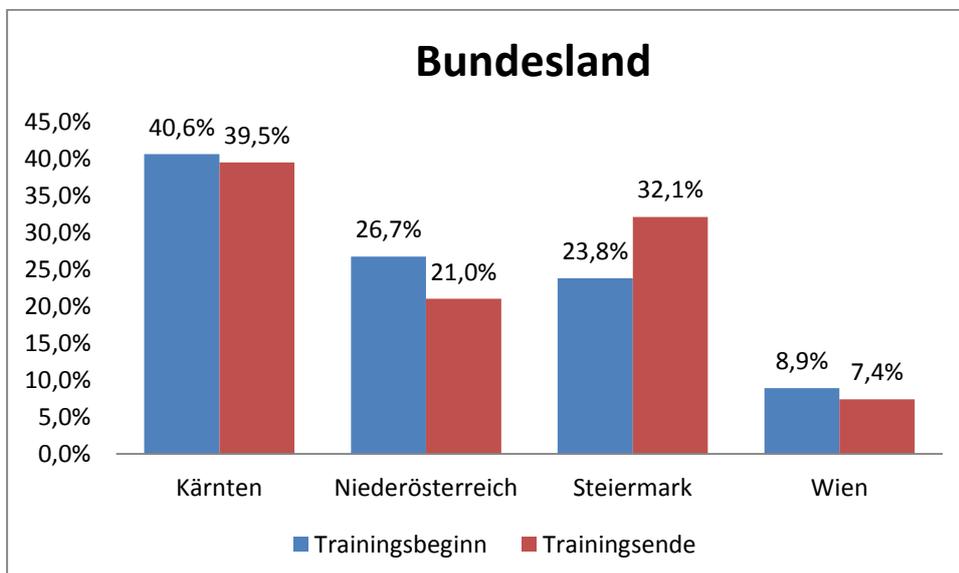
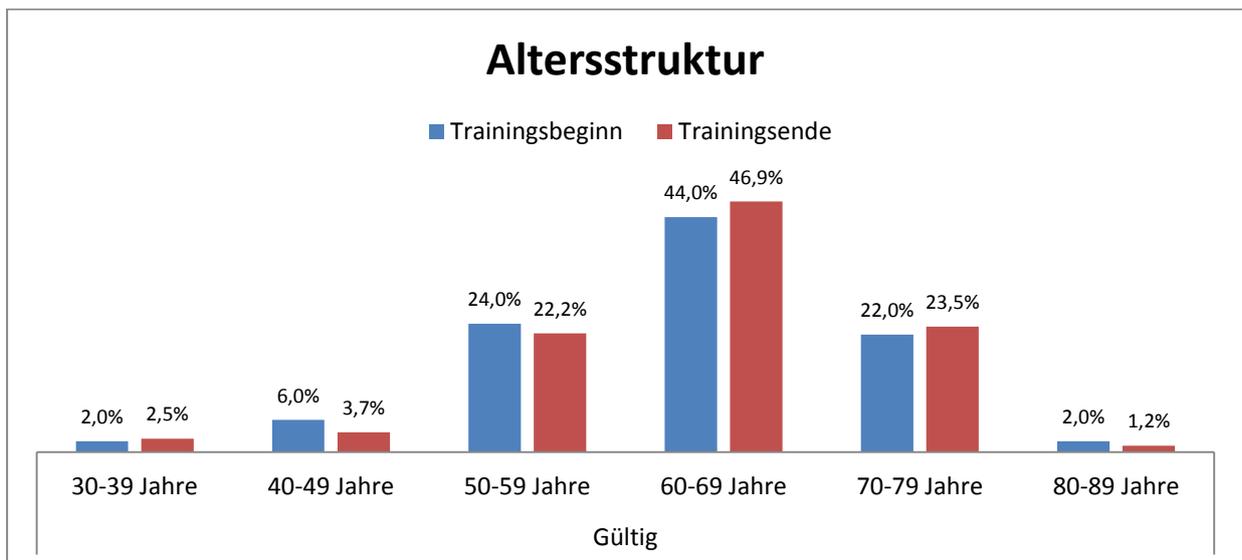
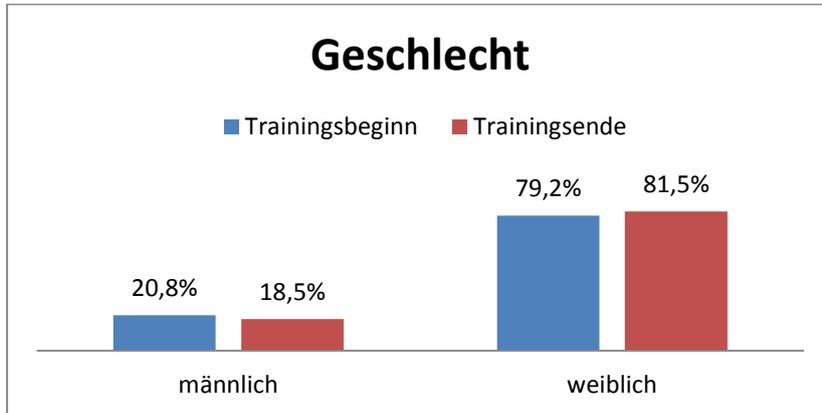
Gegen Ende der Kurse, im Dezember 2016, wurde ein Retest durchgeführt, um Veränderungen in Hinblick auf Gesundheitskompetenzen, subjektive Gesundheit und Medikamenteneinnahme zu erheben und auch das Interesse an einer Kursfortführung und die Zufriedenheit mit dem Programm abzufragen.

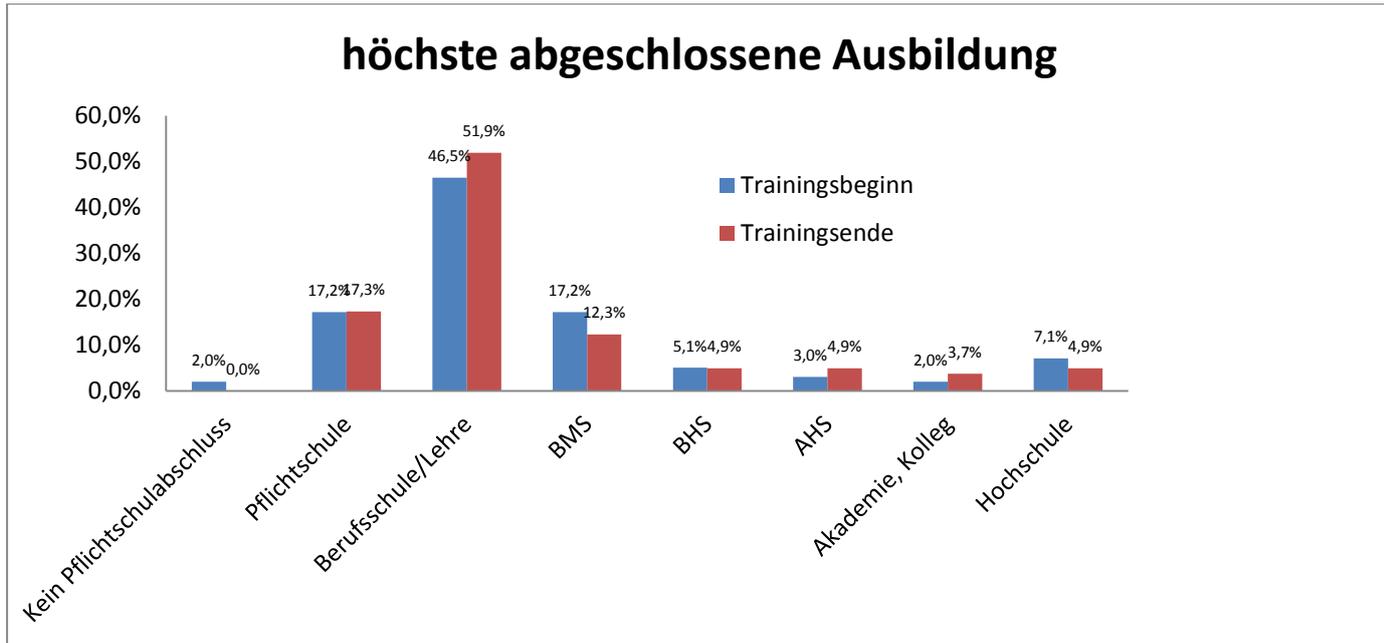
Der Fragebogen bestand aus 31 Fragen, ähnlich aufgebaut wie die Eingangsbefragung. Die Fragebögen wurden nach der Bewegungseinheit ausgegeben und vorrangig unmittelbar nach dem Ausfüllen wieder eingesammelt.

Beide Fragebögen finden Sie im Anhang

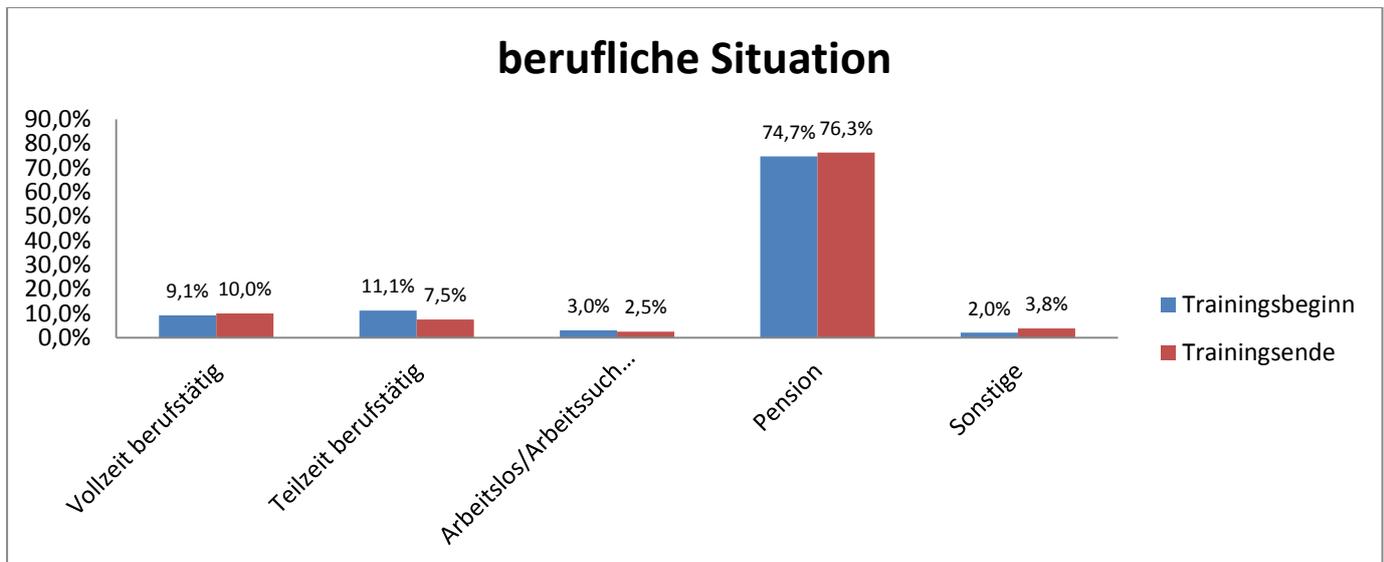
ERGEBNISSE DER BEFRAGUNGEN:

Folgende Auswertungen beinhalten die Rückmeldungen von Personen, die sowohl an der Eingangs- als auch Rebefragung teilgenommen haben. Von 101 ausgegebenen Fragebögen bei der Rebefragung im Dezember 2016 konnten 81 Fragebögen für die Auswertung verwertet werden. (Rücklauf 81,8%). Im Laufe der Kurse gelange es offensichtlich mehr weibliche TeilnehmerInnen, als männliche TeilnehmerInnen zu mobilisieren. Die Altersstruktur blieb nahezu gleich – wir können mit Sicherheit von einem intergenerativen Angebot sprechen.

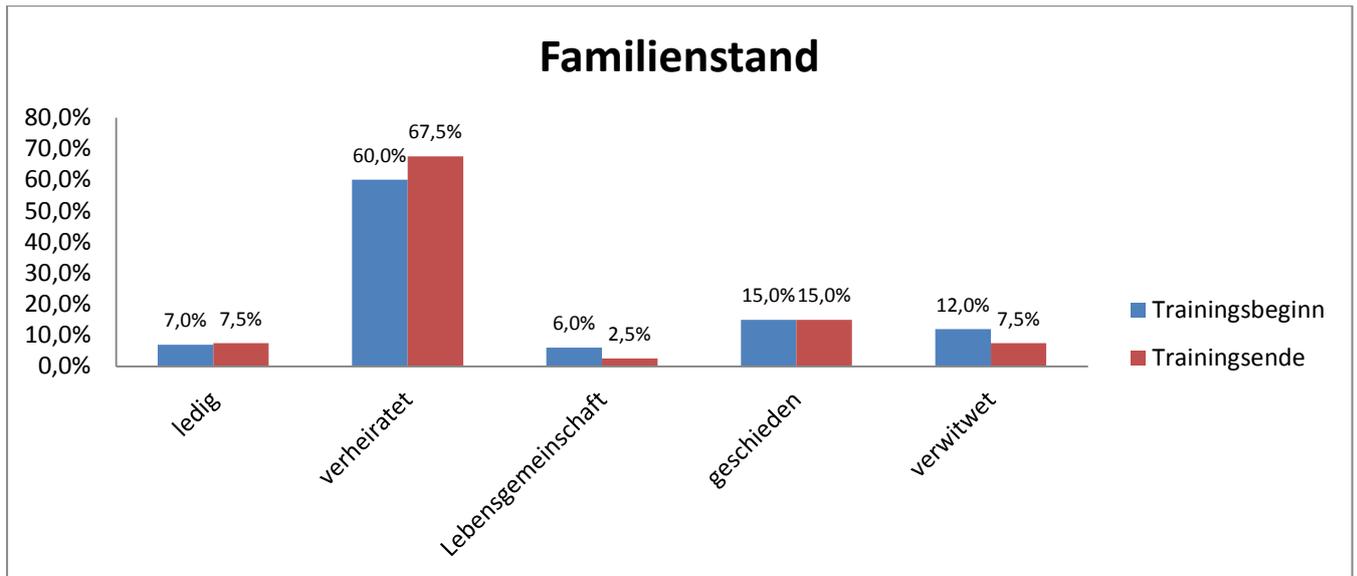




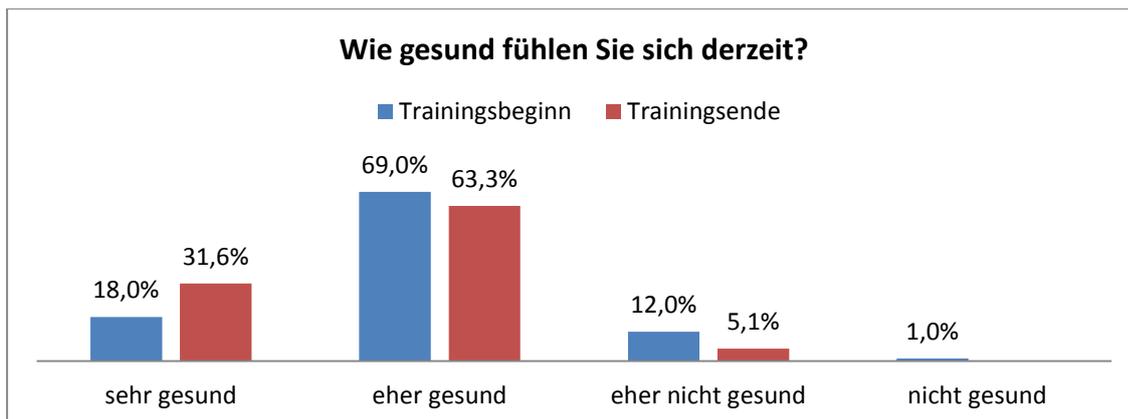
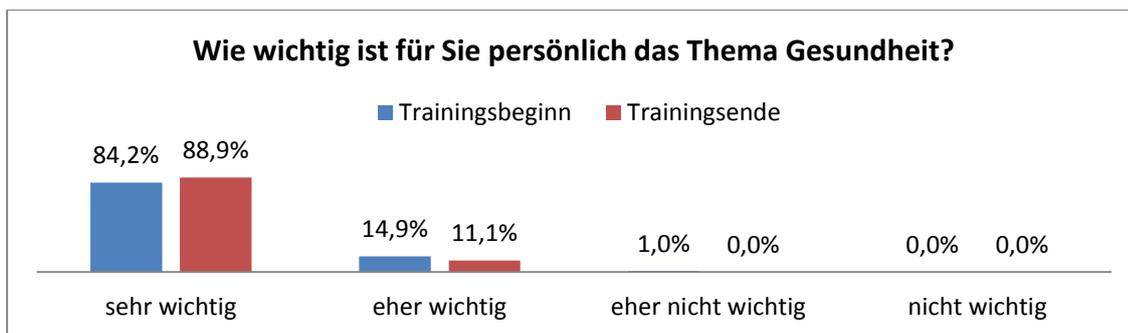
Mit den Maßnahmen im Projekt Generationen – Fit Modelle ist es uns auch gelungen Personen mit einem niedrigen Bildungsabschluss zu erreichen. Beinahe $\frac{3}{4}$ der TeilnehmerInnen befinden sich bereits in Pension.



In nachfolgender Tabelle ist der Familienstand der TeilnehmerInnen dargestellt. Der mögliche Anstieg der verheirateten TeilnehmerInnen im Laufe des Aufbau – Fit Kurses könnte darauf zurückgeführt werden, dass einige ihre EhepartnerInnen zur Teilnahme motivieren konnten.

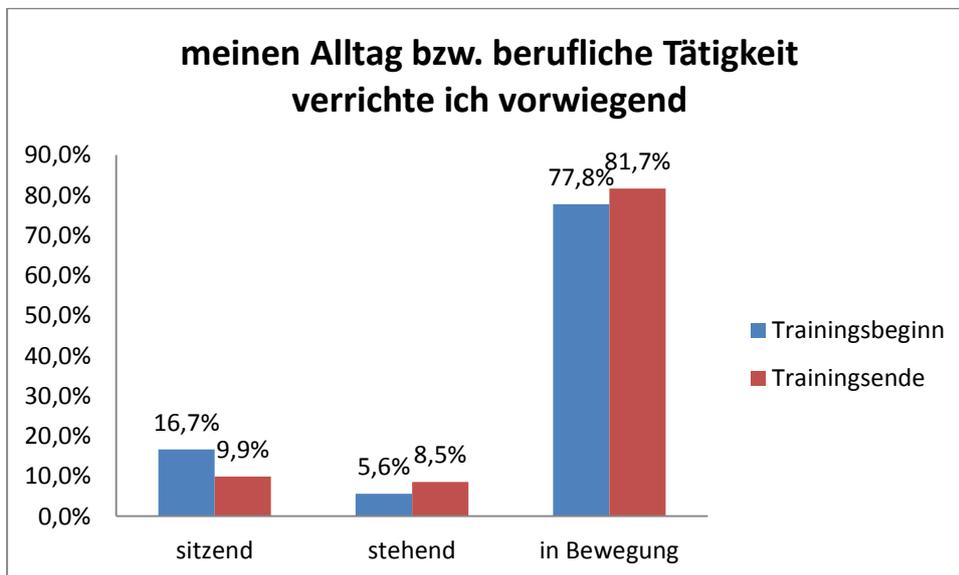
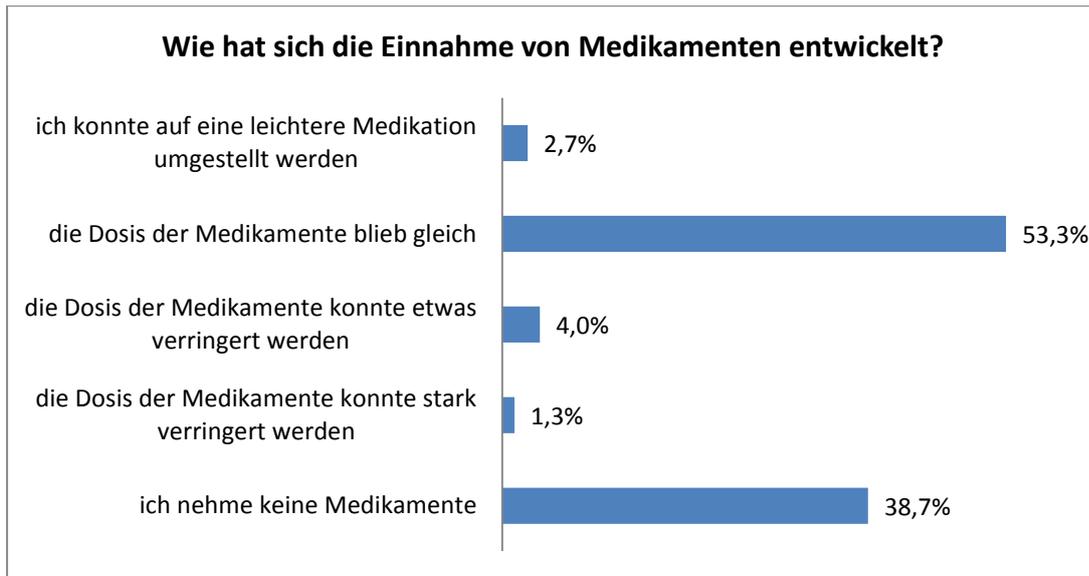


Das Thema Gesundheit scheint für nahezu alle TeilnehmerInnen einen wichtigen Faktor darzustellen – die Bedeutung stieg im Laufe des Trainings sogar an.

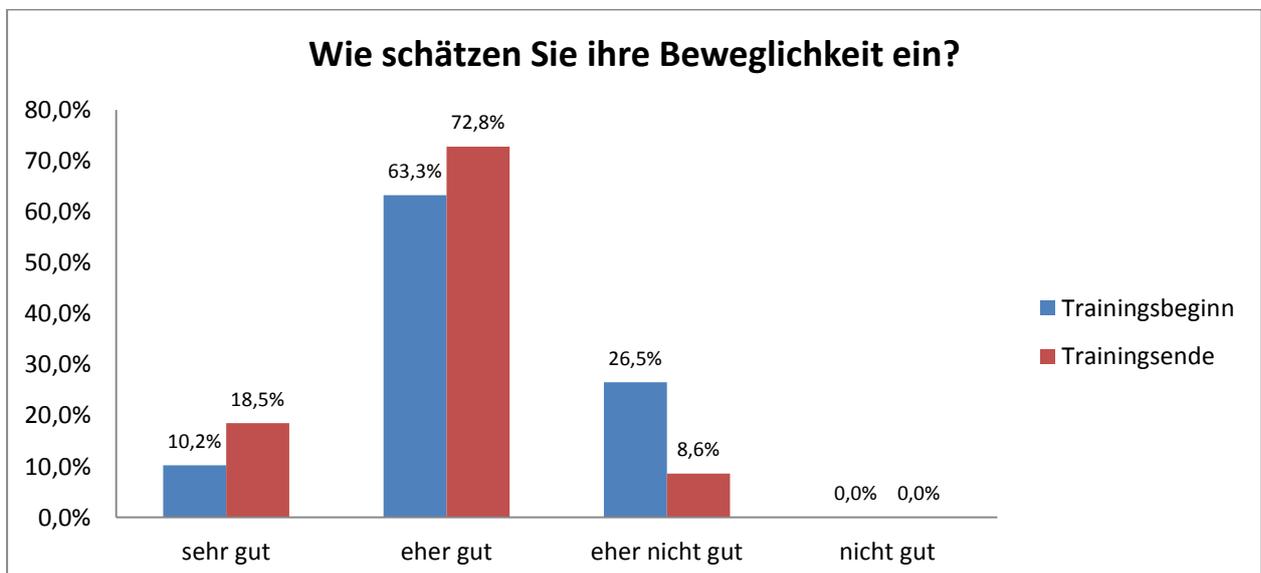


Erfreulich ist, dass sich das subjektive Gefühl für das Gesundheitsempfinden offensichtlich im Laufe des Trainings verbessert hat. Doppelte so viele Personen gaben an sich „sehr gesund“ zu fühlen.

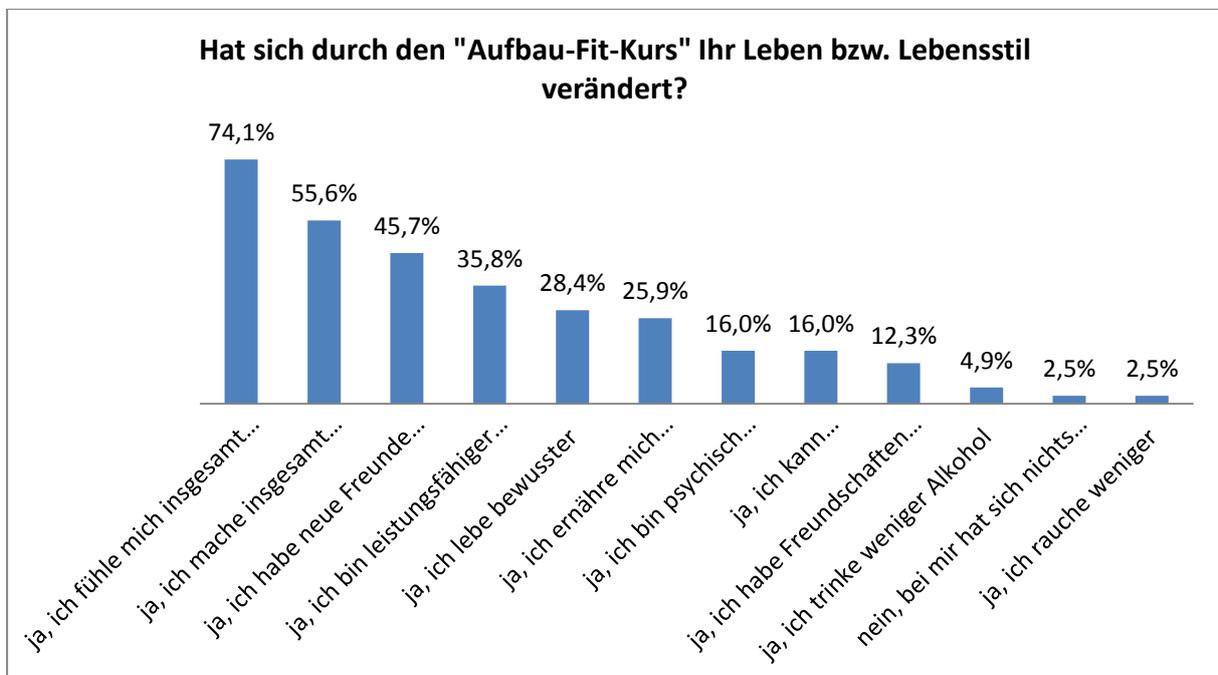
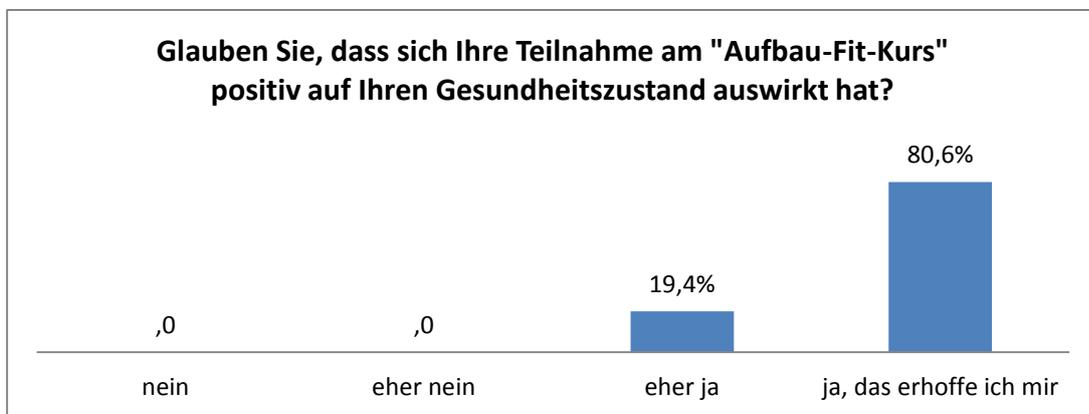
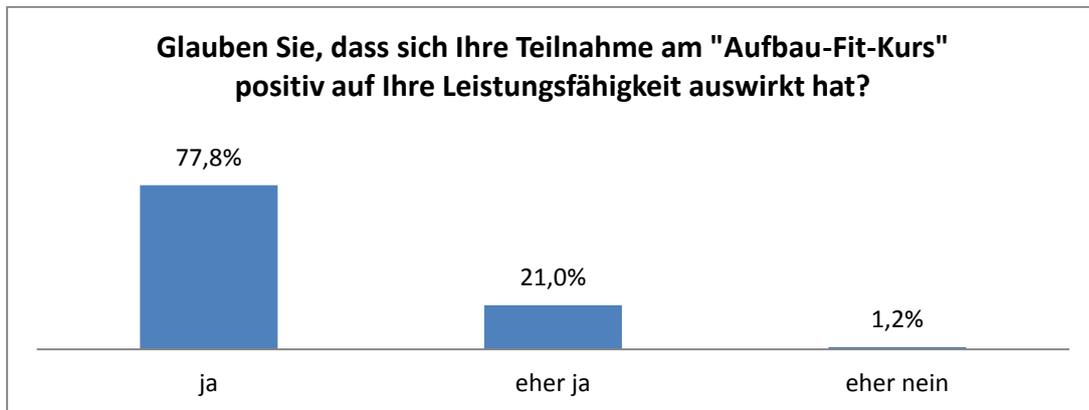
Zu Trainingsbeginn haben 30% der TeilnehmerInnen angegeben, dass sie keine Medikamente einnehmen. Zu Trainingsende 38,7%. Von allen TeilnehmerInnen konnten lediglich 8% ihre Medikation reduzieren. Möglicherweise ist der hier erhoffte Erfolg von einer Reduktion bei 30% der TeilnehmerInnen nicht eingetreten, weil ein nur einmaliges zusätzliches Training pro Woche dafür nicht ausreichend scheint.



Erfreulich ist, dass sich offensichtlich im Laufe des Kurses auch das Wissen um die Wichtigkeit, Bewegung in den Alltag einzubauen, gestiegen ist und sich deren Beweglichkeit verbessert hat.



Folgende Ergebnisse geben einen Hinweis darauf, dass die TeilnehmerInnen ihr Wissen um die positive Wirkung von Bewegung auf ihre Gesundheit erweitern konnten.



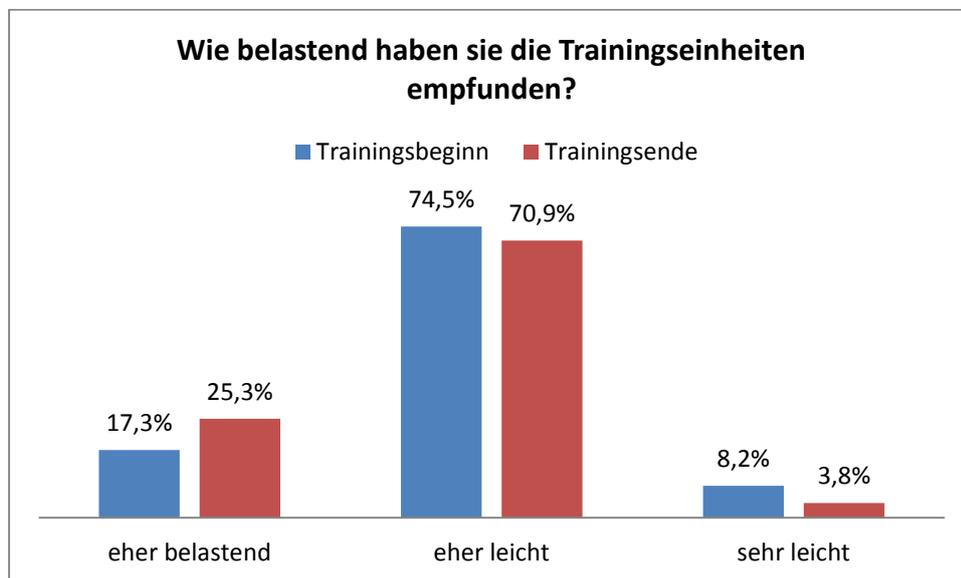
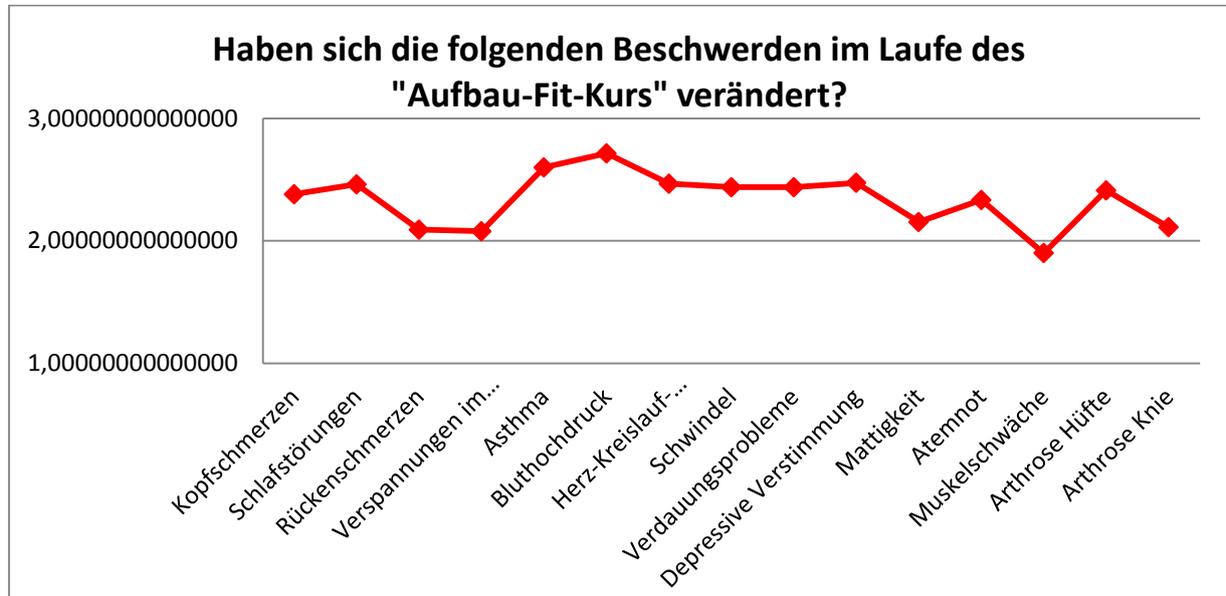
Erfreulich sind die Auswirkungen des Trainings auf den Lebensstil der TeilnehmerInnen. Immerhin 74% der TeilnehmerInnen fühlen sich insgesamt wohler. 45% haben durch die Kurse neue Freunde gefunden. 35% geben an, dass ihre Leistungsfähigkeit durch das regelmäßige Training gestiegen ist. Immerhin 16% geben an sich psychisch ausgeglichener zu fühlen.

Das „Medikament“ Bewegung wirkt also vielseitig!!

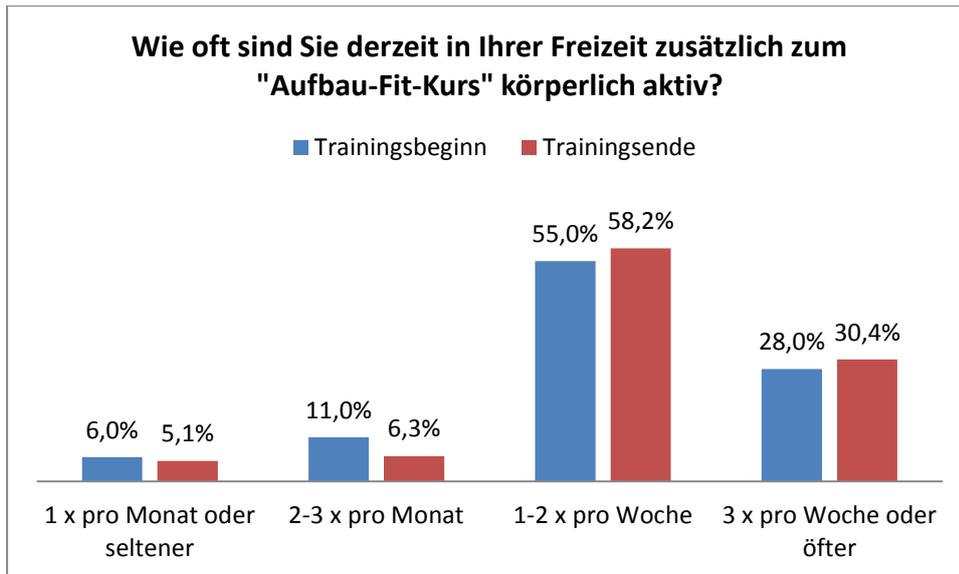
Nachfolgende Abbildung stellt dar, in wie ferne sich Beschwerden im Laufe des Trainings verändert haben.

Die Ziffern rechts bedeuten. (3 = gleich geblieben / 2 = etwas verringert / 1 = stark verringert)

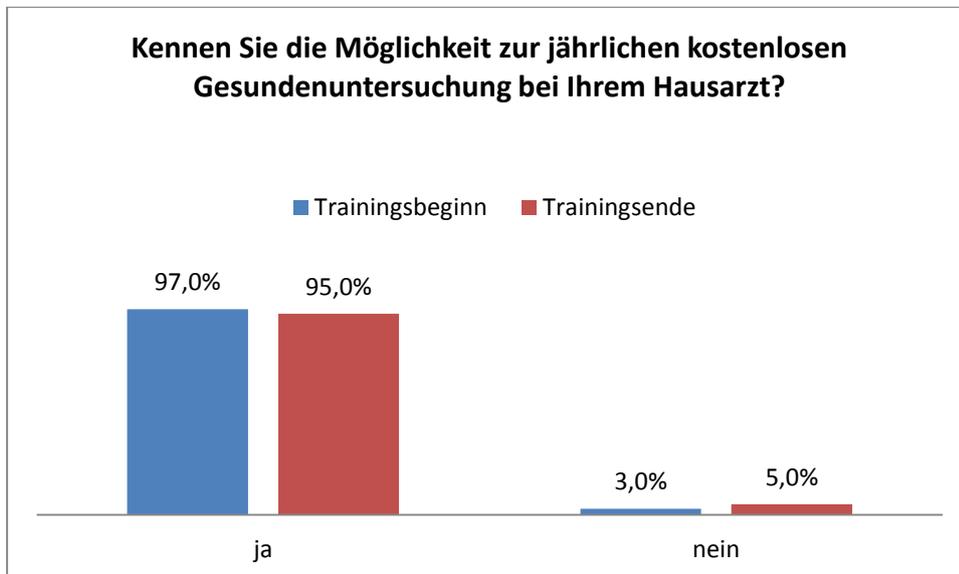
Durch das regelmäßige Training konnten lt. TeilnehmerInnen vor allem Rückenschmerzen, Verspannungen, depressive Verstimmungen und Muskelschwäche positiv beeinflusst werden.



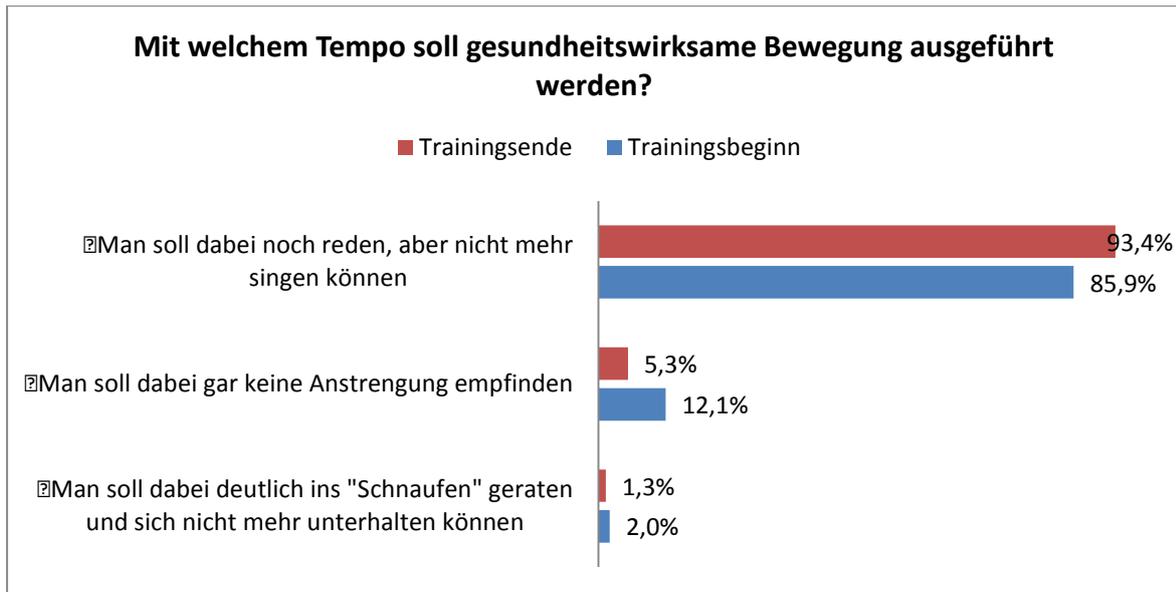
Das Empfinden der Belastung der Trainingseinheiten stieg etwas an, was wahrscheinlich auf die gestiegenen Anforderungen im Kurs zurückzuführen ist.



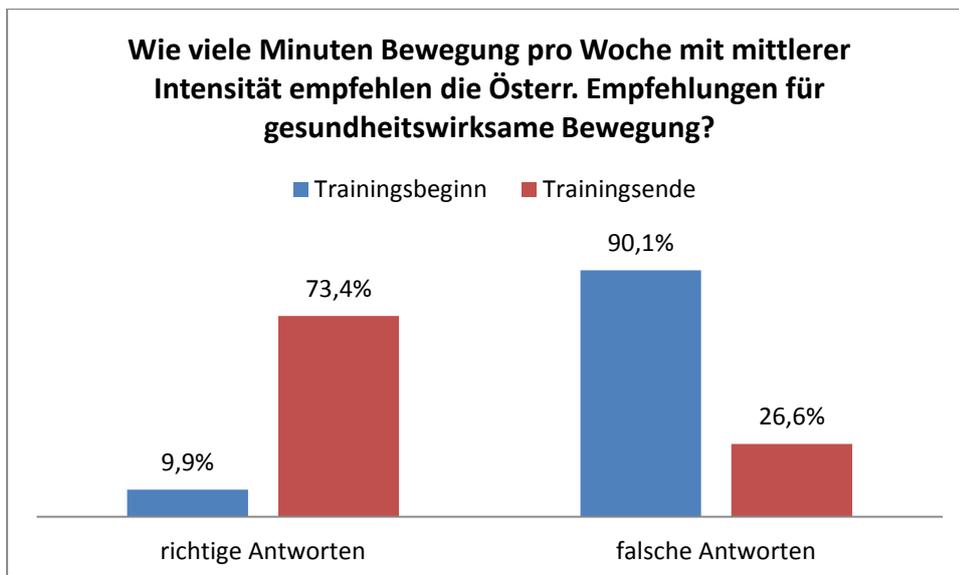
Erfreulich ist, dass das regelmäßige Training auch Auswirkung auf das mehrmalige Bewegungsverhalten der TeilnehmerInnen hatte.



Die Rückmeldungen zur Gesunden Untersuchung und die Veränderung um 2% nach unten sind für uns nicht nachvollziehbar, da unsere ÜbungsleiterInnen in den Angeboten mehrmals darauf hinwiesen.

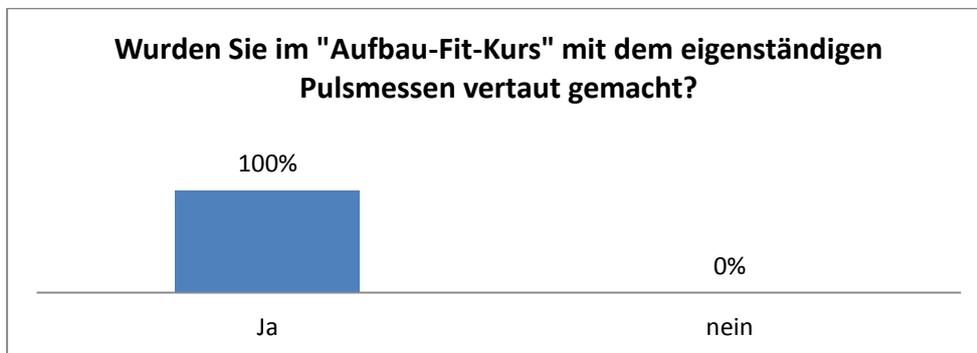
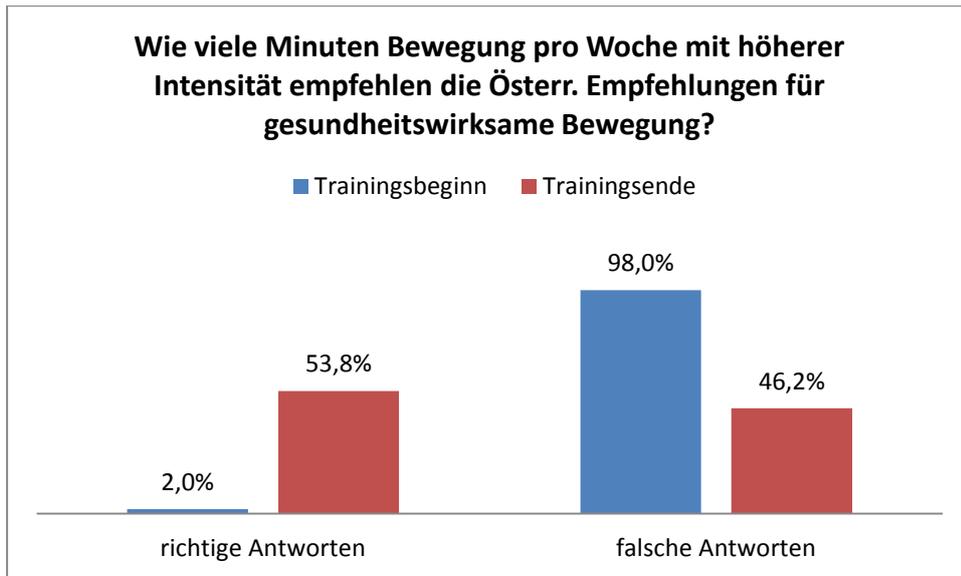


Immerhin 93% der TeilnehmerInnen kennen die Richtlinien für gesundheitswirksame Bewegung



Die österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung wurden in Form von Gesundheitsbausteinen über unsere BewegungsbetreuerInnen in den einzelnen Trainingseinheiten vermittelt.

Die Broschüre des Fonds Gesundes Österreich „Bewegung – Gesundheit für Alle!“ wurde dazu als Kommunikationsinstrument verwendet, Plakate in den Trainingsräumen aufgehängt.



Waren laut Rückmeldungen der BewegungsbetreuerInnen zu Trainingsbeginn viele TeilnehmerInnen sehr unsicher betreffend das eigenständigen Pulsmessens ist es erfreulich dass alle TeilnehmerInnen im Laufe der Kurse damit vertraut gemacht wurden. Anfangs äußerten die TeilnehmerInnen Bedenken – Unsicherheit – maßen mit dem Daumen – konnten sich die gemessenen Werte teils nicht merken bzw. kamen einige auch mit den Multiplikationen durcheinander. Das Gedächtnistraining hat aber dann doch noch funktioniert!



60% geben an, dass sie die Kurse auf jeden Fall weiter besuchen würden. Und ca 33% wenn die Kosten angemessen sind.

6. Zentrale Lernerfahrungen und Empfehlungen

Beschreiben Sie kurz

- die wesentlichen förderlichen und hinderlichen Faktoren für die Erreichung der Projektziele.
- für andere möglicherweise hilfreiche zentrale Lernerfahrungen und Empfehlungen.
- was Sie wieder gleich oder auch anders machen würden, wenn Sie ein solches Projekt neu starten würden.

Förderliche Faktoren:

In Gemeinden, bzw. Settings, die an dem Projekt teilnehmen erschien es uns wichtig bereits vor Projektbeginn sowohl die regionale als auch die lokale Vernetzung zu forcieren. Dies gelang uns über unser Netzwerk der regionalen ASKÖ – Fit LandeskoordinatorInnen, die von Beginn an in die Auswahl des geeigneten Settings, als auch in die Auswahl der BewegungsbetreuerInnen involviert waren und diese Entscheidungen maßgeblich beeinflussten.. Ein Netzwerk von VertreterInnen der Gemeinde, Vereins- und SchulvertreterInnen, Gemeindevorstand, ev. Apotheke, Seniorenwohnheim, Betriebsräten von ansässigen Firmen, Beratungsstellen sollte aufgebaut werden und über das Angebot der Aufbau – Fit Kurse informiert werden. Eine gemeinsame Auftaktveranstaltung, wie sie über das regionale Netzwerk durchgeführt wurde, beispielsweise in Frantschach St. Gertraud mit einer gesunden Jause der Gemeinde ist ein geeignetes PR Instrument und erhöht die Akzeptanz im Setting.

Als förderlich hat sich hier die lokale Unterstützung bei der Bewerbung (homepages, Gemeindezeitung und lokale Medien) sowie die persönliche Unterstützung des Angebotes durch lokale EntscheidungsträgerInnen (Bürgermeister, Arzt, Amtsleiter, Gesunde Gemeinde VertreterInnen, Vereinsobmänner) erwiesen.

Ein weiterer wichtiger Faktor war die Möglichkeit der kostenlosen Nutzung der Kursräumlichkeiten, zumindest für die Projektdauer. Mittlerweile haben wir an allen 4 Standorten die Zusagen auch für die nachhaltige Kursfortführung die Räumlichkeiten kostenlos nutzen zu können.

Ganz wichtig: die Empathie der BewegungsbetreuerInnen und die lokale „Verankerung“ und Akzeptanz der BewegungsbetreuerInnen im Setting und lokalen Netzwerk der Gesundheitsförderung (Gemeinde, Arbeitsgruppe, Landesverband).

Hinsichtlich der Verbesserung der Gesundheitskompetenz, des Wissens der Wirkung der Bewegung auf den Körper – und auch auf die Medikation haben sich Bildungsbausteine als förderlich erwiesen. Als Kommunikationsinstrumente dazu wurden die Broschüren des Fonds Gesundes Österreich (Bewegung / Ernährung / Alter werden, aktiv bleiben) verwendet.

Hinderliche Faktoren:

Der Projektbeginn verzögerte sich leider, da die Finanzierung der Ergometer auf Grund einer Änderung im Bundessportförderungsgesetz (max. 10% Materialanteil in der MPF) während der Antragsstellung Unsicherheit verschaffte.

Bei der Zielgruppe, vorwiegend älterer Personen kann aus bisherigen Erfahrungen die regelmäßige Kursteilnahme (Auslastung Ergometer > 50%) auch von äußeren Faktoren (Operationen, Krankheit, Hitze) beeinflusst werden. Am Standort Wien erreichten wir die Auslastung der 50% nicht, was mitunter an der schwierigen Zielgruppe im gewählten Setting liegt.

Möglicherweise ist auch die Auswahl des Settings in Wien, in einem Wiener Gemeindebau in Bezug darauf – auch Personen von „außerhalb“ des Gemeindebaus anzusprechen nicht geglückt. Für „externe“ Personen scheint der Trainingsort nicht attraktiv. Dennoch ist es uns aber am Wiener Standort gelungen, eine sehr schwer „beweg“- und erreichbare Zielgruppe mit wenigen Ressourcen in geringerem Ausmaß anzusprechen.

STANDORTKLIMA / Temperatur: Da die kostenlosen Räumlichkeiten von der Größe her für 16 Personen oft limitierend sind steigt bei hoher Außentemperatur auch dementsprechend die Raumtemperatur an. Eine Klimaanlage ist in den derzeitigen Räumlichkeiten nicht vorhanden, die Belüftungsmöglichkeit

(Herstellen von Zug) nur teilweise möglich, bzw. haben die TeilnehmerInnen dann Angst sich durch Zugluft zu verkühlen.

Die Zielsetzung, dass bei 30% der TeilnehmerInnen eine Reduktion der Medikation erfolgt, konnte nicht erreicht werden. Möglicherweise liegt das daran, dass ein einmaliges wöchentliches Training von 90 Minuten zwar ausreicht um das subjektive Wohlbefinden zu steigern, aber nicht um die Medikation zu reduzieren. Dazu müsste der Trainingsumfang wahrscheinlich erhöht werden.

EMPFEHLUNGEN / LERNERFAHRUNGEN:

Bei ersten Interessensbekundungen Aufbau – Fit Kurse zu implementieren gilt es folgende Überlegungen anzustellen und Informationen einzuholen.

Es empfiehlt sich auch eine Kontaktaufnahme mit der Abteilung für Fitness und Gesundheitsförderung des jeweiligen ASKÖ Landesverbandes bzw. der Bundesorganisation vorab aufzunehmen. Von den ersten Überlegungen bis zum Start der Kurse empfehlen wir ca 1 Jahr Vorplanungszeit einzurechnen.

- geeignetes und an bewegungsorientierter Gesundheitsförderung interessiertes Setting finden
- engagierte MeinungsbildnerInnen vor Ort, die bei der Vernetzung unterstützen
- günstige oder kostenlose Kursräumlichkeit von ca 100 m² verfügbar (Gemeinde, Verein, Schule) – dann können auch andere die Geräte nutzen
- Der Trainingsort sollte gut erreichbar ein (öffentliche Verkehrsmittel, im Zentrum – zu Fuß), auch Parkmöglichkeiten sollten vorhanden sein
- Der Raum sollte gut belüftbar sein – ev. Beschattung bei Sonneneinstrahlung
- Ergometerfinanzierung (einmalige Anschaffungskosten – Grundförderung oder Sponsoring) fixieren (bildet die Basis des Angebotes) – VORAB klären
- Auswahl von einfachen, aber stabilen Ergometern, gute Aufstiegsmöglichkeit (niedriger Einstieg)
- Auswahl und Schulung der BewegungsbetreuerInnen regional in Zusammenwirken mit den Landesverbänden über den einheitlichen Trainingsleitfaden des Projektes Generationen Fit Modelle – die TrainerInnen sollten über ein medizinisches Grundwissen verfügen
- Gestalten der Kurszeiten und Wochentage bedarfsorientiert im Setting abstimmen
- Bewerbung der Kurse über die Gemeindezeitung, Vereinsnewsletter, Plakate und Flyern vor Ort (Gemeinde, Apotheke, Arzt, Schule, Kaufhaus,..) mind. 2 Monate vor Kursbeginn
- Garderobe und Duschkmöglichkeiten vor Ort wären gut, sind aber nicht unbedingt erforderlich
- Wichtig für ein nachhaltiges Bestehen der Kurse ist, dass die Landesverbände, regionale und lokale MeinungsbildnerInnen von Beginn an involviert sind und das Angebot im Setting akzeptiert wird – als wertvoll angesehen wird
- Beiträge mit Fotos in der Gemeindezeitung, auf der homepage erhöhen die Identifikation des Settings mit dem Angebot
- Die TeilnehmerInnen oder auch Vereinsmitglieder können hier als MultiplikatorInnen wirken – Freunde mitnehmen, den Bürgermeister, Schuldirektoren, Vereinsfunktionäre einladen beim Training mal „zuzusehen“ – oder auch mitzumachen

Bei nochmaligem Neustart des Projektes Generationen Fit Modelle würde ich, um unnötige Verzögerungen zu vermeiden, gleich bei Interessensbekundung eines Standortes die Möglichkeiten der Ergometerfinanzierung, entweder über die Grundförderung oder über externe Finanzierungsmöglichkeiten(Sponsoring, Eigenkapital..), abklären. Die Vorgangsweise in der Standortauswahl und Auswahl der BewegungsbetreuerInnen würde ich wieder über die Mitsprache des regionalen Netzwerkes machen, da das regionale Netzwerk auch meist über lokale Netzwerke verfügt. Sprich die Leitung, Konzeption, Dokumentation, Evaluierung, Erstellen einer Schulungsunterlage, Personalanstellung sollte in zentraler Hand bleiben. Die Umsetzung soll auf jeden Fall in der Region lokal erfolgen. Die Einschulung der TrainerInnen würde ich wieder anhand von Schulungsunterlagen über die Landesverbände abwickeln, da

dadurch auch die Bindung zur ÜbungsleiterIn steigt. Die Gestaltung der Kurse (Vormittag, Nachmittag, Wochentage) soll bedarfsorientiert im Setting erfolgen.



Anhang

Listen Sie Ihre veröffentlichbaren Beilagen zum Bericht auf. Diese sind ebenso wie der Bericht selbst im Projektguide hochzuladen.

- ...Fragebogen Trainingsbeginn / Trainingsende
- Flyer 4 Standorte / nachhaltige Kursfortführung
- Presseberichte
- Fotos
- Video
- Trainingsleitfaden zur Schulung der ÜbungsleiterInnen
- Stundenbildersammlung
- Infofolder zum Projekt
- ...
- ...

Andere mögliche Beilagen zur Darstellung Ihres Projektes sind z.B.:

- *Projektablaufplan*
- *Projektrollenplan*
- *Evaluationsendbericht*
- *eingesetzte Erhebungs- und Befragungsinstrumente, Feedbackbögen und Interviewleitfäden*
- *Befragungsergebnisse*
- *erarbeitete Maßnahmenkataloge/-pläne*
- *Seminarpläne, Curricula*
- *Veranstaltungsprogramme und -dokumentationen, Tagungsbände*
- *Druckwerke wie Projektfolder, Einladungen, Plakate etc.*
- *Projektpräsentationen*
- *Projektprodukte wie Handbücher etc.*
- *Pressemeldungen*

Ein Anhang zum Projektbericht wird in einem gesonderten Dokument erstellt

Hinweis:

Neben dem Hochladen des Berichts ist dieser zusätzlich dem/der für das Projekt zuständigen Mitarbeiter/in des Fonds Gesundes Österreich in gedruckter Version (Papierform) zur Begutachtung und Prüfung zuzusenden.