

寿 (Langes Leben) it fürs Leben



Inhaltsverzeichnis

1. Daten zum Projekt	S. 3
2. Daten der abgegebenen Zwischenberichte und Endberichts	S. 3
3. Ausgangslage	S. 3
4.. Meilensteine	S. 4
5. Zielgruppe	S. 5
6. Zielsetzungen	
7. Beschreibung und Beurteilung des bisherigen Prozesses – analog zu den Meilensteinen	S. 8
8. Abweichungen vom Projektplan	S. 44
9. Lerneffekte und Überraschungen aus dieser Projektphase	S. 45
10. Nachhaltigkeit	S. 47
11. Entstehung und Mitarbeit vom Endbericht	S. 47
12. Fortbildungen/Schulungen	S. 48
13. Diverse Anhänge	S. 49

Aus lesetechnischen Gründen wird die männliche Anrede verwendet obwohl Frauen gleichermassen angesprochen werden.

1. Daten zum Projekt:

Projektnummer: 1437/I/2

Projektname: Fit fürs Leben. Fitnessorientierte Gesundheitsförderung für ältere Menschen und deren soziales Umfeld unter besonderer Berücksichtigung chronischer Erkrankungen.

Projektlänge: 36 Monate (Mai 2008 bis April 2011)

2. Daten der abgegebenen Zwischenberichte und Endberichts:

Der 1.Zwischenbericht, zum Stichtag 30.9.2008, war bis spätestens 31.10.2008 vorzulegen.

Der 2.Zwischenbericht, zum Stichtag 31.3.2009, war bis spätestens 30.4.2009 abzugeben.

Der 3.Zwischenbericht, zum Stichtag 30.9.2009, war bis spätestens 31.10.2009 vorzulegen.

Der 4.Zwischenbericht, zum Stichtag 31.3.2010, war bis spätestens 30.4.2010 abzugeben.

Der Endbericht, zum Stichtag 30.04.2011, ist bis spätestens 31.07.2011 abzugeben.

3. Ausgangslage:

„Fit fürs Leben“ drückt aus, dass trotz chronischem Handicap infolge einer Krankheit, „prä-morbider“ Zustände oder altersbedingtem Kräfteverfall, das Leben mit einer „gewissen“ Lebensqualität weitergehen kann, wenn soziale Netzwerke (Integration) und eine mobilitätssichernde, körperliche Aktivität und Fitness vorhanden sind. Das „Er-leben“ einer weitgehenden Selbständigkeit und Vorbeugung einer frühzeitigen Pflegeabhängigkeit sind das übergeordnete Ziel der Projektmaßnahmen.

Durch die Installation eines nachhaltigen Bewegungsangebotes wurden neue Ressourcen und Zugänge für die betreffende Zielgruppe geschaffen, und eine bio-psycho-soziale Gesundheit ganzheitlich gestärkt.

„Fit fürs Leben“ sollte Gesundheitsförderung und Prävention bei älteren Menschen unter besonderer Berücksichtigung chronischer Erkrankungen im Setting Gemeinde (Schule, Betrieb, öffentliche Institutionen, Vereine und Seniorenheime/betreutes Wohnen) durch gezielte körperliche Aktivität in der Gruppe und durch Thematisierung von

Gesundheitsbausteinen (Ernährung, Bewegung, seelische Gesundheit) bewirken. Die Zielgruppe wurde durch Bildung und Erleben „empowered“, Lebensweise und Umwelt im Sinne des ganzheitlichen Ansatzes gesundheitsfördernd zu gestalten.

Neben den Gesundheitsbausteinen nützte die Zielgruppe, vor allem durch die regelmäßige Teilnahme am Bewegungsprogramm „Fit fürs Leben“, die vielseitigen gesundheitsfördernden Aspekte.

In den Gemeinden, die am Projekt teilgenommen haben, fand eine Vernetzung von Ärzten, Apotheken, Selbsthilfegruppen, Krankenhäusern, Seniorengruppen, Vereinen, Rehabilitationszentren, Ernährungsberatungsstellen und psychosozialen Beratungsstellen statt.

4. Meilensteine:

Beschreibung aller Meilensteine des Projektes und der damit verbundenen Zwischenziele.

- 4.1. Auswahl und Anstellung Projektteam
- 4.2. Aufbau und Einrichtung Projektsekretariat und Projektteam
- 4.3. Auswahl der Gemeinden und Umsetzungsorte
- 4.4. Laufende informelle Gespräche und Teammeetings des Projektteams
- 4.5. Entwicklung von einheitlichen Projektdokumenten
- 4.6. Suchen und Auswahl der Übungsleiter
- 4.7. Vorbereitung und Durchführung Übungsleiterschulung
- 4.8. Installierung Fahrradergometer
- 4.9. Durchführung Vernetzungsarbeit
- 4.10. Installierung der Arbeitsgruppen und Durchführung der Arbeitsgruppenmeetings
- 4.11. Vorbereitung und Durchführung Startveranstaltungen
- 4.12. Auswahl und Durchführung Gesundheitsbausteine
- 4.13. Durchführung Trainingsgruppen
- 4.14. Dokumentation Trainingsgruppen
- 4.15. Planung und Durchführung Öffentlichkeitsarbeit - Pressemitteilungen
- 4.16. Durchführung Gesundheitsfeste
- 4.17. Bestellung „Fit fürs Leben“ T-Shirts und Trainingsanzüge

- 4.18. Vorbereitung und Durchführung Gesundheitstage
- 4.19. Durchführung Zielgruppenorientierung
- 4.20. Erstellen des Trainermanuals
- 4.21. Erstellen des Projekthandbuches
- 4.22. Erstellen der Projekt DVD
- 4.23. Evaluierung: Festlegung Evaluierungskonzeptes, Entwicklung Evaluierungsfragebögen, Evaluierungszwischengespräch, Evaluierungsendgespräch
- 4.24. Abrechnungen

5. Zielgruppe:

5.1. Hauptzielgruppe

A) Die Hauptzielgruppe waren ältere Personen mit und ohne chronischen Erkrankungen und prämorbidem Zuständen. Durch das Projekt wurden vorrangig über 50-jährige Personen angesprochen.

Die Zielgruppe wurde einerseits über lokale und regionale öffentliche Arbeit, sowie über die Bewegungsbetreuer und das Projektsekretariat, andererseits über freiwillige Netzwerkpartner, Entscheidungs- und Meinungsbildner erreicht. Je nach Gegebenheit wurden Gemeindefürsorge, Apotheken, Vereine, Krankenhäuser, Krankenkassen, Selbsthilfegruppen, Seniorengruppen, Gesundheitsinformationszentren, Rehabilitationszentren, Ernährungsberatungen und psychosoziale Beratungsstellen einbezogen. Die Teilnahme an dem Projekt erfolgte freiwillig.

Interessierte der Hauptzielgruppe konnten jederzeit in das Bewegungsangebot einsteigen, sofern freie Plätze in den Gruppen vorhanden waren.

5.1.1. Neudörfel:

Für beide Bewegungskurse waren in der gesamten Projektlaufzeit (Wintersemester 2008/09, Sommersemester 2009, Wintersemester 2009/10 und Sommersemester 2010) **144 Personen** angemeldet. An mindestens sechs Bewegungseinheiten haben **142 Personen** teilgenommen.

5.1.2. Saalfelden:

Für beide Bewegungskurse waren in der gesamten Projektlaufzeit (Wintersemester 2008/09, Sommersemester 2009, Wintersemester 2009/10 und Sommersemester 2010) **134 Personen** angemeldet. An mindestens sechs Bewegungseinheiten haben **109 Personen** teilgenommen.

5.1.3. Salzburg:

Für beide Bewegungskurse waren in der gesamten Projektlaufzeit (Wintersemester 2008/09, Sommersemester 2009, Wintersemester 2009/10 und Sommersemester 2010) **122 Personen** angemeldet. An mindestens sechs Bewegungseinheiten haben **101 Personen** teilgenommen.

Außerdem fanden in Salzburg auch Sommertermine statt – diese Teilnehmerzahlen sind in den obigen Daten nicht enthalten.

5.1.4. Ternitz:

Für beide Bewegungskurse waren in der gesamten Projektlaufzeit (Wintersemester 2008/09, Sommersemester 2009, Wintersemester 2009/10 und Sommersemester 2010) **166 Personen** angemeldet. An mindestens sechs Bewegungseinheiten haben **147 Personen** teilgenommen.

Außerdem wurde ab dem Sommersemester 2010 ein dritter Kurs eröffnet. Dieser Kurs wurde mittels geringen Einnahmen von allen Teilnehmer in Ternitz beglichen. Auch in den Sommermonaten wurden in Ternitz einige Einheiten abgehalten – diese Teilnehmerzahlen sind in den obigen Daten nicht enthalten.

Während der gesamten Projektlaufzeit waren **566 Personen** an den Einheiten angemeldet und **499 Personen** haben an den „Fit fürs Leben“ Bewegungseinheiten an mindestens sechs Bewegungseinheiten teilgenommen..

5.2. Nebenzielgruppen des Settings Gemeinde:

Die Nebenzielgruppe stellten Angehörige der Hauptzielgruppe und die teilnehmenden Gemeinden dar. Die Nebenzielgruppe nahmen nicht aktiv am Bewegungsprogramm, jedoch an den Gesundheitsbausteinen, Gesundheitsfesten und an den „Fit fürs Leben“ Gesundheitstagen teil. Dadurch wurde der gesundheitsfördernde Ansatz - Motto „Fit- Komm mit“ - in die Familien, an Freunde und Bekannte weiter getragen.

Endstand:

Die folgenden Zahlen beziehen sich auf den Zeitraum des Projektstarts 2008 bis Projektende 2011.

Nebenzielgruppe wurde vorwiegend über diverse Veranstaltungen, Flugblätter, Plakate, persönliche Gespräche, Angehörige am Bewegungsprogramm erreicht.

5.2.1. Neudörfel:

Alle Gesundheitsbausteine wurden immer vorab im Mitteilungsblatt (sechsmal) der Marktgemeinde Neudörfel inseriert. Dieses Mitteilungsblatt wird an 1800 Haushalte gesendet. In Neudörfel wurden im gesamten Projektzeitraum außerdem 1350 Stk. Info-Flugblätter „Fit fürs Leben“ bzw. Veranstaltungshinweise verteilt.

Weiters wurden im Rahmen des Projekts in Neudörfel 20 Stück A3 Plakate verteilt und aufgehängt.

5.2.2. Saalfelden:

Vor allen Veranstaltungen im Rahmen des Projekts „Fit fürs Leben“ wurden Flugblätter und Plakate im Rathaus Saalfelden aufgelegt/aufgehängt, bzw. vom Stadtmarketing in der Gemeinde verteilt. Von Projektbeginn bis zum Projektende wurden in der Stadtgemeinde Saalfelden 2400 Flugblätter und 30 Plakate verteilt und aufgehängt. Die Startveranstaltungen, alle Gesundheitsbausteine, Gesundheitstage und Gesundheitsfest wurden auch in sechs Ausgaben des „Bürgermeister berichtet“ angekündigt. Dieses Mitteilungsblatt wird an 6800 Haushalte in Saalfelden gesandt. Weiters wurden alle

Pensionisten der Stadtgemeinde persönlich, per Briefzusendung (2500 Stk.) durch den Bürgermeister, zum Gesundheitsfest eingeladen.

5.2.3. Salzburg:

In der Stadt Salzburg wurden in der gesamten Projektlaufzeit 3750 Stk. Info-, Gesundheitsbaustein- und Gesundheitsfest-Flugblätter in verschiedenen Institutionen wie z.B.: Salzburger Landeskliniken, in der Salzburger Gebietskrankenkasse, in Seniorenwohnheimen, im Zentrum für Generationen und Barrierefreiheit, mehreren Sportanlagen und bei Ärzten aufgelegt.

Im Rahmen des Gesundheitsfestes wurde eine Presseausendung an Journalisten des Bundeslandes Salzburg für den Bereich Gesundes, Lokales und Sport ausgesendet.

Das „Fit fürs Leben“ Gesundheitsfest wurde im Regional Radiosender ORF-Salzburg und von Antenne Salzburg in den jeweiligen Veranstaltungstipps angekündigt.

5.2.4. Ternitz:

In Ternitz wurden im gesamten Projektzeitraum 1650 Stk. Info-Flugblätter „Fit fürs Leben“ bzw. Veranstaltungshinweise verteilt.

Weiters wurden im Rahmen des Projekts in Ternitz 45 Stück A3 Plakate verteilt.

Einige Gesundheitsbausteine und der Bewegungsstart wurden im Ternitzer Wegweiser inseriert

Gesamt:

An den Gesundheitsfesten in Neudörfel, Saalfelden, Salzburg und Ternitz haben **680 Personen** teilgenommen.

An den Veranstaltungen wie Startveranstaltungen und Gesundheitsbausteinen, haben in der gesamten Projektlaufzeit in allen Standorten insgesamt **928 Personen** aktiv teilgenommen.

An den Gesundheitstagen haben **25 Personen** teilgenommen.

An den Bewegungseinheiten haben sich **566 Personen** angemeldet und **499 Personen** an mindestens 6 Einheiten teilgenommen.

Im Durchschnitt haben **23 Personen** an einer Informationsveranstaltung zum Thema Gesundheit teilgenommen.

In der gesamten Projektlaufzeit haben am Projekt „Fit fürs Leben“ in allen Standorten insgesamt **2199** aktiv teilgenommen.

6. Erfüllung der Zielsetzungen:

Anmerkung:

„s. EB S.“ bedeutet „siehe Evaluierungsendbericht Seite“

Bei den untenstehenden angegebenen Prozentangaben handelt es sich meist um einen errechneten Mittelwert von allen vier Semestern, die im Endevaluierungsbericht angegeben waren.

Zielsetzungen laut Antrag

1. Es sollen neue, innovative, nachhaltige und in jede Gemeinde übertragbare Bewegungsangebote und Rahmenbedingungen installiert werden.

1.1. Diese sollen in drei Bundesländern mit insgesamt 4 Standorten (insgesamt 4 Bewegungsstandorte) aufgebaut werden.

*Es wurden in den drei Bundesländer Burgenland, Niederösterreich und Salzburg, an **4 Standorten** Neudörfel, Ternitz, Saalfelden und Salzburg **neue, innovative und nachhaltige Bewegungsangebote** installiert. Vor dem Projekt haben an diesen Standorten noch keine ähnlichen Bewegungskurse bestanden (neu und innovativ). Alle Kurse laufen nach Beendigung des Projekts weiter (nachhaltig).*

1.2. In zwei Jahren sollen ca. 200 Menschen erreicht werden, die mindestens an sechs Trainingseinheiten des Bewegungsangebots teilnehmen und somit Empowerment erfahren.

*In den vier Semestern haben **499 Personen** an mind. sechs Trainingseinheiten des*

*Bewegungsangebots teilgenommen. Ca. **90% der Personen** haben an mehreren Semestern am Bewegungsprogramm teilgenommen.*

Dadurch soll(en)

1.3. die vielseitigen Nutzwerte körperlicher Aktivität persönlich erlebt werden und sich danach der persönliche Lebensstil orientieren.

*Von den Teilnehmer des Bewegungsprogramms gaben durchschnittlich **60%** (Mittelwert von allen vier Semestern) an, dass sie **gesundheitlich sehr** und **38%** (Mittelwert von allen vier Semestern), dass sie **gesundheitlich eher** von der **Kursteilnahme profitiert** haben (s. EB s. 12).*

*Es gaben durchschnittlich **82%** (Mittelwert von allen vier Semestern) der Teilnehmer am Bewegungsprogramm an, dass sich ihr **Lebensstil seit Einstieg ins Bewegungsprogramm positiv verändert** hat (s. EB S.10).*

1.4. die Hauptzielgruppe befähigt werden, das Bewegungsprogramm in der Familie und zu Hause fortsetzen zu können und sich trotz der körperlichen, seelischen und sozialen Handicaps nicht zurückzuziehen und beim Bewegungsprogramm dabei zu bleiben (Empowerment).

Ca. 53% der Teilnehmer haben sehr und ca. 38% der Teilnehmer haben eher eine Vorstellung für ein Heimtraining bekommen (s. EB S. 13)

2. Zusammen mit der Nebenzielgruppe sollen insgesamt mind. 700 Personen (Hauptzielgruppe + 2-3 Personen) erreicht werden.

*Während der gesamten Projektlaufzeit sind mind. **2199 Personen** erreicht worden. Diese Zahl wurde aus folgenden Veranstaltungen ermittelt: Teilnehmer aus allen Bewegungskursen, Gesundheitsbausteine, Startveranstaltungen, Gesundheitsfeste und Gesundheitstage aller vier Gemeinden. Mit der Thematik wurden jedoch weit mehr Personen konfrontiert wenn man die Pressemitteilungen, Flugblätter, Plakate und Berichte miteinschließt.*

3. Sowohl die Hauptzielgruppe und darüber hinaus ihr soziales Umfeld (Nebenzielgruppe) sollen direkt erreicht werden. Dies geschieht über

3.1. das „Fit fürs Leben“ Bewegungsprogramm

Es wurden **499 Teilnehmer** direkt mittels dem Bewegungsprogramm erreicht.

3.2. persönliche Netzwerke

Die wichtigsten Informationsquellen, über die man von den „Fit fürs Leben“ Veranstaltung erfahren hat, waren die Gemeinde mit 44,7 % und Freunde/Bekannte mit 33,3 %.

3.3. Medienarbeit (Printmedien)

Eine geringe Rolle bei der Erreichung des Zielpublikums spielten die Medien bzw. auch Plakate und Prospekte (1 Evaluierungszwischenbericht, S. 10).

3.4. Vernetzung mit Entscheidungsträgern, Meinungsbildern und zielgruppenorientierten Institutionen wie Gemeindeärzten, Apotheken, Krankenhäusern, Krankenkassen, Seniorengruppen, Vereine, Gesundheitsinformationszentren, Rehabilitationszentren Ernährungsberatungsstellen, psychosoziale Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen.

Es wurden mit folgenden Institutionen eine Vernetzung aufgebaut:

Neudörfli: Bürgermeister, Gemeindeärztin, Sozialstation, Masseur und weitere Vernetzung lief vor allem über die Arbeitsgruppenmitglieder, Medien.

Saalfelden: Bürgermeister (Gemeinde), Gemeindefarzt, Arzt für innere Medizin, Pensionistenverband, Naturfreunde, Alpenverein, Verein für Obst und Gartenbau, Seniorenheim, Österreichischer Diabetesverband, Optiker, Medien.

Salzburg: Gesundheitsinformationszentrum der Salzburger Gebietskrankenkasse, Ernährungsberatung der Salzburger Gebietskrankenkasse, Selbsthilfe Salzburg, Österreichischer Diabetesverband, Zentrum für Generationen und Barrierefreiheit, Salzburger Landeskliniken Innere Medizin, diversen praktischen Ärzten, Pensionistenverband, städtische Seniorenbetreuung und Seniorenheimen, Medien.

Ternitz: Bürgermeister, Ärzten, Gemeinde, sozialen Einrichtungen, Medien

3.5. Aktionen in den Gemeinden (Gesundheitsbausteine, Kick off Veranstaltung, Gesundheitsfest)

Es wurde bei den Startveranstaltung 144 Teilnehmer erreicht.

Es wurden bei allen Gesundheitsfesten 680 Teilnehmer erreicht.

Es wurden bei allen Gesundheitsbausteinen 784 Teilnehmer erreicht.

4. Es sollen Erfahrungen, wie man die Hauptzielgruppe erfolgreich ansprechen und eine regelmäßige Trainingsteilnahme gehalten werden kann (models of good practice), gesammelt werden.

Grundsätzlich wurden in allen Gemeinden ähnliche Methoden für die Teilnehmerrekrutierung eingesetzt. Im Projektverlauf haben sich jedoch durch Eigenheiten der einzelnen Gemeinden bzw. durch eigendynamische Entwicklungen unterschiedliche Möglichkeiten die Zielgruppe zu erreichen, ergeben.

Neben der regelmäßigen **Vernetzungsarbeit** und der **Medienarbeit** waren die beiden wichtigsten Methoden um die Zielgruppe zu erreichen die **Installierung der Arbeitsgruppe** und die **Durchführung der Startveranstaltungen**.

In allen Gemeinden wurden zuerst **Arbeitsgruppen** gebildet. Während die ersten Arbeitsgruppenmeetings in allen vier Gemeinden noch relativ ident abgelaufen sind. Hat es ab der 3. bis 4. AG Sitzung schon deutliche Unterschiede in den Inhalten und Frequenz der Arbeitsgruppenmeetings gegeben. Auch die Mitarbeit und Interesse der Arbeitsgruppenmitglieder waren von Gemeinde zu Gemeinde sehr unterschiedlich.

Während in Saalfelden immer sehr viele Arbeitsgruppenmitglieder bei den Sitzungen anwesend waren, war es in Salzburg meistens schon schwieriger Termine zu finden, wo möglichst viele Personen Zeit hatten. In den kleineren Gemeinden hat sich auch gezeigt, dass die Arbeitsgruppe einen großen Teil der Vernetzungsarbeit übernommen hat. Während in der Stadt Salzburg sehr viele Veranstaltungen besucht werden musste, dass die Zielgruppe erreicht wurde, reichte in den weiteren Gemeinden meist eine Vernetzung von Meinungs- und Entscheidungsbildner aus um die Zielgruppe anzusprechen (siehe auch Arbeitsgruppenmeetings). In allen vier Gemeinden stellte die Installierung der Arbeitsgruppe eine wichtiger Baustein für den Erfolg des Projektes dar.

Durch die **Startveranstaltungen**, die in allen vier Gemeinden sehr ähnlich abgelaufen sind, wurden weitere Teilnehmer für die „Fit fürs Leben“ Kurse angesprochen. (siehe Startveranstaltungen).

Damit die Teilnehmer die Kurse regelmäßig besuchten waren folgende Faktoren ausschlaggebend.

Bei den Gründen für die Teilnahme lag die **Freude an Bewegung** durchgehend an erster

Stelle gefolgt von **Gesundheit**. Der **Kursleiter** war mit zunehmender Projektlaufzeit ein immer wichtigeres Motiv für die Teilnahme am Bewegungskurs. Aber auch der **Wunsch nach sozialen Kontakt** spielte eine große Rolle (siehe Endevaluierungsbericht S. 11).

Für die hohe Compliance war auch das Wohlbefinden in der Bewegungsgruppe ausschlaggebend. Immerhin gaben ca. 86% der Teilnehmer an, dass sie sich **sehr wohl** und ca. 14% dass sie sich **eher wohl** gefühlt haben. Keiner fühlte sich in der Gruppe nicht wohl. Außerdem gaben 75% der Teilnehmer an **sehr oft** und 23% **eher oft** im Kurs gelacht zu haben. Es galt als Zielsetzung jedes „Fit fürs Leben“ Trainers die Teilnehmer mindestens einmal in einer Kurseinheit zum Lachen zu bringen.

Und gut zuletzt gaben 98% an das Projekt/ den Kurs **sehr empfehlen** zu können.

5. Mit dem Bewegungsmodell sollen unterschiedliche Zielgruppen gleichzeitig betreut werden. Trotz heterogener Zielgruppe sollen Personen mit unterschiedlichen chronischen Erkrankungen an einem Bewegungsprogramm teilnehmen können.

Es haben Personen mit folgenden chronischen Erkrankungen am Bewegungsprogramm teilgenommen.

- Herz-Kreislaufsystem: Koronare Herzkrankheit, Arterielle Hypertonie, Koronare Herzkrankheit, Linksschenkelblock, Rechtsschenkelblock, Arteriosklerose, periphere Verschlusskrankheit.
- Atmung: COPD, Asthma.
- Stoffwechsel: Diabetes Type 1 & 2, Hypertriglyceridämie, Hypercholesterinämie, Hyperlipidämie, Adipositas, Schilddrüse Tyrex , metabolisches Syndrom.
- Bewegungsapparat: Osteoporose, Rückenbeschwerden, Arthrose, Gicht, Muskeldysbalancen, Muskelschwäche, Rheumatische Beschwerden, Multiple Sklerose, Parkinson.
- Immunsystem: Krebs, Tumore.
- Erkrankungen und Funktionsstörungen des Verdauungstraktes, künstlicher Dünndarmausgang, Dickdarmausgang, Harnblasenausgang.

6. Die Bewegungsmaßnahmen sollen der Hauptzielgruppe ein rasches Erfolgserlebnis vermitteln, um die Regelmäßigkeit der Teilnahme zu erhöhen.

Das Bewegungsprogramm im Rahmen des „Projekt Fit fürs Leben“ stellte eine angemessene Möglichkeit dar, bislang sportliche Inaktive bzw. (Wieder-) Einsteiger für ein regelmäßiges Training zu gewinnen.

Weiters zeigten sich deutliche Rückgänge in der Häufigkeit von Beschwerden zwischen Einstieg und Semesterende. Vor allem bei Beinschmerzen, Mattigkeit, Verstimmung, Schweißausbrüchen, Rheuma, Nervosität, Nacken- und Schulterschmerzen, Rücken- und Kreuzschmerzen sowie bei Schlafstörungen waren Verbesserungen zu erkennen (1.Evaluierungsbericht, S. 28)

7. Es sollen Erfahrungen, die wie die Komplexität des Projektes auf weitere Bundesländer übertragbar sind, gesammelt werden.

Unverzichtbar waren die regelmäßigen **Skypemeetings** wo das engste Projektteam aktuelle Geschehnisse besprechen und austauschen konnte. Durch diese wöchentlichen Telefonkonferenzen blieb die Projektleitung und das Sekretariat immer am Laufenden, was an den vier Standorten geschieht. Trotzdem war die weite Distanz des Sekretariats zu den Standorten Neudörfel und Ternitz problematisch. Die beiden Standorte wurden zwar von der Projektkoordinatorin vor Ort gut betreut, jedoch gab es während des Projektverlaufes immer wieder Ereignisse, die vor Ort eine schnelle Entscheidung benötigt hätten. Außerdem hätten sich die Trainer gewünscht, dass die Projektleitung öfter die Standorte besucht hätte.

Neben den Skypemeetings wurden auch regelmäßig Teammeetings (zehnmal) durchgeführt. Diese fanden ca. alle 2-3 Monate statt. Bei den Teammeetings konnten auch aktuelle Geschehnisse besprochen werden, aber vor allem auch Materialien (Evaluierungsfragebögen, Trainingsfreigaben, Reverse usw.) ausgetauscht und Rechnungen beglichen werden.

8. Es soll eine Bedarfsorientierung durch Partizipation der Zielgruppen stattfinden.

Die Partizipation erfolgte einerseits bei den Gesundheitsbausteinen. Bei den ersten Gesundheitsbausteinen wurden die Teilnehmer befragt, welche Themen sie sich in den weiteren Gesundheitsbausteinen wünschen.

Auch die Arbeitsgruppenmitglieder konnten mitbestimmen, welche Themen und Aktivitäten bei den Gesundheitsbausteinen und den Gesundheitsfesten abgehalten werden sollen.

Alle Trainer der Bewegungskurse gingen auch auf Wünsche und Ideen der Kursteilnehmer in

den Bewegungskursen ein. Am Beginn des Projekts wurde gemeinsam mit der Arbeitsgruppe und den Teilnehmer Kurstage und Kurszeiten bestimmt.

9. Übungsleiter und Teilnehmer sollen befähigt werden, Krisensituationen vorweg nehmen zu können.

Alle „Fit fürs Leben“ Trainer wurden vor Beginn der Bewegungskurse in einer zweitägigen Ausbildung geschult. In dieser Fortbildung wurden auch Themen wie richtige Belastungsdosierung, Notfallplanung und Erste Hilfe besprochen.

Eine weitere „Erste Hilfe Schulung“ fand zu Beginn der Kurse in Salzburg (für die Trainer von Saalfelden und Salzburg) und in Neudörfel (für die Trainer von Neudörfel und Ternitz) statt.

In dieser Ersten Hilfe Schulung wurden nochmals wichtige Themen besprochen, wie „Schulung Defibrillator und Erstversorgung bei einem Herz-Kreislaufzwischenfall“.

10. Es soll das soziale Kapital der Gruppe genutzt und gefördert werden.

Im Wintersemester 2008/2009 haben 34 % und am Ende des Projektes immerhin 51%, positive Veränderungen des Lebensstils bei den sozialen Kontakten gespürt (s. EB S. 11).

11. Durch das differenzierte Projektdesign sollen unterschiedliche Umsetzungsverfahren bzgl. unterschiedlicher Umsetzungslokalität in den Gemeinden (Schule, Betriebe, öffentliche Institutionen – z.B. Volksheim, Kongresshaus, Haus der Begegnung – Vereine und Seniorenheime/betreutes Wohnen) modellhaft studiert und daraus nachhaltige Strukturen entwickelt werden.

Es wurden folgende Umsetzungslokalitäten gewählt:

Neudörfel:

Der Bewegungsstandort befand sich in der Hauptschule des Ortes in einer leer stehenden Klasse. Der Raum ist über einige Stufen gut zugänglich. Umziehmöglichkeiten für die Teilnehmer gab es in den Turnsaalgarderober, die gegenüber dem Raum liegen. Der Klassenraum war jederzeit frei zugänglich und konnte deswegen auch von den Schülern, unter Beaufsichtigung einer Lehrkraft, verwendet werden.

Ternitz:

Die Umsetzung der Bewegungsangebote erfolgte in einem ganz neu sanierten Nebenraum (ehemals Kraftraum) in der öffentlichen Sporthalle. Der Raum war für die Teilnehmer leicht

zugänglich (wenige Stufen) und es standen genügend Garderoben zur Verfügung.

Saalfelden:

Die Umsetzung des Bewegungsprogramms erfolgte im Physiotherapieraum vom „Betreutem Wohnen“ der Stadt Saalfelden. Der Bewegungsraum hat sich sehr gut für die Fit fürs Leben Kurse geeignet. Der Vorteil an diesen Räumlichkeiten war, dass die Zielgruppe im „Haus“ des Kurses wohnte. So nahmen einige Heimbewohner am Bewegungskurs bzw. an den weiteren „Fit fürs Leben“ Veranstaltungen teil. Die anfängliche Befürchtung, dass Gemeindebewohner die noch nicht im Seniorenheim bzw. Betreutes Wohnen wohnen, die Kurse nicht in Anspruch nehmen, hat sich nicht bestätigt. Immerhin nahmen nur 4 Personen von 33 Kursteilnehmern (SS 2010) am Kurs teil, die NICHT im Seniorenheim oder Betreutem Wohnen wohnten.

Das „Betreute Wohnen“ war mit dem Stadtbus für die Gemeindebewohner gut erreichbar. Außerdem stand ein großer Parkplatz für die Teilnehmer zur Verfügung.

Salzburg:

Der Bewegungsstandort in Salzburg war ein Sportanlage. Der Vorteil der Sportanlage war die vorhandene Infrastruktur (Garderoben, Duschen, Materialien für die Einheiten, usw.). Die Anlage war mit den öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar. Da aber keine Bushaltestelle Vorort war, musste eine Wegstrecke von ca. 250 Meter zurückgelegt werden, um zum Sportzentrum zu gelangen. Außerdem stand ein großer Parkplatz für die Teilnehmer zur Verfügung. Die vorhandenen Bewegungsräume sind neu saniert. Es stand ein Bewegungsraum, indem die Ergometer installiert wurden und zusätzlich ein weiterer großer Bewegungsraum zur Verfügung. Umkleideräume mit Duschkmöglichkeiten waren ebenfalls vorhanden. Die Bewegungsräume waren barrierefrei zu erreichen.

12. Ein ganzheitlicher Gesundheitsbegriff soll über die Auseinandersetzung mit den sogenannten „Gesundheitsbausteinen“ in der Gemeinde unter besonderer Berücksichtigung der Hauptzielgruppe vermittelt werden. Die Gemeinde, die Entscheidungsträger und Meinungsbildner der Gemeinde und vor allem die Hauptzielgruppe (Arbeitsgruppe) sollen bei der Auswahl der Gesundheitsbausteine partizipieren. Die Gesundheitsbausteine sollen zur Prävention und Bewusstseinsbildung von chronischen Erkrankungen dienen.

Die Partizipation der Zielgruppe lag darin, dass in allen Gemeinden bei den ersten drei Gesundheitsbausteinen die Teilnehmer befragt wurden, welche Themen sie sich bei den weiteren Gesundheitsbausteinen wünschen würden. Dabei wurden Vorschläge von Vorträgen

aufgelegt. Die Teilnehmer konnten jedoch auch eigene Vorschläge einbringen. Diese Vorschläge wurden in der Themenauswahl der Gesundheitsbausteine berücksichtigt und es konnten somit fast alle Wünsche erfüllt werden.

Außerdem wurden verschiedenste Vorträge zu Themen der Ernährung, der Bewegung, Psychologie usw. abgehalten, dass man somit von einem ganzheitlichen Gesundheitsbegriff sprechen kann.

13. Durch die Projektorganisation soll ein kontinuierlicher Lernprozess auf der ASKÖ Verbandsebene ermöglicht werden.

Besonders zu Beginn des Projektes hat man bemerkt, dass die **Kommunikation** an der Entfernung zwischen Projektsekretariat und Projektkoordinatorin Niederösterreich/Burgenland gelitten hat. In Salzburg sind im Vergleich zu Niederösterreich und Burgenland manche Probleme nicht aufgetreten bzw. konnte man auf Schwierigkeiten schneller reagieren, da Projektleitung und Projektsekretariat, in einem Büro gearbeitet haben. Mit den regelmäßigen Skypemeetings konnten einigermaßen alle aktuellen Themen besprochen werden.

Wie auch im Evaluierungsbericht erwähnt, wäre es in zukünftigen Projekten sinnvoller, dass die Projektleitung gemeinsam mit der Projektassistenz in allen Standorten mehrmals persönlichen Kontakt aufsucht.

Bei den **Teammeetings** sollten auch alle Fit für Österreich Landeskoordinatoren teilnehmen, da es öfters Fragen aufgetreten sind, die ein Projektkoordinator nicht entscheiden kann. Die fehlende Entscheidungskompetenz der Projektkoordinatoren führten zu einer Verzögerung im Projektprozess.

7. Beschreibung und Beurteilung des bisherigen Prozesses – analog zu den Meilensteinen:

7.1. Auswahl und Anstellung Projektteam

Das engste Projektteam besteht aus:

- der Projektleitung
- dem Projektassistenten
- einem Projektkoordinator, der beide Standorte Salzburg und Saalfelden im

Bundesland Salzburg betreut

- einer Projektkoordinatorin, die die Standorte Ternitz (Niederösterreich) und Neudörfel (Burgenland) betreut

Anstellung Projektleitung:

MMag. Marlies Malzer über 10 WStd. ab 02.05.2008 bis 04.04.2010

von 05.04.2010 bis 31.07.2010 Mutterschutz und Karenz (keine Anstellung)

von 01.08.2010 bis 30.04.2011 geringfügige Anstellung (5 WStd.)

Neuanstellung Projektsekretariat:

Michael Schweigerer über 20 WStd. ab 02.05.2008 bis 30.04.2011

Neuanstellung Projektkoordination für Salzburg Stadt und Saalfelden:

Micheael Schweigerer über 10 WStd. ab 01.08.2008 bis 31.12.2010

Neuanstellung Projektkoordination für Bundesland Niederösterreich (Ternitz) und Burgenland (Neudörfel):

Uta Stickler von 01.06.2008 bis 31.08.2008 geringfügig angestellt und von 01.11.2008 bis 31.07.2010 über 10 WStd.

7.2. Aufbau und Einrichtung Projektsekretariat und Projektteam

In den ersten Projektwochen /-monaten wurde das Projektsekretariat eingerichtet. Dabei wurden die Aufgabenbeschreibung der Projektmitarbeiter definiert (Kommunikation, Vernetzung, Dokumentation, usw.), Nahziele festgelegt, Projektumfeldanalyse durchgeführt, Abklärung Organisatorisches und diverse Unterlagen und Vorlagen wie z.B. (Trainingsfreigabe, Reverse, Dokumentationsblätter usw.) erstellt.

7.3. Auswahl der Gemeinden und Umsetzungsorte

Im ursprünglichem Antrag an den Fonds Gesundes Österreich im Februar 2007 waren für die Umsetzung des Projektes sechs Gemeinden geplant (jeweils zwei Gemeinden in Niederösterreich, Burgenland und Salzburg). Diese wurden nach Gesprächen mit dem Fonds Gesundes Österreich (Fr. Mag. Rohrer) auf vier Gemeinden gekürzt (zwei Gemeinden in Salzburg und jeweils eine Gemeinde in Burgenland und Niederösterreich). Die Auswahl der

Gemeinden erfolgte zuerst über jene Bundesländer und Landesverbände, die besonderes Interesse hatten, in dieser Thematik Erfahrung zu gewinnen und neue Strukturen aufzubauen. Danach wurden die Gemeinden und Städte aufgrund lokaler verantwortungsbewusster Projektpartner, bereits bestehender Kontakte sowie örtlicher Voraussetzungen und Rahmenbedingungen ausgewählt, um vor allem die Nachhaltigkeit und somit die Weiterführung des Bewegungsprogramms nach Beendigung des Projektes zu gewährleisten. Danach fanden Vorgespräche (Vorstellung des Projektes) bei den Bürgermeister*innen der Gemeinden statt. Alle ausgewählten Gemeinden zeigten großes Interesse an einer aktiven Mitarbeit in diesem Projekt.

Folgende Gemeinden sind letztendlich für das Projekt ausgewählt und fixiert.

7.3.1. Neudörfel – Burgenland:

Die Marktgemeinde Neudörfel mit rund 4.000 Einwohnern gehört zum Bezirk Mattersburg. Der Bewegungsstandort befand sich in der Hauptschule des Ortes in einer leer stehenden Klasse. Der Klassenraum war jederzeit frei zugänglich und konnte deswegen auch von den Schülern, unter Beaufsichtigung einer Lehrkraft, verwendet werden.

7.3.2. Salzburg Stadt – Salzburg:

Salzburg ist die Landeshauptstadt des gleichnamigen Bundeslandes und mit 150.378 Einwohnern nach Wien, Graz und Linz die viertgrößte Stadt Österreichs. Die Umsetzung erfolgte in einem Sportzentrum in Salzburg. Die Anlage ist mit den öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar. Außerdem stand ein großer Parkplatz für die Teilnehmer zur Verfügung. Es standen ein Bewegungsraum, indem die Ergometer installiert werden und zusätzlich ein weiterer großer Bewegungsraum zur Verfügung. Die Bewegungsräume sind barrierefrei zu erreichen.

7.3.3. Saalfelden – Salzburg:

Saalfelden am Steinernen Meer ist eine Stadt im Bundesland Salzburg und der Zentralort des Pinzgauer Saalachtals. Mit rund 16.000 Einwohnern (Stand Ende 2005) ist Saalfelden auch die größte Stadt des Pinzgaus. Die Umsetzung des Bewegungsprogramms erfolgte im Physiotherapieraum vom „Betreutem Wohnen“ der Stadt Saalfelden. Das „Betreute Wohnen“

ist mit dem Stadtbus für die Gemeindebewohner gut erreichbar. Außerdem stand ein großer Parkplatz für die Teilnehmer zur Verfügung.

7.3.4. Ternitz/ Niederösterreich:

Die Stadtgemeinde Ternitz mit rund 15.000 Einwohnern liegt in einer von Industrie dominierten Region in Niederösterreich. Die Umsetzung der Bewegungsangebote erfolgte in einem ganz neu sanierten Nebenraum (ehemals Kraftraum) in der öffentlichen Sporthalle. Der Raum ist für die Teilnehmer leicht zugänglich (wenige Stufen).

7.4. Laufende informelle Gespräche und Teammeetings des Projektteams

7.4.1. Teammeetings:

Während der gesamten Projekumsetzung (Mai 2008 - September 2010) fanden zehn Teammeetings statt. Bei den Teammeetings waren meistens das engste Projektteam Projektleitung MMag. Marlies Malzer, Projektassistent und –koordinator Michael Schweigerer und Projektkoordinatorin Uta Stickler anwesend. Bei einigen Meetings nahmen auch die „Fit für Österreich“ Landeskoordinatoren aus dem Burgenland Herr Andreas Ponc und aus Niederösterreich Herr Guido Wallner teil. Bei einem Teammeeting war auch ASKÖ Bundeskoordinator Mag. Günter Schagerl anwesend.

Die Teammeetings dienten einerseits dazu diverse Materialien (Evaluierungsfragebögen, Trainingsfreigaben, usw.) auszutauschen, offene Rechnungen der Projektkassa zu begleichen und andererseits um aktuelle Ereignisse und weitere Vorgehensweisen zu besprechen.

Folgende Inhalte standen an den Tagesordnungen:

- Allgemeines und Organisatorisches: (Handkasse, Dokumentation,...)
- Besprechung Projektstand und -ablauf in allen Gemeinden - Übergabe von den jeweiligen Dokumenten.
- Besprechung Ablauf Arbeitsgruppenmeetings und Übergabe von den Dokumenten.
- Besprechung Gesundheitsbausteine und Übergabe von den jeweiligen Dokumenten von bisher abgehaltenen Gesundheitsbausteinen.

- Besprechung Trainingsgruppen und Abgabe von offenen Trainingsfreigaben und Reversen.
- Übergabe von diversen Presseberichten, Videos und Photos.
- Besprechung Ablauf Kick off Veranstaltungen, Gesundheitsfeste, Gesundheitstage.
- Besprechung der Evaluierungsergebnisse und Austausch der Evaluierungsbögen.

7.4.2. Skypemeetings:

Während des gesamten Projektzeitraumes haben 41 Skypemeetings stattgefunden. Es wurde ca. einmal wöchentlich ein Skypetermin angestrebt. Jedoch wurden in den Sommermonaten aufgrund der Urlaube keine Skypemeetings durchgeführt und alles weitere telephonisch geklärt. In den Skypemeetings wurden aktuelle Geschehnisse, Abläufe, Planung für weitere Vorgehensweisen usw. besprochen. Sie dienten vor allem dem Informationsaustausch zwischen Projektleitung, –sekretariat/koordination (Salzburg) und Projektkoordination (NÖ/Bgld.).

7.5. Entwicklung von einheitlichen Projektdokumenten

Damit eine einheitliche Umsetzung und Dokumentation des Projektes möglich war, wurden Dokumente für folgende Bereiche entwickelt:

7.5.1. Interne Arbeitszeitaufzeichnung

- Arbeitsstundenaufzeichnung
- Wochenberichte
- Teammeetingprotokoll
- Skypeprotokoll

7.5.2. Arbeitsgruppen

- Teilnehmer- bzw. Anwesenheitsliste
- Berichtsvorlage für Arbeitsgruppenmeeting
- Einladung für Arbeitsgruppenmeeting
- Powerpointpräsentation zur Projektvorstellung beim Arbeitsgruppenmeeting
- Checkliste für Arbeitsgruppenmeeting

7.5.3. Gesundheitsbausteine

- Teilnehmer- bzw. Anwesenheitsliste
- Berichtsvorlage für Gesundheitsbausteine
- Einladung für Gesundheitsbausteine
- Flugblattvorlage für Gesundheitsbausteine
- Plakatvorlage für Gesundheitsbausteine
- Checkliste für Gesundheitsbausteine
- Folder für Gesundheitsbausteine

7.5.4. Bewegungsstunden

- Teilnehmer- bzw. Anwesenheitsliste
- Stundendokumentation für Bewegungseinheiten
- Trainingsfreigabeblatt
- Trainerinformationsblatt
- Flugblattvorlage für Bewegungseinheiten bzw. Projektinhalte
- Datenblatt für Teilnehmer

7.5.5. Informations- und Vernetzungsveranstaltungen

- Teilnehmer- bzw. Anwesenheitsliste
- Berichtsvorlage für Vernetzungsveranstaltungen
- Projektvorstellungsmappe
- Interessentenliste
- Powerpointpräsentation zur Projektvorstellung bei der Zielgruppe

7.5.6. Kooperationsvereinbarung

Trotz intensiver Recherchen und mehrerer Gespräche mit anderen Projektleitern, die im Setting Gemeinde bereits Projekte im Bereich der Gesundheitsförderung durchgeführt haben und mit Unterstützung von Dr. Christ vom Fonds Gesundes Österreich, konnte kein Muster für eine Kooperationsvereinbarung mit Gemeinden gefunden werden. Daher wurde eine Kooperationsvereinbarung für das Projekt neu erarbeitet. Die Vorlage der Kooperationsvereinbarungen finden sie im ersten Projektzwischenbericht.

7.6. Suchen und Auswahl der Übungsleiter

Die Übungsleiter wurden teilweise schon vor oder am Projektstart für die Umsetzungsgemeinden gesucht und ausgewählt. Laut dem Fördervertrag mit dem Fonds Gesundes Österreich sollten pro Gemeinde mindestens drei Multiplikatoren als Übungsleiter ausgebildet werden.

Die Übungsleiterauswahl ist gut gelungen, da alle Übungsleiter „ihre“ Gruppe über die gesamte Projektlaufzeit betreut haben.

In Ternitz hat eine Trainerin beide Trainingstermine pro Woche über alle vier Semester abgehalten.

In Neudörfel hat ein Trainer beide Trainingstermine pro Woche über alle vier Semester abgehalten.

Diese beiden Trainer (Neudörfel und Ternitz) vertraten sich gegenseitig, falls sie einmal nicht die Einheit abhalten konnten. Außerdem hatten sie auch noch zwei weitere Trainer, die bei Krankheitsfällen oder ähnlichem eingesprungen sind.

In Salzburg gab es zwei Trainer, wobei jeder Trainer einen Trainingstermin/Woche durchführte über alle vier Semester. Diese beiden Trainer vertraten sich bei Krankheitsfällen oder ähnlichem gegenseitig.

In Saalfelden gab es drei Trainer, wobei auch hier zwei Trainer einen fixen Trainingstermin/Woche über alle vier Semester durchführten. Die dritte Trainerin sprang bei Ausfällen der anderen beiden Trainer ein.

7.7. Vorbereitung und Durchführung Übungsleiterschulung

Laut FGÖ-Fördervertrag sollen pro Gemeinde mindestens drei Multiplikatoren als Übungsleiter ausgebildet werden.

Folgende Anzahl an Übungsleiter haben an der Multiplikatorenschulung teilgenommen:

- Neudörfel: 3 Personen (2 weiblich/1 männlich)
inkl. Projektkoordinatorin Bgld./NÖ
- Saalfelden: 3 Personen (2 weiblich/1 männlich)

- Salzburg: 6 Personen (3 weiblich/3 männlich)
inkl. Projektleitung und -assistent
- Ternitz: 3 Personen (3 weiblich/0 männlich)

Zwei Personen konnten kurzfristig nicht an der Schulung.

Die Multiplikatorenschulung wurde im Rahmen des ASKÖ Aus- und Fortbildungsprogramms

„In-Form“ von der Bundesorganisation der ASKÖ organisiert. Neben den Übungsleitern die in den Projektgemeinden des Projektes arbeiten, haben auch Personen von anderen Bundesländer an der Schulung teilgenommen.

Die Schulung fand am 02. und 03. Oktober 2008 im ASKÖ Ausbildungszentrum Waldzell statt.



Photo: Ausgebildete „Fit fürs Leben“ - Trainer

Inhalte der Multiplikatorenschulung:

- Leitlinien der Gesundheitsförderung, Gesundheitsbegriff
- Vorstellung des Projektes „Fit fürs Leben“
- Trainingswirkungen und Evidenz
- Wichtigsten Kurserfahrungen aus 20 Jahre Herz Fit und Diabetes Fit
- ASKÖ-Fit Trainingsmodell
- Inhalte und Belastungsdosierung für die Zielgruppe
- Modellstunden und Ausarbeitung von Modellstunden
- Blutdruck-, Blutzucker- und Pulsmessung
- Organisation Notfallsplanung, Erste Hilfe, Prävention von Un- und Notfällen



Photo: Neben Theorie wurden auch viele praktische Übungen und Spielformen in die Fortbildung eingebaut.



Photo: Erlernen des Puls- und Blutdruckmessens.

Während der gesamten Projektlaufzeit haben elf ausgebildete Multiplikatoren „Fit fürs Leben“ Einheiten durchgeführt.

Eine Trainerin hat bei der Multiplikatoren Ausbildung nicht teilgenommen, jedoch durch mehrmaliges Hospitieren an den Einheiten und genug Wissen und Erfahrung mit der Zielgruppe bei Einheiten aushelfen können.

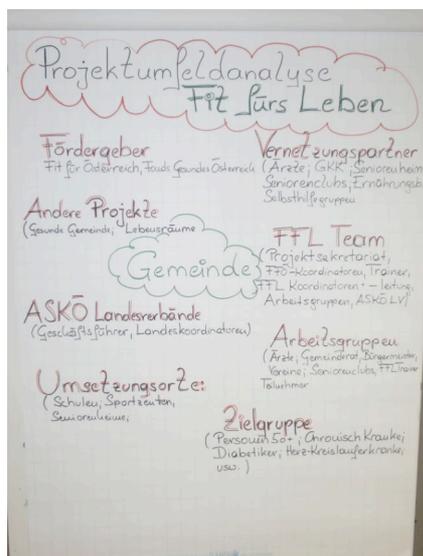
7.8. Installieren der Ergometer bzw. Heimtrainer

Die Auslieferung und Installierung der Fahrradergometer an den Umsetzungsorten wurde Anfang Oktober 2008 durchgeführt.

Die Ergometer bzw. Heimtrainer wurden Zielgruppen bezogen ausgewählt. Die Geräte haben einen einfachen und tiefen Einstieg. Sie sind einfach zu bedienen und besitzen ein großes Display. Die Ergometer wurden an allen Umsetzungsstellen mehrmals im Projekt auf ihre Funktionstüchtigkeit kontrolliert und gewartet. Die Wartung wurde in Saalfelden und Salzburg von den Hausmeister bzw. manchmal vom Projektassistenten durchgeführt. In Ternitz und in Neudörfel wurden die Geräte von der Servicefirma für Kettlergeräte serviert. Die Fahrradergometer/Heimtrainer haben nach Beendigung des Projektes zwecks Nachhaltigkeit die jeweiligen Landesverbände übernommen.

7.9. Vernetzungsarbeit

Beim ersten Teammeeting und bei den ersten Arbeitsgruppenmeetings wurde für jeden Standort eine Projektanalyse durchgeführt, um zielgruppenorientierte Netzwerkpartner zu finden, wie z.B.: Ärzte, Apotheken, Vereine, Krankenhäuser, Krankenkassen, Seniorengruppen, Gesundheitsinformationszentren, Rehabilitationszentren, Ernährungsberatungsstellen, psychosoziale Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen der Gemeinde, soweit diese in der Gemeinde vorhanden waren.



7.9.1. Vernetzungsarbeit in Neudörfli:

Treffen mit Gemeindevertreterin für Soziales:

Die Vernetzungsarbeit begann mit einem Termin im Mai 2008 von Projektkoordinatorin Uta Stickler und Fit für Österreich Landeskoordinator für Burgenland, Andreas Ponc, bei der Gemeindevertreterin für Soziales, Frau Luzia Eitzenberger. Bei dem Termin waren ebenfalls Frau Edith Kern-Riegler, Vertreterin von Frau Eitzenberger und Leiterin der Sozialstation anwesend. In der Augustausgabe der Gemeindezeitung wurde das Projekt detailliert beschrieben.

Vortragabend von Frau Dr. Pichler in Neudörfli

Anlässlich eines Vortragabends von Frau Dr. Pichler, hat Projektkoordinatorin Stickler weitere engagierte Personen der Gemeinde für die Arbeitsgruppe gewonnen und Folder aufgelegt bzw. ausgeteilt.

Gesundheitsmesse in Neudörfli am 6. Juni 2008

Auf der Gesundheitsmesse wurde das Projekt „Fit fürs Leben“ in der Gemeinde vorgestellt. Ziel war es das Projekt mit samt seinen Inhalten interessierten Personen näher zu bringen. Auf dieser Messe wurden auch Kontakte geknüpft die mit der Zielgruppe Kontakt haben bzw. mit dieser arbeiten (z.B.: Gemeindeärztin, Sozialstation und Masseur).

Außerdem gab es Presseberichte von dieser Veranstaltung mit Hinweisen zum Projekt auf der ASKÖ Homepage und in der Gemeindezeitung Neudörfli.

Dorffest in Neudörfli am 13. September 2008

Auch beim traditionellen Dorffest in Neudörfli bot sich die Gelegenheit das Projekt „Fit fürs Leben“ vorzustellen. Das Hauptziel war, für die Kick Off Veranstaltung (Termin war schon bekannt) bei einem Informationsstand zu werben und Informationen zu geben.

Es nahmen ca. 60 Personen an der Veranstaltung teil.

Weitere Vernetzungsarbeit:

Nachdem in der Arbeitsgruppe wichtige Personen mitgearbeitet haben, die guten Kontakt mit den Gemeindegürgern und Teilnehmern haben, war hier keine großartige Vernetzungsarbeit nötig. Sowohl die Gemeinde und vor allem der Bürgermeister wurden ständig durch ein Arbeitsgruppenmitglied laufend informiert. Der meiste Kontakt bestand mit den Mitgliedern des Sozialausschusses.. Dieser übernahm das Aufhängen und Verteilen von Plakaten und Flugblättern. Alle „Fit fürs Leben“ Aktionen wurden in der Dorfzeitung angekündigt

7.9.2. Vernetzungsarbeit in Saalfelden:

In Saalfelden begann die Vernetzungsarbeit mit einem Treffen mit dem Bürgermeister Herrn Günter Schied im Mai 2008. Er hat uns gesagt, welche Personen für die Arbeitsgruppe und welche Räumlichkeiten für die Umsetzung der Bewegungsstunden geeignet wären.

In der Arbeitsgruppe wurde die Gemeinde von Vizebürgermeister Herrn Erich Rohrmoser vertreten.

Weiters wurde Kontakt mit Frau Maria Miller, Leiterin Seniorenheim Farmach, aufgenommen. Mit Hilfe von Frau Miller war es möglich Plakate und weitere Infomaterialien im Seniorenheim bzw. betreutem Wohnen aufzulegen. Auch Frau Miller schloss sich der Arbeitsgruppe an.

Außerdem wurde ein Kontakt mit dem Redakteur Herrn Pfeffer, Ansprechperson für Presseberichte und Ankündigungen im Bürgermeisterrundbrief der Stadtgemeinde Saalfelden, geknüpft.

Bereits auf den ersten Pressebericht, meldeten sich sehr viele Personen, die Interesse hatten am Projekt und an den Bewegungseinheiten teilzunehmen.

Infomaterialien, wie „Fit fürs Leben“ Plakate und Flugblätter, wurden vom Stadtmarketing in allen öffentlichen Gebäuden der Stadtgemeinde Saalfelden verteilt.

Die weitere Vernetzungsarbeit wurde über die Arbeitsgruppe abgewickelt. Alle Institutionen der Gemeinde wurden über das Projekt informiert.

Das Projekt wurde ebenfalls mit den Pensionistenverband und den Vereinen wie Naturfreunde, Alpenverein, Obst und Gartenbau usw. vernetzt. Leider, wie auch in Salzburg, konnte in Saalfelden der Seniorenbund nicht motiviert werden am Projekt teil zu nehmen.

Weiters wurde das Projekt mit Trainern vernetzt, die verschiedene Kurse mit Senioren durchführten. Außerdem hat ein Treffen mit einem Internisten von Saalfelden stattgefunden, der viele Teilnehmer für die Trainingsfreigaben untersucht hat. Dieser führte auch einen der Gesundheitsbausteine durch.

Im Rahmen der Vorbereitungsarbeiten für das Gesundheitsfest in Saalfelden wurden Gespräche mit den ortsansässigen Apotheker, Augenoptiker und dem österreichischen Diabetesverband geführt. Im Großen und Ganzen ist die Vernetzungsarbeit in der Stadtgemeinde sehr gut verlaufen.

7.9.3. Vernetzungsarbeit in Salzburg:

Projektvorstellung mit unterschiedlichen Institutionen:

Mit verschiedenen Abteilungen der Salzburger GKK, Seniorenclubs, Seniorenheime und Ärzten aus der näheren Umgebung wurden Treffen organisiert und das Projekt anschließend vorgestellt.

Selbsthilfekonferenz der Selbsthilfegruppen Salzburg im September 2008:

Im Rahmen der Selbsthilfekonferenz konnte das Projekt sowohl in Schwarzach als auch in Salzburg vorgestellt werden. Bei der Ausschreibung für die Konferenz wurde jedem Selbsthilfegruppenleiter in der Stadt und Land Salzburg eine kurze Projektbeschreibung zugesendet.

**Ernährungsabteilung der Salzburger GKK:**

Das Projekt konnte vorgestellt und Folder aufgelegt werden

Gesundheitsinformationszentrum (GIZ) der Salzburger GKK:

Das Projekt konnte vorgestellt und Folder aufgelegt werden

Zentrum für Generationen & Barrierefreiheit (ZGB):

Das Projekt konnte vorgestellt und Folder aufgelegt werden

Außerdem konnten beim Mobilitätstag das Projekt der Zielgruppe vorgestellt werden.

Mobilitätstag im September 2008 in Salzburg:

Der Mobilitätstag ist eine jährliche Veranstaltung und ein Kooperationsprojekt des Zentrum für Generationen & Barrierefreiheit mit dem StadtBus. Bei dieser Veranstaltung wird älteren Personen aufgezeigt wie sie ihre Selbständigkeit und Mobilität so lange als möglich erhalten können. Es wurden Flugblätter und Startveranstaltungsinformationen vom Projekt „Fit fürs Leben“ und FGÖ-Folder aufgelegt. Die Teilnehmer konnten ihre Reaktion mittels einem

Reaktionstest messen und zweimal an einer Bewegungseinheit teilnehmen. Es war eine sehr gelungene Veranstaltung an der ca. 500 Personen teilnahmen.

Mobilitätstag im September 2009 in Salzburg:

Wie im Vorjahr nahm die ASKÖ Salzburg wieder beim Mobilitätstag teil. Der Ablauf war ähnlich wie im Jahr 2008. Anstatt des Reaktionstestes konnten die Teilnehmer dieses Jahr einen Gleichgewichtstest durchführen. Es nahmen ca. 250 Personen teil.



Vernetzung mit der Inneren Medizin des Landeskrankenhauses Salzburg:

Im Rahmen eines Diabetes Präventionsprojektes wurden bei einer Aussendung, 140 Teilnehmer, Flugblatt und Startveranstaltungsinfos mit gesendet. Weiters wurden Infomaterialien zum Projekt „Fit fürs Leben“ im Krankenhaus aufgelegt.

Weltdiabetestag im November 2008:

Jedes Jahr werden vom Österreichischen Diabetikerverband (ÖDV) ein Beratungs- und Informationstag zum Thema „Diabetes“ durchgeführt. Dort wurden auch Informationsmaterialien aufgelegt und Fragen zum Projekt bzw. zur Bewegung beantwortet.

Tag der offenen Tür der städtischen Seniorenbetreuung 2009:

Die Veranstaltung stand ganz im Zeichen von Information und Beratung. Gemeinsam mit den Sozialen Diensten Salzburg, Seniorenverbänden, der ASKÖ Salzburg, dem Roten Kreuz Salzburg, den Sanitätshäusern, Lazarus-Hilfswerk, dem Zentrum für Generationen und Barrierefreiheit haben die Mitarbeiter der Seniorenbetreuung ein höchst umfassendes und informatives Programm zusammengestellt.

Da mehrere Organisationen anwesend waren, konnte auch diversen sozialen Diensten nochmals das Projekt „Fit fürs Leben“ vorgestellt werden.

Es war eine sehr gelungene Veranstaltung an der ca. 200 Personen teilnahmen.

„Gerne alt werden in Salzburg“

SPÖ Info-Kampagne mit Bürgermeister-Stellvertreter Martin Panosch.

Die Informationsveranstaltung hatte das Ziel, die Seniorinnen und Senioren in der Landeshauptstadt umfassend über das Älterwerden in Salzburg zu informieren. Gemeinsam mit Bürgermeister-Stellvertreter Martin Panosch, der Volkshilfe, dem Arbeiter-Samariter-Bund und dem Pensionistenverband wurden interessierte Bürger über alle Aspekte des Älterwerdens informiert. Von sportlichen Möglichkeiten über den Bezug von Haushaltshilfen/Hauskrankenpflege bis hin zu allen wichtigen Informationen über die Aufnahme in ein städtisches Seniorenheim wurde in den insgesamt neun Abendveranstaltungen informiert.

Im Rahmen dieser Veranstaltungen konnte das Projekt Fit fürs Leben mit weiteren Institutionen vernetzt werden. Aber auch die interessierten Bürger konnten über die Inhalte und Aktivitäten vom Projekt Fit fürs Leben informiert werden.

Verschiedenste Informationsmaterialien wurden durch die Veranstaltung „Gerne alt werden in Salzburg“ einer breiten Maße an Bevölkerung der Stadt Salzburg zugänglich gemacht.

An den neun Veranstaltungsterminen in der Stadt Salzburg haben 380 Personen teilgenommen.



Photo: „Gerne alt werden“

„Gerne alt werden im Flachgau“

Eine ähnliche Veranstaltung wurde anschließend auch im Flachgau mit Landesrätin Erika Scharer durchgeführt.

An den vier Veranstaltungsterminen in verschiedenen Gemeinden im Flachgau nahmen ca. 200 Personen teil.

In den Abschließenden Diskussionsrunden wurde vor allem besprochen wie das Projekt Fit fürs Leben auch in den jeweiligen Gemeinden installiert werden kann.



Photo: „Gerne alt werden“

Weitere Vernetzungsarbeit:

Kontaktaufnahme mit verschiedenen Vertretern von Seniorenbund, Pensionistenverbänden, Leitern von Seniorenclubs. Im persönlichen Gesprächen wurde das Projekt kurz vorgestellt und Infomaterialien ausgeteilt.

Leider lehnten fast alle Seniorenclubs vom Seniorenbund das Projekt ab.

Mit den umliegenden Allgemeinen Ärzten des Sportzentrums wurde ebenfalls der Kontakt aufgenommen und das Projekt vorgestellt. Es war kein Problem im Warteraum Infomaterialien aufzulegen.

Im Rahmen der Verteilung von „Fit fürs Leben“ Flugblätter (Gesundheitsbausteine, Startveranstaltung und Bewegungsstart) wurden Vernetzungsgespräche mit den jeweiligen Ansprechpartnern wieder aufgefrischt und vertieft.

7.9.4. Ternitz:

In Ternitz begann die Vernetzungsarbeit mit einem Termin beim Bürgermeister, LAbg Rupert Dworak mit Projektkoordinatorin Uta Stickler und dem Fit Für Österreich Landeskoordinator für Niederösterreich, Guido Wallner. Weiters war Frau Monika Moser, Sekretariat der Amtsdirektion und Sport, anwesend. Sie war die direkte Ansprechperson in der Gemeinde für das Projekt und gab auch mögliche interessierte Personen für die Arbeitsgruppe an. Weitere Vernetzungsarbeit erfolgte über die engagierten Arbeitsgruppenmitglieder. Es wurden Personen aus der Politik, Medizin und den sozialen Einrichtungen über das Projekt informiert. Einzige Schwierigkeiten traten bei der Kontaktaufnahme mit manchen Medizinern auf. Wobei durch Hartnäckigkeit auch hier ein Zugang erreicht wurde. Ansonsten funktionierte die Zusammenarbeit zwischen der Gemeinde, dem ASKÖ Bezirksobmann und der Projektkoordinatorin reibungslos.

In diversen Gemeindeblätter und auf der ASKÖ Homepage Niederösterreich erschienen Presseartikel im Sommer 2008. Auch alle weiteren Aktionen, wie Gesundheitsbausteine, das Gesundheitsfest und die Starts in die neuen Semester wurden immer rechtzeitig in den jeweiligen öffentlichen Aussendungen angekündigt. Auch das Aufhängen und Verteilen von Plakaten und Flugblättern erfolgte immer zeitgerecht über die Gemeinde, den Bezirksobmann und den Trainern.

7.10. Installierung der Arbeitsgruppen und Durchführung der Arbeitsgruppenmeetings (AG)

Die Arbeitsgruppen wurden zu Beginn es Projektes installiert und es folgten in regelmäßigen Abständen Meetings bei denen sich die Arbeitsgruppe der jeweiligen Gemeinden trafen. An **allen Arbeitsgruppenmeetings nahmen 153 Arbeitsgruppenmitglieder** teil.

7.10.1. Neudörfel:

In Neudörfel wurden sechs Arbeitsgruppenmeetings durchgeführt. Alle Arbeitsgruppenmeetings wurden im Gemeindehaus abgehalten.

AG 1 am 30.09.2008 Inhalte: Vorstellung Projektteam und Projektpräsentation; Abklären aller Fragen und Erwartungen der Arbeitsgruppe; Vernetzung in der Gemeinde aufbauen. Es waren 6 Teilnehmer anwesend.

AG 2 am 02.12.2008 Inhalte: Powerpointpräsentation zum aktuellen Projektstand; Besprechen aktueller Probleme und offene Fragen der Arbeitsgruppe und der Trainingsfreigaben; Erarbeitung der Ressourcen in der Gemeinde. Es waren 7 Teilnehmer anwesend.

AG 3 am 16.02.2009 Inhalte: Planung und Erarbeitung der Gesundheitsfeste in den Gemeinden anhand von vorgefertigten Flipcharttafeln. Es waren 7 Teilnehmer anwesend.

AG 4 am 26.05.2009 Inhalte: Besprechen des Gesundheitsfestes und weiterer Gesundheitsbausteine und Zusatzkurse. Es waren 6 Teilnehmer anwesend.

AG 5 am 26.01.2010 Inhalte: Bericht über aktuellen Projektstand; Besprechung „Fit fürs Leben“ Tage und Termine im Sommersemester 2010. Es waren 10 Teilnehmer anwesend.

AG 6 am 14.10.2010 Inhalte: Präsentation der Evaluierungsergebnisse. 6 Teilnehmer



Photo: Arbeitsgruppe Neudörfel

7.10.2. Saalfelden

In Saalfelden wurden sechs Arbeitsgruppenmeetings durchgeführt. Alle Arbeitsgruppenmeetings wurden im Seniorenheim Farmach in Saalfelden abgehalten.

AG 1 am 11.09.2008 Inhalte: Vorstellung Projektteam und Projektpräsentation; Abklären aller Fragen und Erwartungen der Arbeitsgruppe; Vernetzung in der Gemeinde aufbauen. Es waren 13 Teilnehmer anwesend.

AG 2 am 10.12.2008 Inhalte: Powerpointpräsentation zum aktuellen Projektstand; Besprechen aktueller Probleme und offene Fragen der Arbeitsgruppe und der Trainingsfreigaben; Erarbeitung der Ressourcen in der Gemeinde. Es waren 8 Teilnehmer anwesend.

AG 3 am 18.02.2009 Inhalte: Planung und Erarbeitung der Gesundheitsfeste in den Gemeinden anhand von vorgefertigten Flipcharttafeln. Es waren 8 Teilnehmer anwesend.

AG 4 am 24.06.2009 Inhalte: Besprechen der Gesundheitsfeste und bisherigem Projektablauf und Planung der Gesundheitstage. Es waren 9 Teilnehmer anwesend.

AG 5 am 25.02.2010 Inhalte: Besprechen Projektstand und der Gesundheitstage. Es waren 6 Teilnehmer anwesend.

AG 6 am 20.10.2010 Inhalte: Präsentation der Evaluierungsergebnisse. Es waren 5 Teilnehmer anwesend.



Photo: Arbeitsgruppe Saalfelden

7.10.3. Salzburg

In Salzburg wurden sechs Arbeitsgruppenmeetings durchgeführt. Alle Arbeitsgruppenmeetings wurden im Sportzentrum West in Maxglan abgehalten.

AG 1 am 16.09.2008 Inhalte: Vorstellung Projektteam und Projektpräsentation; Abklären aller Fragen und Erwartungen der Arbeitsgruppe; Vernetzung in der Gemeinde aufbauen. Es waren 6 Teilnehmer anwesend.

AG 2 am 04.12.2008 Inhalte: Powerpointpräsentation zum aktuellen Projektstand; Besprechen aktueller Probleme und offene Fragen der Arbeitsgruppe und der Trainingsfreigaben; Erarbeitung der Ressourcen in der Gemeinde. Es waren 7 Teilnehmer anwesend.

AG 3 am 25.02.2009 Inhalte: Planung und Erarbeitung der Gesundheitsfeste in den Gemeinden anhand von vorgefertigten Flipcharttafeln. Es waren 6 Teilnehmer anwesend.

AG 4 am 08.07.2009 Inhalte: Planung weiterer Gesundheitsbausteine; Berichtslegung vom Gesundheitsfest und bisherigem Projektablauf und Planung der Gesundheitstage. Es waren 6 Teilnehmer anwesend.

AG 5 am 18.03.2010 Inhalte: Besprechen des Projektablaufes und der Gesundheitstage. Es waren 6 Teilnehmer anwesend.

AG 6 am 13.10.2010 Inhalte: Präsentation der Evaluierungsergebnisse. Es waren 3 Teilnehmer anwesend.



Photo: Arbeitsgruppe Salzburg

7.10.4. Ternitz

In Ternitz wurden sechs Arbeitsgruppenmeetings durchgeführt. Alle Arbeitsgruppenmeetings wurden im Sitzungssaal des Rathauses abgehalten.

AG 1 am 26.09.2008 Inhalte: Vorstellung Projektteam und Projektpräsentation; Abklären aller Fragen und Erwartungen der Arbeitsgruppe; Vernetzung in der Gemeinde aufbauen. Es waren 6 Teilnehmer anwesend.

AG 2 am 12.12.2008 Inhalte: Powerpointpräsentation zum aktuellen Projektstand; Besprechen aktueller Probleme und offene Fragen der Arbeitsgruppe und der Trainingsfreigaben; Erarbeitung der Ressourcen in der Gemeinde. Es waren 10 Teilnehmer anwesend.

AG 3 am 22.02.2009 Inhalte: Planung und Erarbeitung der Gesundheitsfeste in den Gemeinden anhand von vorgefertigten Flipcharttafeln. Es waren 8 Teilnehmer anwesend.

AG 4 am 15.05.2009 Inhalte: Planung Gesundheitsfest und weiterer Gesundheitsbausteine. Es waren 8 Teilnehmer anwesend.

AG 5 am 11.12.2009 Inhalte: Besprechen der Gesundheitstage und weiterer Gesundheitsbausteine. Es waren 10 Personen anwesend.

AG 6 am 30.04.2010 Inhalte: Fit fürs Leben Tage und Projektabschluß. Es waren 8 Teilnehmer anwesend.



Photo: Arbeitsgruppe Ternitz

7. 11. Vorbereitung und Durchführung der Startveranstaltungen

Die Startveranstaltungen alle Gemeinden wurden so durchgeführt, dass zuerst ein Impuls-Vortrag durchgeführt und danach das Projekt „Fit fürs Leben“ vorgestellt wurde.

An **allen Startveranstaltungen nahmen 144 Teilnehmer** teil.

7.1.1. Neudörfel

Die Startveranstaltung fand am 09.10.2008 im Martinihof in Neudörfel statt.

Inhalte:

- Projektvorstellung durch Projektkoordinatorin Uta Stickler.
- Vortrag: „Bewegung im Alter“ von Bundessportreferentin des PVÖ Uschi Mortinger.



Photo: Startveranstaltung Neudörfel

Die Teilnehmer waren sehr aufmerksam und interessiert. Obwohl der Abend etwas länger dauerte, wegen der Erklärung der Trainingsfreigaben, wurden die Teilnehmer nicht ungehalten. Auch nach der Veranstaltung blieben viele der Anwesenden noch lange sitzen.

An der Startveranstaltung nahmen 40 Personen teil.

7.1.2. Saalfelden

Die Startveranstaltung fand am 08.10.2008 in der Hauptschule Saalfelden statt.

Inhalte:

- Projektvorstellung durch Projektleiterin MMag. Marlies Malzer.
- Vortrag: Ressourcen im Alter von Mag. Dr. Alexander Aschenbrenner

Nach der Begrüßung und den einführenden Worten von Vizebürgermeisterin Frau Gertraud Kellerer-Pirklbauer, fand der Impulsvortrag von Dr. Alexander Aschenbrenner zum Thema „Ressourcen im Alter“ statt. Danach stellte Frau MMag. Malzer das Projekt vor und es wurden diverse Fragen der Anwesenden beantwortet und genauere Informationen zu den ersten Bewegungseinheiten und zu den Trainingsfreigaben gegeben.

An der Startveranstaltung nahmen 28 Personen teil.



Photo: Startveranstaltung Saalfelden

7.1.3. Salzburg

Die Startveranstaltung fand am 07.10.2008 im Sportzentrum Maxglan statt.

Inhalte:

- Projektvorstellung durch MMag. Marlies Malzer.
- Vortrag: „Bewegung im Alter“ von Prim. Univ.- Doz. Mag. DDr. Anton Wicker.

Nachdem Projektleiterin MMag. Marlies Malzer die Gäste begrüßte und einführende Worte sprach, begann der Impulsvortrag von DDr. Anton Wicker zum Thema „Bewegung im Alter“. Nach dem Vortrag stellte Frau MMag. Malzer das Projekt vor. Anschließend wurden diverse Fragen der Anwesenden beantwortet, genaue Informationen zu den ersten Bewegungseinheiten und zu den Trainingsfreigaben gegeben.

An der Startveranstaltung nahmen 38 Personen teil.



Photo: Startveranstaltung Salzburg.

7.1.4. Ternitz

Die Startveranstaltung fand am 01.10.2008 im Herrenhaussaal in Ternitz statt.

Inhalte:

- Projektvorstellung durch Projektkoordinatorin Uta Stickler.
- Vortrag: „Bewegung im Alter“ von Bundessportreferentin des PVÖ Uschi Mortinger.

Frau Uschi Mortinger hat einen sehr motivierenden Vortrag zum Thema „Bewegung im Alter“ gehalten. Sie hat auch einige Materialien, wie z.B. Sitzkissen verteilt, damit die Teilnehmer diese ausprobieren können. Außerdem baute Frau Mortinger eine Gleichgewichtsübung ein. Nach dem Vortrag wurde noch das Projekt von Frau Uta Stickler vorgestellt.

An der Startveranstaltung nahmen 38 Personen teil.



Photo : Startveranstaltung Ternitz

7.12. Auswahl und Durchführung Gesundheitsbausteine

In allen Gemeinden wurden bei den ersten drei Gesundheitsbausteinen die Teilnehmer befragt, welche Themen sie sich bei den weiteren Gesundheitsbausteinen wünschen würden. Dabei wurden Vorschläge von Vorträgen aufgelegt. Die Teilnehmer konnten jedoch auch eigene Vorschläge einbringen.

An **allen Gesundheitsbausteinen in allen vier Gemeinden nahmen 784 Teilnehmer** teil.

7.12.1. Neudörfel

In Neudörfel wurden neun Gesundheitsbausteine zu folgenden Themen durchgeführt. An allen Gesundheitsbausteinen in Neudörfel **nahmen 172 Personen** teil.

GB 1 am 22.01.2009 Thema: „Wirbelsäulenschonende Bewegungen“ von Mag. Daniela Nikl. 41 Teilnehmer

GB 2 am 26.04.2009 Thema: „Fit durch Ernährung“ von Heinz Stickler. 33 Teilnehmer

GB 3 am 18.06.2009 Thema: „Mit Entspannung und gesundem Schlaf zu mehr Lebensqualität“ von Petra Honis. 15 Teilnehmer

GB 4 am 17.09.2009 Thema: „Gewichtsregulation“ von Petra Honis. 18 Teilnehmer

GB 5 am 07.10.2009 Thema: „Erste Hilfe“ von Hr. Rafetzeder vom Samariterbund. 11 Teilnehmer

GB 6 am 19.11.2009 Thema: „Osteoporose – Volkskrankheit?“ von Dr. Martin Ivanschitz. 10 Teilnehmer

GB 7 am 18.03.2010 Thema: „Sturzprophylaxe“ von Hr. Turetscheck. 5 Teilnehmer

GB 8 am 20.05.2010 Thema: „Herz Kreislauftraining“ von Dr. Martin Ivanschitz. 22 Teilnehmer

GB 9 am 15.10.2010 Thema: „Fit fürs Leben“ – Präsentation Projektergebnisse von Uta Stickler. 17 Teilnehmer

Alle Gesundheitsbausteine wurden im Martinihof in Neudörfel abgehalten.

7.12.2. Saalfelden

In Saalfelden wurden 10 Gesundheitsbausteine zu folgenden Themen durchgeführt. An allen Gesundheitsbausteinen in Saalfelden nahmen **232 Personen** teil.

GB 1 am 21.01.2009 Thema: „Isst man im Alter gesund? – Seniorengerechte Ernährung“ von Renate Rohrmoser. 40 Teilnehmer

GB 2 am 23.02.2009 Thema: „Erste Hilfe“ vom Roten Kreuz. 20 Teilnehmer

GB 3 am 06.05.2009 Thema: „Mentales Training“ von Sandra Kelderer. 23 Teilnehmer

GB 4 am 09.07.2009 Thema: „Sturzprophylaxe“ von OA i. R. Dr. Christa Erhart. 14 Teilnehmer

GB 5 am 22.10.2010 Thema: „Geistig fit ein Leben lang! Alltagstaugliche Tipps und Übungen für das Training Ihrer grauen Zellen“ von Mag. Monika Puck. 25 Teilnehmer

GB 6 am 12.11.2009 Thema: „Das Kreuz mit dem Kreuz“ – Wirbelsäulenschonende Bewegungen von MMag. Oliver Jarau. 10 Teilnehmer

GB 7 am 28.01.2010 Thema: „Zucker, Cholesterin und andere Bösewichte“ von Dr. Wilfried Lässer. 49 Teilnehmer

GB 8 am 18.02.2010 Thema: „Beckenboden – unsere starke Mitte“ von Marianne Niederndorfer. 17 Teilnehmer

GB 9 am 17.03.2010 Thema: „Ihr Freund der Schweinehund“ von Mag. Toni Klein. 24 Teilnehmer

GB 10 am 20.10.2010 Thema: „Fit fürs Leben“ – Präsentation Projektergebnisse von Michael Schweigerer. 10 Teilnehmer

Alle Gesundheitsbausteine fanden entweder im Seniorenheim Farmach oder in der Hauptschule am Markt Saalfelden statt.



Photo: Gesundheitsbaustein in Saalfelden

7.12.3. Salzburg

In Salzburg wurden 10 Gesundheitsbausteine zu folgenden Themen durchgeführt. An allen Gesundheitsbausteinen in Salzburg nahmen **198 Personen** teil.

GB 1 am 20.01.2009 Thema: „Seniorengerechte Ernährung“ von Helmut Nussbaumer. 19 Teilnehmer

GB 2 am 26.02.2009 Thema: „Erste Hilfe“ vom Rotes Kreuz. 21 Teilnehmer

GB 3 am 23.04.2009 Thema: „Mentales Training“ von Sandra Kelderer. 25 Teilnehmer

GB 4 am 15.06.2009 Thema: „Sturzprophylaxe“ von OA i. R. Dr. Christa Erhart. 10 Teilnehmer

GB 5 am 21.10.2009 Thema: „Geistig fit ein Leben lang! Alltagstaugliche Tipps und Übungen für das Training Ihrer grauen Zellen“ von Mag. Monika Puck. 14 Teilnehmer

GB 6 am 19.11.2009 Thema: „Das Kreuz mit dem Kreuz“ – Wirbelsäulenschonende Bewegungen von MMag. Oliver Jarau. 25 Teilnehmer

GB 7 am 20.01.2010 Thema: „Optimale Ernährung zur Vermeidung von Herzinfarkt und Schlaganfall“ OA Univ.-Doz. Dr. Bernhard Paulweber. 30 Teilnehmer

GB 8 am 18.02.2010 Thema: „Beckenboden – unsere starke Mitte“ von Monika Schmidt. 10 Teilnehmer

GB 9 am 18.03.2010 Thema: „Ihr Freund der Schweinehund“ von Mag. Toni Klein 34 Teilnehmer

GB 10 am 13.10.2010 „Fit fürs Leben“ – Präsentation Projektergebnisse von Michael Schweigerer. 10 Teilnehmer

Alle Gesundheitsbausteine fanden im Sportzentrum West in Maxglan statt.

7.12.4. Ternitz

In Ternitz wurden neun Gesundheitsbausteine zu folgenden Themen durchgeführt. An allen Gesundheitsbausteinen in Ternitz nahmen **182 Personen** teil.

GB 1 am 27.01.2009 Thema: „Wirbelsäulenschonende Bewegungen“ von Karin Lehner. 28 Teilnehmer

GB 2 am 24.03.2009 Thema: „Fit durch Ernährung“ von Heinz Stickler. 25 Teilnehmer

GB 3 am 29.09.2009 Thema: „Mit Entspannung und Schlaf zu mehr Lebensqualität“ von Petra Honis. 7 Teilnehmer

GB 4 am 07.10.2009 Thema: „Erste Hilfe“ von Hr. Rafetzeder vom Samariterbund. 7 Teilnehmer

GB 5 am 24.11.2009 Thema: „Wie finde ich mein Wohlfühlgewicht“ von Petra Honis. 4 Teilnehmer

GB 6 am 23.02.2010 Thema: „Ernährung 50+“ von Petra Honis. 35 Teilnehmer

GB 7 am 24.03.2010 Thema: „Sturzprophylaxe“ von Hr. Turetschek. 28 Teilnehmer

GB 8 am 17.06.2010 Thema: „Nordic Walking“ von Hr. Oberer. 29 Teilnehmer

GB 9 am 14.10.2010 „Fit fürs Leben“ – Präsentation Projektergebnisse von Uta Stickler. 19 Teilnehmer

Die Gesundheitsbausteine fanden im Herrenhaussaal und in Pensionistenclub´s statt.

7.13. Durchführung Trainingsgruppen

Legende für die untenstehenden Tabellen

Semester...für folgendes Semester gelten die Daten

WS...Wintersemester

SS...Sommersemester

ang. Personen...so viele Personen haben sich für den Bewegungskurs angemeldet

mind. 6 EH...so viele Personen haben an mindestens sechs Einheiten teilgenommen

7.13.1. Neudörfel:

Gruppe: FFL ND 1

Zeitabschnitt:

Wintersemester 2008/2009, 03.11.2008 bis 16.02.2009

Sommersemester 2009, 02.03.2009 bis 08.06.2009

Wintersemester 2009/2010, 12.10.2009 bis 25.01.2010

Sommersemester 2010 15.02.2010 bis 24.05.2010

Kursdurchführungszeit in allen vier Semestern: Montag 9.00 bis 10.30 Uhr

Kursdurchführungsort in allen vier Semestern: Klassenzimmer Hauptschule Neudörfel

Anzahl der Teilnehmer:

Semester	ang. Personen	mind. 6 EH	weiblich	männlich
WS 2008/2009	18	17	13	4
SS 2009	18	17	12	5
WS 2009/2010	18	18	13	5
SS 2010	18	18	13	5

Trainer: Mag. Erwin Rasch

Gruppe: FFL ND 2

Zeitabschnitt:

Wintersemester 2008/2009, 05.11.2008 bis 04.02.2009

Sommersemester 2009, 04.03.2009 bis 27.05.2009

Wintersemester 2009/2010, 14.10.2009 bis 20.01.2010

Sommersemester 2010, 17.02.2010 bis 12.05.2010

Kursdurchführungszeit: Mittwoch 18.30 bis 20.00 Uhr

Kursdurchführungsort: Klassenzimmer Hauptschule Neudörfel

Anzahl der Teilnehmer:

Semester	ang. Personen	mind. 6 EH	weiblich	Männlich

WS 2008/2009	18	18	10	8
SS 2009	18	18	10	8
WS 2009/2010	18	18	11	7
SS 2010	18	18	11	7

Trainer: Mag. Erwin Rasch

In Neudörfel haben sich **144 Personen** für die Einheiten angemeldet und davon haben **142 Personen** an mind. 6 Einheiten teilgenommen.

7.13.2. Saalfelden

Gruppe: FFL SF 1

Zeitraum:

Wintersemester 2008/2009, 13.10.2008 bis 26.01.2009

Sommersemester 2009, 02.03.2009 bis 25.05.2009

Wintersemester 2009/2010, 05.10.2009 bis 11.01.2010

Sommersemester 2010, 01.03.2010 bis 07.06.2010

Kursdurchführungszeit: Montag 13.30 bis 15.00 Uhr

Kursdurchführungsort: Bewegungsraum Betreutes Wohnen Farmach in Saalfelden

Anzahl der Teilnehmer:

Semester	ang. Personen	mind. 6 EH	weiblich	männlich
WS 2008/2009	16	13	11	2
SS 2009	15	10	9	1
WS 2009/2010	18	14	12	2
SS 2010	17	16	14	2

Trainer: Dipl. Sportlehrer Eduard Renner und Renate Strassegger.

Gruppe: FFL SF 2

Zeitabschnitt:

Wintersemester 2008/2009, 16.10.2008 bis 22.01.2009

Sommersemester 2009, 05.03.2009 bis 04.06.2009

Wintersemester 2009/2010, 08.10.2009 bis 14.01.2010

Sommersemester 2010, 04.03.2010 bis 10.06.2010

Kursdurchführungszeit: Donnerstag 8.30 bis 10.00 Uhr

Kursdurchführungsort: Bewegungsraum Betreutes Wohnen Farmach in Saalfelden

Anzahl der Teilnehmer:

Semester	ang.Personen	mind. 6 EH	weiblich	männlich
WS 2008/2009	18	13	13	0
SS 2009	16	12	11	1
WS 2009/2010	18	17	17	0
SS 2010	16	14	14	0

Trainer: Roswitha Wieser

In Saalfelden haben sich **134 Personen** für die Einheiten angemeldet und davon haben **109 Personen** an mind. 6 Einheiten teilgenommen.

7.13.3. Salzburg

Gruppe: FFL SBG 1

Zeitabschnitt:

Wintersemester 2008/2009, 13.10.2008 bis 26.01.2009

Sommersemester 2009, 02.03.2009 bis 25.05.2009

Wintersemester 2009/2010, 05.10.2009 bis 11.01.2010

Sommersemester 2010, 01.03.2010 bis 07.06.2010

Kursdurchführungszeit: Montag 9.00 bis 10.30 Uhr

Kursdurchführungsort: Sportzentrum Maxglan

Anzahl der Teilnehmer:

Semester	ang.Personen	mind. 6 EH	weiblich	männlich
----------	--------------	------------	----------	----------

WS 2008/2009	13	12	7	5
SS 2009	15	10	9	1
WS 2009/2010	17	15	10	5
SS 2010	17	16	11	5

Trainer: Christian Fuchsberger

Gruppe: FFL SBG 2

Zeitabschnitt: :

Wintersemester 2008/2009, 16.10.2008 bis 22.01.2009

Sommersemester 2009, 05.03.2009 bis 04.06.2009

Wintersemester 2009/2010, 05.10.2009 bis 11.01.2010

Sommersemester 2010, 04.03.2010 bis 10.06.2010

Kursdurchführungszeit: Donnerstag 15.00 bis 16.30 Uhr

Kursdurchführungsort: Sportzentrum Maxglan

Anzahl der Teilnehmer:

Semester	ang. Personen	mind. 6 EH	weiblich	männlich
WS 2008/2009	12	8	4	4
SS 2009	15	12	9	3
WS 2009/2010	17	15	10	5
SS 2010	16	13	10	3

Trainer: Gerti Löscher

In Salzburg haben sich **122 Personen** für die Einheiten angemeldet und davon haben **101 Personen** an mind. 6 Einheiten teilgenommen.

In Salzburg fanden in den Sommerferien jeweils ein Verlängerungskurs statt. Bei diesem Verlängerungskurs nahmen 14 Personen teil.

7.13.4. Ternitz

Gruppe: FFL TN 1

Zeitabschnitt:

Wintersemester 2008/2009, 05.11.2008 bis 11.02.2009

Sommersemester 2009, 04.03.2009 bis 10.06.2009

Wintersemester 2009/2010, 14.10.2009 bis 20.01.2010

Sommersemester 2010, 03.03.2010 bis 26.05.2010

Kursdurchführungszeit: Mittwoch 9.00 bis 10.30 Uhr

Kursdurchführungsort: ganz neu sanierten Nebenraum (ehemals Kraftraum) in der Sporthalle von Ternitz

Anzahl der Teilnehmer:

Semester	ang. Personen	mind. 6 EH	weiblich	männlich
WS 2008/2009	14	12	9	3
SS 2009	18	18	13	5
WS 2009/2010	16	15	12	3
SS 2010	17	15	12	3

Trainer: Marion Fuchs

Gruppe: FFL TN 2

Zeitabschnitt:

Wintersemester 2008/2009, 06.11.2008 bis 12.02.2009

Sommersemester 2009, 05.03.2009 bis 18.06.2009

Wintersemester 2009/2010, 15.10.2009 bis 28.01.2010

Sommersemester 2010, 03.03.2010 bis 26.05.2010

Kursdurchführungszeit: Donnerstag 9:00 bis 10:30

Kursdurchführungsort: ganz neu sanierten Nebenraum (ehemals Kraftraum) in der Sporthalle von Ternitz

Anzahl der Teilnehmer:

Semester	ang. Personen	mind. 6 EH	weiblich	männlich
WS 2008/2009	17	16	11	5
SS 2009	18	16	11	5
WS 2009/2010	16	16	11	5
SS 2010	16	9	6	3

Trainer: Marion Fuchs

Gruppe: FFL TN 3

Aufgrund der großen Nachfrage wurde in Ternitz ab WS 2009/2010 ein weiterer Kurs eröffnet. Da dieser Kurs nicht von den Fördergeber finanziert war, wurden die Kosten für Trainerin und Hallenmiete von allen Teilnehmer der FFL TN Kurse 1-3 eingehoben..

Wintersemester 2009/2010, 14.10.2009 bis 20.01.2010

Sommersemester 2010, 04.03.2010 bis 10.06.2010

Kursdurchführungszeit: Mittwoch 10.30 bis 12.00 Uhr

Kursdurchführungsort: ganz neu sanierten Nebenraum (ehemals Kraftraum) in der Sporthalle von Ternitz

Anzahl der Teilnehmer:

Semester	ang. Personen	mind. 6 EH	weiblich	Männlich
WS 2009/2010	17	13	9	4
SS 2010	17	17	12	5

Trainer: Marion Fuchs

In Ternitz haben sich **166 Personen** für die Einheiten angemeldet und davon haben **147 Personen** an mind. 6 Einheiten teilgenommen.

Zusatzkurse über den Sommer:

In den Gemeinden Salzburg, Ternitz und Neudörfel wurden in den Sommermonaten im Jahr 2009 und 2010 „Zusatzkurse“ mit je 6 Einheiten durchgeführt. Die Kosten für diese Einheiten übernahmen die Teilnehmer selbst.

Außerdem ist in Salzburg im Sommer 2009 eine Nordic Walking Gruppe entstanden, die sich einmal wöchentlich trafen. Diese Nordic Walking Gruppe traf sich auch im Sommer 2010 wieder.

7.14. Dokumentation Trainingsgruppen:

7.14.1. Trainingsfreigaben:

Für die Teilnahme an den Bewegungskursen war eine internistische Trainingsfreigabe notwendig. Den Teilnehmern wurde bei der Anmeldung erklärt warum die Trainingsfreigabe notwendig ist. Danach wurde ihnen das Formular „Trainingsfreigabe“ zugesandt. Diese Trainingsfreigabe soll vom Arzt nach bestem Wissen und Gewissen und vollständig ausgefüllt werden. Die Trainingsfreigabe diene einerseits dazu, dass die Projektleitung und der Übungsleiter zum Trainingsstart Erkrankungen, Risiken, Beeinträchtigungen über die Teilnehmer erfuhren. Andererseits diene die Trainingsfreigabe auch dazu, die optimale Trainingsherzfrequenz für das Training bestimmen zu können. Die von den Ärzten empfohlene Trainingsherzfrequenz wurde mit Herzfrequenzmessgeräten in den Kursen überwacht. Die Teilnehmer lernten in den Kursen jedoch auch, wie sie ihren Puls ohne Herz-/Pulsmeßgerät messen können. Dabei wurden die Teilnehmer empowert ihren Puls auch außerhalb des Kurses, z.B. bei Wanderungen, Nordic walken usw. zu messen.

Da die meisten Ärzte die Trainingsfreigabe für die Dauer eines Jahres ausgestellt hatten, mussten die meisten Teilnehmer für den Bewegungsstart im Oktober 2009 eine neue internistische Trainingsfreigabe vorlegen.

Vorlage Trainingsfreigabe siehe 2. Zwischenbericht.

7.14.2. Reverse

Neben der Trainingsfreigabe des Arztes bekam jeder Teilnehmer beim Einstieg ins Bewegungsprogramm einen Revers zur Durchsicht. In diesem wurden den Teilnehmern die

Inhalte des Trainingsprogramms, Überwachung (Herzfrequenzgeräte), Risiken und Nebenwirkungen, mögliche Vorteile durch das Training, Aufgaben und Pflichten des Teilnehmers, Verwendung medizinischer Daten beschrieben und erklärt. Jeder Teilnehmer hat den Revers gerne und selbstverständlich ausgefüllt und unterschrieben. Die Reverse mussten nur einmalig am Beginn der ersten Trainingseinheit unterschrieben werden.

Vorlage Reverse siehe 2. Zwischenbericht

7.14.3. Trainerinformationsblatt

Für jeden Teilnehmer wurde ein Trainerinformationsblatt ausgestellt. Dieses blieb während der Bewegungssemester bei den Trainern. Am Trainerinformationsblatt hatten die Trainer, die wichtigsten Daten (Erkrankungen, Medikamente, empfohlene Wattanzahl, empfohlene Herzfrequenz, usw.) des Teilnehmers zusammengefasst. Außerdem wurden auf diesem Blatt bei jedem Training die Blutzuckerwerte (nur bei Diabetiker), die getretene Wattanzahl und die dabei erreichten Herzfrequenz- und Blutdruckwerte protokolliert. Während dem Training wurde von jedem Teilnehmer einmal der Blutdruck gemessen.

Das Trainerinformationsblatt wurde für jeden einzelnen Teilnehmer am Anfang jedes Semesters adaptiert, sofern sich die ärztliche Trainingsfreigabe zum Vorsemester verändert hatten.

Vorlage siehe 2. Zwischenbericht.

7.14.4. Stundendokumentation

Jeder Trainer musste eine Stundendokumentation über jede durchgeführte Bewegungseinheit machen. In dieser Stundendokumentation wurden kurz die Inhalte (Aufwärmen, Kräftigung, Koordination, Bildungsinhalte/Gedächtnistraining, Ausklang) und diverse Anmerkungen notiert.

Vorlage siehe 2. Zwischenbericht.

7.15. Planung und Durchführung Öffentlichkeitsarbeit – Pressemitteilungen

Für alle Gemeinden wurden für diverse Veranstaltungen von der Projektleitung fertige Presseaussendungen vorbereitet. Die Presseaussendungen wurden je nach Bundesland und Projektkoordinatoren an verschiedenste Institutionen und Journalisten ausgesendet.

Leider wurden nur wenige Presseaussendungen tatsächlich in Medien veröffentlicht und falls die Texte in Zeitungen publiziert wurden, wird der Absatz, der die Fördergeber beinhaltet, leider beinahe immer entfernt.

Die meisten Presstexte wurden in den jeweiligen Gemeindezeitungen publiziert. Bei den Gemeindezeitungen war es kein Problem Presstexte bzw. Veranstaltungshinweise hineinzugeben. Die jeweiligen Redakteure der Gemeindezeitungen waren in allen Gemeinden sehr kooperativ.

Die Presstexte wurden in den folgenden Medien veröffentlicht.

- Gemeinde Saalfelden Rundbrief „Der Bürgermeister Berichtet“,
- Mitteilungsblatt der Marktgemeinde Neudörfel
- Ternitzer Wegweiser
- Mitteilungsblatt der Stadtgemeinde Ternitz
- Magazin Gesundes Österreich
- Askö Niederösterreich. Ausgabe
- Selbsthilfe Salzburg News
- Sport und Freizeitmagazin Move
- Askö Burgenland. Ausgabe
- Askö Niederösterreich. Ausgabe
- Kronenzeitung

Die Veranstaltungshinweise wie Gesundheitsbausteine und Gesundheitsfeste wurden in vielen lokalen Medien, lokale Tageszeitungen und Wochenblätter sowie lokale Radiosender, in der Rubrik Veranstaltungshinweise beworben.

7.15.1. Neudörfel:

Presseaussendungstext fürs Projekt „Fit fürs Leben“ und Gesundheitsfest siehe Beiblatt.

- Mitteilungsblatt der Marktgemeinde Neudörfel, Nr. 7/8-2008.
- Mitteilungsblatt der Marktgemeinde Neudörfel, Nr. 9-2008.
- Mitteilungsblatt der Marktgemeinde Neudörfel, Nr. 10-2008.

7.15.2. Saalfelden:

Presseaussendungstext und Briefaussendung der Stadtgemeinde Saalfelden fürs Gesundheitsfest siehe Beiblatt.

- Gemeinde Rundbrief „Der Bürgermeister Berichtet“, Nr. 6/2008 Dezember
- Gemeinde Rundbrief „Der Bürgermeister Berichtet“, Nr. 7/2009 Dezember.
- Gemeinde Rundbrief „Der Bürgermeister Berichtet“, Nr. 4/2008 August.
- Gemeinde Rundbrief „Der Bürgermeister Berichtet“, Nr. 4/2010 August.
- Gemeinde Rundbrief „Der Bürgermeister Berichtet“, Nr.6/2009 Oktober.
- Gemeinde Rundbrief „Der Bürgermeister Berichtet“, Nr.7/2009 Dezember

7.15.3. Salzburg:

Presseaussendungstext fürs Projekt „Fit fürs Leben“ und Gesundheitsfest .

- Selbsthilfe Salzburg News, 2/3 2008.
- Sport und Freizeitmagazin Move, Nr. 4/2009.
- Magazin Gesundes Österreich 4/08.
- Kronenzeitung 1.5.11 und die Presstextankündigungen ebenfalls Kronenzeitung 29. und 30.4.11.
- Sport und Freizeitmagazin Move, Nr. 4/2009.

7.15.4. Ternitz:

- Presseaussendungstext fürs Projekt „Fit fürs Leben“ und Gesundheitsfest.
- Mittlungsblatt der Stadtgemeinde Ternitz, 55. Jahrgang, Sept. 2008 Nr. 4/2008.
- Ternitzer Wegweiser Ausgabe, 03/Juli 08, 43 Jahrgang.
- Askö Niederösterreich. Ausgabe 4/2008

7.16. Durchführung Gesundheitsfeste

Die „Fit fürs Leben“ Gesundheitsfeste wurden ca. ein Jahr nach dem Projektstart durchgeführt. Dabei sollten die Gemeindebürger wieder neu motiviert werden, an den Bewegungsprogrammen teilzunehmen und die Vernetzung der zu Beginn des Projektes gewonnenen Institutionen wieder vertieft werden.

An **allen Gesundheitsfesten nahmen ca. 680 Personen** teil.

7.16.1. Gesundheitsfest Neudörfel

Das Gesundheitsfest wurde gemeinsam mit den Arbeitsgruppen, dem ASKÖ Landesverband Burgenland und Freiwilligen aus den Bewegungsgruppen organisiert und durchgeführt.

Das Gesundheitsfest in Neudörfel fand am 05.06.2009 im Martinihof im Rahmen der schon seit fünf Jahren stattfindenden Gesundheitsmesse statt. Trotz der guten Vorbereitung und Zusammenarbeit mit der Gemeinde war das Interesse eher gering.

Das Fest dauerte ca. fünf Stunden und es nahmen ca. 80 Personen teil. Die Teilnehmer konnten in einer Gesundheitsstraße verschiedene Stationen wie z.B. Muskelfunktionstest, einen Gleichgewichtstest, einen Reaktionstest und einen Herz Fit Test durchlaufen. Außerdem gab es einen Vortrag über Osteoporose und einen Nordic Walking Workshop.

Der Besucherandrang bei dem Fest war nicht sonderlich groß, aber es diente dazu, die soziale Ebene vor allem unter den Beteiligten zu intensivieren.



Photo: Gesundheitsfest Neudörfel

7.16.2. Gesundheitsfest Saalfelden

Im Rahmen des Senientages der Stadtgemeinde Saalfelden wurde am 03.10.2009 im Seniorenheim Farmach das „Fit fürs Leben“ Gesundheitsfest durchgeführt. In der Zeit von 13 bis 16 Uhr konnten sich Interessierte rund um die Themen Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden informieren und auch gleich bei diversen Mitmachstationen selber aktiv werden. Alle Teilnehmer hatten daher die Möglichkeit, Blutdruck, Blutzucker und Körperfett messen zu lassen. Weiters wurden Gleichgewicht, Gehör und Reaktion getestet sowie ein Cardioscan (Herz- bzw. Stresstestung) und ein Lungenfunktionstest durchgeführt. Ein

Expertenteam von Mitarbeiter der ASKÖ-Salzburg und des Club Aktiv gesund Salzburg testete und beriet die Teilnehmer fachkundig und individuell. Darüber hinaus boten verschiedenste Saalfeldener Orts-Organisationen einen bunten Mix rund um die Themen Gesundheit, Bewegung und Ernährung an. Es beteiligten sich unter anderem der Obst und Gartenbau Verein, der Pensionistenverband, die Pflegeberatung Pinzgau und auch der Österreichische Diabetikerverband stand mit Informationen und Beratungen zur Verfügung.

Außerdem wurden mehrmals Schnuppereinheiten vom Projekt „Fit fürs Leben“ durchgeführt, wobei die Schwerpunkte dieser 20 min. Modelleinheiten in den Bereichen Ausdauer-, Gedächtnis-, Kraft- und Koordinationstraining gelegt wurden. Zusätzlich wurde während des Gesundheitsfestes auch ein Nordic Walking Schnupperkurs angeboten. Weiters rundete eine Kabarettshow zum Thema „Lachen ist Gesund“ das Programm ab.

Alle Senioren der Stadtgemeinde Saalfelden sind durch persönliche Briefzusendung zum Gesundheitsfest eingeladen worden und die öffentlichen Verkehrsmittel der Stadtgemeinde konnten an diesem Tag kostenlos verwendet werden.

Mehr als 400 Saalfeldner konnten so für das Thema Gesundheit durch Bewegung sensibilisiert werden.

Impressionen vom Gesundheitsfest



7.16.3 Gesundheitsfest Salzburg

Das Gesundheitsfest in Salzburg fand am 29.05.2009 im Sportzentrum Maxglan statt. Ca. 100 Personen nutzten die gut besuchte Gesundheitsstraße und hatten die Möglichkeit, Blutdruck, Blutzucker und Körperfett messen zu lassen. Weiters wurden Gleichgewicht, Reaktion, Muskeltestung (Back-Check) und Gehör (Neuroth) getestet sowie Fußchecks (Tappe) und ein Cardioscan (Herz- bzw. Stresstestung) durchgeführt. Ein Expertenteam testete und informierte die Teilnehmer fachkundig und individuell. Im Rahmen des Gesundheitsfestes wurde ebenfalls ein Vortrag, von Franz Gattermann, ehemaliger Spitzensportler und ÖSV-Cheftrainer, als Experte zum Thema gesundheitsförderndes Herz-/Kreislauftraining zum Thema „Wer rastet, der rostet“ referiert.

Neben den Testungen und dem Vortrag hatten die Besucher auch die Möglichkeit, aktiv am Gesundheitsfest teilzunehmen. Hier wurden jeweils Schnupperkurseinheiten zu den „Fit fürs Leben“ Standardkursen durchgeführt. Die Schwerpunkte dieser 15 min. Modelleinheiten waren Ausdauer-, Gedächtnis-, Kraft- und Koordinationstraining. Darüber hinaus wurde während dem Gesundheitsfest ein Nordic Walking Schnupperkurs angeboten.



Photo: Gesundheitsfest Salzburg

7.16.4 Gesundheitsfest Ternitz

Das Gesundheitsfest wurde gemeinsam mit den Arbeitsgruppen, dem ASKÖ Landesverband Niederösterreich und Freiwilligen aus den Bewegungsgruppen organisiert und durchgeführt. Nachdem das Ternitzer Stadtfest und somit auch das „Fit fürs Leben“ Gesundheitsfest am 30.05.2009 wegen extrem schlechtem Wetter abgesagt werden mussten, fand das Gesundheitsfest parallel zum Ternitzer Stadtlauf am 21.06.2009 statt. Ca. 100 Personen besuchten mehrere Stationen wie z.B. Gleichgewichtstest, Reaktionstest, Herz Fit Test und Muskelfunktionstestungen auf der Gesundheitsstraße. Es wurden viele Personen auf das Projekt „Fit fürs Leben“ aufmerksam gemacht.



Photo: Gesundheitsfest Ternitz

7.17. Bestellung „Fit fürs Leben“ T-Shirts und Trainingsanzüge

Im Mai 2009 wurden T-Shirts (319 Stk. in diversen Größen) für alle Teilnehmer und Trainingsanzüge für die Trainer bestellt und bedruckt. Die T-Shirts wurden an alle Teilnehmer aller „Fit fürs Leben“ Bewegungseinheiten und bei den Gesundheitstagen ausgegeben. Die Trainingsanzüge wurden an alle „Fit fürs Leben“ Trainer verteilt.

Im 3. Zwischenbericht finden sie den Korrekturabzug der T-Shirts, wobei die Jacken der Trainingsanzüge gleich bedruckt wurden. Hier wurde jedoch eine weiße Schrift auf schwarzen Stoff gedruckt.

7.18. Vorbereitung und Durchführung Gesundheitstage

Dokumentation Gesundheitstage Fit fürs Leben

Gemeinde	Salzburg/Saalfelden/Ternitz/Neudörfel
Anzahl der Personen	13 (1. Termin) bzw. 12 (2. Termin)

Datum/Nr.	18, 19 Juni bzw. 23, 24. September 2010
Zeitdauer	Freitag 13.00 bis Samstag 16.00
Ort	Sportbauernhof Waldzell
Inhalte	Gesundheitstage
Dokumentierende	Michael Schweigerer

Unter dem Motto „Es ist nie zu spät, den ersten Schritt zu tun“ wurden die „Fit fürs Leben Gesundheitstage“ am Sportbauernhof in Waldzell für Seniorinnen und Senioren veranstaltet. An den zwei Tagen in Waldzell wurden viele Informationen und Mitmachgelegenheiten zum gesunden Sporttreiben gezeigt.

Die „Fit fürs Leben Gesundheitstage“ fanden am Sportbauernhof in Waldzell statt.

Mit dem Sportbauernhof Waldzell (www.clubaktivgesund.at), einem umgestalteten ehemaligen Bauernhof, und dem dort ansässigen Club Aktiv gesund Waldzell entstand im Innviertel eines der innovativsten Sport-, Bewegungs- und Gesundheitskonzepte in Österreich. Ein Aufenthalt am Sportbauernhof Waldzell sollte neben kreativem Arbeiten und Bewegung auch den Erholungsgedanken fördern, fernab von Stress und Feinstaubbelastung.

Inhalte der „Fit fürs Leben Gesundheitstage“ waren spezielle Kräftigungs- und Koordinationsübungen für Senioren und gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining für den Erhalt und der Verbesserung der Körperhaltung. Ein weiterer Programmpunkt waren chinesische (fernöstliche) Entspannungstechniken Tai Chi Gung bzw. Qigong. Umrahmt wurde das Programm mit Bauerngolf, Klettern und Nordic Walking. Referenten: Franz Gattermann, Kerstin Gattermann, Gottfried Rinner und Christian Fuchsberger.



Photo: Teilnehmer Gesundheitstage in Waldzell

Als Einstieg in die Fit fürs Leben Gesundheitstage wurde ein Impulsreferat von Franz Gattermann zum Thema spezielle Kräftigungs- und Koordinationsübungen für Senioren abgehalten. Die Teilnehmer wurden über biologische Altersprozesse, und welche Möglichkeiten bestehen diese Altersprozesse zu verlangsamen, informiert.

Der Nächste Programmpunkt war Seniorengerechtes Kräftigungsgymnastik von Mag. Kerstin Gattermann. Mag. Kerstin Gattermann zeigte den Teilnehmern einfache Kräftigungs- und Dehnungsübungen für Zuhause.

Alle wichtigen Muskelgruppen wurden nach dem Prinzip von Antara gekräftigt und gedehnt.



Photo: Kräftigungseinheit bei den Gesundheitstagen

Die Teilnehmer waren von dem gesundheitsorientierten Ganzkörpertraining für den Erhalt und der Verbesserung der Körperhaltung sehr begeistert.

Als Tagesabschluss stand Bauerngolf für die Teilnehmer auf dem Programm. Insgesamt wurden „6 Bauerngolf-Stationen“ eingerichtet, die auf einer üblichen Weidewiese aufgestellt wurden. Es entstand dadurch auf ganz einfache Weise eine Art Bauerngolf, mit großem Spaßfaktor. Zuerst wurde die Grobform des Golfschwungs den Teilnehmern erklärt. Die Teilnehmer wurden mit Golfschläger und Bälle ausgerüstet und konnten dann nach Anleitung des Trainers zahlreiche Bälle auf der Drivingrange abschlagen. Anschließend wurden die 6 Bauerngolfstationen bespielt. Die Teilnehmer hatten großen Spaß daran.

Der nächste Tag startete mit einem einstündigen Koordinationstraining. Spielerisch wurden alle koordinativen Fähigkeiten (Gleichgewicht-, Reaktions-, Orientierungs-, Kopplungs- und Rhythmusfähigkeit) im Outdoorbereich der Anlage trainiert.



Photo: Koordinationstraining bei den Gesundheitstagen

Anschließend standen chinesische (fernöstliche) Entspannungstechniken Tai Chi Gung bzw. Qigong mit Gottfried Rinner auf dem Programm.



Photo: Tai Chi Gung bei den Gesundheitstagen

Tai Chi Gung wird als Königsweg einer ganzheitlichen Sportart, dem westlichen Menschen völlig neu und unabhängig von chinesischer Familientradition zugänglich gemacht. Die Teilnehmer konnten in den zwei Stunden in die Sportart hinein schnuppern aber auch einige Entspannungsübungen für Zuhause mitnehmen.

Nach dem Mittagessen ging's zum Nordic Walking mit Übungsleiter Franz Gattermann. Ziel der Nordic Walking Einheit war den Teilnehmern die richtige Nordic Walking Technik zu erklären. Mit spielerischen Übungen konnte die Nordic Walking Technik allen Teilnehmer gelernt werden. Zum Abschluss der Einheit wurde eine kleine Nordic Walking Strecke gegangen.

Die Abschlussaktivität der Fit fürs Leben Tage in Waldzell war das Klettern in der Kletterhalle mit den Übungsleitern Christian Fuchsberger und Franz Gattermann.

Für alle Teilnehmer war die Sportart Klettern etwas Neues. Anfängliche Höhenängste wurden rasch abgelegt.



Photo: Klettertraining bei den Gesundheitstagen

Die Teilnehmer lernten die Grundelemente des Kletterns und konnten am Schluss ihre gelernten Fertigkeiten bei einem Aufstieg zeigen. Die Teilnehmer waren vom Klettern sehr begeistert.

7.19. Durchführung Zielgruppenorientierung

Die Durchführung der (N=30) halbstrukturierten Interviews, fand in dem Zeitraum zwischen 10.06.2010 bis 26.07.2010 jeweils vor Ort, während der Bewegungseinheit, für ca. 10 Minuten pro Probanden, statt.

Inhaltlich handelt es sich um die Erhebung soziodemographischer Daten wie Alter, Geschlecht, Bildungsstand/Beruf, Haupt-/Nebenzielgruppe und Bewegungsart. Des weiteren wurde erhoben, seit wann, die Personen am Projekt teilnehmen, ob eine Regelmäßigkeit ersichtlich ist, ob es zu Abbrüchen kam, und wenn ja, aus welchen Gründen. Außerdem wurde gefragt:

Wie die Teilnehmer versus Nichtteilnehmer auf das Projekt gestoßen sind? Inwieweit der Kostenfaktor für sie eine Rolle spielte, am Projekt weiterhin teilzunehmen? Ob Verhaltensänderungen vernommen werden konnten, wenn ja, welcher Art und seit wann?

Die Ergebnisse zeigten, dass die Zielgruppe genau erreicht wurde. Weiters zeigte sich, dass die Teilnehmer in erster Linie durch Sportvereine, zweitrangig durch Printmedien, an dritter Stelle durch Projektvorträge, Freunde und Familie, ein geringer Anteil über ihren Arzt oder

ihre Krankenkasse, sowie über andere Gesundheitsprojekte und über das Radio, aufmerksam geworden sind.

Bei den Nichtteilnehmer führte es einerseits zum Abbruch wegen einer Vorliebe zu einer anderen Sportart bzw. aus gesundheitlichen Aspekten, sowie auf Grund von Terminkollisionen mit anderen Bewegungseinheiten.

Bezogen auf die Verhaltensänderung zeigte sich, dass 72% der Teilnehmer subjektiv positive Verhaltensänderungen - seit der Teilnahme am Projekt - an sich wahrnehmen konnte. 28% konnten hinsichtlich dessen keine Veränderungen an sich feststellen, wobei es sich hier vorwiegend um Personen handelte, welche mehrmals wöchentlich Sport treiben.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem Abschlussbericht der Interviews im Anhang.

7.20. Erstellen des Trainermanuals (Michi)

Am Ende jedes Semesters sollte jeder Trainer jeweils drei Aufwärm-, Kräftigungs-, Koordinations-, Ausklangs-, Gedächtnistrainingsübungen und Bildungsinhalte genau beschreiben. Das Trainermanual stellt daher einen Auszug der „Fit fürs Leben“ Einheiten dar. Es wurden die besten Übungen, Spiele und Erfahrungen der „Fit fürs Leben“ Projektjahre hier zusammengefasst. Es soll eine Anregung und erste Anleitung für alle Übungsleiter sein, die ältere Personen unter besonderer Berücksichtigung chronischer Erkrankungen, zum regelmäßigen Training einladen und motivieren möchten.

Trainermanual siehe Anhang.

7.21. Erstellen des Projekthandbuches

Das Projekthandbuch wurde nach Beendigung des Projekts von der Projektleiterin MMag. Marlies Malzer und dem Projektassistenten Michael Schweigerer verfasst. FFÖ Koordinator Mag. Jan Häuslmann machte die Text Korrektur. Das Projekthandbuch kann über den ASKÖ Landesverband Salzburg bezogen werden. In der ersten Auflage wurden Stk. angefertigt.

7.22. Erstellen der Projekt DVD

Für die Projekt DVD wurden alle Videos und Photos, die während dem Projekt gemacht wurden angesehen und die Highlights des Projektes zusammen gefasst. Außerdem wurden am Ende des Projektes noch einige Teilnehmer, Übungsleiter und Projektteam über das

Projekt befragt. Die Projekt DVD wurde vom Video Studio Gann produziert und 300 Stück angefertigt.

7.23. Evaluierung: Festlegung Evaluierungskonzeptes, Entwicklung Evaluierungsfragebögen, Evaluierungszwischengespräch, Evaluierungsendgespräch

Evaluierungsfragebögen

Alle Evaluierungsfragebögen wurden gemeinsam mit der FHS Forschungsgesellschaft mbH Urstein in mehreren Meetings entwickelt und überarbeitet. Nach dem ersten Evaluierungszwischengespräch mussten noch kleine Veränderungen vorgenommen werden. Im Sommersemester wurden alle Neueinsteiger wieder mit einem Gesundheitsfragebogen am Anfang des Bewegungsprogrammes befragt. Am Ende des Semesters wurden wieder alle Teilnehmer mit dem Gesundheits- und mit dem Bewegungsfragebögen befragt. In Ternitz und Neudörfel wurde leider versäumt am Ende des Sommersemesters die Bewegungsfragebögen auszuteilen. Die Teilnehmer konnten daher erst am Beginn des Wintersemesters 2009/2010 die Fragebögen ausfüllen.

4.24. Abrechnungen

Die Abrechnungen erfolgten immer Termin gerecht.

Abrechnungstermine Fonds Gesundes Österreich

1. Zwischenabrechnung Stichtag 31.08.2009 war bis 30.09.2009 vorzulegen
2. Endbericht und Schlussabrechnung Stichtag 30.04.2011 sind bis 31.07.2011 vorzulegen.

Abrechnungstermine Fit für Österreich

31.07.2009

31.07.2010

31.07.2011

8. Abweichungen vom Projektplan:

Der Großteil des Projektes ist laut Projektstrukturplan durchgeführt worden. Bis auf drei Gesundheitsbausteine wurden alle Arbeitspakete laut Projektantrag durchgeführt.

Teammeeting:

Es wurden alle 10 Teammeetings laut Projektstrukturplan durchgeführt. Zeitlich waren einige Meetings leicht nach hinten verschoben.

Gesundheitsbausteine:

Da in jeder Gemeinde auf die Gemeindemitteilungen, weitere Veranstaltungen usw. Rücksicht genommen werden musste, konnten die Gesundheitsbausteine zeitlich nicht ganz ident laut Projektstrukturplan durchgeführt werden.

In Salzburg und Saalfelden wurden alle zehn Gesundheitsbausteine laut Projektstrukturplan durchgeführt.

In Ternitz und in Neudörfel wurden nur neun Gesundheitsbausteine durchgeführt.

Gesundheitsfeste:

Alle Gesundheitsfeste wurden laut Projektstrukturplan durchgeführt.

Bewegungsmaßnahmen

Alle Bewegungskurse wurden wie im Projektstrukturplan durchgeführt.

Arbeitsgruppenmeetings haben mit kleinen Terminabweichungen zum Projektstrukturplan wie angegeben statt gefunden. Es wurden in allen Gemeinden alle sechs Arbeitsgruppenmeetings durchgeführt.

Die erste **Fit fürs Leben Tage** haben wie im Projektstrukturplan angegeben im Frühjahr 2010 stattgefunden. Die zweiten Fit fürs Leben Tage fanden erst im Herbst 2010 statt.

9. Lerneffekte während der Projektlaufzeit

9.1. Lerneffekte bei der Vernetzungsarbeit im Setting Gemeinde Unterschiede zwischen den Standorten – Salzburg, Saalfelden, Ternitz und Neudörfel:

Die **Zusammenarbeit** und die **Vernetzungsarbeiten** in allen Gemeinden sind grundsätzlich problemlos verlaufen. In der kleineren Gemeinde, Neudörfel, bedurfte es einen geringeren Zeitaufwand, um die Kontakte zu den Arbeitsgruppenmitgliedern, Ärzten, Teilnehmern und weiteren Entscheidungsträgern herzustellen. Hingegen waren in der Stadtgemeinde Ternitz und in Saalfelden mehrere Termine und Gespräche mit Personen und Institutionen für die Vernetzungsarbeit notwendig. In der Stadt Salzburg war der Vernetzungsaufbau und die Rekrutierung der Zielgruppe am zeitaufwändigsten. Während in Neudörfel, Ternitz und Saalfelden die Zielgruppe gut mit Medien wie regionale Presseberichte (Stadtnachrichten) und Mundpropaganda erreicht werden konnten, konnte man in der Stadt Salzburg die Zielgruppe nur mit vielen Vernetzungsveranstaltungen, großen Mengen an Folder und Plakaten und Vernetzungsgesprächen erreichen (siehe auch 1.Evaluierungsbericht S. 18).

Je länger das Projekt fortgeschritten war merkte man, dass es in jeder Gemeinde gewisse Besonderheiten gibt, auf die man individuell eingehen und berücksichtigen musste. Deshalb kann es für ein Projekt das auf regionaler Ebene durchgeführt wird kein „einheitliches Rezept“ für die Durchführung gewisse Maßnahmen geben.

Der **Kontakt zu Ärzten** und **Erhalt der Trainingsfreigaben** erwies sich auch von Arzt zu Arzt sehr unterschiedlich.

Einige Ärzte, füllten die Trainingsfreigaben sehr genau aus. Jedoch berichteten Teilnehmer auch davon, dass Ärzte die Trainingsfreigabe nicht vollständig, gar nicht oder nur gegen Entgelt ausfüllten. Andere berichten sogar, dass die Sprechstundenhilfen die Trainingsempfehlungen machten. Hier wäre sicher ein Gespräch mit den Sozialversicherungsträgern sinnvoll und eine Unterstützung dieser wünschenswert. Ziel sollte es sein, dass Ärzte um die Notwendigkeit einer genauen und vollständig ausgefüllten „Trainingsempfehlung“ für Trainingsprogramme wissen und solche Programme/Bewegungskurse unterstützen und ihren Patienten empfehlen. Hier sehen wir noch am meisten Potential die Zielgruppe zur Bewegung zu motivieren.

Die Vernetzungsarbeiten mit den Ärzten in der Stadt Salzburg haben sich relativ schwierig erwiesen, es musste viel Informationsarbeit investiert werden um Ärzte zu überzeugen, dass sie ihre Patienten zu den Bewegungseinheiten schicken.

Dagegen funktionierte in den ländlichen Gemeinden die Vernetzung mit Ärzten und anderen Institutionen relativ gut.

In allen Gemeinden wurden **Arbeitsgruppen** installiert, in diesen gut zusammengearbeitet wurde. Anfallende Aufgaben wurden in allen Gemeinden mit viel Engagement rasch und problemlos erledigt. Jedoch konnte man auch hier etwas erkennen, dass in der Stadt die Arbeitsgruppentreffen oft nicht sooft besucht wurden als in den kleineren Gemeinden. Wir denken, dass das Zusammengehörigkeitsgefühl und die ehrenamtlich Tätigkeit in den Gemeinden noch präsenter sind als in der Stadt.

9.2. Lerneffekte zur überregionalen und landesverbandsübergreifenden Zusammenarbeit:

Die Kommunikation im engsten Projektteam basierte über Mails, Telefon, Skype, Post und den Teammeetings. Zu Beginn des Projektes machte die Distanz von Salzburg (Projektsekretariat) und den Bundesländer Niederösterreich und Burgenland etwas Probleme. In den wöchentlichen Skypemeetings konnten jedoch die meisten Informationen, Veränderungen, Probleme in den östlichen Bundesländer gut besprochen werden. Die Landesverbänden, Koordinatoren, Trainer, Arbeitsgruppen und Teilnehmer hatten jedoch den Eindruck, dass das Interesse an den Standorten außerhalb des Bundeslandes mit Sitz des Projektsekretariats geringer war. Zukünftig sollte bei überregionalen Projekten mehrere persönliche Kontakte zu ALLEN Projektstandorten geplant und budgetiert werden um noch eine bessere Kommunikation zu erreichen. Außerdem wäre es für den Informationsaustausch noch besser gewesen wenn zu den Teammeetings auch die Fit für Österreich Landeskoordinatoren und die Trainer teilnehmen hätten können.

Denn es wäre notwendig die beteiligten Landesverbände regelmäßig über den Projektverlauf zu informieren (aktuelle Budgetierung, Quartalsberichte), damit wichtige Entscheidungen gemeinsam getroffen werden können.

Da diese jedoch nicht über das Projekt angestellt waren, konnten diese Stunden nicht entlohnt werden. Natürlich wäre der Austausch an Erfahrungen von den verschiedenen Standorten wichtig. Diese Vernetzungsarbeit wäre für die Installation neuer

Bewegungsprogramme in anderen Gemeinden von Nutzen. In zukünftigen überregionalen Projekten wäre es somit sinnvoll auch Teammeetings für die Trainer zu planen und budgetieren.

9.3. Lerneffekte zu den Bewegungsgruppen:

Die Zielgruppe wurde aufgrund guter Informations- und Vernetzungsarbeit VOR dem Start des ersten Bewegungssemesters schnell und sehr treffsicher (Alter und Gruppe der Teilnehmer) gefunden.

Es war sehr interessant, wie schnell sich in den Bewegungsgruppen soziale Netzwerke gebildet haben. Die Bewegungsteilnehmer trafen sich nicht nur zu den Kurszeiten, sondern auch außerhalb des Bewegungsprogramms. Außerdem entstanden auch außerhalb der Kurszeiten Bewegungsangebote wie z.B. Nordic Walking Gruppen.

Außerdem ist es für das gesamte Projektteam überraschend, mit welcher Freude und Regelmäßigkeit die Teilnehmer die Bewegungseinheiten besuchten.

Ad Revers: Für die Teilnehmer stellte der Revers keine Hürde da. Teilnehmer würden sogar den Revers unterschreiben, wenn sie keine Trainingsfreigabe vom Arzt erhalten würden. Bei einigen Personen merkte man, dass sie unbedingt am Training teilnehmen wollten und sozusagen die Verantwortung über sich gerne selbst in die Hand nehmen. Daran merkt man, wie wichtig es ist adäquate Programme (inhaltlich und finanziell) für diese Zielgruppe anzubieten.

Die **Trainer** für die Bewegungsgruppen wurden relativ rasch ausgewählt, da schon rechtzeitig (teilweise VOR dem Einreichen des Projektantrages) mit adäquaten, verantwortungsvollen und gut ausgebildeten Trainer Vorgespräche statt gefunden haben.

Die **Einschulung** in die Thematik hat in einer zweitägigen ASKÖ Inform Fortbildung stattgefunden. Dort wurden alle wichtigsten Bereiche (siehe ...) besprochen und behandelt jedoch hätte sich manche Trainer eine intensivere Schulung gewünscht. Auf der anderen Seite waren einige Trainer nicht erfreut diese Einschulung in ihrer „Freizeit“ – also unentgeltlich – absolvieren zu müssen. Wir lernten daraus, dass es bei Schulungen besonders wichtig ist die Art und Menge der Informationen sorgfältig auszuwählen. Die Fortbildung war für alle Trainer kostenlos.

Die Auswahl der **Trainingsgeräte** wurde zentral (Projektsekretariat) bestimmt, um eine möglichst ökonomische Anschaffung zu gewährleisten. Nachteil eines zentralen Einkaufes

waren jedoch Probleme und Unklarheiten bezüglich **Garantie, Wartung, Lieferung und Installierung** der Geräte. Bei weiteren Projekten wo Trainingsgeräten angeschafft werden, muss unbedingt VOR dem Ankauf genau definiert werden wer für Wartungs-Instandhaltungs- und Reinigungsarbeiten zuständig ist. In den Gemeinden Neudörfel, Ternitz und Saalfelden war eine Geräteaufstellung mit Strom undenkbar (zu wenig Steckdosen bzw. schlechte Reinigung zwischen den Kabeln), dadurch konnte jedoch der Parameter (Watt-Zahl) nicht angezeigt werden. Dieser war bei der Trainingsüberwachung nicht so entscheidend, da das Training individuell über die Herzfrequenz (Herzfrequenzuhren) gesteuert wurde.

Die **Räumlichkeiten** zur Durchführung der Bewegungseinheiten wurden schnell gefunden. Alle Institutionen (Sporthalle, Hauptschule, Seniorenheim) haben Räumlichkeiten und Nebenräume (Garderoben, Sanitäranlagen,...), die für die Teilnehmer zentral lagen und gut erreichbar waren.

An Hand der **Teilnehmerzahlen** (ist im Laufe der Projektzeit gestiegen) an den Bewegungskursen und an den Auswertungen der Evaluierungsberichten sah man, dass die Teilnehmer mit den Bewegungskursen sehr zufrieden waren. Der einzige Kritikpunkt war, dass die Teilnehmer gegen Ende des Projektes keine Fragebögen mehr ausfüllen wollten.

Die Kommunikation zwischen den Projektkoordinatoren und den Teilnehmer erfolgte hauptsächlich mündlich, durch direkten Kontakt oder Telefon. Informationen wurden daher meist per Mundpropaganda oder kleinen Handzetteln, die vom Projektkoordinator/Trainer ausgegeben wurden weitergeleitet. Zu Beginn der Bewegungssemester wurden die Teilnehmer immer direkt angeschrieben.

Für diese Zielgruppe war es zwar sehr attraktiv, dass die **Bewegungsgruppen** gratis angeboten wurden, jedoch kam es bei einigen Gruppen zu Diskussionen über die Kursbeitragshöhe nach Ende der Projektlaufzeit. Vielleicht wäre es in zukünftigen Projekten sinnvoller einen kleinen Beitrag schon während der Projektlaufzeit von den Teilnehmern einzuheben. An allen Projektstandorten wurden mit den Landesverbänden nach Lösungen gesucht, die Kosten niedrig zu halten.

9.4. Lerneffekte zu den Gesundheitsbausteine:

Trotz sehr guter und intensiver Bewerbung der Gesundheitsbausteine in allen Standorten ist die Teilnehmeranzahl an den Gesundheitsbausteinen für die Projektleitung und –

koordinatoren nicht immer zufriedenstellend gewesen. Vielleicht waren die Erwartungen zu groß, dass Personen gerne zu kostenlosen interessanten Vorträgen kommen. Die Vorträge waren immer gut ausgewählt und die teilnehmenden Personen waren auch immer sehr begeistert (es nehmen auch fast immer dieselben daran teil). Die Teilnehmer selber waren auch enttäuscht, dass so wenige diese Angebote genützt haben. Die Projektkoordinatoren versuchten bei den Teilnehmer aus den Bewegungsgruppen, die jedoch nicht an den Gesundheitsbausteinen teilnahmen die Gründe für diese niedrige Besucherzahl zu hinterfragen. Daraus ergab sich, dass in Salzburg und Saalfelden die Themen und Termine der letzten sechs Gesundheitsbausteine schon langfristig fixiert wurden. Diese Termine wurden in einem gesammelten Folder gedruckt und bei sämtlichen Institutionen in der Gemeinde aufgelegt. Die Zusammenstellung dieses Folders hat sich positiv auf die Teilnehmerzahlen ausgewirkt.

Die **Gesundheitsbausteine** in Neudörfel wurden im Rahmen einer monatlichen Vortragsreihe eingeführt, die durch die „Gesunden Gemeinde“ ein Jahr vor Projektstart „Fit fürs Leben“ schon regelmäßig durchgeführt wurden.

In Ternitz wurden die Veranstaltungsorte der Gesundheitsbausteine gemeinsam mit der Arbeitsgruppe entschieden (öffentlicher Saal, Räumlichkeiten verschied. Pensionistenclubs).

In Neudörfel und Ternitz hat das Interesse an den Gesundheitsbausteinen im Laufe des Projekts abgenommen. Hauptargument aller Beteiligten war die Häufigkeit der Veranstaltungen. Aussagen wie „zu viel“ wurden häufig vernommen. Deshalb wurde in Ternitz Kontakt mit den einzelnen Pensionistenclubs aufgenommen, und die Vorträge bei Treffen in den jeweiligen Klubhäusern abgehalten. Dazu bekamen wir ein äußerst gutes Feedback. Für die Zielgruppe 55+ ist auffällig, dass ein „zu viel“ und auch ein weiterer Weg aus der gewohnten Umgebung, sowie ein zu später Beginn (abends), nicht willkommen sind.

9.5. Lerneffekte zu den Gesundheitsfesten:

Bei Gesundheitsfesten ist es von großem Vorteil, wenn das Gesundheitsfest mit verschiedenen anderen Veranstaltungen der Gemeinde verbunden werden kann. Da dadurch viel mehr Öffentlichkeitsarbeiten in der Gemeinde durchgeführt wird und so viel mehr Gemeindegänger über die Veranstaltung informiert werden.

9.6. Lerneffekte zu den Gesundheitstagen

Die Inhalte der „Fit fürs Leben Gesundheitstage“ wurden im Projektteam, der Arbeitsgruppe und in den Bewegungskursen mit den Teilnehmern besprochen und geplant. Inhalte der Gesundheitstag waren spezielle Kräftigungs- und Koordinationsübungen für Senioren und gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining für den Erhalt und der Verbesserung der Körperhaltung. Ein weiterer Programmpunkt waren chinesische (fernöstliche) Entspannungstechniken Tai Chi Gung bzw. Qigong. Umrahmt wurde das Programm mit Bauerngolf, Klettern und Nordic Walking.

Alle Teilnehmer waren von der Örtlichkeit und vom Programm sehr begeistert. Die Teilnehmer schwärmten noch Monate später von den schönen Erlebnissen bei den „Fit fürs Leben“ Gesundheitstage.

Klettern war für die meisten Teilnehmer das schönste Erlebnis. Die Personen waren von sich selbst überrascht, dass sie 5m hohe Wände besteigen konnten. Auch wir vom Projektteam waren überrascht, dass das Klettern bei den Teilnehmern so gut angekommen ist.

Bei den **Dokumentation** von Veranstaltungen und Bewegungsgruppen mit Fotos evtl. auch Film mit wichtigen Logos (mit Hilfe von Roll ups ...) fehlten für die Projektkoordinatorin in Niederösterreich und Burgenland Hilfsmittel wie Kamera und Logos in Form von Roll Ups, Bannern und Kamera. So konnten nur Fotos von Handy bzw. von Privatkamera gemacht werden. Für den Projektkoordinator im Bundesland Salzburg wurde vom ASKÖ Landesverband Salzburg die Kamera zur Verfügung gestellt. Hier war manchmal eher das Problem, dass durch zahlreiche andere Projekte Kameras, Beamer oder Roll Ups schon vergeben waren.

10. Entstehung und Mitarbeit des Enberichts:

Projektleitung: MMag. Marlies Malzer

Projektassistent und -koordinator: Michael Schweigerer

Projektkoordinatorin: Uta Stickler

11. Fortbildungen/Schulungen

Projektleiterin MMag. Marlies Malzer:

- Fit-InForm: „Fit fürs Leben“, 02./03.10.2008, Sportbauernhof-Waldzell

- LV Salzburg: „Spezielle Rückenschule nach dem Konzept von Karin Albrecht“, 21./22.10.2008, Gesundheitszentrum Gnigl
- Rotes Kreuz: „Erste Hilfe“ und Defibrillatorschulung für Projekt „Fit fürs Leben“, 03.12.2008, Sportzentrum Maxglan
- Einschulung auf die Geräte Cardio Scan, Fitmate, Bioelektrische Impedanzanalyse
- Fit-InForm: Bildungstage Senioren , 11.06.2009 und 12.06.2009, Maria Alm
- LV Salzburg: „Spezielle Rückenschule nach dem Konzept von Karin Albrecht“, 22./23.03.2010, Gesundheitszentrum Gnigl

Projektassistent und – koordinator Michael Schweigerer:

- Fit-InForm: „Fit fürs Leben“, 02./03.10.2008, Sportbauernhof-Waldzell
- LV Salzburg: „Spezielle Rückenschule nach dem Konzept von Karin Albrecht“, 21./22.10.2008, Gesundheitszentrum Gnigl
- Rotes Kreuz: „Erste Hilfe“ und Defibrillatorschulung für Projekt „Fit fürs Leben“, 03.12.2008, Sportzentrum Maxglan
- Einschulung auf die Geräte Cardio Scan, Fitmate, Bioelektrische Impedanzanalyse
- Fit-InForm: „Fit-Start für mehr Sozialkapital“, 22.11.2008, Salzburg Gnigl
- FGÖ – Schulung Regionales Gesundheitsmanagement Modul 1 bis 7. Termine: 17., 18. Oktober 2008; 16., 17. Jänner 2009; 13., 14. März 2009; 26., 27. Juni 2009; 02., 03. Oktober 2009; 4,5. Dezember 2010 und 19,20 März 2010
- LV Salzburg: „Spezielle Rückenschule nach dem Konzept von Karin Albrecht“, 22./23.03.2010, Gesundheitszentrum Gnigl

weitere Aus- Fortbildungen einfügen

Projektkoordinatorin Uta Stickler:

- Fit-InForm: „Fit fürs Leben“, 02./03.10.2008, Sportbauernhof-Waldzell
- Fit-InForm: „Fit-Start für mehr Sozialkapital“, 22.11.2008, ABC-Trumau
- Samariterbund-Bgld: „Erste Hilfe“ und Defibrillatorschulung für Projekt „Fit fürs Leben“, 09.12.2008, Hauptschule Neudörfel
- LV-NÖ/Samariterbund-NÖ: „Erste Hilfe“ (zielgruppenspezifisch mit Schwerpunkt Defibrillator), 23.01.2009, ABC Trumau
- LV-NÖ: „Herz-Fit-Schulung“, 24.01.2009, ABC Trumau

- BSO: „Sportmanager Basis“, 20./21.2., 27/28.2., 6./7.3.2009, ABC Trumau
- Fit-InForm: Bildungstage Senioren , 11.06.2009 und 12.06.2009, Maria Alm
- Fit InForm: MS-Excel für Fortgeschrittene, am 28.09.09, Wien

12. Diverse Anhänge:

Öffentlichkeitsarbeit – Pressemitteilungen

- 1. Beilage: Pressebericht Stadtblatt Saalfelden, Nr.1/2011.
- 2. Beilage: Sport und Freizeitmagazin Move, Nr. 1/2011.
- 3. Beilage: Presstextankündigungen Kronenzeitung 29.04.2011.
- 4. Beilage: Presstextankündigungen Kronenzeitung 30.4.11.

Diverse Unterlagen

- 5. Beilage: Endevaluierung
- 6. Beilage: Abschlussbericht Qualitative Befragung
- 7. Beilage: „Fit fürs Leben“ Handbuch
- 8. Beilage: „Fit fürs Leben“ Trainermanual
- 9. Beilage: „Fit fürs Leben“ DVD
- 10. Beilage: Arbeitsaufzeichnungen