

INSTITUT FÜR  
SPORTWISSENSCHAFT



# IN MOTU - EIN BEWEGUNGSORIENTIERTES GESUNDHEITSPROJEKT DER SPORTUNION TIROL UND VORARLBERG:

## EVALUIERUNG DES PROJEKTS - ABSCHLUSSBERICHT

MÄRZ 2014

Univ.-Prof. Dr. Martin Kopp  
Mag. Mirjam Wolf  
Mag. Dr. Larissa Ledochowski  
Lehrstuhl Sportpsychologie  
Institut für Sportwissenschaft  
Universität Innsbruck  
Fürstenweg 185  
A-6020 Innsbruck, Österreich  
Tel: (43) 512-507-4451  
FAX: (43)-512-507-2838  
E-mail: [Martin.Kopp@uibk.ac.at](mailto:Martin.Kopp@uibk.ac.at)  
<http://www.uibk.ac.at/isw/>

## INHALT

1 Einleitung .....	3
Projektziel- und Zielgruppenerreichung - Kurzfassung:.....	3
Projektmaßnahmen:.....	4
Projektlaufzeit .....	4
2 Rahmenbedingungen .....	4
3 Ziele der Evaluation.....	5
4 Evaluationsmaßnahmen .....	5
4.1 Projektinformationsgespräche und Vernetzung von Partnerinstitutionen .....	5
4.2 Persönliche Projektvorstellung für Migrantinnen .....	6
4.3 Schulungen für SportvereinstrainerInnen .....	7
4.4 Kursbroschüre .....	9
4.5 Zusätzliche Bewegungsprogramme .....	9
4.6 Basisworkshops .....	13
4.7 Übungsleiterinnenausbildung im Fitnessbereich .....	14
4.8 Entwicklung nachhaltiger Kooperationsmaßnahmen .....	16
5 Gesamtbewertung des Projektes nach den Richtlinien des Fonds Gesundes Österreich .....	17
5.1 Nachhaltigkeit .....	17
5.2 Gesundheitliche Chancengerechtigkeit und Zielgruppenorientierung .....	17
5.3 Setting- und Determinantenorientierung.....	18
5.4 Ressourcenorientierung und Empowerment .....	18
5.5 Partizipation .....	18
6 Das Evaluationsteam .....	19

## 1 EINLEITUNG

### 1.1. PROJEKTZIEL- UND ZIELGRUPPENERREICHUNG - KURZFASSUNG:

Das Projektziel, den Migrantinnen Selbstbewusstsein zu vermitteln (Bewusstsein für ihre physische, psychische und soziale Gesundheit) und Wege beziehungsweise Möglichkeiten aufzuzeigen, wie sie ihre Gesundheit nachhaltig selbstbestimmt fördern können, konnte teilweise erreicht werden.

Im Verlauf des Projekts sollten an die 1.500 Migrantinnen aktiv unterstützt, zum Mitmachen motiviert und mittels zielgerichteter Maßnahmen positiv in ihrer Lebensgestaltung beeinflusst werden. Dieses Ziel konnte nicht erreicht werden, es nahmen 638 Migrantinnen an den Bewegungsprogrammen teil.

Es galt, nachhaltige Strukturen zu schaffen, die Migrantinnen optimal unterstützen. Dieses Ziel wurde teilweise erreicht.

Pro Projektjahr sollten mindestens 30 VereinstrainerInnen (insgesamt 90 interessierte Personen) spezielle Schulungen erhalten haben. Dieses Ziel wurde nicht erreicht, es wurden 22 Vereinstrainerinnen ausgebildet.

30 zusätzlich ausgebildete Multiplikatorinnen sollten Frauen mit Migrationshintergrund nachhaltig für Aktivitäten und einen ausgewogenen Lebensstil begeistern. (Ziel wurde teilweise erreicht)

In jeder Projektregion sollten mindestens 10 Bewegungsangebote entstehen, die nachhaltig von Frauen mit Migrationshintergrund genutzt werden können (jeweils 10 Bewegungskurse in Walgau, Rheintal, Innsbruck und Innsbruck-Umgebung). (Ziel wurde erreicht)

Ein kooperierendes Netzwerk aus Migrationsvereinen, Sportvereinen, Gemeinden, anderen Partnerorganisationen und engagierten Personen sollten die Maßnahmen gezielt weiterführen. Dieses Ziel wurde teilweise erreicht.

Kompetente AnsprechpartnerInnen dieser Institutionen standen nachhaltig für Auskünfte zur Verfügung und unterstützen Frauen mit Migrationshintergrund bestmöglich. Dieses Ziel konnte erreicht werden.

## 1.2. PROJEKTMASSNAHMEN

Als erste Schritte wurden Projektinformationsgespräche und Vernetzungsaktivitäten geplant.

Die intensive Zusammenarbeit mit Migrationsvereinen hat die Kommunikation mit der Zielgruppe erleichtert, die dann in Kooperation mit anderen lokalen Partnern (Gemeinden, Sportvereinen, Kulturvereinen) bestmöglich unterstützt wurden.

Der Fokus lag auf bewegungsorientierter Gesundheitsförderung: Die Schulung von SportvereinstrainerInnen im Umgang mit Migrantinnen, die Herausgabe eines Kursbuches, das sämtliche lokale Bewegungsaktivitäten für Frauen beinhaltete, zusätzliche Bewegungsprogramme, die speziell auf die Interessen der Frauen mit Migrationshintergrund eingegangen sind und eine spezielle Übungsleiterinnenschulung im Fitnessbereich legten das nahe.

Zur Sensibilisierung der Zielgruppe für eine ganzheitliche Gesundheitsförderung wurden Basisworkshops angeboten, in denen den Teilnehmerinnen vielfältiges Präventivwissen (z.B. Ernährung, Psychoregeneration, soziales Miteinander) vermittelt wurde.

Grundsätzlich wurde die Zielgruppe von Beginn an in die Gestaltung des Projekts „IN MOTU“ miteinbezogen. Migrantinnen konnten sich mit ihren Interessen einbringen, Inhalte, Abläufe und organisatorische Rahmenbedingungen von Programmen mitbestimmen und sich aktiv an der Umsetzung von Projektmaßnahmen beteiligen. So entstanden Strukturen, die Frauen mit Migrationshintergrund auch nach Ablauf des Projekts in ihrer Gesundheitsförderung unterstützen.

## 1.3. PROJEKTLAUFZEIT

April 2011 – Oktober 2013.

## 2 RAHMENBEDINGUNGEN

Die Rahmenbedingungen der Evaluierung des Projektes Inmotu gestalteten sich als sehr positiv. Die Kooperation der Projektkoordinatorinnen mit der evaluierenden Institution verlief sehr gut. Es wurden alle Projektaktivitäten dokumentiert und in Monatsberichten zusammengefasst. Weiters wurde ein jährlicher Zwischenbericht verfasst.

Zur Optimierung des Evaluationsprozesses fanden regelmäßige Treffen mit den Projektkoordinatorinnen statt; diese dienten einerseits der Unterstützung der evaluierenden Institution; andererseits wurden aktuelle Problemstellungen und Inhalte, die für die Qualitätssicherung beziehungsweise Steuerung des Projekts relevant waren, unmittelbar besprochen und rückgemeldet. Somit wurde das Projekt inhaltlich und strukturell so angelegt, dass die Rückmeldungen der Evaluation für die projektzielorientierte Steuerung und Anpassung der Maßnahmen genutzt werden konnte.

### 3 ZIELE DER EVALUATION

#### **Grundlegende Ziele der Evaluation:**

Durch Überprüfung der einzelnen Projektschritte und des zu entwickelnden Informationsmaterials können unmittelbare Rückmeldungen zur Qualitätsverbesserung erfolgen

Im Sinne einer Prozessevaluation wurde einmal jährlich eine Rückmeldekonzferenz zur Projektabwicklung (Qualitätssicherung, Projektsteuerung) durchgeführt.

Im Sinne der Ergebnisevaluation wurden zu den Interventionsbereichen die aus der Selbstevaluation stammenden Kenndaten überprüft, ausgewertet und deren Bedeutung für das Projektziel aus externer Sicht rückgemeldet. Weiters wurden abhängige Variablen auf wissenschaftlicher Basis definiert, anhand derer die Erreichung von Projektzielen objektiviert werden konnte.

### 4 EVALUATIONSMASSNAHMEN

Aufgrund der komplexen Struktur des Projektes wurden einerseits die 8 Maßnahmenbereiche sowie die Wechselwirkungen der Bereiche im Hinblick auf die angestrebten Projektziele unter besonderer Berücksichtigung der erwarteten Nachhaltigkeit evaluiert.

#### 4.1 PROJEKTINFORMATIONSGESPRÄCHE UND VERNETZUNG VON PARTNERINSTITUTIONEN

##### **Evaluierungsmethode:**

- Qualitative Interviews mit den Projektkoordinatorinnen

##### **Evaluierungsergebnis:**

Direkt zuständige Personen für Integration gibt es in Tirol nur in den Städten. Die Vernetzung wurde vor allem durch die Projektkoordinatorin organisiert. Die Betreuung der Migrantinnen erfolgte von Vereinen („Verein Menschen leben“, „Frauen aus allen Ländern“, „Musliminnen in Tirol“) und nicht von Gemeinden. In Tirol gestaltete sich die Kontaktaufnahme beziehungsweise der Beziehungsaufbau zu potentiellen Kursteilnehmerinnen eher schwierig. In

Vorarlberg hingegen konnten bestehende Ressourcen wie zum Beispiel „Frauencafe´s“, „Frauentreffs“ oder „Frauenfrühstück“ laufend genutzt werden. Die Betreuung der Migrantinnen erfolgte über die Projektkoordinatorin und Integrationsbeauftragten in der Gemeinde.

## 4.2 PERSÖNLICHE PROJEKTVORSTELLUNG FÜR MIGRANTINNEN

### **Evaluierungsmethode:**

- Qualitative Interviews mit den Projektkoordinatorinnen
- Qualitative Interviews mit Kursleiterinnen

### **Evaluierungsergebnis:**

Die persönliche Projektvorstellung für Migrantinnen gestaltete sich speziell in Tirol als sehr schwierig. Die Verbreitung erfolgt hier ausschließlich über Multiplikatorinnen, Vorträgen bei Sprachkursen sowie bei kooperierenden Vereinen. Der Versuch, Migrantinnen über offen ausgeschriebene und breit angekündigte Projektinformationstage zu erreichen, funktionierte nicht im erhofften Ausmaß, die Teilnahme beschränkte sich auf wenige Personen. Ursachen sieht die Projektkoordinatorin darin, dass die Einladung zu Projektvorstellungen von der Migrantengruppe ausgehen müsste. Bei von der Projektkoordinatorin ausgeschriebenen Terminen wurden Männer oder interessierte Frauen vorgeschickt, um die Vertrauenswürdigkeit des Projektes zu überprüfen. Die Informationen wurden erst an die Großgruppe bei Bestätigung der Vertrauenswürdigkeit weitergegeben. Für die Projektkoordinatorin bedeutete dies einen hohen Zeit- und Arbeitsaufwand für die persönlichen Kontakte einerseits und für die Teilnahme an vielen kulturellen und informellen Treffen andererseits. Durch diese gezielte Aktionen gelang es der Projektkoordinatorin Barrieren abzubauen und als Expertin in Sachen Gesundheit, Sport und Frauen in diversen Sprachkursen des Vereins „Frauen aus allen Ländern“ beziehungsweise „Menschen leben“ zu referieren und im Zuge dessen auch auf die Möglichkeiten von „inmotu“ aufmerksam zu machen. Es zeigte sich, dass vor allem in Tirol nicht die Kompetenz, sondern das gegenseitige Vertrauen im Vordergrund stand.

Im Gegensatz zu Tirol funktionierte das bestehende Netzwerk zur persönlichen Projektvorstellung in Vorarlberg sehr gut. Die Projektkoordinatorin wurde laufend zu Veranstaltungen eingeladen, um „inmotu“ vorzustellen (Vernetzungsworkshop der Vorarlbergakademie, „Frauencafe´s“, „Frauentreffs“ in den Gemeinden). So konnte sie z.B. im Rahmen des „Femail“ Projektes „Gesund leben in Wolfurt“ den Bereich Sport und Bewegung abdecken und die Frauen über die Wichtigkeit von Sport und Bewegung im Leben sowie negative Auswirkungen körperlicher Inaktivität informieren. Weiters wurden in Vorarlberg die meisten Projektgespräche durch die Gemeinde beworben oder wurden in eine bestehende Zusammenkunft („Frauencafe“, „Teenachmittag“) integriert. Um das Vertrauen der Migrantinnen zu gewinnen nahm die Projektkoordinatorin regelmäßig an diesen Treffen teil.

Die Multiplikatorinnen spielten eine wesentliche Rolle für die Teilnahme von Migrantinnen an Kursen, dies wurde auch in den Interviews bestätigt:

*„Wir haben gleich jemand gefunden der das in die Hand genommen hat und Werbung bei den Migrantinnen gemacht hat – das braucht man! Das kann auch nicht eine Österreicherin machen, zu Beginn brauchen sie jemanden aus ihrem Kreis, den sie kennen und dem sie vertrauen. Mundpropaganda spielt hier eine große Rolle! Das erste Mal waren 28 Personen da! Anfangs waren sie nur eine Gruppe und dann war es eine sehr starke Gruppe, wo man Freundschaften gefunden hat. Total lässig! Vor allem die Mischung aus österreichischen und türkischen Frauen, die Integration hat hier wirklich funktioniert!“ (Interview Kursleiterin Vorarlberg)*

### 4.3 SCHULUNGEN FÜR SPORTVEREINSTRAINERINNEN

#### **Evaluierungsmethode:**

- Qualitative Interviews mit den Projektkoordinatorinnen
- Reflexionsbögen Schulungsteilnehmerinnen

#### **Evaluierungsergebnis:**

Die Sensibilisierungsschulungen für Sportvereinstrainerinnen fanden sowohl in Tirol, als auch in Vorarlberg statt. Laut Projektziel sollten pro Projektjahr 30 Vereinstrainerinnen besondere Schulungen erhalten, jedoch konnte dieses Ziel nicht erreicht werden. Der Grund lag hier einerseits an der Startverzögerung aufgrund von ausgebuchten Turnhallen und andererseits am Mangel geeigneter Trainerinnen, die für die Mitarbeit gewonnen werden konnten.

Im März 2012 fand sowohl in Tirol, als auch in Vorarlberg eine Sensibilisierungsschulung statt. Zur Evaluierung wurden von den Teilnehmerinnen Reflexionsbögen ausgefüllt, die eine Beurteilung der Bereiche Referentin, Inhalt/Methode, Organisation/Ablauf sowie Gesamtbeurteilung des Seminars mittels fünfteiliger Skala (1= positiv, 2= eher positiv, 3= mittel, 4= eher negativ, 5= negativ) ermöglichten. Anschließend wurden die Reflexionsfragebögen ausgewertet (Abb.1). In Tirol nahmen vier und in Vorarlberg sieben Personen an dieser Schulung teil.

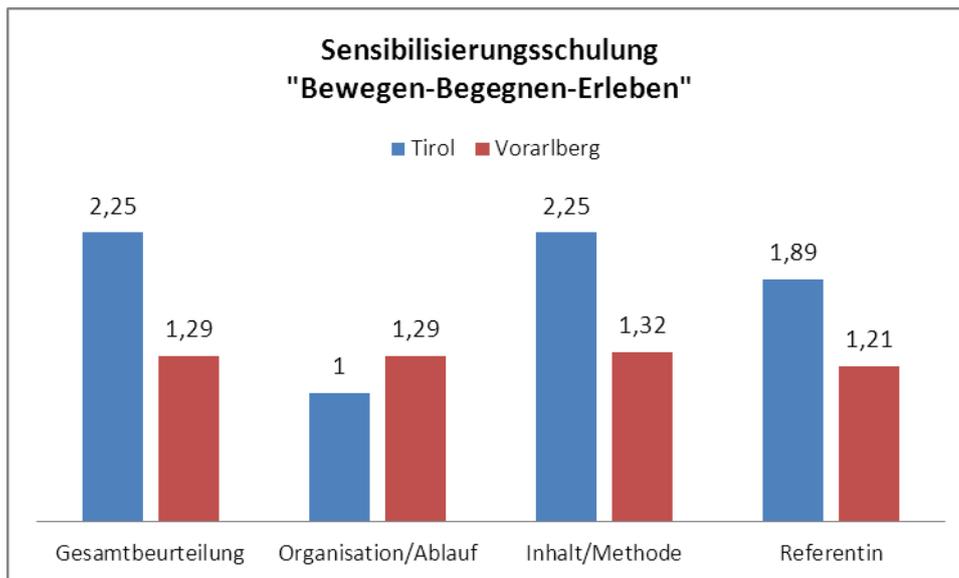


Abb 1: Vergleich Mittelwerte Sensibilisierungsschulung

Zusammenfassend ist festzuhalten, dass in Vorarlberg die Gesamtbeurteilung der Maßnahme positiver war als in Tirol. Organisation/Ablauf wurde in Tirol von allen Teilnehmerinnen positiv erlebt („Sehr angenehm, Zeiten passend“). In Vorarlberg wurde angemerkt, dass der Raum „zu kalt“ sei, jedoch auch hier empfanden es viele Teilnehmerinnen als positiv („Schöne helle Räumlichkeiten entspanntes Lernen war möglich“). Inhalt/Methode wurden in Vorarlberg als positiv („Gute Lernmethoden, tolle Erfahrungen“) und in Tirol als eher positiv („Abwechslungsreich“) erlebt. Auch die Referentinnen wurden in beiden Bundesländern beurteilt, in Tirol empfanden die Teilnehmerinnen die Referentin als eher positiv („Hätte mir mehr theoretischen Input gewünscht“) und in Vorarlberg als positiv („Sehr kompetent und gut vorbereitet“).

Im November 2012 wurde ein Sensibilisierungsworkshop zum Thema „interkulturelle Kompetenzen im Sport“ von sechs Vereinstrainerinnen in Salzburg besucht.

Im November 2013 fand ein Sensibilisierungsworkshop zum Thema „interkulturelle Kompetenzen im Sport“ in Tirol statt, bei dem 2 Personen teilgenommen haben.

Die Sensibilisierungsschulung im Dezember 2013 „Frauen-Islam-Sport“ musste in Vorarlberg aufgrund zu geringer Anmeldungen abgesagt werden. In Tirol konnte diese Anfang Dezember im Zuge der Abschlussveranstaltung mit 15 Teilnehmerinnen durchgeführt werden.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass die Sensibilisierungsschulungen positiv von den Teilnehmerinnen aufgenommen wurden und trotz der geringen Teilnehmerinnenanzahlen und Nichterreichung der als Ziel definierten 30 pro Projektjahr eine gelungene Maßnahme war. Als Grund für die geringe Teilnehmerzahl wurde nicht das fehlende Interesse der Teilnehmerinnen angegeben sondern berufliche beziehungsweise zeitliche Gründe. Die Übungsleiterinnen waren überwiegend berufstätig und leiteten die Kurse in ihrer Freizeit. Für eine Schulung frei zu nehmen war ihnen schwer möglich.

#### 4.4 KURSBROSCHÜRE

Das Kursinformationsmaterial wurde laufend aktualisiert und verteilt. In Tirol wurden die Kursinformationen über die Gemeinden verteilt. Die Flyer enthielten alle wichtigen Informationen (Kursangebote, Ort, Zeit, Ansprechpartner,...) und wurden sehr anschaulich gestaltet. In Vorarlberg wurden neben der Verteilung von Flyern, Plakate, Vorstellung in „Frauencafé´s“ und Werbung in Gemeindeblättern alle Bewegungseinheiten in die Kursbroschüre von „Femail“ mitaufgenommen. „Femail“ verlegt jährlich eine Kursbroschüre speziell für Frauen mit Migrationshintergrund für ganz Vorarlberg. Die Erstellung einer eigenen Broschüre erschien hier nicht zielführend.

#### 4.5 ZUSÄTZLICHE BEWEGUNGSPROGRAMME

##### **Evaluierungsmethode:**

- Qualitative Interviews mit den Projektkoordinatorinnen
- Qualitative Interviews mit Kursleiterinnen
- Reflexionsbögen Teilnehmerinnen

##### **Evaluierungsergebnis:**

In Tirol und Vorarlberg wurde den Migrantinnen eine Vielzahl von Bewegungsprogrammen angeboten. Es wurden Indoor- Kurse wie zum Beispiel „Fit durch Bewegung“, „Pilates für Frauen“, „Yoga“, „Mach dich fit, gib Gas mit Spaß“, „Frauengymnastik“, „Sei fit, mach mit“, „Volleyball“ oder Bauchtanz angeboten und auch ein Outdoor-Kurs „Nordic Walking“. Eine Reihe von Schwimmkursen u.a. „Aquafitness“, „Schwimmen“ und „Bewegung im Wasser“ standen den Teilnehmerinnen ebenfalls zur Auswahl.

Die Auswahl der Bewegungsstätte war für die Teilnehmerinnen wichtig, das lässt sich exemplarisch im Interview mit einer Kursleiterin bestätigen:

*„Das Problem ist oft, dass sich manche Frauen nicht mit dem Kopftuch nach draußen trauen, z.B. an „Nordic Walking“ teilzunehmen. Haben oft das Problem mit Jogginganzug und Kopftuch zu gehen. Einige haben aber keine Probleme damit und wollen Sport draußen machen, andere wollen aber nicht, ihnen gefällt es in der Halle besser“ (Interview Kursleiterin Vorarlberg).*

In Tirol nahmen ca. 304 Personen an den Bewegungsprogrammen teil, in Vorarlberg ca. 334 wobei hier Doppelanmeldungen nicht berücksichtigt wurden. Die Teilnahme an den einzelnen Kursen variierte sehr, bei manchen Kursen variierten auch die Teilnehmerinnen. Die Gründe für das fernbleiben an den Bewegungsprogrammen lagen sehr

oft daran, dass sich die Migrantinnen um ihre Familie kümmern mussten beziehungsweise niemanden hatten, der auf ihre Kinder aufpasst. Zusätzlich sind die Frauen der Zielgruppe überwiegend im Schichtbetrieb tätig und können öfters auch nur jede Zweite Einheit besuchen. Aufgrund dieser Fluktuation war es nicht möglich die „drop-out-Rate“ zu erfassen.

*„Die Teilnehmerzahl variiert oft durch Kleinkinder. In der Halle nehmen sie dich Kinder auch oft mit, da geht es besser, als bei „Nordic Walking“ zum Beispiel. Das Problem der Variation liegt schon oft bei den Kleinkindern“* (Interview Kursleiterin Vorarlberg).

*„Motivation, Bereitschaft ist da. Das sind sie schon, jedoch kommt Familie oft dazwischen, haben Kinder und dann können sie ein zweimal nicht dabei sein und überlegen dann schon, ob sie das nächste Mal dann überhaupt gehen sollen! Fehlt dann oft der Antrieb!“* (Interview Kursleiterin Vorarlberg).

Abbildung 2 und 3 zeigen die Auswertung der Teilnehmerinnenbefragungen (1= Positiv/Zustimmung, 2= Teilweise, 3= Weder/Noch, 4= Weniger, 5= Negativ/keine Zustimmung) in Tirol und Vorarlberg und sollen an dieser Stelle nun genauer erläutert werden:

**Gefallen am Kurs:** Sowohl in Tirol als auch in Vorarlberg haben den Teilnehmerinnen die Kurs gefallen. Diese wurden positiv von ihnen beurteilt.

*„Motivation und Bereitschaft ist bei den Teilnehmerinnen sehr da. Freuen sich jedes Mal darauf, sind sehr motiviert. Machen viel Mundpropaganda untereinander – beste Werbung!“* (Interview Kursleiterin Vorarlberg).

**Motiv für Kursbesuch:** Die Teilnehmerinnenbefragung zeigte, dass die Motive für den Kursbesuch in der Gesundheit, im Interesse und in der Gewichtsreduktion zu suchen sind. Ersteres erhielt die meiste Zustimmung in beiden Bundesländern, gefolgt von Interesse und anschließend Gewichtsreduktion in Vorarlberg. In Tirol lag die Zustimmung im Interesse vor der Gewichtsreduktion.

*„Das Motiv ist schon die Gesundheit vor allem die Haltung, aber auch Fitness und Gewichtabnahme. Aber auch das Treffen! Manche kommen bewusst früher um sich zu unterhalten, ist eigentlich ein richtiger Treffpunkt geworden.“* (Interview Kursleiterin Vorarlberg).

*„Motivation für die Teilnehmer ist der Wille etwas zu ändern, von der Haltung oder der Figur her! Aber auch das es gratis ist und das sie zusammen sind. Treffen sich auch oft früher, ist für sie ein Tag wo sie einfach raus kommen. Wollen auch lieber unter sich bleiben, sagen sie auch, Mischung mit Österreicherinnen wollen sie nicht!“* (Interview Kursleiterin Tirol).

**Mehr Sport in Zukunft:** Die Motivation für mehr Sport in Zukunft ist in beiden Bundesländer sehr ähnlich. Die Motivation ist da beziehungsweise teilweise vorhanden. Gründe hierfür liegen einerseits die fehlenden Möglichkeiten (ohne InMOTU) in Sportstätten nur unter sich zu sein und andererseits auch die Bereitschaft alleine Sport zu machen.

*„Unabhängig vom Kurs wird gar nichts gemacht, ich glaub auch nicht, dass sie ohne Kurs Sport machen würden. Wissen tue ich es nur bei einer!“* (Interview Kursleiterin Tirol).

*„Ohne Kurs glaube ich nicht, dass die Teilnehmerinnen weiter machen würden, da sie nicht bereit sind allein etwas zu machen und schon gar nicht ins Fitnessstudio zu gehen!“* (Interview Kursleiterin Vorarlberg).

**Veränderung des Befindens (psychisch, physisch):** Die Teilnehmerinnen bestätigen in den Reflexionsbögen sowohl in Tirol, als auch in Vorarlberg die positive physische und psychische Veränderungen durch die Teilnahme an den Bewegungsangeboten.

*„Körperliche Wohlbefinden und psychische steigern sich! Interesse ist im Allgemeinen da! Möchten gerne Radfahren schwimmen wandern gehen! Ist Bedürfnis, sie haben aber wenige ausprobiert und wissen nicht was sie tun sollen um das zu tun!“* (Interview Kursleiterin Vorarlberg).

*„Körperliche Veränderungen sieht man schon, auffallend war beim manchen im Schulterbereich. Sind einfach beweglicher geworden, die Wiederholungszahl steigt! Mögen auch gern die Herausforderung!“* (Interview Kursleiterin Tirol).

**Wohlfühlen in der Gruppe:** Hier galt es zwischen Tirol und Vorarlberg bezüglich der Gruppenzusammensetzung zu unterscheiden. In Vorarlberg waren die Gruppen gemischt, d.h. hier nahmen sowohl Österreicherinnen als auch Frauen mit Migrationshintergrund an den einzelnen Bewegungsangeboten teil. Das Wohlbefinden in der Gruppe wurde von den Teilnehmerinnen positiv bewertet.

*„Es ist super, da es eine Gruppe von Frauen ist, die gemischt ist! Die Frauen tun sich leichter beim Turnen fühlen sich wohl. Die Frauen fühlen sich wohl, egal ob sie mit Kopftuch turnen oder nicht, sie sind unter Frauen und da fühlen sie sich wohl. Herkunft ist egal.“* (Interview Kursleiterin Vorarlberg).

*„Meine Teilnehmerinnen fühlen sich wohl, hab mit fünf begonnen, jetzt habe ich 19. Freut mich sehr, dass viel Positives über die Kurse geredet wird und es motiviert mich. Probleme gibt es keine, ganz im Gegenteil, sie unterstützen sich gegenseitig.“* (Interview Kursleiterin Vorarlberg).

In Tirol waren die Bewegungseinheiten nicht gemischt, die Gruppe setzte sich nur mit Frauen mit Migrationshintergrund zusammen. Auch hier wurde das Wohlbefinden in der Gruppe in den Bewegungseinheiten von den Teilnehmerinnen positiv bewertet.

„Sind nicht so offen, möchten nie raus gehen turnen! Wollen auch nicht so viel über andere Dinge reden – sind lieber unter sich! Wollen auch nicht das die Gruppen gemischt werden, wollen unter sich bleiben.“ (Interview Kursleiterin Tirol).

„Treffen sich auch oft früher, ist für sie ein Tag wo sie einfach raus kommen. Wollen auch lieber unter sich bleiben, sagen sie auch, Mischung mit Österreicherinnen wollen sie nicht!“ (Interview Kursleiterin Tirol)

**Teilnahme an weiteren Kursen:** Auch hier ist in erster Linie zwischen den Bedingungen in Tirol und Vorarlberg zu unterscheiden. Auf die Frage, ob die Teilnehmerinnen bei Fortführung des Kurses weiterhin teilnehmen würden, antworteten die Teilnehmerinnen in Vorarlberg mit „Zustimmung“ beziehungsweise „Teilweise“. In Tirol findet man auf diese Frage nur Zustimmung, wenn die Kurse kostenfrei bleiben würden, bei Kosten für die Bewegungseinheiten würden weniger Personen bei Fortführung teilnehmen.

„Ich glaube, dass viele Teilnehmerinnen abspringen werden, wenn sie dafür bezahlen müssen! Sie sagen immer wieder, dass ich mit den Zuständigen reden soll, dass es ja gratis bleibt! Werde immer wieder mit dem Thema konfrontiert! Sonst sagen sie alle es ist super und dass sie es gerne machen!“ (Interview Kursleiterin Tirol).

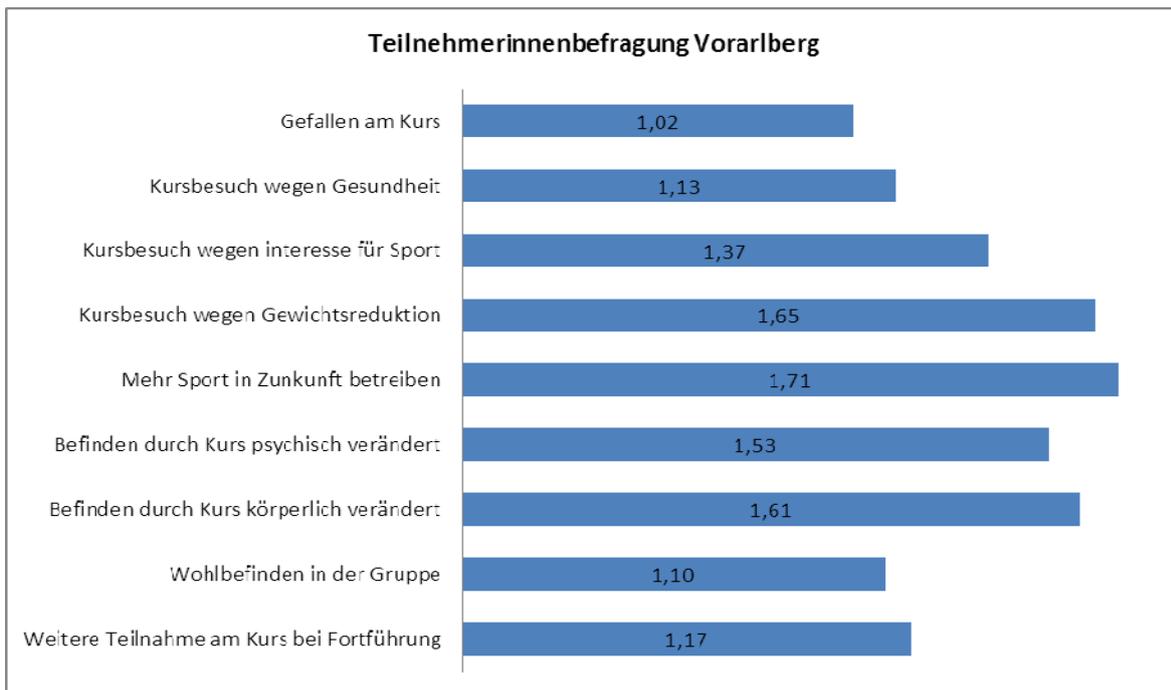


Abb. 2: Mittelwerte Teilnehmerinnenbefragung Vorarlberg

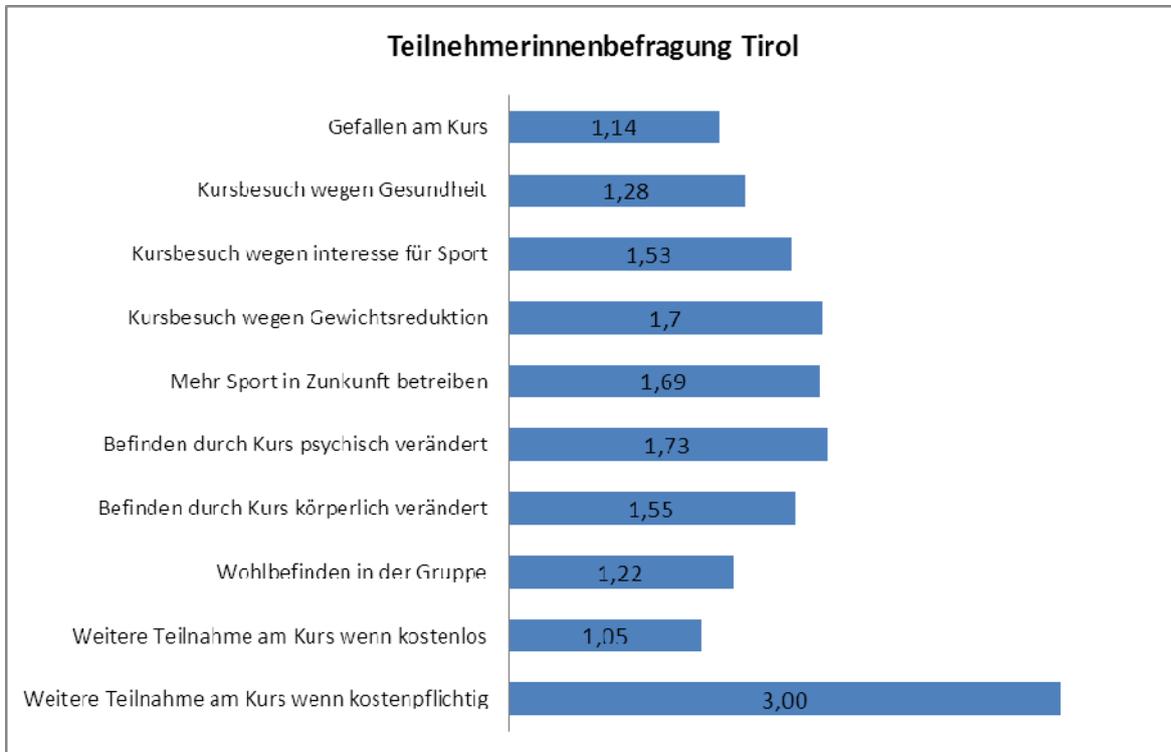


Abb. 3: Mittelwerte Teilnehmerinnenbefragung Tirol

## 4.6 BASISWORKSHOPS

### Evaluierungsmethode:

- Qualitative Interviews mit den Projektkoordinatorinnen

### Evaluierungsergebnis:

Die Abhaltung der Basisworkshops gestaltete sich als schwierig. So mussten mehrmals Termine in Vorarlberg und Tirol verschoben beziehungsweise abgesagt werden. Trotz der großen Bemühungen der Projektkoordinatorinnen (Verteilen von Flugblättern, Auslegen von Flyern, Zusammenarbeit mit Integrationsbeauftragten und Gemeinden) konnten nur wenige Workshops abgehalten werden. Auch die Teilnehmerzahl blieb dabei gering:

#### Vorarlberg:

- 2012 Basisworkshop „Ernährung“: 2 Tage, 5 Teilnehmerinnen (Rankweil)

- 2012 Basisworkshop „Kegeln“: ca. 12 Teilnehmerinnen (Hard)
- 2012 Basisworkshop „Kegeln“: ca. 15 Teilnehmerinnen (Lauterach)
- 2013 Basisworkshop zum Thema „Ernährung“: 2 Tage, 5 Teilnehmerinnen (Bezau)
- 2013 Basisworkshop „Nordic Walking“: 12 Einheiten, 7-12 Teilnehmerinnen

Tirol:

- 2012 Basisworkshop „Selbstverteidigung“: 9\*1,5 Einheiten, 11 Teilnehmerinnen
- 2013 Basisworkshop „Selbstverteidigung“: 10\*1,5 Einheiten, 12 Teilnehmerinnen (war 2012 ein großer Erfolg, deshalb wurde dieser Basisworkshop 2013 nochmals angeboten)

Aufgrund mangelnder oder fehlender Teilnehmerinnen mussten folgende Basisworkshops abgesagt werden:

- Haltungsschulung (Tirol): keine Teilnehmerinnen

#### 4.7 ÜBUNGSLEITERINNENAUSBILDUNG IM FITNESSBEREICH

##### **Evaluierungsmethode:**

- Qualitative Interviews mit Kursleiterinnen
- Reflexionsbögen Ausbildungsteilnehmerinnen

##### **Evaluierungsergebnis:**

Die Übungsleiterinnenausbildungen im Fitnessbereich fanden sowohl in Tirol als auch in Vorarlberg statt. Das Projektziel, 30 Multiplikatorinnen zusätzlich auszubilden, konnte teilweise erreicht werden. Ein Grund hierfür liegt bereits an der geringen Teilnehmerinnenzahl in den Basisworkshops, dieser sollte als Grundlage für eine spätere Übungsleiterinnenausbildung dienen. Weiters gilt es zu hinterfragen, ob die Frauen die notwendigen körperlichen Voraussetzungen für diese Ausbildung erfüllen können, da es sich in beiden Bundesländern um eine sehr bewegungsarme Gruppe handelt.

Ein Beispiel zeigt jedoch auf, dass durch die regelmäßige und fortdauernde Teilnahme am Bewegungsangebot es durchaus möglich ist die Übungsleiterinnenausbildung positiv zu absolvieren:

„Ich war als Teilnehmerin bei einem Kurs dabei und sie haben mich nach einiger Zeit gefragt, ob ich bei der Ausbildung mitmachen möchte. Am Anfang sagte ich nein, da ich am Anfang noch viel Übergewicht hatte und ich somit nicht mitmachen kann. Habe mich nicht getraut, doch meine Trainerin hat gesagt ich soll es probieren, ich würde es können. Ich habe damals 20 Kilo abgenommen, aber trotzdem war ich noch ziemlich fest. Ich machte gern Sport und danach hat sie mich nochmals gefragt, ob ich mitmachen wollte und ich sagte okay, ich probiere es. Die Ausbildung hat mir sehr gut gefallen und ich habe sie im Dezember (nach 2 Wochen) abgeschlossen. Ist alles gut gegangen. Anschließend habe ich gleich Kurse übernommen („Frauen und Bewegung“ und „Nordic Walking“). Die Kurse halte ich einmal die Woche ab und besuche trotzdem noch weiterhin einen Kurs.“ (Interview: Teilnehmerin und Kursleiterin, Vorarlberg).

Die Übungsleiterinnenausbildungen „Gesund und Aktiv“ fanden in Tirol im November 2012 und in Vorarlberg im November und Dezember 2012 statt. Zur Evaluierung wurden den Teilnehmerinnen Reflexionsbögen ausgeteilt, die eine Beurteilung der Bereiche Kursleitung (1= Sehr gut, 2= Gut, 3= Weniger gut, 4= Nicht gut) und Kurs (1= trifft voll zu, 2= Trifft teilweise zu, 3=Trifft weniger zu, 4= Trifft nicht) ermöglichten. Anschließend wurden die Reflexionsfragebögen ausgewertet (Abb.4). In Tirol nahmen sieben und in Vorarlberg fünfzehn Frauen an dieser Ausbildung teil und absolvierten diese positiv.

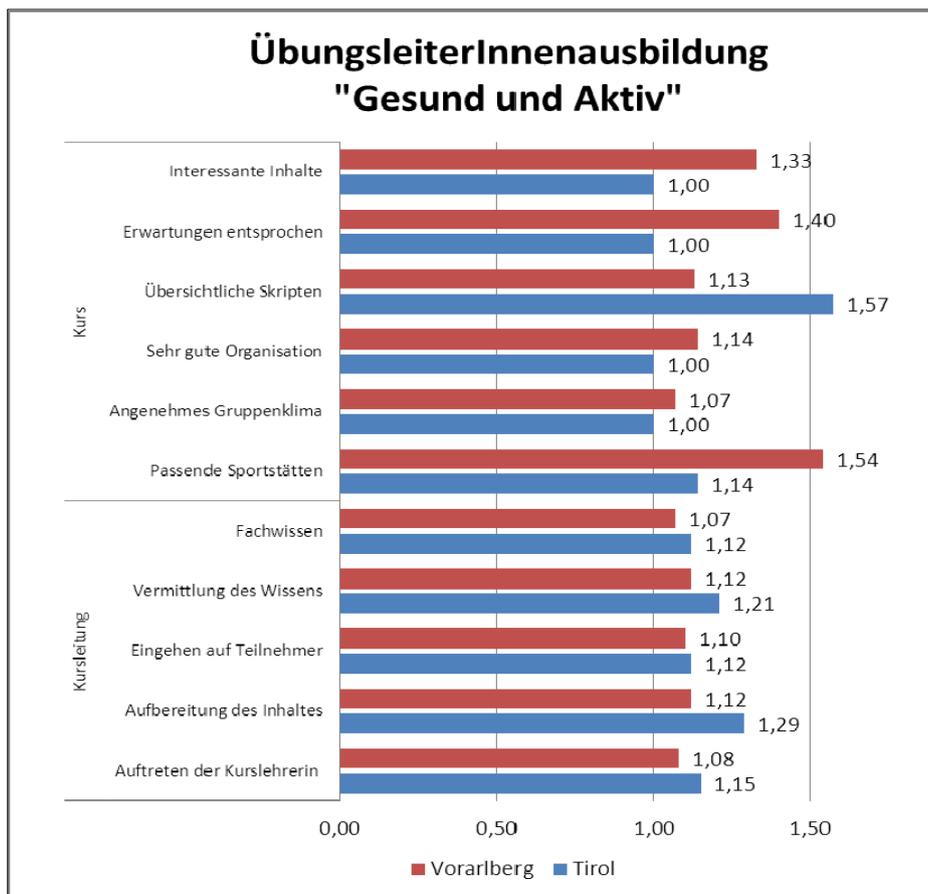


Abb. 4: Mittelwerte Teilnehmerinnenbefragung der Übungsleiterinnenausbildung in Tirol und Vorarlberg

Wie aus der Abbildung ersichtlich wurde die Ausbildung in Tirol und Vorarlberg sehr positiv beurteilt. Auch auf die Frage, ob der Kurs weiterempfohlen wird, antworteten in Tirol 100% und in Vorarlberg 80% mit „Ja“. Die meisten Teilnehmerinnen haben von dieser Ausbildung über Vereine, Newsletter beziehungsweise Freundinnen erfahren.

#### 4.8 ENTWICKLUNG NACHHALTIGER KOOPERATIONSMAßNAHMEN

##### **Evaluierungsmethode:**

- Qualitative Interviews mit den Projektkoordinatorinnen
- Qualitative Interviews mit Kursleiterinnen

##### **Evaluierungsergebnis:**

Die Projektkoordinatorinnen waren sehr bemüht die Bewegungsangebote in nachhaltige Strukturen zu integrieren. Die Umsetzung gestaltete sich jedoch als sehr schwierig. Speziell in Tirol zeigte sich, dass Migrantinnen nicht in der Lage beziehungsweise bereit scheinen, einen finanziellen Selbstbehalt für die Teilnahme an weiteren Bewegungsangeboten zu übernehmen:

*„ Es wird aktuell sehr gut angenommen, sie tun es gern. Probleme sehe ich aber dies zu integrieren, da es irgendwann was kosten wird. Das ist bei ihnen immer Thema und auch bei den Fragebögen sagen sie ganz klar, dass sie nichts zahlen wollen. Ich vermute, dass bei Kosten die Teilnehmerinnen nicht mehr kommen und der Kurs wegen der geringeren Teilnehmerzahl nicht gestartet werden kann“. (Interview Kursleiterin Innsbruck)*

Die Projektkoordinatorinnen haben sich ab Beginn des Projektes dafür eingesetzt, neue Bewegungsangebote in Kooperationen mit lokalen Sportvereinen zu organisieren. Bei einigen Bewegungskursen in Tirol und Vorarlberg konnte dies optimal umgesetzt werden. Bei manchen bestehenden Vereinen in Tirol war dies schwierig, da diese häufig nur eine spezialisierte Sportart anbieten und nicht die Möglichkeit für ein Angebot schaffen konnten, in das sich die Inhalte der Bewegungskurse vom Projekt inmotu integrieren ließen. In Vorarlberg konnten alle kostendeckenden Kurse in Vereine implementiert werden und werden auch nach Abschluss des Projektes nachhaltig fortgesetzt.

Eine weitere Schwierigkeit in Tirol war, dass die Frauen mit Migrationshintergrund lieber unter sich bleiben wollten und nicht in einen gemischten Kurs mit Frauen ohne Migrationshintergrund einsteigen wollten. Somit gestaltete sich die Integration in bestehende Kurse, die auch von anderen Teilnehmerinnen besucht wurden, als schwierig.

## 5 GESAMTBEWERTUNG DES PROJEKTES NACH DEN RICHTLINIEN DES FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

Zusammenfassend ist zu erwähnen, dass alle Maßnahmen, die von den Teilnehmerinnen und Kursleiterinnen umgesetzt wurden, als positiv bewertet wurden.

### 5.1 NACHHALTIGKEIT

Bezugnehmend auf die Nachhaltigkeit dieses Projektes ist festzuhalten, dass Frauen mit Migrationshintergrund unterschiedliche Möglichkeiten zur nachhaltigen Gesundheitsförderung aufgezeigt werden konnten. Insbesondere die Implementierung einzelner Bewegungskurse in die Vereinskurse zeigt, dass Maßnahmen nach Abschluss des Projektes dauerhaft umgesetzt werden. Weiters wurde in den Erhebungen aufgezeigt, dass ein Teil der bisherigen Teilnehmerinnen bei Fortführung der Bewegungskurse das Angebot der weiteren Teilnahme in Anspruch nehmen möchten; damit ergeben sich Hinweise auf die Aufrechterhaltung der neu erworbenen Gesundheitsverhaltensmuster.

Ein wesentlicher Einflussfaktor auf die Nachhaltigkeit ergibt sich daraus, dass ein Teil des Erfolges eines derartigen Projektes bereits vor Projektbeginn insofern festgeschrieben scheint, als eine starke Abhängigkeit der Teilnahmebereitschaft von Frauen mit Migrationshintergrund vom Erfolg der jeweiligen kommunalen Integrationspolitik zu beobachten war. Für zukünftige Projekte zur Steigerung körperlicher Aktivität beziehungsweise zur Änderung des Gesundheitsverhaltens wird seitens des Evaluationsteams empfohlen, die Maßnahmen im Zuge des Projektes erst auf Basis einer Analyse der regionalen Integrationspolitik zu entwerfen. Insbesondere das Vorhandensein entsprechender Schnittstelleneinrichtungen und Ansprechpartner mit Migrationshintergrund, die als MultiplikatorInnen genutzt werden können, dürften die nachhaltige Umsetzung von Maßnahmen deutlich erleichtern.

### 5.2 GESUNDHEITLICHE CHANCENGERECHTIGKEIT UND ZIELGRUPPENORIENTIERUNG

Die gesundheitliche Chancengerechtigkeit und Zielgruppenorientierung stand während der gesamten Projektlaufzeit im Vordergrund und war schon in der Konzeptionsphase (Ausrichtung auf Frauen mit Migrationshintergrund als Zielgruppe) ein wesentliches Projektziel. Die Möglichkeiten und das Angebot an den Bewegungskursen teilzunehmen wurden von allen Seiten (Projektkoordinatorinnen, Integrationsbeauftragten,...) gestärkt. In Tirol und Vorarlberg wurde eine Vielzahl von In- und Outdoor Bewegungsprogrammen angeboten, die auf die Zielgruppen abgestimmt waren.

Zur Sensibilisierung der Zielgruppe für eine ganzheitliche Gesundheitsförderung wurden neben den Bewegungskursen auch Basisworkshops bzw. Sensibilisierungsschulungen angeboten, in denen den Migrantinnen ein vielfältiges Präventivwissen (z.B. Ernährung, soziales Miteinander) vermittelt wurde. Leider mussten, trotz der großen Bemühungen der Projektkoordinatorinnen, einige Basisworkshops aufgrund mangelnder Teilnehmerinnenzahl verschoben bzw. abgesagt werden; hier ergeben sich Reflexionsmöglichkeiten für zukünftige Projekte im Bereich der Planung etwaiger

Kombinationsmöglichkeiten (beispielsweise eine Bewegungseinheit könnte in der Entspannungsphase mit gesundheitsbezogenen Ernährungsinformationen verknüpft werden).

### 5.3 SETTING- UND DETERMINANTENORIENTIERUNG

Die Auswahl der Bewegungsstätte spielte für die Teilnehmerinnen eine wesentliche Rolle. Es galt Bewegungsprogramme zu schaffen, die den Migrantinnen die Möglichkeiten bieten auf Wunsch unter sich zu bleiben bzw. selbst zu entscheiden, ob sie Bewegungskurse in einer Halle oder in der Natur besuchten. Diese Möglichkeit der eigenen Entscheidungsfindung war sehr wichtig, da sich bezüglich der Sportausübung in der freien Natur Barrieren zeigten. Hierbei spielte das Thema Sportoutfit in Kombination mit den religiösen Kleidervorschriften (Kopftuch) bei den Teilnehmerinnen eine zentrale Rolle. In den Sporthallen (die zu den Kurszeiten nur den Teilnehmerinnen an den Bewegungskursen zur Verfügung standen) fühlten sich vor allem die Teilnehmerinnen in Vorarlberg (egal welcher Herkunft und religiöser Vorschriften) sehr wohl. In Tirol zeigte sich im Gegensatz zu Vorarlberg, dass es den Migrantinnen ein großes Bedürfnis war, in einer möglichst homogenen Gruppe aktiv zu sein und die Bewegungsgruppen nicht zu mischen.

Abhängig hiervon ist auch die Motivation für mehr Sport in Zukunft. So beantworten die Teilnehmerinnen auf diese Frage zum Teil mit „teilweise vorhanden“. Die Gründe hierfür liegen einerseits an den fehlenden Möglichkeiten (ohne Inmotu) in Sportstätten nur unter sich zu bleiben und andererseits auch die Bereitschaft alleine Sport zu betreiben.

Die Teilnehmerinnenzahl variierte in den einzelnen Bewegungskursen sehr. Die Gründe lagen hier sehr oft in der fehlenden Kinderbetreuung und in der Art des Anstellungsverhältnisses. Viele Migrantinnen waren in Betrieben mit Schichtarbeit tätig; dies erschwerte ihnen die regelmäßige Teilnahme.

### 5.4 RESSOURCENORIENTIERUNG UND EMPOWERMENT

Ein weiteres, wichtiges Ziel dieses Projektes war es, denn Migrantinnen Selbstbewusstsein bzw. Bewusstsein für ihre physische, psychische und soziale Gesundheit zu vermitteln.

Die Entwicklung dieser internen Ressourcen wurde von den Teilnehmerinnen bestätigt. Es zeigte sich, dass die Motive für den Kursbesuch in der Gesundheit, im Interesse und in der Gewichtsreduktion zu finden sind. Auch konnte eine positive physische und psychische Veränderung durch die Teilnahme an den Bewegungsangeboten festgestellt werden.

### 5.5 PARTIZIPATION

Die persönliche Projektvorstellung für Migrantinnen gestaltete sich speziell in Tirol als sehr schwierig. Die Verbreitung erfolgt hier ausschließlich über Multiplikatorinnen, Vorträgen bei Sprachkursen sowie bei kooperierenden Vereinen. Der Versuch, Migrantinnen über offen ausgeschriebene und breit angekündigte Projektinformationstage zu erreichen, funktionierte nicht im erhofften Ausmaß, die Teilnahme beschränkte sich zeitweise auf wenige Personen. Bei den von

der Projektkoordinatorin ausgeschriebenen Terminen wurden Männer oder interessierte Frauen ‚vorgeschickt‘, um die Vertrauenswürdigkeit des Projektes zu überprüfen. Die Informationen wurden an die Großgruppe erst bei Bestätigung der Vertrauenswürdigkeit weitergegeben. Durch diese gezielten Aktionen gelang es der Projektkoordinatorin Barrieren abzubauen und als Expertin in Sachen Gesundheit und Sport zu referieren und im Zuge dessen auch auf die Möglichkeiten von „inmotu“ aufmerksam zu machen. Es zeigte sich, dass vor allem in Tirol nicht die Kompetenz, sondern das gegenseitige Vertrauen im Vordergrund stand und sich erst dadurch eine Steigerung der Partizipationsrate erzielen ließ.

Das bestehende Netzwerk zur persönlichen Projektvorstellung in Vorarlberg konnte sehr gut genutzt werden. Die Projektkoordinatorin wurde laufend zu Veranstaltungen eingeladen, um „inmotu“ und die Wichtigkeit von Sport und Bewegung im Leben vorzustellen. Durch diese Konstellation war die Partizipationsrate von Beginn an als zufriedenstellend einzustufen.

Grundsätzlich wurde die Zielgruppe von Beginn an in die Gestaltung des Projektes miteinbezogen. Migrantinnen konnten ihre Interessen einbringen sowie Inhalte Abläufe und organisatorische Rahmenbedingungen mitbestimmen. Weiters konnten sich die Teilnehmerinnen aktiv an der Umsetzung von Projektmaßnahmen beteiligen. Dieser Zugang war für die Teilnehmerinnen am Beginn neu, wurde aber sehr gerne aufgenommen und führte zu positiven ‚empowermentbezogenen‘ Begleiteffekten.

## 6 DAS EVALUATIONSTEAM

Mag. Mirjam Wolf

Mag.Dr. Larissa Ledochowski

Univ.-Prof. Dr. Martin Kopp

Fachbereich Sportpsychologie

Institut für Sportwissenschaft

Universität Innsbruck

