



ASKÖ Landesverband Oberösterreich  
 Hölderlinstraße 26  
 4040 Linz  
 0732-730344  
 fitness@askoe-ooe.at

# Jedem Verein seine „gesunde“ Fit-Abteilung

Altersbereich/Teilnehmerzahl/Info: max. 18 TN  
 Veranstaltungsort: ASKÖ Bewegunzcenter /  
 Gymnastiksaal 1, Hölderlinstraße 26, 4040 Linz  
 Tag: Dienstag  
 Zeit von/bis: Jeweils von 10.15 - 11.15 Uhr  
 Start: 15.09.2009  
 Anzahl der Einheiten: 12  
 Kurskosten / €: 40  
 Veranstalter: Referat Fitness und Gesundheitsförderung  
 der ASKÖ ÖÖ  
 Leitung: Ing. Klaus Röhl  
 Kursinformation: ASKÖ ÖÖ / 0732/730344



ASKÖ FIT-Neu



Mag. Anita Rackaseder  
 Linz, 28. Juli 2012

## Inhalt

|      |  |    |
|------|--|----|
| 1    | Projektbeschreibung .....                                  | 3  |
| 1.1  | Allgemeines .....  | 3  |
| 1.2  | Projektbeschreibung .....                                  | 4  |
| 2    | SOLL – IST - Vergleich .....                               | 5  |
| 2.1. | Übersicht „SOLL-IST-Vergleich“ - Indikatoren .....         | 5  |
| 2.2. | Übersicht „SOLL-IST-Vergleich“ – Inhalte/Aktivitäten ..... | 8  |
| 3    | REFLEXION und BEWERTUNG .....                              | 25 |
| 3.1. | Ziele (laut Projektantrag) .....                           | 25 |
| 3.2. | Zielgruppe .....   | 29 |
| 3.3. | Projektaufbau .....  | 29 |
| 3.4. | Nachhaltigkeit der Projektaktivitäten .....                | 32 |
| 3.5. | Verbreitung der Ergebnisse .....                           | 33 |
| 3.6. | Erfolgsfaktoren/Hürden .....                               | 33 |
| 3.7. | Evaluation .....   | 35 |
| 3.8. | Lerneffekte .....  | 36 |
| 4    | Anlagen .....  | 37 |

## 1 Projektbeschreibung

### 1.1 Allgemeines

Auf den folgenden Seiten wird dargestellt, wie das Projekt „ASKÖ FIT-NEU“ umgesetzt wurde und wie das Projekt aus der Sicht der Projektleitung am Ende zu bewerten ist. Zur Schreibweise: Aufgrund der besseren Lesbarkeit wird in der Regel die männliche Schreibweise verwendet.

In jeweils 6 Gemeinden der Bundesländer Burgenland, Niederösterreich (Gebiet Weinviertel), Kärnten und Oberösterreich sollen neue gesundheitsorientierte Bewegungsangebote für die Altersgruppen

- Kinder / Jugendliche
- Erwachsene
- 50plus

über lokal vorhandene Netzwerkpartner innerhalb und außerhalb des Sportdachverbandes ASKÖ etabliert werden. Damit sollen in 24 Gemeinden mit unterschiedlichen Rahmenbedingungen Erfahrungen gewonnen werden, wie ein strukturierter und niederschwellig qualitätsgesicherter Aufbau von gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten für zum Teil benachteiligte Zielgruppen (wie z.B. Frauen über 60 Jahre im ländlichen Bereich) möglich ist. Um diesen Aufbau auch nachhaltig gewährleisten, und eine gemeindegerechte Planung vornehmen zu können (z.B.: kein doppeltes Angebot), wird in jeder Gemeinde ein „Planungszirkel“ installiert. Dieser Planungszirkel ist in die Diagnose, Planung, Umsetzung und Evaluierung eingebunden, dabei darf man aber auch nicht die gesundheitsfördernde Gesamtpolitik außer Acht lassen. Es ist auch notwendig die Vernetzung, Kommunikation und den Austausch von Informationen innerhalb der Akteure und Organisationen zu fördern und für das Thema gesundheitswirksame Bewegungsförderung zu sensibilisieren. Darüber hinaus werden gesundheitsrelevante Themen vom Planungszirkel - gemeinsam mit den Teilnehmern und der Gemeindebevölkerung - erarbeitet, und anhand von ausgewählten

Workshops mit Impulsreferaten und Bewegungssprechtagen gesundheitsfördernde Maßnahmen nachhaltig umgesetzt um Verständnis für gesundheitswirksame Bewegung zu wecken.

Aufgrund der Verzögerungen die durch die Wahlen in den Bundesländern Oberösterreich und Kärnten entstanden sind, wurde das Projekt zwar zeitgerecht gestartet, aber trotzdem konnten einige Punkte nicht sofort umgesetzt und bearbeitet werden. Deshalb hat die Projektleitung um Verlängerung des Projektes bis Februar 2012 angesucht.

## 1.2 Projektbeschreibung

ASKÖ Fit-Neu – „Jedem Verein seine gesunde Fit-Abteilung“ ist ein Projekt das aufzeigt, wie Netzwerkpartner gesucht, gefunden, motiviert und empowert werden können, um fitnessorientierte Gesundheitsförderung in Vereinen und Gemeinden Wirklichkeit werden zu lassen.

Hauptzielgruppe sind Multiplikatoren (Meinungsbildner,...), sportlich inaktive Personen und Personen die eine aktive Betreuung in einem kompetenten und sozialen Umfeld haben möchten.

Das Projekt kann in 4 Schritte aufgeteilt werden:

### I. Klärung der Detail-Ausgangssituation

- a. Analyse des IST - Zustandes bezüglich der Vereinsstrukturen in den einzelnen vier ASKÖ-Landesverbänden (Kärnten, Burgenland, Niederösterreich, Oberösterreich).
- b. Analyse des IST – Zustandes bezüglich Gemeinden, in denen überhaupt keine fitnessorientierte Sportvereine vorhanden sind.

II. Organisation von Gemeinden, Vereinen und Übungsleitern, die ein gesundheitsförderndes Bewegungsangebot anbieten möchten und Einrichten eines Planungszirkels. Der Planungszirkel hält zuerst einen Diagnoseworkshop dann einen Umsetzungsworkshop ab, er trifft sich regelmäßig und nach Bedarf und am Ende des Projektes wird ein Evaluierungsworkshop durchgeführt.

In allen Gemeinden wird 1 intergenerativer Aktionstag mit verschiedenen zielgruppenorientierten Bewegungsangeboten organisiert. Bei diesem Gesundheitsfest wird versucht die örtlichen Vereine, Organisationen und Institutionen einzubinden und ihnen die Möglichkeit zu geben – gesundheitsfördernde Aktivitäten zu setzen.

III. Durchführung von langfristigen gesundheitsfördernden Bewegungsangeboten vom Kleinkinderbereich bis zum 50Plus Bereich.

#### IV. Workshops

Unter Zugrundelegung eines ganzheitlichen Gesundheitsbegriffes sollen parallel zu diesen Bewegungsangeboten Workshops (inklusive Impulsreferate und Bewegungssprechtage) zu gesundheitsrelevanten Themen, die vom Planungszirkel ausgesucht wurden, für alle Gemeindebewohner organisiert und angeboten werden.

## 2 SOLL – IST - Vergleich

### 2.1.Übersicht „SOLL-IST-Vergleich“ - Indikatoren

Indikator detaillierte Ausgangssituation und definierte Ziele: Nachdem die Mitarbeiter eingestellt wurden, folgte noch im August 2008 das erste inoffizielle Treffen der Regionalbetreuer. Die Analyse der Angebote in den Vereinen, Vereinsstruktur, und der Gemeinden ohne gesundheitsfördernden Sportverein wurde durchgeführt. Dazu

wurden zwei unterschiedliche Fragebögen erstellt und anschließend ausgewertet. Aufgrund dieser Rückmeldungen bzw. gewonnenen Informationen aus den Befragungen konnte man – aktiv auf Gemeinden, Vereine zugehen und das Projekt gemeinsam umsetzen. Dieser Indikator wurde somit erfüllt.

Indikator Informationsfolder erstellt, Erstkontakte: Nach der umfangreichen Analyse der Strukturen in den einzelnen Landesverbänden hat es sich heraus gestellt, dass zuerst sehr viele Telefonate geführt werden mussten, um an Meinungsbildner zu kommen. Bei den Terminen dann selber war eine Power Point Präsentation besser als ein Informationsfolder. Da man die Power Point Präsentation schon im Vorfeld auf die Gemeinde/Verein abstimmen konnte. Hat sich zum Beispiel bei einem Vorgespräch herausgestellt, dass die Gemeinde Kinderprojekte bevorzugt, hat man die Präsentation auch in diese Richtung gestaltet. Der Indikator Informationsfolder erstellen wurde somit nicht erreicht, dafür aber die Präsentation. Der Indikator Erstkontakte wurde erfüllt.

Indikator: Zielgruppen und Bewegungsprogramme definiert: Dieser Indikator wurde zu Beginn schleppend, aber dann laufend erfüllt. Nach den Gesprächen in den Gemeinden und mit den Meinungsbildnern hat man sich auf die Zielgruppen und die Bewegungsprogramme geeinigt. Interessant war dabei, dass sich in Niederösterreich und Oberösterreich hauptsächlich Kinderprojekte entwickelten und in Kärnten hauptsächlich Angebote für den 50Plus Bereich. Ein interessanter Aspekt war auch noch, dass nur die ASKÖ OÖ im Vorhinein fixe Bewegungsprogramme definiert hatte, die den Gemeinden angeboten wurden.

Indikator: Ausschreibungen erstellen: Um die Individualität der einzelnen Landesverbände gewährleisten zu können, wurden keine einheitlichen Ausschreibungen konzipiert. Lediglich eine Vorlage der Ausschreibungen wurde seitens der Projektleitung an die Regionalbetreuerinnen gesendet. Da die jeweiligen Angebote aber Nachhaltig und langfristig stattfinden sollten, stand es den

Gemeinden/Vereinen frei – ein eigenes Layout zu entwickeln. Lediglich die Logos von FFÖ, Sportministerium, FGÖ und ASKÖ müssen verpflichtend drauf sein.

Jeder Landesverband konnte die Ausschreibungen daher nach seinen Vorstellungen gestalten. Diese wurden dann auch erstellt und der Indikator erfüllt.

Indikator: Anmeldung für die Bewegungsprogramme: Die Anmeldungen für die Kurse sind zum größten Teil erfolgt, bzw. konnten sich die teilweise auch noch beim Kursbeginn direkt am Kursort anmelden. Eine Anmeldung mit den Daten der Kursteilnehmer war wichtig, weil man diese auch gleich wieder für den Folgekurs oder eine andere Aktivität informieren konnte.

Indikator: Bewegungsprogramme gestartet: Dieser Indikator wurde auch laufend immer wieder erfüllt, da die Bewegungsprogramme laufend gestartet sind. Man hat zuerst geplant, die Bewegungsprogramme „blockweise“ abzuhalten. Ein Block im Frühjahr – Fortsetzungsblock im Herbst. Nachdem aber die Kontakte zu den Gemeinden unterschiedlich waren, und auch die Angebote konnte jederzeit mit einem Bewegungsprogramm gestartet werden. Insgesamt wurden 94 Kurse abgehalten in 26 Gemeinden.

Indikator: Aktionstag durchgeführt: Dieser Indikator wurde nur teilweise erreicht. Da nicht in jeder Gemeinde ein Aktionstag durchgeführt wurde. Der Aufwand für so einen Aktionstag war den Meinungsbildnern neben den Workshops meistens zu groß. Die Aktionstage die durchgeführt wurden waren dafür sehr erfolgreich und reichten von Schnupperstunden, Gesundheitstage bis AFRO Dance. Es hatte sich bewährt, die Aktionstage im Zuge einer Veranstaltung zu machen. In Kärnten wurden zum Beispiel im Rahmen eines Radwandertages, Aktionstage und Workshops durchgeführt. Es wurden 14 Aktionstage durchgeführt und 45 Workshops.

Indikator: ausgebildete Übungsleiter: Dies war einer der wichtigsten Punkte im Projekt. Eigentlich wäre noch vor Projektstart geplant gewesen, dass es eine

einheitliche bundesweite Übungsleiterausbildung geben wird und somit jederzeit Interessenten von Gemeinden eine Ausbildung absolvieren können, um Nachhaltig das Angebot in der Gemeinde umzusetzen. Dies ist aber leider nicht erfolgt. Deshalb war es auch zu Beginn des Projektes schwierig geeignete Übungsleiter zu finden. Es war aufgrund der Vielfältigkeit der Angebote nicht möglich extra für das Projekt Ausbildungen zu machen, da es das Budget erheblich überschritten hätte, daher hat man in Niederösterreich und Burgenland zum Beispiel extra Fortbildungen im Kinderbereich bzw. für Nordic Walking angeboten. Insgesamt wurden drei Ausfortbildungen im Rahmen des Projektes durchgeführt. In Oberösterreich konnten teilweise die Übungsleiter Ausbildungen des Landesverbandes absolvieren. In allen Bundesländern griff man dann auf ausgebildete Übungsleiter aus den Nachbarorten zurück.

## 2.2.Übersicht „SOLL-IST-Vergleich“ – Inhalte/Aktivitäten

1. Suche nach Mitarbeiter – Projektsekretariat und Regionalbetreuer: Aufgrund der Erfahrungen wurde die Projektsekräterin des Projektes Aktiv gesund – Lehrlinge in Linz herangezogen, die somit Vollzeit für beide Projekte gearbeitet hat. Die Regionalbetreuer wurden von den einzelnen Landesverbänden genannt und in der ASKÖ Oberösterreich angestellt. Ein Problem bestand darin, dass es schwierig war, die Regionalbetreuer dementsprechend mit Telefon und PC mit Internet auszustatten. Dies war aber dringend notwendig, da aufgrund der großen Entfernungen das ein entscheidender Punkt für die interne Kommunikation war. In Burgenland gab es, nachdem das Projekt aufgrund einer Erkrankung der Regionalbetreuerin fast ein Jahr still stand, eine Neuanstellung, dies war aber nur möglich, nachdem die erkrankte Regionalbetreuerin selber gekündigt hatte. In Oberösterreich hat die Regionalbetreuerin aus familiären Gründen gekündigt, und die Projektsekräterin übernahm die Aufgaben der Regionalbetreuerin.

2. Informationsmaterial erstellen: Informationsfolder wurden nicht erstellt. Da sich bei den Vorgesprächen bereits herausgestellt hatte, dass die Meinungsbildner schon Vorstellungen hatten, was sie gerne umsetzen wollten. Bei den Terminen selber war daher eine Power Point Präsentation besser als ein Informationsfolder. Da man die Power Point Präsentation schon im Vorfeld auf die Gemeinde/Verein abstimmen konnte.

3. Analyse Vereinsstrukturen in den vier ASKÖ Landesverbänden: Es wurde eine Situationsanalyse durchgeführt, deren Inhalte die Strukturuntersuchung, Abklärung der Bereitschaft am Projekt teilzunehmen waren. Es wurden 1.200 Vereine postalische befragt.

Zuerst wurden noch einmal das Projekt und hier im speziellen die Ziele des Projektes besprochen. Es war notwendig herauszufiltern welche Fragen für die erfolgreiche Umsetzung des Projektes notwendig sind und bestimmte Angebote zu definieren. Fragen waren, ob es überhaupt im Verein eine Fit-Sektion gibt, wenn ja welche Angebote dort gemacht werden und an welche Zielgruppe sich die Angebote richten. Womit hat eine Fit-Sektion zu kämpfen und welche Unterstützungsmöglichkeiten würden sie sich wünsche. Oder wenn es keine Fit-Sektion gibt, was den Verein daran hindert eine zu gründen.

Um den Fragebogen auch richtig zu gestalten, war es notwendig auch zuerst die Zielgruppe festzulegen, an wen der Fragebogen ergehen sollte, um ein aussagekräftiges Ergebnis zu bekommen. Der Fragebogen wurde schlussendlich an die offizielle Vereinsadresse gesendet, da ansonsten Zielgruppen ausgeschlossen werden hätten können (z.B. Vereine ohne Fit-Angebote) – in der Hoffnung, der Fragebogen wurde intern an die zuständige Person weitergegeben.

Wichtig war es auch, die Landesverbände in diesem Schritt zu partizipieren und deshalb wurde der Erstentwurf auch an die Regionalbetreuer und FFÖ Koordinatoren

gesendet. Um auch auf alle unterschiedlichen Strukturen in den einzelnen Landesverbänden eingehen zu können.

Um auch die Ernsthaftigkeit des Projektes zu unterstreichen wurde ein Begleitbrief mit Informationen an die Vereine erstellt, den schlussendlich alle vier Präsidenten der teilnehmenden Landesverbände unterschrieben.

Nachdem der Fragebogen erstellt und gedruckt wurde – sowie der dazugehörige Begleitbrief und einem Rückantwort-Kuvert – wurde dieser am 10.11.2008 an die ASKÖ Vereine gesendet. Ein Punkt dabei war, dass Vereine, die an dem Projekt Interesse hatten – ihre Anschrift angeben konnten, damit sich die Projektleitung bzw. Regionalbetreuer mit ihnen in Verbindung setzen konnten. Um die Anonymität zu gewährleisten wurden die Fragebögen vom Evaluator versandt und die Adressen, der Vereine mit Interesse, dementsprechend aufbereitet und an die Projektleitung weitergeleitet. Damit konnten keine Rückschlüsse der Antworten auf die Vereine gezogen werden.

Von den 1.131 angeschriebenen Vereinen haben schlussendlich 165 einen ausgefüllten Fragebogen retourniert. Das entspricht einer Rücklaufquote von 14,7%. 80 Vereine haben dabei ihre Adresse angegeben – und somit ihr Interesse an der Projektteilnahme kund getan.

## 10. DESKRIPTION DER AN DER BEFRAGUNG TEILNEHMENDEN VEREINE

|   |                  | (n)        | Verteilung    |
|---|------------------|------------|---------------|
| <b>GESAMT</b>                             |                  | <b>165</b> | <b>100,0%</b> |
| Sektion für Fit- und Gesundheitssport     | ja               | 79         | 48,8%         |
|   | nein             | 83         | 51,2%         |
| Zusätzlicher Bedarf an gesundh. Angeboten | ja               | 49         | 30,8%         |
|   | nein             | 110        | 69,2%         |
| Interesse als Pilotgemeinde               | ja               | 67         | 42,4%         |
|   | nein             | 91         | 57,6%         |
| Aktive Mitglieder im Verein               | bis 20           | 27         | 16,8%         |
|   | bis 50           | 43         | 26,7%         |
|   | bis 100          | 33         | 20,5%         |
|   | bis 200          | 23         | 14,3%         |
|   | mehr als 200     | 35         | 21,7%         |
| Inaktive Mitglieder im Verein             | bis 20           | 46         | 38,0%         |
|   | bis 50           | 26         | 21,5%         |
|   | bis 100          | 21         | 17,4%         |
|   | mehr als 100     | 28         | 23,1%         |
| Bundesland                                | Burgenland       | 20         | 12,2%         |
|   | Kärnten          | 59         | 36,0%         |
|   | Niederösterreich | 8          | 4,9%          |
|   | Oberösterreich   | 77         | 47,0%         |

4. Analyse der Gemeinden ohne fitnessorientierte Sportvereine: Da man keine andere Möglichkeit gefunden hat, an die Gemeinden ohne fitnessorientierte Angebote zu kommen, hat man sich für die telefonische Befragung der Gemeinden (ohne ASKÖ Vereine) entschieden.

Die Erhebung der Gemeinden ohne ASKÖ Verein war sehr umfangreich. Zuerst hatte man ja daran gedacht nur Gemeinden zu befragen, die keinen Verein hatten, aber da gab es kein brauchbares Datenmaterial in den einzelnen Ländern. Um die Kosten auch möglichst gering zu halten, hat man auch Gemeinden ausgeschlossen in denen

es einen ASKÖ Verein gab – in der Hoffnung, dass diese den Vereinsfragebogen ausfüllen und retournieren. Dann haben die Regionalbetreuer alle Gemeinden angerufen und die zuständige Person – die Auskunft über die Angebote geben konnte – zu eruierten. Diese Daten wurden dann an die Evaluierungsfirma für die Telefonbefragung weitergegeben. Dabei hat man sich aufgrund der Größe und logistischen Erreichbarkeit durch die Regionalbetreuerin sowie aus Kostengründen dafür entschieden in Niederösterreich den Schwerpunkt auf die Region Weinviertel zu legen.

Die Telefonbefragung wurde von der Evaluierungsfirma durchgeführt. Dazu wurde eine Mitarbeiterin dafür eingeschult, die die Befragung der Gemeinden (bzw. eruierten - zuständigen Personen) vornahm. Man hat sich darauf geeinigt, um Kosten zu sparen, dass nicht nachgerufen wird, wenn jemand nicht erreichbar war. Die Befragung fand in der ersten Dezember Woche 2008 statt. 484 Gemeinden wurden angerufen, 48 davon hatten entweder kein Interesse an der Befragung oder die angegebene Nummer war falsch. 61 Gemeinden gaben an, Interesse an einem zusätzlichen Angebot zu haben.

- 1 Welche gesundheitsorientierten Angebote (Fit- und Gesundheitssport) werden in Ihrer Gemeinde angeboten?
  - Seniorenturnen / 50Plus Gymnastik .....1/2
  - Erwachsenensportstunden .....1/2
  - Jugendsportstunden .....1/2
  - Kinderturnen .....1/2
  - Kleinkinderturnen (bis 6 Jahre) .....1/2
  
- 2 Und welche gesundheitsorientierten Angebote werden in Ihrer Gemeinde noch angeboten? Und für welche Altersgruppen sind diese gedacht? (1) Kinder und Jugendliche; (2) Erwachsene zwischen 19 und 49 Jahren, (3) 50Plus-Generation und (4) für alle. Und welcher/welche Verein/e bietet diese fitnessorientierten Angebote an?
  - Langsam-Lauf-Treff .....1/2/3/4 ✍
  - Nordic Walking .....1/2/3/4 ✍
  - Seniorenturnen / 50Plus Gymnastik .....1/2/3/4 ✍
  - Skigymnastik .....1/2/3/4 ✍
  - Step Aerobic .....1/2/3/4 ✍
  - RückenFitness .....1/2/3/4 ✍
  - Body Work (Bauch-Bein-Po) .....1/2/3/4 ✍
  - Eltern-Kind-Turnen .....1/2/3/4 ✍
  - Kleinkinderturnen (bis 6 Jahre) .....1/2/3/4 ✍
  - Kinderturnen .....1/2/3/4 ✍
  - Fitness Training .....1/2/3/4 ✍
  - Fit Gymnastik .....1/2/3/4 ✍
  - Funktionsgymnastik .....1/2/3/4 ✍
  - Fernöstliches (Qi Gong, Tai Chi, Pilates, Yoga ...) .....1/2/3/4 ✍
  - Schwimmkurse .....1/2/3/4 ✍
  - Tanzen (Break Dance, Hip Hop, Jazz ...) .....1/2/3/4 ✍
  
- 3 Gibt es sonst noch ein gesundheitsorientiertes Bewegungsgesundheitsangebot in Ihrer Gemeinde?
  - Nennung 1 .....1/2/3/4 ✍
  - Nennung 2 .....1/2/3/4 ✍
  - Nennung 3 .....1/2/3/4 ✍
  
- 4 Besteht in Ihrer Gemeinde, Ihrer Einschätzung nach, ein zusätzlicher Bedarf an gesundheitsorientierten Fitness-Angeboten?
  - Zusatzangebote ..... 1/2/3/4
  
- 5 Wenn „ja“ oder „eher ja“. Welcher Bedarf besteht Ihrer Meinung nach?
  - Nennung(en) eintragen ..... ✍
  
- 5.1 Wenn „ja“ oder „eher ja“. Und warum wird in Ihrer Gemeinde dieses Angebot nicht geschaffen? Woran scheitert es, dass es dieses Angebot gibt?
  - Nennung(en) eintragen ..... ✍
  
- 6 Gemeinde? (lt. DB<sup>1</sup>)
  
- 7 Wie viele Einwohner hat Ihre Gemeinde?
  - Anzahl eintragen ..... ✍

*Ich bedanke mich für Ihre Mitarbeit und wünsche Ihnen noch einen schönen Tag!*

5. Finalisierung der Informationsfolder: Informationsfolder wurde aus oben genannten Gründen nicht entwickelt.

6. Kontakt zu Meinungsbildnern und Entscheidungsträgern in den Gemeinden und Vereinen: Dieser Prozess war der Schwierigste im Projekt und wurde laufend durchgeführt. Um eine umfangreiche und organisatorisch einfachste Lösung bzw. Datenverarbeitung zu haben, wurden standardisierte Berichtsblätter von den Evaluatoren gemeinsam mit der Projektleitung erarbeitet. Diese Berichtsblätter

mussten am Ende eines Monats an die Projektleitung gesendet werden, somit war auch gewährleistet über den jeweiligen Stand in den einzelnen Landesverbänden Bescheid zu wissen.

Da die Rücklaufquote bzw. die Anzahl der Vereine mit Interesse an dem Projekt teilzunehmen nicht zu groß war, wurde wenn es möglich war, direkt mit den Vereinen Kontakt aufgenommen. Nur in Oberösterreich wurde das nur zum Teil durchgeführt. Da hier das Gebiet sehr groß war, hat die Regionalbetreuerin alle Vereine die nicht in unmittelbarer Nähe des Zentralraumes Linz liegen, telefonisch kontaktiert. Für die restlichen Vereine in OÖ gab es eine Informationsveranstaltung am 7. Mai 2009.

Ebenso wurden Gemeinden, die Interesse hatten an dem Projekt teilzunehmen bzw. zusätzliche Angebote wollten telefonisch kontaktiert und bei Interesse Termine vereinbart. Es hat sich herausgestellt, dass einige Vereine, die den Fragebogen zum Beispiel ausgefüllt und die Adresse angegeben hatten nicht einmal mehr gewusst haben, dass sie an einer Befragung teilgenommen hatten. Dabei war der Abstand der Befragung und dem telefonischen Kontakt nicht mehr als 6 Wochen auseinander.

In Oberösterreich und Kärnten gestaltete sich die Suche besonders schwierig, da von den Gemeinden und Vereinen auf die bevorstehenden Landtagswahlen verwiesen wurde, und dort dann erst wieder die Ressorts neu verteilt wurden, und sie so keine Entscheidung abgeben konnten. So musste man in diesen beiden Bundesländern die Kontakte in den Gemeinden wieder aktualisieren.

7. Senden der Informationsfolder an Übungsleiter, Vereine, Obmänner: Wurde nicht durchgeführt.

8. Kontakt zu persönlich bekannten Übungsleitern: Es wurden Kontakte zu bekannten Personen hergestellt, und so versucht in den Gemeinden das Projekt in Kooperation

mit den Vereinen umzusetzen. Diese Kontakte waren aber auch dahingehend von Vorteil, da es nicht in jeder Gemeinde, die Interesse an dem Projekt hatte, einen Übungsleiter gab. So konnten diese Übungsleiter zumindest zu Beginn des Projektes aushelfen, bis ein geeigneter Übungsleiter aus der Gemeinde gefunden wurde.

9. Suchen von Gemeinden anhand der Rückmeldungen: Die Gemeinden wurden wie oben bereits beschrieben telefonisch kontaktiert. Vergleiche dazu Punkt 6.

Aufgrund der Problemstellung im Prozess, dass Gemeinden doch kein Interesse hatten, obwohl sie es vorher kund taten, wurde das Evaluationskonzept geändert und anstelle der ursprünglich geplanten zehn telefonische Experteninterviews zur Strategieüberprüfung wurden zehn telefonische qualitative Tiefeninterviews mit Vertretern jener Gemeinden und Institutionen durchführen, die nach dem persönlichen Erstgespräch mit dem ASKÖ-Vertreter ihre Teilnahme dann doch abgesagt hatten. Durch diese Interviews sollen Erkenntnisse gewonnen werden, warum diese grundsätzlich offensichtlich sehr Interessierten Personen dennoch nicht überzeugt werden konnten. In einem zweiten Schritt wurden insgesamt 24 telefonische qualitative Kurzinterviews durchgeführt. Als Gesprächspartner wurden dabei jene Personen herangezogen, die in der quantitativen Ersterhebung Interesse bekundet hatten. Aufgabenstellung: Warum wurde damals Interesse bekundet und im ASKÖ-Erstkontakt dann nicht mehr? Wie kann die Teilnehmer-Quote in dieser Stufe erhöht werden?

10. Suchen nach Übungsleitern und Trainern: Aufgrund dessen, dass es keine bundesweite Ausbildung zu Projektstart gab, musste man intensiv auf die Suche nach Übungsleitern und Trainern gehen. Da es nicht in jeder Gemeinde/Verein einen geeigneten Übungsleiter gab. Es wurde versucht aus der Gruppe der Teilnehmer aus den Bewegungsprogrammen oder aus dem familiären Umfeld zukünftige Übungsleiter zu akquirieren. Aber es wurden auch Übungsleiter aus den Nachbargemeinden für die Bewegungsprogramme herangezogen. Teilweise mussten auch die Regionalbetreuer einspringen, wenn es keine andere Möglichkeit gab.

Übungsleiter zu finden, war zu Beginn sehr schwierig, aber es haben sich schnell geeignete Personen herauskristallisiert und ein Netzwerk an Übungsleitern konnte geschaffen werden. Dazu hat auch beigetragen, dass zum Beispiel in Niederösterreich extra eine 2-tägige Ausbildung für Übungsleiter im Kleinkinder-Bereich angeboten wurde.

11. Abklären der Hallenzeiten und verfügbaren Bewegungsmaterialien: Die Hallenzeiten waren sicher auch ein wichtiger Erfolgsfaktor, ob in einer Gemeinde ein Bewegungsangebot zustande gekommen ist, oder nicht. Wobei einige Angebote an einer freien Hallenzeit gescheitert sind. Hier ist oft ausschlaggebend, dass die Schulen mit der Nachmittagsbetreuung an den Nachmittagen bis 16.00 bzw. 17.00 Uhr Vorrecht auf die Turnhalle haben, und nachher sind die Hallen fix an Vereine (Fußballvereine,...) vergeben. Gerade bei Kinderprojekten war es sinnvoll hier eine Kooperation mit der Schule zu finden, damit man auch am Nachmittag den Turnsaal schon für Kinderprojekte nutzen konnte. In manchen Bereichen konnte man auch auf andere Räume wie ÖGB Heime, Feuerwehr, Bewegungsräume in Kindergärten ausweichen. Das Problem waren dann meistens aber die Bewegungsmaterialien, die in solchen Räumlichkeiten nicht vorhanden waren. Aber auch in Turnsälen waren die Bewegungsmaterialien oft versperrt und es war wieder ratsam mit der Schule zu kooperieren.

12. Vorbereiten der Ausschreibungen: Die Ausschreibungen wurden immer individuell gestaltet. Hier wollte man erreichen, dass eine Identifizierung mit dem Angebot entsteht und somit eine Nachhaltigkeit besteht. Von der Projektleitung wurde eine Vorlage ausgesendet, auf der ersichtlich war, welche Punkte, Logos,... die Ausschreibung unbedingt enthalten musste. Die Ausschreibungen wurden teilweise von Grafikern gestaltet, und in Firmen gedruckt. Dazu wurden teilweise auch Plakate für einen Aushang gestaltet.

14. Austeilen und Versenden der Ausschreibungen, Anmeldungen: Der Ablauf wurde in den einzelnen Landesverbänden auch individuell gestaltet. Es wurden Postwurfsendungen gemacht, es wurden die Ausschreibungen in Schulen an die Kinder ausgeteilt, am Gemeindeamt aufgelegt, in der Gemeindezeitung veröffentlicht, an markanten Stellen aufgelegt, Plakate aufgehängt, bei Workshops ausgeteilt,... Hier war auch die Mundpropaganda eine gute Verbreitungsmöglichkeit. In Oberösterreich wurden die Anmeldungen vorab erfasst, in den anderen Bundesländern erfolgte die Anmeldung Vorort.

15. Qualifizierungsmaßnahmen für die Übungsleiter: In Niederösterreich gab es eine extra Fortbildung für die Übungsleiter im Kinderbereich. In Oberösterreich wurden die Übungsleiter in das umfangreiche Aus- und Fortbildungsprogramm integriert. So konnte auch gewährleistet werden, dass ein umfangreicheres Angebot vorhanden war und die Übungsleiter gezielte Qualifikationsmaßnahmen in Anspruch nehmen konnten.

Stockerau:

Fortbildung Kleinkinderturnen

Datum: 17. Oktober 2010

Zeit: 9:00 bis 13:00 Uhr

Ort: VS Wondrak/Turnhalle

Referentin: Sabine Schlee

Inhalte: Kleine erste Hilfe; Entwicklungsstadien; Stundenaufbau und Gliederung; Einsatz von Bewegungsparcours, Materialien, Improvisation; Spiele – Ideensammlung; Einsatz von Musik

Trumau:

Fit-Neu Fortbildung Kleinkinder- und Kinderturnen

Datum: 19./20.Juni 2010

Zeit: 9:00 Uhr bis 18:00 Uhr und Sonntag: 9:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Ort: ASKÖ Bewegungscenter Trumau

ReferentInnen: Corinna Schwarzmaier, Barbara Preiss, Sabine Schlee und Robert Podiwinsky

Inhalte: Motopädagogik, Ballspielvariationen, Stundengliederung, Praxis

Kohfidisch:

ASKÖ Fit-Neu Ausbildung Nordic Walking Übungsleiter

Datum: 9. Oktober 2010

Zeit: 9:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Jugendrotkreuzhaus

Referentin: Andreas Ponc

Inhalte: Trainingslehre, Technik, Methodik NW, Kräftigung,...

Linz:

Rechtsfragen rund um Sport(angebote), Veranstaltungen, Betreuung von SportlerInnen, Haftungsrecht,... und vieles mehr

Datum: 24. September 2011

Zeit: 9:00 – 16:00

Ort: ASKÖ Bewegungscenter

Referent: Dr. Stock (Freizeitrechtsexperte)

Inhalte: Aufsichtspflicht, Umgang mit Kindern / Jugendlichen, Durchführung von: Sportangeboten, Veranstaltungen, Haftungsrecht, Gewährleistungsrecht,...

16. Vertiefung Netzwerk: Es gab vier Netzwerktreffen die fix ausgeschrieben wurden. Zwischenzeitlich hat man sich auch bei diversen Veranstaltungen und telefonisch über den aktuellen Stand des Projektes ausgetauscht. Hier war es auch wichtig, immer die FFÖ Koordinatoren über die aktuellen Punkte zu informieren.

Netzwerktreffen 5. Mai 2009 im ABC Trumau (Themen: Erfahrungsaustausch, momentaner Stand, benötigte Unterstützung, organisatorische Unterstützung, Ablauf und nächste Schritte)

Netzwerktreffen am 5. November 2009 im ASKÖ Bewegungscenter in Linz (Themen: Berichte/Vorlagen, Evaluierung, Probleme/Ist-Stand, Kursabwicklung)

Netzwerktreffen am 16. März 2010 im ASKÖ Bewegungscenter in Linz (Themen: Bericht der Evaluatoren, über die Nichtteilnahme der Gemeinden, obwohl sie vorher Interesse gezeigt hatten. Weiter Vorgehensweisen im Projekt)

Netzwerktreffen am 21. Februar 2012 im ASKÖ Bewegungscenter in Linz (Themen: Erfahrungen, Stärken und Schwächen des Projektes, Wie geht es in den LV's weiter, offene Berichte, Dokumentationen, Abrechnungen)

17. Einladungen und Bestätigungen an die angemeldeten Teilnehmer: Einladungen gingen nur an die Teilnehmer der Bewegungsangebote in Oberösterreich. Da nur hier die Anmeldungen im Vorhinein erfasst wurden.

18. Start der definierten Bewegungsprogramme: Aufgrund der Planungszirkeln bzw. Treffen mit den Meinungsbildnern konnte im Voraus schon geklärt werden, ob es freie Hallenzeiten, Bewegungsmaterialien und eventuell passende Trainer zu den Angeboten gibt. Es wurden dann natürlich nur solche Kurse organisiert, wo alles vorher abgeklärt werden konnte. Einige Bewegungsprogramme hatten aber beim Start nicht genügend Anmeldungen um kostendeckend (Einnahmen werden beim Projekt gegengerechnet) zu sein, aber die Projektleitung hat sich manchmal trotzdem dazu entschlossen, den Kurs auch mit einer geringeren Teilnehmerzahl zu starten, um das Programm auch durch positive Mundpropaganda weiter zu transportieren und somit zusätzliche Teilnehmer zu gewinnen.

Insgesamt wurden in 26 Gemeinden 94 Kurse abgehalten, 16 Kurse mussten aufgrund zu weniger Anmeldungen abgesagt werden.

Aufgrund der Vielzahl an Bewegungsprogrammen, wird eine Übersicht dieser am Ende des Berichtes beigefügt – geordnet nach Bundesland, Ort und Starttermin.

19. Workshops und Bewegungssprechtage: Unter Zugrundelegung eines ganzheitlichen Gesundheitsbegriffes wurden parallel zu diesen Bewegungsangeboten Workshops (inklusive Impulsreferate und Bewegungssprechtage) zu gesundheitsrelevanten Themen für die Gemeindebewohner angeboten, die vom Planungszirkel ausgesucht wurden.

Diese Workshops waren zum einen ein guter Einstieg zum Kennenlernen des Projektes bzw. der Initiatoren in den Gemeinden und von der ASKÖ und zum anderen unterstützten sie das Projekt. Durch Partizipation konnte so der Gesundheitsbegriff gefestigt werden, aber gerade auch bei den Workshops konnte man wieder Werbung für weitere Angebote und Maßnahmen machen.

In den 26 Gemeinden wurden 45 Workshops zu gesundheitsrelevanten Themen abgehalten.

Aufgrund der Vielzahl an Workshops, wird eine Übersicht dieser am Ende des Berichtes beigefügt – geordnet nach Bundesland, Ort und Starttermin.

20. Organisation und Durchführung der Aktionstage: In allen Gemeinden sollte ein intergenerativer Aktionstag mit verschiedenen zielgruppenorientierten Bewegungsangeboten organisiert werden. Bei diesem Gesundheitsfest sollte versucht werden die örtlichen Vereine, Organisationen und Institutionen einzubinden und ihnen die Möglichkeit zu geben – gesundheitsfördernde Aktivitäten zu setzen.

Es gibt bereits eine Fülle von Angeboten (Gesunde Gemeinden, gesundes Dorf,...) und es war für die Gemeinden/Vereine schwierig, gerade bei den Aktionstagen das richtige Angebot zu finden. Die aber für die Verantwortlichen in den Gemeinden noch zusätzliche Arbeit bedeuten haben und deswegen wurden die Maßnahmen meistens auf ein Minimum an Zusatzaktivitäten beschränkt.

Die Aktionstage wurden teilweise in ein bestehendes Angebot integriert und so konnte man durch zusätzliche Aktivitäten noch mehr Personen erreichen.

Aktionstage nach Bundesland, Ort und Datum

**OÖ**

- Esternberg:

Aktionstag

Datum: 22.Mai 2011

Zeit: 10:00 bis 14:00

Ort: HS Esternberg

Referentin: Manuela Reichinger

Inhalte: Hopsi Hopper, versch. Geschicklichkeitsstationen

Teilnehmerzahl: 20

- Pucking:

Familienfest

Datum: 10. September 2011

Zeit: 12:00 bis 18:00

Ort: Zentrum Spektrum

Referenten: Niedermair, Edelbauer, Gierlinger, Moser

Inhalte: Gemeinsame Spielstationen

Teilnehmerzahl : 50

- Wilhering:

Aktionstag – Gesundheitstag „Herz-Kreislauf-Gesundheit“

Datum: 14. Oktober 2011

Zeit: 12:00 bis 18:00

Ort: Hauptschule Wilhering

Referenten: Hörtenhuber M., Stuhlberger E., Allmeier D., Moser B., Mandl C.,

Inhalte: Fettmessung, Stressbelastung, richtiges Heben und Tragen

Teilnehmerzahl : 90

**NÖ**

- Hausleiten:

Aktionstag – Abschlussfest der Motopädagogikgruppe Hausleiten

Datum: 24.Mai 2011

Zeit: 14:00 bis 18:00

Ort: HS Hausleiten

Referenten: 10 Übungsleiter

Inhalte: Motopädagogische Stationen

Teilnehmerzahl: 75

- Seefeld -Kadolz

1. Aktionstag wurde von der Gemeinde/Bürgermeister organisiert.

Datum: 11.5.09

Zeit: 10:00 – 17:00 Uhr

Inhalte: Pit Pat, Minigolf und Nordic Walking

Teilnehmerzahl: 55

2. Aktionstag

Datum: 5.September 2009

Zeit: 10:00 – 17:00 Uhr

Inhalte für Kinder: Check Your LimitZ, Hopsi Hopper und Rätselrally

Inhalte für Erwachsene: Sportwettbewerbe, Tipps für den Alltag, gesundes Altern

Inhalte für Gesundheitsbewusste: Gesundheitsstraße, Blutzuckermessen, Hör- und Sehtest, Beratung, Gleichgewichtstest S3 Check und Herz Fit am Ergometer

Teilnehmerzahl: 75

- Stockerau:

Aktionstag

Datum: 18.Dezember 2010

Zeit: 14:00 bis 18:00

Ort: Cafe Poigner

Referentin: 5 Übungsleiter des ASV Schwimmvereins

Inhalte: Vorstellung des SV, Fotoausstellung Wassergymnastik, Schwimmvideos, Afro Dance,  
Teilnehmerzahl: 100

#### KTN

- ATUS Feistritz

Aktionstag

Datum: 24. Oktober 2010

Zeit: ab 11:00 Uhr

Ort: Sportzentrum feistritz

Inhalte: Hopsi Hopper, Schnupper und Bewegungseinheiten

- Feistritz i. Ros.:

Aktionstage – Fit in den Frühling für jung und alt

Datum: 09.Mai 2011 bis 14. Mai 2011

Zeit: ganztags

Ort: Sportzentrum, Seniorenplatz, Tenniszentrum

Referenten: TC, Schiclub, Fussballclub Feistritz

Inhalte: Sportartenvorstellung

Teilnehmerzahl : 10

- Oberdrauburg

Bewegungs- und Aktionstag

Datum: 11. September 2010

Zeit: 9:00 – 18:00 Uhr

Ort: Feuerwehrhaus

Inhalte: RückenFit Workshop, Fitnesschecks, Hopsi Hopper, Schnupper und  
Bewegungseinheiten

**BGLD**

- Open in Jabing

Datum: 20.9.2009.

Zeit: 14:00 – 17:00

Ort: Sportplatz Jabing

Inhalte: Impulsreferat Herr Steiger zum Thema MOTIVATION zur Bewegung, Hopsi Hopper, Linde Dance, Verpflegung durch Osteoporosegruppe Jabing

- Jabing:

Aktionstag

Datum: 3. Juli 2010

Zeit: 14:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Sportplatz Jabing

Inhalte: Geschicklichkeitsbewerbe, Hopsi Hopper, Mal- und Bastelstationen

- Ollersdorf:

Brückenfest – Aktionstag

Datum: 23. Juni 2011

Zeit: 16:00 bis 18:00

Ort: Cafe Bambini Ollersdorf

Referenten: 10 Übungsleiter

Inhalte: Spielstationen

Teilnehmerzahl: 300

- Open in Mattersburg

Datum: 18.9.09

Uhrzeit: 14:00 – 17:00

Ort: Bauernmühle in Mattersburg

Inhalte: Impulsreferat von Frau Kastovsky.

### 3 REFLEXION und BEWERTUNG

#### 3.1. Ziele (laut Projektantrag)

1. In den 4 Bundesländern (Kärnten, Burgenland, Niederösterreich und Oberösterreich) sollen in je 6 Gemeinden in einem Projektzeitraum von 3 Jahren als Netzwerkpartner: Einspartensportvereine, Vereine allgemein oder Meinungsbildner/Entscheidungsträger in der Gemeinde gefunden werden, die gemeinsam mit den Landesverbänden fitnessorientierte gesundheitsfördernde Angebote lokal und nachhaltig aufbauen.

Dieses Ziel wurde erreicht – insgesamt wurden 26 Gemeinden gefunden mit denen Aktivitäten und Maßnahmen gesetzt werden konnten. Es gab nicht nur Vernetzungen mit ASKÖ Vereinen, sondern auch mit den „Gesunden Gemeinden“ bzw. „Gesundes Dorf“ und anderen Vereinen wie Naturfreunde, Pensionistenverband und Feuerwehr.

2. In jeder Gemeinde einen Planungszirkel mit maximal 6-12 Personen zu installieren, die den Bedarf in den Gemeinden regeln (mit Vertretern des Sportausschusses in der Gemeinde, Arbeitskreisleiter von der „Gesunde Gemeinde“ in Oberösterreich, Kärnten oder Niederösterreich und „Gesundes Dorf“ im Burgenland, Gemeindefachrat, Vereinsvertreter,...).

Dieses Ziel wurde nur teilweise erreicht. Da es aufgrund der Fülle an Angeboten in Gemeinden schwierig war, Termine bzw. Teilnehmer für den Planungszirkel zu finden. Größtenteils entschieden die Bürgermeister, Gemeindefachräte, Arbeitskreisleiter der Gesunden Gemeinden/Dörfer, Vereinsobmänner oder aber auch die Meinungsbildner/Ansprechpersonen in den Gemeinden alleine, ob sie am Projekt teilnehmen wollten und welche Angebote stattfinden sollten.

3. In jeder Gemeinde innerhalb des Planungszirkels einen Diagnoseworkshop, einen Umsetzungsworkshop und einen Evaluierungsworkshop durchzuführen.

Resultierend aus der geringen Teilnahme an den Planungszirkeln wurden auch nur selten Diagnoseworkshops und Umsetzungsworkshops durchgeführt. Hintergrund dieser wäre ja gewesen, so detaillierte Informationen über die benötigten Angebote, freie Hallenzeiten, Ressourcen,... zu bekommen. Diese Punkte konnten aber immer über die Ansprechpersonen Vorort koordiniert werden. Deshalb hat man auch nicht auf die Umsetzung der Diagnose- und Umsetzungsworkshops bestanden.

4. In den 24 ausgewählten Gemeinde sollen innerhalb der Projektdauer jeweils zwei neue, qualifizierte fitness- und gesundheitsfördernde Bewegungsangebote geschaffen werden, die nachhaltig über mehrere Jahre aufrechterhalten und betreut werden und aus den Altersbereichen Kinder/Jugendliche, Erwachsene und 50Plus kommen.

Dieses Ziel wurde mehr als erreicht. In den 26 Gemeinden konnten 94 Bewegungsangebote umgesetzt werden. In den meisten Gemeinden haben sich Angebote etabliert, und werden auch im Nachhinein weitergeführt. Interessant war, dass sich in Oberösterreich und Niederösterreich Schwerpunkt der Bewegungsprogramme im Kinderbereich war und in Kärnten der 50Plus Bereich. Es wurden auch 4 Vereine gegründet und zwei Fit-Sektionen

5. Quantitativ sollen im Projektzeitraum über 2000 Personen an den gesundheitsfördernden Bewegungsangeboten teilnehmen.

Dieses Ziel wurde auch mehr als erreicht. Alleine bei den Kursen nahmen 1200 Teilnehmer teil, obwohl es hier immer eine Beschränkung der maximalen Teilnehmerzahl gab. Die maximale Teilnehmerzahl war abhängig von der Raumgröße und dem Alter der Teilnehmer. So wurde darauf geachtet, dass zum Beispiel im Kleinkinderbereich nicht mehr als 16 Kinder waren.

6. Durch einen Aktionstag und 4 Workshops (mit Impulsreferaten und Gesundheitssprechtage) pro Gemeinde, die im Planungszirkel erarbeitet werden, soll die ganze Gemeinde in den Prozess mit einbezogen werden und damit auch ein

umfassender Out-Come (Bekanntheitsgrad, Anzahl der Personen, lokale und regionale Berichterstattung ...) erzeugt werden.

Dieses Ziel wurde nur teilweise erreicht. Es konnten 14 Aktionstage und 45 Workshops umgesetzt werden. Für den umfassenden Out-Come war es den Meinungsbildnern wichtiger ein langfristiges Bewegungsprogramm anzubieten, als einen Workshop, da dieses auch nachhaltiger war. Es kam auch noch hinzu, dass es durch die Gesunden Gemeinden/Dörfer eine Fülle von Vorträgen, etc. in den Gemeinden gibt, und daher die Organisation schwierig war. Es war aber auch nicht sinnvoll, bereits bestehende und ausgeschriebene Vorträge/Workshops so umzugestalten, dass sie ins Projekt gepasst hätten, bzw. über das Projekt abgerechnet wurden. Dafür wurde aber darauf geachtet, dass bei diesen Veranstaltungen auch Werbung für das Projekt gemacht wurde bzw. für die Angebote im Zuge des Projektes.

7. Für die Durchführung des Strukturaufbaues und Qualitätssicherung soll die Personalstruktur (z.B.: Planungszirkel, Bewegungstrainer,...) etabliert werden und Erfahrungen für einen effizienten, internen Kommunikationsprozess gewonnen werden.

Dieses Ziel hatte zwar zu Beginn des Projektes den Anschein, dass es nicht erreicht werden kann, aber durch die Zusammenarbeit ist dies doch gelungen. Nachdem ja die geplante bundesweite Übungsleiterausbildung zu Beginn des Projektes nicht durchgeführt wurde, wurde auf bestehende Übungsleiter zurückgegriffen, falls sich in einer Gemeinde niemand fand. Gemeinsam mit dem Meinungsbildner Vorort hat man dann versucht auch jemanden zu finden, der die Bewegungsprogramme leiten konnte. Hierfür wurden dann auch extra Qualifikationsmaßnahmen getroffen. Aufgrund der guten Strukturen im Fitness-Bereich der ASKÖ generell, konnte da schnell ein Netzwerk aufgebaut werden.

Es wurden alle Kontakte (mittels Kontaktblätter) und somit Ansprechpersonen, Meinungsbildner, Planungszirkel Teilnehmer, Diagnose- und Umsetzungsworkshop Teilnehmer nachvollziehbar dokumentiert.

8. Bewegungstrainer mit angemessenen Eingangskompetenzen sollen in den einzelnen Gemeinden gefunden werden, die durch eine zentral organisierte Ausbildung ausreichende Qualifikationen für die Abhaltung der einzelnen Bewegungsangebote erhalten.

Dieses Ziel wurde nur teilweise erreicht, da es keine zentral organisierte Ausbildung gab, dafür aber dezentrale Ausbildungen auch in Kooperation in den Landesverbänden.

9. Durch die verschiedenen Bundesländer mit ihren unterschiedlichen regionalen Rahmenbedingungen und „Landesverbandskulturen“ soll es möglich werden, allgemein gültige Vorgehensweisen für das Erreichen der Ziele zu identifizieren bzw. verschiedene Strategien unter unterschiedlichsten Rahmenbedingungen auf seine Wirksamkeit einzuschätzen.

Dieses Projekt war optimal um in den Landesverbänden unterschiedliche Prozesse mit unterschiedlichen Rahmenbedingungen auszuprobieren, wie man es erreicht eine eigene Fit-Sektion oder einen Verein zu gründen. Allgemeine Vorgehensweisen können nur dahingehend beschrieben werden, dass der persönliche Kontakt zu dem Meinungsbildner am wichtigsten ist, und ausschlaggebend für die Nachhaltigkeit des Projektes. Genauso wichtig ist es, in jeder Gemeinde mindestens eine Ansprechperson zu haben, die bei der Organisation unterstützt. Nicht so wichtig ist, dass der Übungsleiter aus der Gemeinde kommt, hier reicht auch, wenn der Übungsleiter aus der Nachbargemeinde kommt, das wichtigste ist, dass er kompetent ist.

10. Die Erfahrungen und Erkenntnisse sollen eine Vorbildwirkung auf den gesamten Sportdachverband ausüben und die Erfahrungen auch in den anderen Bundesländern schon während der Projektphase übertragen werden.

Durch die regelmäßigen Treffen, auch außerhalb des Projektes war ein ständiger Erfahrungsaustausch gegeben.

### 3.2. Zielgruppe

Zielgruppen waren Multiplikatoren wie Meinungsbildner und Entscheidungsträger (auch für die Planungszirkeln in den einzelnen Gemeinden) und Übungsleiter auf der einen Seite und sportlich inaktive Personen und sportlich aktive Menschen, die eine Betreuung in einem kompetenten, sozialen Umfeld (=Sportverein) möchten auf der anderen.

Die Zielgruppen Multiplikatoren und Meinungsbildner konnten nach Anlaufschwierigkeiten erreicht werden. Hierfür wurde extra die Evaluierung umgestellt, damit man noch in den laufenden Prozess eingreifen konnte.

Durch die unterschiedlichen Angebote von AfroDance bis Schwimmen oder Osteoporose wurde versucht auch sportlich inaktive Personen zu erreichen bzw. sportlich aktiven Personen ein erweitertes Angebot zu bieten.

Hier wurde darauf geachtet, dass man Kinderangebote, Erwachsenen-Angebote und 50 Plus-Angebote durchführt, aber auch intergenerative Aktivitäten anbietet.

### 3.3. Projektaufbau

Der Projektaufbau konnte in 4 Schritte eingeteilt werden:

I. Klärung der Detail-Ausgangssituation

a. Analyse des IST - Zustandes bezüglich der Vereinsstrukturen in den einzelnen vier ASKÖ-Landesverbänden (Kärnten, Burgenland, Niederösterreich, Oberösterreich).

b. Analyse des IST – Zustandes bezüglich Gemeinden, in denen überhaupt keine fitnessorientierte Sportvereine vorhanden sind.

Die umfangreiche Strukturanalyse zu Beginn des Projektes hat zwar hohe Erwartungen gesteckt, diese wurden aber nicht erfüllt. Vor allem hatte man nach der

Befragung der Vereine und Gemeinden Hoffnungen in die positiven Rückmeldungen hier mit dem Projekt starten zu können. Leider haben sich dies Rückmeldungen als nicht positiv erwiesen. Deswegen wurde die Evaluierung angepasst und die Gemeinden befragt, warum sie nun doch nicht teilnehmen wollten. Die Ergebnisse wurden dann im Netzwerktreffen diskutiert und die weiteren Schritte besprochen.

II. Organisation von Gemeinden, Vereinen und Übungsleitern, die ein gesundheitsförderndes Bewegungsangebot anbieten möchten und Einrichten eines Planungszirkels. Der Planungszirkel hält zuerst einen Diagnoseworkshop dann einen Umsetzungsworkshop ab, er trifft sich regelmäßig und nach Bedarf und am Ende des Projektes wird ein Evaluierungsworkshop durchgeführt.

Die Zugänge zu den Meinungsbildnern in den Gemeinden und Vereinen wurden über persönliche Kontakte forciert, nachdem man aufgrund der Analyse zu Beginn des Projektes kaum Interessenten fand. Daraufhin wurden persönliche Treffen vereinbart und das Projekt vorgestellt, wobei die Angebote an die Vorgespräche angepasst wurden

Die Planungszirkel, Diagnose- und Umsetzungsworkshops stellten ein Hindernis dar in den Gemeinden. Da die Meinungsbildner oft schon viele Termine hatten und oft Einzelpersonen entschieden, ob das Projekt in der jeweiligen Gemeinde/Verein durchgeführt werden sollte oder nicht.

In allen Gemeinden wird 1 intergenerativer Aktionstag mit verschiedenen zielgruppenorientierten Bewegungsangeboten organisiert. Bei diesem Gesundheitsfest wird versucht die örtlichen Vereine, Organisationen und Institutionen einzubinden und ihnen die Möglichkeit zu geben – gesundheitsfördernde Aktivitäten zu setzen.

Die Aktionstage wurden eher nicht angenommen, da den Meinungsbildnern der organisatorische Aufwand zusätzlich zu den bereits vorhandenen Aktivitäten in den Gemeinden zu groß war. Es hat sich herausgestellt, dass Aktionstage gerne in bestehende Angebote integriert wurden, da diese eine Erweiterung des Angebotes bedeutete. So wurde zum Beispiel in Kärnten ein Aktionstag in den Radwandertag integriert.

III. Durchführung von langfristigen gesundheitsfördernde Bewegungsangeboten vom Kleinkinderbereich bis zum 50Plus Bereich.

Manche Gemeinden/Vereine wollten zwar an dem Projekt teilnehmen, hatten aber keine Übungsleiter, die die Bewegungsprogramme umsetzen. Die Schwierigkeit lag dann darin, dass man zuerst einmal einen Übungsleiter finden musste, der eine Ausbildung macht. Die Ausbildung sollte dann dementsprechend qualitativ hochwertig sein, das heißt aber auch, dass es hier genügend Angebote in den Landesverbänden geben sollte.

Gemeinsam mit den Meinungsbildnern in den Gemeinden hat man aber versucht Übungsleiter, Hallenzeiten,... zu fixieren und zu suchen um langfristige Bewegungsangebote umsetzen zu können. Vom Projektablauf her, war es von Vorteil, dass man teilweise auf bestehende Übungsleiter aus der Umgebung zurückgreifen konnte oder teilweise auch die Regionalbetreuer selber aktiv waren. So konnte man die Bewegungsprogramme starten und mögliche Übungsleiter langsam an die Thematik heranführen und sie bestätigen eine Ausbildung zu machen.

Ein Problem bei der Durchführung der Programme bestand auch manchmal darin, dass sich gerade in kleineren Gemeinden nicht genügend Teilnehmer – vor allem im Kinderbereich – fanden und so die Kurse abgesagt werden mussten, da die Kurse dann nicht mehr kostendeckend gewesen wären.

#### IV. Workshops

Unter Zugrundelegung eines ganzheitlichen Gesundheitsbegriffes sollen parallel zu diesen Bewegungsangeboten Workshops (inklusive Impulsreferate und Bewegungssprechtage) zu gesundheitsrelevanten Themen, die vom Planungszirkel ausgesucht wurden, für alle Gemeindebewohner organisiert und angeboten werden.

Die Workshops wurden zum Teil auch als Auftaktveranstaltung in einer Gemeinde verwendet, um auf das Projekt aufmerksam zu machen. Erfahrungsgemäß hat es kaum Probleme gegeben geeignete Referenten aus der Gemeinde oder Umgebung zu finden, die die Workshops abhielten.

Weiters gab es im Zuge des Projektablaufes manchmal leichte Anpassungen wie zum Beispiel – dass aufgrund der Schwangerschaft/Mutterschutzes einer Übungsleiterin die Kurse in Weibern erst im November gestartet werden konnten und nicht im September, dafür wurden nicht 12 Einheiten sondern 16 Einheiten durchgeführt.

### 3.4. Nachhaltigkeit der Projektaktivitäten

Dieses Projekt stellt einen extremen Mehrwert für den weiteren Strukturaufbau innerhalb der ASKÖ dar.

In Oberösterreich hat man zum Beispiel neben der zusätzlichen Erhebung – Interessenten am Projekt teilzunehmen - auch noch Qualitätszirkeln/Vereinsgespräche eingeführt, um weitere Erkenntnisse zu bekommen. Aus diesen Erkenntnissen wird eine umfangreiche Bildungsoffensive geplant, um auch Vereine zu erreichen, die bisher noch nicht mit dem Fit-Sport in Berührung gekommen sind.

Durch die umfangreichen Angebote und unterschiedlichen Zugänge konnte viele Erfahrungen gewonnen werden, wie man Prozesse gestaltet.

Unter anderem hat sich herauskristallisiert, dass sich bekannte Angebote (500Plus, Kinderturnen) nachhaltiger entwickeln, als eher unbekanntere Angebote (Fit Inform). Dahingehend kann man diese Erfahrungen in der weiteren Planung berücksichtigen.

Nachdem auch versucht wurde in den Gemeinden Übungsleiter und Meinungsbildner aus den Gemeinden zu finden, war hier auch ein persönlicher Zugang zu der Gemeindebevölkerung gegeben und eine Durchführung einer Maßnahme leichter umzusetzen. Hier wäre es auch wichtig für die Nachhaltigkeit, dass man mindestens zwei Ansprechpersonen in den Gemeinden hat, mit denen man ständig in Kontakt ist.

Ein kleiner Erfolg und nachhaltiger Prozess ist sicher auch die Gründung von vier ASKÖ Vereinen und zwei Fit-Sektionen.

### **3.5. Verbreitung der Ergebnisse**

Die Erfahrungen aus dem Projekt wurden laufend von der Projektleitung in den Landesverbänden eingebracht.

Das Projekt wurde beim Fit-Start Dialog 2012 vorgestellt und ist auch eine Diskussionsgrundlage für die weitere Entwicklung im Fit-Sport in der ASKÖ.

### **3.6. Erfolgsfaktoren/Hürden**

#### **3.6.1 Stärken**

Eine Stärke des Projektes war es sicher, dass man die persönlichen Kontakte zu Meinungsbildnern und Vereinen forciert hatte. Dies hat sicher zum Erfolg dieses Projektes beigetragen. Und man konnte so auch neue Kontakte knüpfen. Weiters war es auch wichtig, dass die Individualität und Identität eines jeden Landesverbandes gewahrt werden konnte und darauf Rücksicht genommen wurde.

So konnten die Landesverbände die Maßnahmen so gestalten, wie sie es für angemessen hielten und es gab keine konkreten Vorgaben, wie die Angebote heißen sollten.

Als sinnvoll hat sich auch die Änderung der Evaluierung erwiesen, da man so noch in den Prozess eingreifen konnte.

Durch die Aktionstage und Workshops konnten neue Zielgruppen erreicht werden.

### **3.6.2. Schwächen und Schwierigkeiten**

Eine Schwierigkeit bestand darin, dass zu Projektstart keine zentrale Ausbildung organisiert wurde und daher erst im Laufe des Projektes Übungsleiter qualifiziert werden konnten.

Negativ waren auch die interne Kommunikation bzw. die weiten Wege zwischen den Landesverbänden. Es war finanziell aber auch zeitlich nicht möglich regelmäßige Treffen abzuhalten, da es immer lange Anfahrtswege gab. Hier hätte man den Erfahrungsaustausch untereinander mehr forcieren können.

Eine Schwäche war es auch, dass man Vorort keine administrative Unterstützung hatte bzw. dafür keine finanzielle Entschädigung vorgesehen war.

Manchmal gab es auch politische Hürden und das Projekt wurde daher nicht unterstützt. Bzw. wurden durch die Wahlen in Oberösterreich und Kärnten die handelnden Personen geändert und man musste sich wieder neue Kontakte aufbauen.

### 3.7. Evaluation

Zu Beginn des Projektes wurde mit einer Strukturuntersuchung begonnen.

Inhalt dieser Untersuchung: Abklärung der Bereitschaft am Projekt teilzunehmen.

Dazu wurden alle ca. 1200 Vereine postalisch kontaktiert. 80 Vereine hatten

Interesse nähere Informationen über das Projekt zu erhalten.

Da man aber keine fundierten Daten von Gemeinden hatten, wurde die Evaluierung auch auf die Gemeinden – in denen es keine ASKÖ Verein gab ausgeweitet. 484 Gemeinden wurden daraufhin kontaktiert. 61 Gemeinden gaben an, Interesse an einem zusätzlichen Angebot zu haben.

Die Evaluatoren haben die Daten dann für die Regionalbetreuer aufbereitet und diese haben angefangen die Interessenten zu kontaktieren. Leider ergaben sich daraus keine Projektpartner und so hat man beschlossen die Evaluierung dahingehend zu ändern, dass man den Gründen dieser Absagen nachgeht.

Aufgrund dieser akuten Problemstellung im Prozess, wurde das Evaluationskonzept abgeändert und erweitert.

Anstelle der ursprünglich geplanten zehn telefonische Experteninterviews zur Strategieüberprüfung wurden zehn telefonische qualitative Tiefeninterviews mit Vertretern jener Gemeinden und Institutionen durchgeführt, die nach dem persönlichen Erstgespräch mit dem ASKÖ-Vertreter ihre Teilnahme dann doch abgesagt hatten. Durch diese Interviews sollten Erkenntnisse gewonnen werden, warum diese grundsätzlich offensichtlich sehr Interessierten Personen dennoch nicht überzeugt werden konnten. In einem zweiten Schritt wurden insgesamt 24 telefonische qualitative Kurzinterviews durchgeführt. Gesprächspartner waren dabei jene Personen, die in der quantitativen Ersterhebung Interesse bekundet hatten.

Aufgabenstellung: Warum wurde damals Interesse bekundet und nach dem ASKÖ-Erstkontakt dann nicht mehr? Wie kann die Teilnehmer-Quote in dieser Stufe erhöht werden?

Ergebnis dieser Evaluierung war:

Die Gesprächspartner hatten zunächst, bis auf wenige Ausnahmen, große Schwierigkeiten sich an das Projekt „ASKÖ Fit-Neu 1439“ überhaupt zu erinnern. Das lag in vielen Fällen zum Teil an der längeren Zeitspanne, die zwischen der quantitativen Erhebung und der Kontaktaufnahme durch die ASKÖ lag. Die spärlichen Erinnerungen konnte durch sensibles Vorgehen der speziell geschulten Evaluatoren teilweise aufgefrischt werden. Dies war notwendig, um einen frühzeitigen Abbruch des Interviews zu vermeiden und um dadurch weitere relevante Informationen für die Evaluation zu erhalten. Es zeigte sich zwar, dass bei einigen Gemeinden immer noch Interesse vorhanden ist, das Projekt aber aus Mangel an Ressourcen (Personal, Zeit) nicht durchgeführt werden kann.

Durch die Fülle an Angeboten von verschiedensten Projekten durch unterschiedliche Anbieter im Bereich Bewegung, ist das Projekt des ASKÖ in vielen Fällen in der Masse untergegangen.

Die Vorgehensweise zur Kontaktaufnahme wurde durchwegs als positiv bewertet. Viele Gesprächspartner hätten bei der genaueren Vorstellung des Projektes allerdings gerne detailliertere Informationen erhalten

Diese Ergebnisse der Evaluatoren wurden dann am 16. März 2010 im Zuge eines Netzwerktreffens diskutiert und der Prozess ergebnisorientiert geändert.

Ergebnisse der Evaluierungen im Anhang.

### 3.8. Lerneffekte

Durch die dargestellten Stärken und Schwächen haben sich einige Verbesserungen schon im Zuge des Projektes ergeben bzw. weiß man was man bei zukünftigen Projekten berücksichtigen muss.

Man darf vieles nicht als selbstverständlich voraussetzen und die interne Kommunikation beziehungsweise Abstimmung muss forciert werden.

Es hat sich gezeigt, je besser ein persönlicher Kontakt zu einem Meinungsbildner aufgebaut werden konnte, desto wahrscheinlicher war es auch, dass das Projekt nachhaltig umgesetzt wurde. Ein weiterer Aspekt war auch der, wenn der Erstkontakt aufgrund von Mundpropaganda vom Meinungsbildner ausging, war die Umsetzung um vieles einfacher. In diesem Fall wurde mit der Zeit aus zwei Kontakten jeweils ein ASKÖ Verein gegründet.

## 4 Anlagen

Zeitplan NEU

Präsentation Vorlage

Evaluationskonzept (Leitfaden, Fragebögen...)

Endberichte Evaluierung

Berichtsblätter Vorlagen

Kurse nach Bundesland

Workshops nach Bundesland

Einladung Informationsveranstaltung Vereine OÖ

Begleitbrief Vereine