



**Projekt:** Bewegte Sonnenterrasse.  
Mein Herz und ich. Gemeinsam gesund.

**Projektträger:** ASKÖ Landesverband Salzburg

**Projektnummer:** 1802

**Berichtszeitraum:** 01. März 2010 bis 15. Oktober 2012

**Autor:** Dipl. Sportlehrer Eduard Renner

**Datum:** 12. Dezember 2012

## Inhaltsverzeichnis:

|  |    |
|--|----|
| <b>1. Darstellung Soll-Ist-Vergleich in der Übersicht</b>              | 4  |
| 1.1 Übersicht Inhalte/Aktivitäten/Methoden                             | 4  |
| 1.2 Übersicht Projektablauf/Meilensteine – Meilensteinplan             | 5  |
| 1.3 Übersicht Projektstruktur, Projektrollen                           | 5  |
| <b>2. Ausführliche Darstellung der Projektumsetzung „Ist“</b>          | 6  |
| 2.1 Projekt- Vorbereitungsphase  | 6  |
| 2.1.1 Zusammenstellen der Projektsteuerungsgruppen                     | 8  |
| 2.1.2 Unterzeichnung der Kooperationsvereinbarung mit Gemeinden        | 8  |
| 2.1.3 Bildung des Projektteams   | 8  |
| 2.1.4 Erarbeitung der Projektpräsentation                              | 8  |
| 2.2 Projekt- Umsetzungsphase   | 8  |
| 2.2.1 Aktionsforschung- Sozialkapital, Zielgruppenbefragung            | 8  |
| 2.2.2 Auswertung Zielgruppenbefragung                                  | 9  |
| 2.2.3 Maßnahmen und Zieldefinierung mit Steuerungsgruppen              | 10 |
| 2.2.4 Finden von geeigneten Kooperationspartner                        | 10 |
| 2.2.5 Je ein Vernetzungstreffen pro Gemeinde                           | 12 |
| 2.2.6 Kick-Off Veranstaltungen   | 14 |
| 2.2.7 Übungsleiter/Trainerweiterbildung                                | 17 |
| 2.2.8 Installation der Bewegungskurse                                  | 18 |
| 2.2.9 Installation der Workshops, Vorträge, Bewegungstage              | 24 |
| 2.2.9.1 Vortrag Jakobsweg  | 24 |
| 2.2.9.2 Workshop „Natürliche Lebensenergien“                           | 25 |
| 2.2.9.3 Workshops „Triathlon“  | 25 |
| 2.2.9.4 Workshop „Gesunde Kost“  | 26 |
| 2.2.9.5 Workshops „Gesundheitssport“ in Theorie und Praxis             | 26 |
| 2.2.9.6 Workshops „Sportmotorische Fähigkeiten“ in Theorie und Praxis  | 27 |
| 2.2.10 Gesundheitsfeste (Gemeinsam gesund bewegen Tag, Gesundheitstag) | 28 |
| 2.2.10.1 „Gemeinsam gesund bewegen Tage“ in Goldegg                    | 28 |
| 2.2.10.2 „Bewegungstag“ Kindergarten und Volksschule Goldegg           | 28 |
| 2.2.10.3 „Gesundheits- und Bewegungstag“ Volksschule Schwarzach        | 29 |
| 2.2.11 Druck der Projektleibchen                                       | 29 |
| 2.2.12 Implementierung des Projekts in den Jugend- und Erwachsenenrat  | 30 |
| 2.2.13 Infrastrukturelle Maßnahmen                                     | 30 |
| 2.2.14 Erstellen einer Kontaktdatenbank                                | 30 |
| 2.2.15 Kommunikations- Informationsmaßnahmen                           | 31 |
| 2.2.15.1 Gemeindezeitungen   | 31 |
| 2.2.15.2 Postwurfsendungen und Informationsplakate                     | 31 |
| 2.2.15.3 Auflegen von Informationsblätter bei Netzwerkpartner          | 32 |
| 2.2.15.4 Berichte in lokalen Tages- und Wochenzeitungen                | 32 |
| 2.2.15.5 Berichte in Fachzeitschriften (MOVE)                          | 33 |
| 2.2.15.6 Mundpropaganda  | 34 |
| 2.2.15.7 Informationsstand bei Berufsinformationstag Hauptschule       | 34 |
| 2.2.15.8 SMS- Verteiler bei Bewegungseinheiten                         | 35 |
| 2.2.15.9 Gemeindehomepage  | 35 |
| 2.2.15.10 Homepages der ASKÖ Salzburg                                  | 35 |
| 2.2.15.11 Pressebrunch Goldegg   | 35 |
| 2.2.15.12 Weitere Informationsmaßnahmen                                | 36 |
| 2.2.16 Abschlussveranstaltungen  | 36 |
| 2.2.16.1 Schwarzach  | 36 |
| 2.2.16.2 Goldegg   | 36 |
| 2.2.17 Laufende Evaluation – Evaluationszwischenberichte               | 37 |

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

|   |     |
|---|-----|
| 2.3 Projekt- Nachbereitungsphase                              | 38  |
| 2.3.1 Erstellung eines Trainerhandbuches                      | 38  |
| 2.3.2 Projektabschlussbericht                                 | 38  |
| 2.3.3 Evaluationsabschlussbericht                             | 38  |
| <b>3. Reflexion und Bewertung</b>                             | 159 |
| 3.1 Ziele: Hat das Projekt seine festgelegten Ziele erreicht? | 159 |
| 3.2 Zielgruppen: Wurden die Zielgruppen erreicht?             | 161 |
| <b>4. Projektablauf und Projektverlauf</b>                    | 161 |
| <b>5. Nachhaltigkeit</b>                                      | 162 |
| <b>6. Verbreitung der Ergebnisse</b>                          | 164 |
| <b>7. Förderliche Faktoren und Projekthürden</b>              | 165 |
| 7.1 Förderliche Faktoren                                      | 165 |
| 7.2 Projekthürden   | 166 |
| <b>8. Lernerfahrungen und Empfehlungen</b>                    | 166 |
| <b>9.1 Bilderverzeichnis</b>                                  | 167 |
| <b>9.2 Abbildungsverzeichnis</b>                              | 167 |
| <b>9.3 Anhänge</b>  | 168 |

**Zur besseren Lesbarkeit wurde größtenteils eine gendgerechte Formulierung nicht verwendet, selbstverständlich ist das weibliche Geschlecht stets inkludiert.**

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## 1. Darstellung Soll-Ist-Vergleich in der Übersicht

### 1.1 Übersicht Inhalte/Aktivitäten/Methoden:

| <b>MAßNAHMEN:</b>  | <b>SOLL</b> | <b>IST</b>                     |
|--|-------------|--------------------------------|
| <b>1. Projekt- Vorbereitungsphase:</b>   |             |                                |
| 1.1 Zusammenstellung der Projekt- Steuerungsgruppen                            | Ja          | Ja                             |
| 1.2 Unterzeichnung der Kooperationsvereinbarung                                | Ja          | Ja                             |
| 1.3 Bildung des Projektteams   | Ja          | Ja                             |
| 1.4 Erarbeitung einer Projektpräsentation                                      | Ja          | Ja                             |
| 1.5 Detailplan Öffentlichkeitsarbeit   | ja          | Nein                           |
| <b>2. Projekt- Umsetzungsphase:</b>  |             |                                |
| 2.1 Aktionsforschung- Sozialkapital, Zielgruppenbefragung                      | Ja          | Ja                             |
| 2.2 Auswertung der Zielgruppenorientierung                                     | Ja          | Ja                             |
| 2.3 Maßnahmen und Zieldefinierung in Zusammenarbeit mit den Steuerungsgruppen. | Ja          | Ja                             |
| 2.4 Finden von geeignete Kooperationspartnern                                  | Ja          | Ja                             |
| 2.5 Vernetzungstreffen in Gemeinden  | Ja          | Ja                             |
| 2.6 Kick off Veranstaltungen   | Ja          | Ja                             |
| 2.7 Aus- bzw. Weiterbildung der lokalen Übungsleiter                           | Ja          | Ja                             |
| 2.8 Installation der Bewegungseinheiten  | Ja          | Ja                             |
| 2.9 Installation der Workshops und Bewegungsfeste                              | Ja          | Ja                             |
| 2.10 Gesundheitsfeste  | Ja          | Ja                             |
| 2.11 Projektleibchen drucken   | Ja          | Ja                             |
| 2.12 Implementierung des Projekts in den Jugend- Erwachsenenrat                | Ja          | Goldegg:Ja<br>Schwarz:<br>Nein |
| 1.13 Infrastrukturelle Maßnahmen   | Ja          | Goldegg: Ja                    |
| 1.14 Erstellen einer Kontaktdatenbank  | Ja          | Ja                             |
| 1.15 Öffentlichkeitsarbeit (Zeitungsberichte, Homepage, Plakate...)            | Ja          | Ja                             |
| 1.16 Pressebrunch in Goldegg   | Nein        | Ja                             |
| 1.17 Informationsstand Berufsinfomesse, Hauptschule Schwarzach                 | Nein        | Ja                             |
| 1.17 Laufende Evaluierung  | Ja          | Ja                             |
| <b>3. Projektabschluss:</b>  |             |                                |
| 3.1 Pressekonferenz zum Projektabschluss                                       | Ja          | Nein                           |
| 3.2 Abschlussveranstaltung   | Nein        | Ja                             |
| 3.3 Erstellen eines Trainerhandbuchs   | Ja          | Ja (eleltr.)                   |
| 3.4 Verbreitung der Ergebnisse   | Ja          | Ja                             |

Abb. 1: Übersicht Inhalte/Aktivitäten/Methoden

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## 1.2 Projektablaufplan/Meilensteine

Der aktuelle Projektablaufplan liegt im Anhang (1) bei.

## 1.3 Übersicht Projektstruktur- Rollen:

| SOLL  | IST  | Begründung der Abweichung:  |
|---|--|---|
| Dr. Franz Karner – Projekteinreicher  | Dir. Mag. Gerhard Schmidt, seit Mai 2012 neuer Präsident des ASKÖ Landesverband Salzburg.                    | Dr. Karner ist als Präsident des Landesverbandes Salzburg im Mai 2012 zurückgetreten.                         |
| Dr. Reinhold Bärenthaler – Projekteinreicher  | Neue Landesgeschäftsführer des ASKÖ Landesverbandes Salzburg sind MMag. Oliver Jarau und Mag. Jan Häuslmann. | Dr. Bärenthaler ist seit August 2012 in Pension.  |
| <b>INTERNES PROJEKTTEAM:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Claudia Lechner (Finanzcontrolling)</li> <li>• MMag. Jarau, MMag. Malzer, Mag. Riener (interener wissenschaftl. Beirat)</li> <li>• Mag. Häuslmann (Öffentlichkeitsarbeit)</li> <li>• Mag. Fessler (Evaluationsstelle)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Daniela Berger (Finanzcontrolling)</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fr. Lechner hat im Frühjahr 2011 ihre Anstellung beendet.</li> </ul> |
| Projektsteuerungsgruppe Goldegg   | 11 Personen  |   |
| Projektsteuerungsgruppe Schwarzach  | 8 Personen   |   |
| <b>Trainer- Übungsleiter- Team:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fred Zitzenbacher – Langsam Laufftreff</li> <li>• Alfons Obermoser – Tanzkurs für Anfänger</li> <li>• Florian Kössner – Seniorengymnastik/ Tennistraining</li> <li>• Marion Schwaiger-Singer – Mutter-Kind-Turnen</li> <li>• Sylvia Rohrmoser - Mutter-Kind-Turnen</li> <li>• Günter Chromecec – Nordic Walking</li> <li>• Michael Gruber – Nordic Walking, Schneeschuh Wandern, Langsam Laufftreff</li> <li>• Franz Reiter – Nordic Walking</li> <li>• Johann Mally – Meditationswanderungen</li> </ul> |  |   |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Christian Stadler – Volleyballtraining für Anfänger</li><li>• Gottfried Steinacher – Skatingkurs für Anfänger</li><li>• Lisa Pilotto – Dance Fitness</li><li>• Ulla Mayr – Pilates für Anfänger</li><li>• Johanna Hochleitner – Body Work</li><li>• Eduard Renner – Herz-Kreislauforientiertes Koordinationstraining</li></ul> |  |  |
|--|--|--|

Abb. 2: Übersicht Projektstruktur

## 2. Ausführliche Darstellung der Projektumsetzung im Berichtszeitraum

### 2.1 PROJEKT- VORBEREITUNGSPHASE

#### 2.1.1 Die Projektsteuerungsgruppen

Als einen der ersten Projektschritte erstellte die Projektleitung in Zusammenarbeit mit den Bürgermeistern eine Liste mit Namen möglicher Mitglieder der Projektsteuerungsgruppen.

In weiterer Folge wurden alle auf dieser Liste stehenden Personen von den Bürgermeistern telefonisch kontaktiert und informiert. Anschließend wurden diese Personen persönlich vom Projektleiter besucht, um ausführlich über das Projekt und die Rolle der Projektsteuerungsgruppe zu sprechen.

Alle Personen zeigten sich erfreut und motiviert bei der Umsetzung des Projekts mithelfen zu können.

Wie auch schon bei der Projektausarbeitung erwähnt, ist dieser Personenkreis essenziell für eine erfolgreiche Projektumsetzung.

Mit Hilfe der Steuerungsgruppen (den Zielgruppenvertretern) konnte auf die jeweiligen gesundheitlichen und sozialen Bedürfnisse der GemeindegängerInnen effektiver eingegangen werden – da diese über die lokalen Strukturen genau Bescheid wussten.

Die Unterschiedlichkeit der Gemeindestruktur machte es notwendig, die Anzahl der Steuerungsgruppenmitglieder in den Gemeinden verschieden zu gestalten.

In Schwarzach fanden im Berichtszeitraum acht Steuerungsgruppentreffen statt, in Goldegg zwölf. Gesprächsprotokolle aller Treffen liegen im Anhang (2) bei.

Mitglieder der Projektsteuerungsgruppe Schwarzach:

- Patricia Arnsteiner (Allgemein Medizinerin)
- Marc Fleissner (Heilmasseur)
- Gerhard Hölzl (Obmann Schwarzacher Sportverein)
- Karl Lämmerhofer (Apotheker)
- Fred Zitzenbacher (Sektionsleiter: „triundrun“, Schwarzacher Sportverein)
- Alfons Obermoser (Sektionsleiter „Tanzen“ SWA)
- Florian Kössner (Mag. der Sportwissenschaften, Tennistrainer)
- Andreas Haitzer (Bürgermeister Schwarzach)

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse



Bild 1: Die Steuerungsgruppe in Schwarzach

Mitglieder der Projektsteuerungsgruppe Goldegg:

- Marianne Bergmann (Internistin)
- Lisa Pilotto (Mag.a der Sportwissenschaften)
- Resi Kaltner (freiberufliche Trainerin)
- Günther Chromecec (Erfolgstrainer Nordische Kombination)
- Michal Gruber (Olympiasieger Nordische Kombination)
- Franz Reiter (Betreiber Tennishalle, Goldegg)
- Johann Mally (Dipl. Lebens- und Sozialberater)
- Karl Reiter (Physiotherapeut)
- Josef Krimbacher (Leitung Skischule Goldegg)
- Gottfried Steinacher (Leiter der Bewegungsgruppe in Goldegg)
- Hans Mayr (Bürgermeister Goldegg)



Bild 2: Ein Teil der Steuerungsgruppe in Goldegg

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## **2.1.2 Unterzeichnungen der Kooperationsvereinbarung**

Mit der Unterzeichnung der Kooperationsvereinbarung gelang es, langfristig und nachhaltig die Projektaktivitäten zu sichern. Unter anderem wurde in den Kooperationen geregelt, dass die Übungsleiter bzw. Trainerkosten für weiterführende Aktivitäten gedeckt sind. Weiteres vermerkt wurden Hilfestellungen der Gemeinden in Punkto Sporthallen- und Sportplatzsuche sowie für Räumlichkeiten bei Workshops oder Vorträgen.

Die Unterstützung bei Öffentlichkeitsarbeit und den regelmäßige projektbezogene Berichten in den Gemeindeinformationsblättern wurde als weitere Punkte angeführt.

Die Kooperationsvereinbarungen liegen im Anhang (3) bei.

## **2.1.3 Zusammenstellen des internen Projektteams**

Übungsleiter bzw. Bewegungstrainer, Vortragende für die Workshops und Impulsreferate bzw. Mitwirkende bei sämtlichen weiteren Projektaktivitäten, Mitarbeiter des ASKÖ Landesverbandes Salzburg und des Club aktiv Gesund Salzburg bildeten das Projektteam.

Wie unter Punkt 1.3 Projektrollen genau beschrieben, wurde das Projektteam bestehend aus

- Internen Projektteam
- Projektsteuerungsgruppen
- Trainer- Übungsleiterteam

zusammengestellt.

## **2.1.4 Projektpräsentation**

Mit Hilfe der Power Point Präsentation wurden sämtliche Informationsgespräche mit Einzelpersonen aber auch Präsentationen bei Steuerungsgruppentreffen und Vernetzungstreffen durchgeführt.

Die Präsentation richtete sich nach der Vorlage des regionalen Modellprojekts: Herz- Kreislauf-Gesundheit im Bezirk Völkermarkt/Kärnten. „Mein Herz und ich. Gemeinsam gesund.“

Es erfolgte vorab eine Absprache mit Frau Mag. Dr. Verena Zeuschner.

Die Power Point Präsentation ist im Anhang (4) beigefügt.

## **2.2. PROJEKT- UMSETZUNGSPHASE**

### **2.2.1 Aktionsforschung- Sozialkapital, Zielgruppenbefragung**

Die Zielgruppenorientierung des Projekts stellte die Bedarfsanalyse für die Maßnahmenplanung dar. Zielgenauigkeit und Interventionen wurden dadurch präzisiert und haben der Projektleitung bei der Entscheidungsfindung unterstützt.

Das Evaluierungskonzept wurde eng mit der Zielgruppenorientierung verbunden.

Aufgrund der unterschiedlichen Strukturen der beiden Gemeinden wurden zwei unterschiedliche Befragungen durchgeführt.

In Schwarzach wurde eine Sozialkapitalbefragung zusätzlich zur Zielgruppenorientierung durchgeführt. Den Verantwortlichen war von Beginn an bewusst, dass sich ein Fragebogen mit 39 teils langen und intensiven Fragen negativ auf eine hohe Rücklaufquote auswirken kann.

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

Um eine angemessene Zahl an Fragebögen retourniert zu bekommen, entschied sich die Projektleitung zusammen mit der Steuerungsgruppe und der Evaluationsstelle einen großen Teil der Fragebögen persönlich der Zielgruppe zu überreichen.

Möglich wurde diese Umsetzung u.a. durch eine engagierte Mithilfe des Obmanns und der zehn Sektionsleiter des Schwarzacher Sportvereins.

Je nach Mitgliederzahl wurde den Sektionsleitern eine Anzahl von Fragebögen überreicht, welche innerhalb von einer Woche retourniert werden konnten.

Zusätzlich wurden Fragebögen an weitere lokale Vereine verteilt. Darunter Vereine für die Bereiche: Kultur (z.B. Theater, Chöre) Blaulichtorganisationen und alle anderen Vereine (z.B. Eltern- Kind-Zentrum).

In Kindergärten, Volksschulen und Hauptschulen wurden ebenfalls Fragebögen verteilt, mit der Bitte an die Kinder, diese an die Eltern weiter zu geben.

Vier Urnen wurden in der Marktgemeinde Schwarzach aufgestellt, um die ausgefüllten Fragebögen mit dem beiliegenden Umschlag abzugeben – hier bestand auch die Möglichkeit sich noch weitere Fragebögen mitzunehmen.

Die Standorte der Urnen wurden so gewählt, dass sie innerhalb der Gemeinde leicht erreichbar waren. In der Apotheke zur Sonnenterrasse, der Ordination von Fr. Dr. Arnsteiner (Allgemeinmedizinerin), im Massageinstitut von Marc Fleissner und im Gemeindeamt Schwarzach konnten die Bögen abgegeben werden.

In Goldegg einigte man sich auf eine kürzere Variante der Befragung, die 15 Fragen zum Bewegungs- und Essensverhalten bzw. Gesundheitsbewusstsein beinhaltete.

Die Verteilung der Fragebögen erfolgte über das Bürgerinformationsblatt.

In jeder Ausgabe waren zwei doppelseitige Fragebögen zum Abtrennen beigelegt. Jeder Haushalt in Goldegg erhielt eine Ausgabe der Bürgerinformationsblattes. Zusätzlich wurden noch weitere Fragebögen im Gemeindeamt Goldegg aufgelegt.

Aufgrund der vorherigen intensiven Öffentlichkeitsarbeit wurde in beiden Gemeinden eine sehr zufriedenstellende Rücklaufquote erreicht – Details unter „Beteiligung der Zielgruppe“.

Mehr über die Bewegungsgewohnheiten bzw. Wünsche nach Bewegungs-, Informationsangeboten zu erfahren, war ein Ziel dieser groß angelegten Bürgerbefragung; die GemeindebürgerInnen zu aktivieren, sie aufmerksam auf die Projektaktivitäten zu machen und sie somit zu stärken sich mit ihren eigenen Gesundheitsbewusstsein zu beschäftigen, war ein weiteres Ziel.

## 2.2.2 Auswertung der Zielgruppenbefragung

Kurzer Auszug der Auswertung der Zielgruppenorientierung:

In Schwarzach wurden insgesamt 1250 Fragebögen ausgegeben:

- 54% der tatsächlich Befragten waren Frauen und 46% Männer
- 9% waren unter 25 Jahren
- 33% lagen zwischen 26 und 45 Jahre
- 18% gaben an zwischen

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

- 46 und 60 Jahre
- 40% waren über 61 Jahre

In Goldegg wurden knapp 800 Fragebögen ausgegeben:

- 52,9% der tatsächlich Befragten waren Frauen und 47,1% Männer
- Der jüngste Befragte ist 19 Jahre alt
- Die älteste Befragte ist 88 Jahre alt
- 8,8% der Befragten leben alleine
- 33% der Befragten leben mit einem/einer PartnerIn im Haushalt
- 52,9% der Befragten leben mit PartnerIn und Kindern in einem Haushalt
- 22,5% der Befragten können sich vorstellen, sich regelmäßiger zu bewegen

Der Befragungsbogen und der Endberichte Zielgruppenorientierung liegen im Anhang (5 und 6) bei.

## 2.2.3 Maßnahmen und Zieldefinierung mit den Steuerungsgruppen

Auf Basis der Zielgruppenauswertung wurde mit Planung von konkreten Maßnahmen begonnen. In Zusammenarbeit mit der Evaluationsstelle, den beiden Steuerungsgruppen und der Projektleitung wurde ein Maßnahmenpaket für die Projektumsetzungen geschnürt. Die Umsetzungen der Projektaktivitäten wurden jeweils für 3 Monate im Voraus mit allen Projektbeteiligten (Steuerungsgruppe, Evaluationsstelle, Projektleitung) geplant.



Bild 3 und 4: Steuerungsgruppentreffen Goldegg und Schwarzach

## 2.2.4 Finden von geeigneten Kooperationspartner

Hier erfolgte ein schriftlicher, telefonischer und persönlicher Kontakt zu Meinungsbildnern und Entscheidungsträgern aus Politik, Wirtschaft, Medien, lokalen Akteuren, öffentlichen Institutionen (z.B. Schulen, Kindergärten, Vereine, Seniorenheime...) und Sozialeinrichtungen, um Informationen über Projektinhalte weiterzugeben und für eine nachhaltige Implementierung in den Gemeindestrukturen realisieren. Aufgrund des breiten Netzwerkes, das sich rund um das Projekt speziell in den ersten Monaten aufgebaut hat, konnte eine Vielzahl von Projektaktivitäten erst erfolgreich realisiert werden. Die folgende Auflistung von Kooperationen bzw. Vernetzungen mit Personen und Institutionen, die zumeist eine Projektaktivität im Sinne von Bewegungseinheiten, Workshops u.ä. nach sich zogen, ist nach Durchführungsdatum geordnet:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

- Schwarzacher Sportverein. Ansprechpartner: Gerhard Hölzl, Fred Zitzenbacher, Alfons Obermoser, Florian Kössner.

Umsetzungen aufgrund dieser Kooperation:

- ✓ Unterstützung bei der kick off Veranstaltung in Schwarzach
- ✓ Abhaltung der Tanzeinheiten in Schwarzach
- ✓ Abhaltung des Langsam Lauftreffs in Schwarzach
- ✓ Abhaltung des Workshops „Triathlon“ in Schwarzach
- Weitere Sportvereine in Schwarzach und Goldegg wurden über die Projektaktivitäten informiert. In Goldegg wurde ein Gespräch mit dem Obmann der UNION geführt.
- Kulturvereine und Blaulichtorganisationen – beide waren bei der Bürgerbefragung behilflich.
- Lokale Ärzte in Schwarzach und Goldegg unterstützen das Projekt durch Informationsweitergabe sowie als Mitglieder der Steuerungsgruppen. Beide möchten Vorträge oder Workshops zum Thema durchführen.

Fr. Dr. Arnsteiner – Schwarzach

Fr. Dr. Bergmann – Goldegg

- Runnersfun
  - ✓ Pressebrunch in Goldegg. Eröffnung Bewegungsparadies Goldegg und kick off „Bewegte Sonnenterrasse“
- Krankenhaus Schwarzach
  - ✓ Unterstützung bei beiden kick off´s
  - ✓ Blutzucker- und Blutdruckmessungen wurden durchgeführt
- Seniorenheim Schwarzach
  - ✓ Ansprechperson: Anton Bielak
  - ✓ Umsetzung der Bewegungseinheit „Seniorengymnastik“
  - ✓ Information an alle Heimbewohner
  - ✓ Kostenlose Bereitstellung von Räumlichkeiten
- Jugendvertreter Goldegg, Michael Clee
  - ✓ Hr. Clee organisiert die Hockey Night in Goldegg
- Hauptschule Schwarzach, Ansprechperson: Fr. Renate Kendlbacher
  - ✓ Durchführung von Bewegungseinheiten an der Hauptschule
  - ✓ Workshop „Triathlon“ – volle Unterstützung aller Klassenlehrer
  - ✓ Elternverein sorgte für das leibliche Wohl bei dem Workshop
  - ✓ Informationsstand bei der Berufsinfomesse
- Die Projektsteuerungsgruppen
  - ✓ Insgesamt 30 Personen der Steuerungsgruppen und Trainer
  - ✓ Allein durch diese Personengruppe ergibt sich eine gemeindeübergreifende Vernetzung
  - ✓ Informationsweitergabe über diverse Projektaktivitäten über diesen Personenkreis
- Volksschule Schwarzach

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

- ✓ Gesundheitstag mit Olympiasieger Michael Gruber und Dr. Arnsteiner
- ✓ Tennistraining an der Volksschule
- Volksschule Goldegg und Kindergarten Goldegg
  - ✓ Gemeinsame organisation und Durchführung eines Gesundheitstages
- „Apotheke zur Sonnenterrasse“. Der Eigentümer, Herr Mag. Karl Lämmerhofer, ist auch Mitglied der Steuerungsgruppe Schwarzach
- Massageinstitut „Medizinische Massage Fleissner“ – Mitglied der Steuerungsgruppe Schwarzach
- Physiotherapie Karl Reiter – Mitglied Steuerungsgruppe Goldegg
- Tennishalle Franz Reiter – Mitglied Steuerungsgruppe Goldegg

Zu folgenden weiteren Kooperationspartner wurden auch kontaktiert:

- Salzburger Gebietskrankenkasse – es war ein Sportkabarett für die Hauptschule Schwarzach in Planung – da dieses Kabarett aber schon vor einigen Jahren durchgeführt wurde, konnte es nicht nochmal abgehalten werden
- Akzente Pongau – Fr. Eva Rauter informiert Jugendliche über die Projektaktivitäten
- Volkshochschule – Fr. Eva Pink informiert ebenfalls über die Projektaktivitäten an der Volkshochschule. Hilfe bei Trainersuche.
- SIPCAN- eine gemeinsame Gesundheitsveranstaltung in der Volksschule Schwarzach wurde besprochen aber nicht fixiert.

Eine Kontaktdatenbank mit allen Kooperations- und Netzwerkpartnern liegt im Anhang (7) bei.

## 2.2.5 Vernetzungstreffen in beiden Gemeinden

Um eine möglichst große Personenzahl mit den Projektaktivitäten zu erreichen und die lokalen Strukturen zu stärken wurden Vernetzungstreffen durchgeführt. Einerseits um viele Multiplikatoren zu finden, welche als Informationsträger dienen, andererseits um mögliche Kooperationen einzugehen. So erwiesen sich die Kindergärten, Volksschulen und Hauptschulen in Goldegg und Schwarzach oder der Sportverein Schwarzach mit seinen 900 Mitgliedern als wertvolle Kooperationspartner, um nur einige aufgezählt zu haben.

In Schwarzach fand am 27. Mai 2010 die jährliche Vorstandssitzung des Sportvereins Schwarzach statt. Hier waren alle Sektionsleiter (insgesamt 10 Sektionen) anwesend. Das Projekt wurde in Form einer Power Point Präsentation vorgestellt – speziell die Bürgerbefragung (Verteilung und Rücklauf) und die Startveranstaltung „kick off“ am 19. September 2010 wurden besprochen. Hier konnten gleich vor Ort sämtliche Fragen und Anregungen geklärt werden – ein Protokoll wurde erstellt. Viele Bewegungsangebote werden über die Kooperation mit dem Schwarzacher Sportverein bzw. deren Sektionen und lokalen Trainern durchgeführt.

Schwarzach im Pongau, am 23. April 2010

## EINLADUNG

zur

### VORSTANDSSITZUNG

am Donnerstag, den 27. Mai 2010 um 19:00 Uhr  
im Abtsdorfer Wirtshaus (Sporthof)

#### Tagesordnung:

1. Begrüßung und Bericht des Obmannes
2. Kurze Berichte aus den jeweiligen Sektionen
3. Allfälliges
4. Projekt Bewegte Sonnenterrasse (Projektleiter Herr Eduard Renner)

Die SWA-Kollektion ist seit Montag, den 05. April 2010 täglich in unserem Sportüberl erhältlich. Leider sind bis dato nur wenige Exemplare verkauft worden. Deshalb ersuche ich jeden Sektionsleiter alle seine Mitglieder davon in Kenntnis zu setzen um den Verkauf zu beschleunigen.

Weiters bitte ich um die prompte Erledigung der eingelangten LSO Nachwuchsförderung.

Um zuverlässige Teilnahme wird dringend ersucht.

Mit sportlichen Grüßen



Gerhard Hölzl  
Obmann

Brauhausgasse 1  
5620 Schwarzach im Pongau  
Mobil: +43 (0)664 | 9149360

E-Mail: g.hoelzl@mungo.ch  
ZVR-Zahl: 062076069  
ÖSV-Nummer: 4041

Bankverbindung:  
Salzburger Sparkasse Bank AG  
Kto.-Nr.: 7308301301 | BLZ 20404



Abbildung 3: Einladung: Vorstandssitzung, Sportverein Schwarzach

In Goldegg fand am 09. Juli 2010 die *Sitzung des Jugend- und Vereinsausschusses* statt. Wie in Schwarzach wurde das Projekt auch hier mithilfe der Power Point Präsentation vorgestellt. Die Projektleitung unterbreitet das Angebot an möglichen Kooperationen mit den lokalen Vereinen. Die Organisation der „kick off- Veranstaltung“ am 11. September 2010 stand auch hier im Vordergrund. Das Projekt wurde in den Jugend- und Vereinsausschuss implementiert. Dadurch gelang es auch eine enge Kooperation mit den Jugendreferenten Herrn Michael Cleo aufzubauen.



Askö Salzburg  
z.H. Eduard Renner  
Parscherstraße 4  
5023 Salzburg

Mag. Christiane Aschaber

Telefon: 06415/8117-0 od. 0664/4516004  
Telefax: 06415/8117-22  
E-Mail: [gemeinde.goldegg@sbg.at](mailto:gemeinde.goldegg@sbg.at)  
Internet: [www.goldegg.gv.at](http://www.goldegg.gv.at)  
DVR-Nr. 0093564 - UID-Nr.: ATU 50 81 63 09

Goldegg, am 01.07.2010

### Sitzung des Jugend- und Vereinsausschusses

Sehr geehrter Herr Renner!

Die Mitglieder des Jugend- und Vereinsausschusses werden hiermit zu einer Sitzung einberufen.

**Sitzungszeitpunkt:** Freitag, 09.07.2010, um 19:00 Uhr  
**Sitzungsort:** Schloss Goldegg, Dachhalle.

#### TAGESORDNUNG:

1. Eröffnung, Begrüßung und Feststellung der Beschlussfähigkeit sowie Genehmigung der Tagesordnung.
2. Neuwahl des Obmannes/ der Obfrau.
3. Förderung von Jugendlokalen - Antrag "Seealm Goldegg".
4. Jugendrat:
  - 4.1. Befragung.
  - 4.2. Organisation der Gründungsversammlung mit Wahl des Goldegger Jugendrates.
5. Terminabstimmung mit den Obleuten der Goldegger Vereine bis Ende 2011 und "Neuigkeiten aus dem Vereinsgeschehen".
6. Kirchliche und weltliche Feste in Goldegg: "Alles bleibt anders?".
7. "Bewegte Sonnenterrasse":
  - 7.1. Vorstellung des Projekts an die Goldegger Vereine.
  - 7.2. Ergebnisse der Bürgerbefragung.
  - 7.3. Vorbereitung der "kick off - Veranstaltung" am 11. September 2010.
8. Sonstiges.

Mit freundlichen Grüßen  
Der Obmann:

Josef Krimbacher e.h.

Ergeht zusätzlich an:  
Manfred Harlander (zu TOP 3)  
Dechant Mag. Alois Dürlinger  
Anton Steinberger  
Obleute aller Goldegger Vereine  
Edi Renner (zu TOP 7)



RAIFFEISENBANK GOLDEGG  
BLZ 35255, Kto. Nr. 20 10 510  
IBAN: AT44 3525 5000 0201 0510  
BIC: RVSAAT2S055

SALZBURGER SPARKASSE  
BLZ 20404, Kto. Nr. 0790 818 0333  
IBAN: AT77 2040 4079 0818 0333  
BIC: SBGSAT2S

SALZBURGER  
LANDESHYPOTHEKENBANK  
BLZ 55000, Kto. Nr. 126 0000 1897  
IBAN: AT89 5500 0126 0000 1897  
BIC: SLHYATS2



Abbildung 4: Einladung zur Sitzung des Jugend- und Vereinsausschusses in Goldegg

### 2.2.6 Kick Off Veranstaltungen

Der eigentliche Startschuss für die Projektumsetzungen bildeten die „kick off“-Veranstaltungen. Der Ablauf und die Durchführung der Startveranstaltungen wurde in Zusammenarbeit mit den beiden Steuerungsgruppen erarbeitet. Dazu fanden insgesamt drei Treffen der Steuerungsgruppen statt. In Goldegg wurde am selben Tag das „Bewegungs- und Langlaufparadies“ in Goldegg offiziell eröffnet, um einen zusätzlichen Anreiz zu bieten. Unter dem Titel „Goldegg beugt vor“ fand schon Tage und Wochen vor dem Veranstaltungstag die Bewerbung statt. Drei Tage zuvor wurde ein Pressbrunch in Goldegg zur zusätzlichen Bewerbung durchgeführt (siehe Informationsmaßnahmen).

## Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

Plakate wurden in ganz Goldegg an gut frequentierten Plätzen angebracht und ein Informationsflugblatt ging an alle Haushalte.

Bürgermeister Hans Mayr ließ außerdem extra für die Veranstaltung T-Shirts mit dem Projektlogo drucken, das an alle mithelfenden Personen verteilt wurde.

Von 14.00 bis 17.00 Uhr wurde ein umfangreiches Programm durchgeführt. Neben den Projektinformationen und der Ergebnispräsentation der Zielgruppenorientierung durch Mag. Fessler wurden folgende weitere Aktivitäten angeboten:

- Vortrag Dr. Bergmann (Mitglied der Steuerungsgruppe)
- Schnupperangebote (Nordic Walking, Tanzen...)
- Teststationen (Gleichgewichts- und Reaktionstest, Blutzucker- und Blutdruckmessung, Fettmessung)
- Elektro-Fahrräder zum Probieren
- Torschußwand und Hindernis-Radparcours für die Kinder

Informationsstände mit nützlichen Foldern (Fonds Gesundes Österreich, Fit für Österreich, ASKÖ und lokalen Vereinen) wurden aufgelegt.

Weiteres konnte man sich direkt bei den Trainern und Übungsleitern über die angebotenen Bewegungseinheiten informieren und gleich dafür anmelden.



Bild 5 und 6: Kick Off in Schwarzach. Prof. Gehamcher, Bürgermeister Haitzer, Projektleiter Renner (5), Kinder (6)



## BEWEGTE SONNENTERRASSE

### Einladung zum Gesundheitsfest – **Goldegg beugt vor**



## Samstag, 11. September '10

14.00 bis 17.00 Uhr Parkplatz und Haus Einklang  
15.00 Uhr Eröffnung des Raiffeisen-Bewegungsparadieses „ausLauf“ Goldegg  
17.00 Uhr Rasenshow „Musik in Bewegung“ am Sportplatz Goldegg

### Schnupperangebote und Teststationen

- **Nordic Walking** ■ **Hindernisparcour**
- **Elektrofahrräder zum Probieren** ■ **Körperfettmessung**
- **Stressparameteranalyse** ■ **Blutzucker- u. Blutdruckmessung**
- **Reaktions- und Gleichgewichtstest**

Neben einem abwechslungsreichen Programm besteht hier die Möglichkeit, sich für die kostenlosen Projektaktivitäten zu informieren und anzumelden. Bei Schlechtwetter findet das Fest im Haus Einklang statt.

Goldegg beugt vor



BEWEGTE SONNENTERRASSE



Fonds Gesundes Österreich



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Abbildung 5: Flugblatt zur Bewerbung der „kick off“- Veranstaltung in Goldegg

Wie in Goldegg wurde auch in Schwarzach versucht neben der eigentlichen Veranstaltung noch ein weiteres Highlight zu setzen. So wurde ein Fußballturnier für die unter 9 jährigen Kinder organisiert – mit dem Hintergedanken, dass hier Eltern, Geschwister und Großeltern zum Zuschauen kommen und somit mehr Personen bei der „kick off“- Veranstaltungen teilnehmen.

Verschiedene Stände wurden aufgebaut – mit Anmelde- und Informationsmöglichkeiten.

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

Dr. Gehmacher und Mag. Fessler präsentierten im Laufe der Veranstaltung die Ergebnisse der Bürgerbefragung. Mag. Fessler nutzte die Gelegenheit für einige Bürgerbefragungen rund ums Projekt.



## BEWEGTE SONNENTERRASSE

### Einladung zum Gesundheitsfest – **Schwarzach beugt vor**



**Sonntag, 19. September '10**

von 13.00 bis 17.00 Uhr  
auf der Hermann Steinlechner-Sportanlage

#### Schnupperangebote und Teststationen

- Herz-Kreislauf Tennis
- Nordic Walking
- Hindernisparcour
- Körperfettmessung
- Stressparameteranalyse
- Blutzucker- und Blutdruckmessung
- Reaktions- und Gleichgewichtstest

Neben einem abwechslungsreichen Programm besteht hier die Möglichkeit, sich für die kostenlosen Projektaktivitäten zu informieren und anzumelden. Bei Schlechtwetter findet das Fest in der Sporthalle statt.

Schwarzach beugt vor



BEWEGTE SONNENTERRASSE



ASKÖ



Fonds Gesundes Österreich



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Abbildung 6: Flugblatt zur Bewerbung der „kick off“- Veranstaltung in Schwarzach

### 2.2.7 Übungsleiter- Trainerweiterfortbildung

Unter dem Titel „Bewegung ist nicht alles, aber alles ist nichts ohne Bewegung“ stand die Fortbildung am 5. November 2010 von Franz Gattermann (ehemaliger Spitzensportler und ÖSV Trainer Ski-Nordisch). Bei diesem abwechslungsreichen Nachmittag wurde vorab ein theoretischer Block mit trainingswissenschaftlichen Aspekten durchgeführt, anschließend auf die „Alltagsgewohnheiten“ eingegangen. So erfuhr man beispielsweise, dass sich der Durchschnittsbürger in Österreich am Tag

## Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

nur 0,4 bis 1,6 Kilometer bewegt – mit all den negativen Auswirkungen in Form der diversen Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislaufschwächen, Probleme mit dem Bewegungsapparat, im Speziellen der Wirbelsäule usw. Im zweiten Teil wurden in der Praxis nützliche Tipps in Punkto Vor- und Nachbereitung einer Trainingseinheit gegeben. Zum Abschluss stand ein gemeinsamer Lauf von 45 Minuten am Programm. Zusammenfassend bestand diese Fortbildung unter der Leitung von Herrn Gattermann darin, den Teilnehmern die Wichtigkeit einer regelmäßigen, moderaten Bewegung zu vermitteln - und diese speziell in den jungen Jahren vermehrt wieder zu fördern.

Eine Power Point Präsentation der Fortbildung liegt im Anhang (8) bei.



Bild 7: Trainerfortbildung in Schwarzach

### 2.2.8 Installation der Bewegungskurse

Die Bewegungseinheiten wurden so konzipiert, dass es sich bei allen Angeboten um Anfänger-, Einsteiger- oder Auffrischer- Kurse handelt. Ein laufender Einstieg (und auch Ausstieg) bei den Kursen ist jederzeit möglich, durch die offene und flexible Gestaltung der Einheiten wird auch auf zeitliche Engpässe, speziell der Berufspendler, Rücksicht genommen. Die Umsetzung erfolgt ausschließlich mit lokalen Trainern, die in den Gemeinden bereits bekannt sind. Die Möglichkeit, sich bei einem wöchentlich stattfindenden Training unter der Anleitung eines Günter Chromecek (Erfolgstrainer, Nordische Kombination) oder eines Michael Gruber (Olympiasieger und WM- Goldmedaillengewinner, Nordische Kombination) im Zuge der Projektmaßnahmen beteiligen zu können, sollte ein zusätzlicher großer Anreiz zum Mitmachen sein. Insgesamt wurden 384 Bewegungseinheiten in der Projektlaufzeit abgehalten.

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

Für die Umsetzung der Bewegungseinheiten in Schwarzach wurde der lokale Sportverein „SWA“ intensiv mit einzubeziehen. Der Schwarzacher Sportverein hat insgesamt über 900 Mitglieder mit 10 Sektionen. Dementsprechend viele Trainer und Übungsleiter sind in den verschiedensten sportlichen Bereichen tätig. Aus organisatorischer Sicht und auch in Hinblick auf die Nachhaltigkeit der Projektaktivitäten war es aus Sicht der Projektleitung und der Evaluationsstelle am sinnvollsten, über den SWA die Übungsleiter zu suchen.

Alle drei Monate wurden die Bewegungseinheiten an die Teilnehmer- Wünsche und die Witterungsbedingungen angepasst. Die Übungsleiter und Trainer hatten dabei die Möglichkeit, während der 10 bis 14 Kurseinheiten herauszufiltern, welche Angebote für das kommende Quartal passend wären. Weiteres wurden durch die Evaluationsstelle mittels telefonischer Befragungen- und Evaluierungsbögen mögliche Wünsche und Anregungen herausgefiltert und nicht zuletzt erhielt die Steuerungsgruppe aufschlussreiche Rückmeldungen über die Projektaktivitäten, welche unmittelbar in die Projektplanung einfließen.

Diese Form der direkten und indirekten regelmäßigen Mitbestimmungsmöglichkeit der Gemeindebürger stellt für die Projektumsetzer zwar einen größeren organisatorischen Aufwand dar (Räumlichkeiten abklären, Trainer suche, Informationsweitergabe usw.), hatte aber den Vorteil ein abwechslungsreiches, aktuelles und attraktives Programm erstellen zu können.

Die Bewerbung der Bewegungskurse erfolgte über Postwurfsendungen, Informationsplakate, Pressemitteilungen, auf den Homepage- Seiten der Gemeinden und durch SMS Benachrichtigung. Die Informationsschreiben (Postwurfsendungen wurden wie folgt gestaltet.

336 Bewegungseinheiten waren bei der Projektausarbeitung vorgesehen, aufgrund der großen Nachfrage wurden um 48 Einheiten mehr durchgeführt und somit insgesamt 384 Kurse durchgeführt.

## **Eine zeitliche Auflistung der Bewegungskurse:**

### **Von September 2010 bis Jänner 2011:**

Goldegg:

- Nordic Walking
- Meditative Wanderung
- Beach- und Volleyballtraining

Schwarzach:

- Anfängerkurs Tanzen
- Langsam-Lauf-Treff
- Seniorengymnastik für Anfänger

## Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse



Bild 8: Seniorengymnastik in Schwarzach



Bild 9: Volleyballtraining in Goldegg

### Jänner bis April 2011:

Goldegg:

- Schneeschuhwandern bzw. Nordic Walking (je nach Schnee Verhältnissen)
- Anfängerkurs Langlauf „Skating“
- Hockey Night – Durchführung ohne Trainer



Bild 10: Skatingkurs für Anfänger

Schwarzach:

- Schneeschuhwandern bzw. Nordic Walking (je nach Schnee Verhältnissen)
- Bewegungs- und Gesundheitstraining für Senioren
- Tischtennis – freies Spielen ohne Trainer

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## April bis Juli 2011:

Goldegg:

- Dance Fitness – Tanzaerobic für Anfänger – spezielles Jugendangebot
- Nordic Walking
- Dance Fitness



Bild 11: Nordic Walking in Goldegg mit Olympiasieger Michael Gruber

Schwarzach:

- Senioren- Fit- Kurs
- Herz- Kreislauf- Tennis
- Bewegungs- und Gesundheitsprogramm an der Hauptschule Schwarzach



Bild 12 und 13: Ballkoordination an der Hauptschule Schwarzach

## September bis Dezember 2011:

Goldegg:

- Nordic Walking
- Dance Aerobic
- Pilates für Anfänger

## Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse



Bild 14 und 15: Pilates Kurs in Goldegg

Schwarzach:

- Mutter- Kind- Turnen
- Tanzkurs- Standarttänze
- Ballkoordination an der Hauptschule Schwarzach



Bild 16: Ballkoordination, Hauptschule Schwarzach    Bild 17: Tanzkurs in Schwarzach

### Jänner bis April 2012:

Goldegg:

- Langlaufen – „Skating“ für Anfänger
- Schneeschuhwandern
- Body Work

## Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse



Bild 18: Schneeschuhwandern

Schwarzach:

- Lauftreff zur Vorbereitung auf den „Schwarzacher Frühlingslauf“
- Ausdauerorientiertes Koordinationstraining an der Hauptschule Schwarzach
- Langlaufen „Skating für Anfänger“



Bild 19: Skatingkurs der Gruppe Schwarzach (durchgeführt in Goldegg)

### **April bis Juli 2012:**

Goldegg:

- Nordic Walking
- Pilates – zwei Kurse
- Langsam- Lauftreff



Bild 20 und 21: Nordic Walking Kurs in Goldegg

Schwarzach:

- Lauftraining für Frauenlauf Wals/Abtenauer Panoramelauf
- Eltern- Kind- Turnen
- Tenniskurs an der Volksschule Schwarzach
- Koordinationstraining an der Hauptschule Schwarzach

## 2.2.9 Installation der Workshops, Vorträge und Bewegungstage

### 2.2.9.1 Multimediavortrag „Jakobsweg“

„800 Kilometer in 15 Tagen: Laufen am Jakobsweg“ – unter diesem Titel fand am 18. November 2010 ein äußerst interessanter und bewegender Vortrag statt. Die beiden Läufer nahmen kein Begleitfahrzeug in Anspruch, sondern transportierten die notwendigen Sachen jeweils in einem 8 Kilogramm schweren Rucksack. Bei diesem Unternehmen standen nicht die Minuten und Sekunden im Vordergrund, dafür aber die Herausforderung des scheinbar nicht mehr Machbaren. Spannend war es auf alle Fälle – so die beiden Extremsportler, „wenn man spürt, wie der Körper auf die Belastung reagiert und was passiert, wenn die eigenen Batterien leer sind“. Sich an die eigenen körperlichen und mentalen Grenzen heranzutasten und diese dann zu überwinden, stellt sicher einen weiteren Grund für dieses Abenteuer dar. Wie knapp dabei Erfolg und Scheitern eng beieinander liegen, wurde an diesen Abend ebenfalls zur Sprache gebracht.

Die Veranstaltung war in einem überfüllten Haus der Vereine mit 130 Personen ein voller Erfolg.



Bild 22 und 23: Vortrag Jakobsweg

## 2.2.9.2 Workshop „Natürliche Lebensenergie“

Herr Johann Mally (Dipl. Lebens- und Sozialberater) führte diesen Workshop am 16. April 2011 im Schwarzacher Festsaal durch. Unter demselben Motto standen in Goldegg außerdem bereits zweimal 12 Einheiten über das Projekt „Bewegte Sonnenterrasse“ am Programm – bei dem sich die Teilnehmer noch intensiver mit Thematik auseinandersetzen konnten.

Die Eckpfeiler dieses Workshops, die in Theorie und Praxis durchgenommen wurden, waren:

- Leben auf der Erde
- Ernährung
- Bewegung
- Umgang mit sich selbst
- Meditation

Es wurde ein großer Aufwand im Vorfeld für diesen Workshop betrieben, umso ernüchternder war die geringe Teilnehmerzahl (sechs Personen) bei dieser Veranstaltung.

Anzumerken sind aber die äußerst positiven Rückmeldungen dieser Teilnehmer.

Die Power Point Präsentation des Workshops liegt unter Anhang (9) bei.

## 2.2.9.3 Workshop „Bewegungstag Triathlon“

Diese Veranstaltung wurde zweimal durchgeführt. Es beteiligten sich jeweils rund 150 Kinder der Hauptschule Schwarzach. Ablauf der Veranstaltung:

- Geschichte Triathlon
- Erklärung der verschiedenen Disziplinen und Distanzen
- Erklärung der Schwimmtechnik (im Schwimmbecken)
- Ein Triathlonwettkampf wurde organisiert – jeweils in 3-Gruppen (Schwimmen, Radfahren, Laufen)
- Abschlussstombola

## Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse



Bilder 24 und 25: Workshop „Triathlon“

### 2.2.9.4 Workshop „Gesunde Kost“

Bei diesem Workshop in Goldegg konnten die Teilnehmer selber Brot backen, Aufstriche und Müsli zubereiten. Allgemeine Informationen zu gesunden Lebensmittel und Ernährungsverhalten rundeten diesen sehr interessanten Workshop ab.

Die Power Point dieses Workshops liegt unter Anhang (10) bei.



Bilder 26 und 27: Workshop „Gesunde Kost“

### 2.2.9.5 Workshops „Gesundheitssport in Theorie und Praxis“

Am ersten Tag wurden allgemeine Informationen über die Auswirkung von regelmäßiger Bewegung und die Bedeutung eines „gesunden Lebensstils“ erläutert.

Am zweiten Tag erlernten die Teilnehmer die richtige Technik von Laufen, Nordic Walking und abschließenden Dehnungsübungen.

## Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse



Bilder 28 und 29: Workshop Gesundheitssport in Praxis und Theorie

Die Power Point- Präsentationen liegt im Anhang (11) bei.

### 2.2.9.6 Workshops „Sportmotorische Fähigkeiten“ in Theorie und Praxis

Ziel dieser beiden Workshops war es den Jugendlichen der 4. Klassen der Hauptschule Schwarzach für (mehr) Bewegung und Sport zu motivieren und gleichzeitig theoretisches Wissen über dieses Thema zu vermitteln. Die beiden Workshops wurden am 01. und 08. Oktober 2012 durchgeführt.

Die Workshops teilten sich in zwei Bereiche:

**Theorie:** Hier wurde auf die zunehmende Bewegungsarmut bei Kindern und Jugendlichen und den daraus folgenden Problemen und Konsequenzen wie beispielsweise die stark steigende Zahl an übergewichtigen Jugendlichen oder auf das Auftreten von ersten Haltungsschäden bei dieser Altersgruppe hingewiesen.

**Praxis:** Hier fand eine Austestung der grundlegenden sportmotorischen Fähigkeiten statt. Schnelligkeit, Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer wurden mit acht verschiedenen Testungen überprüft, welche sowohl im täglichen Leben als auch im Sport von wesentlicher Bedeutung sind.

Die erhobenen Daten wurden auf ein Datenblatt mit einem persönlichen Stärken-Schwächen-Profil übertragen, damit sich die SchülerInnen mit vorhandenen Referenzdaten und auch untereinander vergleichen konnten.

Die beiden Workshops fanden eine große Zustimmung bei SchülerInnen und dem Lehrpersonal und werden eventuell in den kommenden Jahren wiederholt.



Bild 30 und 31: Workshop „Sportmotorische Fähigkeiten“

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## 2.2.10 Gesundheitsfeste

### 2.2.10.1 Gemeinsam gesund bewegen Tage jeweils am 26. Oktober 2010 und 2011 in Goldegg:

In Zusammenarbeit mit der Steuerungsgruppe wurde ein Programm für den 26. Oktober erstellt. Wie auch schon bei der Startveranstaltung arbeiteten auch hier viele Helfer bei der Umsetzung ehrenamtlich mit. Das Angebot richtete sich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene und wurde sehr gut von den Bürgern angenommen.

Das Programm umfasste:

Wanderung: Pumarunde "Eyersberg" – 6,40 km

Lustige Kinderwanderung: "Raiffeisen Seerunde - Goldeggersee"

Laufen: Regenerationszentrumsrunde "drei Buchen" – 5,70 km

Begonnen wurde zeitgleich um 10:00 Uhr und anschließend trafen sich alle Teilnehmer auf Einladung von Bürgermeister Hans Mayr zur Urkundenverteilung und zur Stärkung auf Kaffee und Kuchen im Gasthof Posauner.

Die Veranstaltung war ein voller Erfolg und wird in den kommenden Jahren wiederholt.



Bilder 32 und 33: Gemeinsam gesund bewegen Tag, 26. Oktober 2010, Goldegg

### 2.2.10.2 Gesundheitstag im Kindergarten und an der Volksschule Goldegg am 23.09.2011

Gesundheitstag im Zuge der Goldegger Bildungswoche in Kooperation mit Kindergarten und Volksschule am Freitag, 23. September 2011.

Der Gesundheitstag verlief auch äußerst erfolgreich. Die beiden 3. Klassen der Volksschule (32 SchülerInnen) hatten die Möglichkeit im Wald Pflanzen kennenzulernen, Tierspuren zu suchen und erkennen sowie Tierlaute zuzuordnen. Michael Steinwender (Waldpädagoge) gelang es sehr gut den Kindern die Möglichkeit zu geben den Wald spielerisch und mit allen Sinnen zu entdecken.

Die „Schulanfänger“ des Kindergarten Goldeggs lernten in einer Doppelturnstunde den Gesundheitsfrosch „Hopsi Hopper“ kennen. Lustige Spiele mit kurzen Informationen zum Thema „Bewegung, Ernährung, Gesundheit“ standen am Programm:

Trainer: Edi Renner

## Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

Eine gesunde Jause zubereitete von den örtlichen Bäuerinnen stand als Abschluss am Programm. Die Kosten für die Waldpädagogikführen und die gesunde Jause übernahm die Gemeinde Goldegg.



Bild 34: Kindergartenkinder mit „Hopsi Hopper“

Bild 35: Volksschulkinder beim Gesundheitstag

### 2.2.10.3 Bewegungs- und Gesundheitstag an der Volksschule Schwarzach am 18.10.2011.

Die Klassen der 2. und 3. Schulstufen erhielten zuerst die Möglichkeit Fragen zum Thema „Gesundheit, Bewegung und Ernährung“ an Fr. Dr. Patricia Arnsteiner zu stellen.

Im Anschluss wurde mit den Kindern eine Bewegungsdoppel-Stunde durchgeführt mit Olympiasieger Michael Gruber und der Projektleitung Eduard Renner.



Bilder 36 und 37: Bewegungstag an der Volksschule Schwarzach

### 2.2.11 Druck der Projektleibchen

Die Idee, Projektleibchen zu erstellen, erwies sich als äußerst positiv. Alle bisherigen Teilnehmer der Bewegungseinheiten bekamen als zusätzliche Motivationsanreiz ein T-Shirt. Allen Trainern, den Mitgliedern der Steuerungsgruppe und für alle Helfer bei diversen Projektaktivitäten wurde das T-Shirt als kleine Anerkennung und als Dankeschön für die Mithilfe ausgeteilt.



Bilder 38 und 39: Projektleibchen

### 2.2.12 Implementierung des Projekts in den Erwachsenen und Jugendrat

In Goldegg wurde das Projekt schon zu Beginn in den Erwachsenen und Jugendrat aufgenommen. In Schwarzach ergab sich die Möglichkeit einer Implementierung nicht.

### 2.2.13 Infrastrukturelle Maßnahmen

Nicht durch, aber auch weil das Projekt „Bewegte Sonnenterrasse“ durchgeführt wird, hat sich in der Goldegger Infrastruktur einiges getan:

- Anschaffung von Elektrobikes durch die Gemeinde – für eine Leihgebühr von 15 € am Tag kann man sich ein Bike leihen. Somit haben auch „untrainierte“ Personen die Möglichkeit, auf über 60 km extra markierten Bike-Strecken in Goldegg Rad zu fahren.
- Eröffnung einer ganzjährigen Bewegungsarena. Hier werden Streckenübersichtstafeln, Streckenkarten in Taschenformat, Internetlinks mit genauen Streckenprofilen und Beschreibungen für Walking,- Lauf,- Mountainbike- und Langlaufstrecken den Leuten bereitgestellt mit einer Gesamtstreckenlänge von 150 Kilometer.  
Die Eröffnung dieser Bewegungsarena findet zugleich mit der Kick off- Veranstaltung am 11. September 2010 in Goldegg statt – durch diese Kooperation erhofft man sich noch zusätzliche Besucher bei der Auftaktveranstaltung des Projekts „Bewegte Sonnenterrasse“.
- Einrichtung einer Kinderhaltestelle, bei der die Kinder ca. einen Kilometer von der Haltestelle bis zum Kindergarte/Schule auf einen gesicherten Weg zurücklegen.

### 2.2.14 Erstellen einer Kontaktdatenbank

Alle Teilnehmer an Bewegungskursen, Workshops, Vorträgen, Gesundheitsfeste sowie Ansprechpersonen von Kooperations- und Vernetzungspartner sind in der Datenbank gesammelt. Unter Anhang (7) ist die Kontaktdatenban ersichtlich.

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## 2.2.15 Öffentlichkeitsarbeit- Informationsweitergabe

Mit Projektbeginn erfolgten regelmäßige Maßnahmen zur Bürgerinformation in beiden Gemeinden. Das Projekt wurde vorgestellt und es gab eine Vorankündigung zur Bürgerbefragung. Die Informationen wurden in Goldegg im Bürgerinformationsblatt bzw. in Schwarzach in der Rathauspost übermittelt. Viele weitere Aktivitäten zur Öffentlichkeitsarbeit wurden im Berichtszeitraum durchgeführt:

### 2.2.15.1 Gemeindezeitungen

In den regelmäßig erscheinenden Gemeindeblättern wurde annähernd in jeder Ausgabe ein Bericht oder ein Veranstaltungshinweise über das Projekt gebracht. Die beiden Gemeindeblätter gehen an jeden Haushalt. Neben Informationen von Projektaktivitäten, stellten hier auch Steuerungsgruppenmitglieder das Projekt vor (siehe Rathauspost Oktober 2010).



Abbildung 7 und 8: Berichte in Gemeindezeitungen: Bürgerinformation Goldegg und Rathauspost Schwarzach

### 2.2.15.2 Postwurfsendungen und Informationsplakate

Regelmäßige Informationen mittels Postwurfsendungen an alle Haushalte bzw. das Anbringen von A3- Informationsplakaten an frequentierten Plätzen war ein weiterer Schritt über die Projektaktivitäten zu informieren.

Vor jedem Start der von neuen Bewegungsaktivitäten, Workshops oder Vorträge erfolgte eine Postwurfsendung bzw. wurden auch Informationsplakate ausgehängt.



## Workshop „X‘ sunde Kost“ Basis einer gesunden Ernährung



- Theorie – gesunde Ernährung
- Praxis:
- Brötchen backen
- Aufstriche
- Müsli selbst zubereiten

**Termin:** Freitag, 29.04.2011  
**Uhrzeit:** 19.00 bis 22.00 Uhr  
**Ort:** Haus Einklang Goldegg

**Durchgeführt von:**  
Johanna Hochleitner und Magret Hirschegger

Die Teilnahme am Workshop ist kostenlos.

**Voranmeldung erforderlich!**  
Gemeindeamt Goldegg, Telefon: 06415/8117  
E-Mail: [gemeinde.goldegg@sbg.at](mailto:gemeinde.goldegg@sbg.at)

gefördert von:



## Das Projekt „Bewegte Sonnenterrasse“:



Bürgermeister Andreas Haltzer hat gemeinsam mit der Steuerungsgruppe und dem ASKO Projektleiter Eduard Renner weitere Projektaktivitäten erstellt, welche ab April 2011 durchgeführt werden.

- **Senioren- Fit- Kurs**
  - ✓ Start: Mittwoch, 04. Mai 2011, 9.30 Uhr
  - ✓ Treffpunkt: Seniorenzentrum Schwarzach
  - ✓ Zielgruppe: alle Senioren ohne größeren körperlichen Beeinträchtigungen
- **Herz- Kreislauf- Tennis**
  - ✓ Start: Donnerstag, 05. Mai 2011, 19.00 Uhr
  - ✓ Treffpunkt: Schwarzacher Tennisplatz (Platz 3 und 4)
  - ✓ Geeignet für alle Leistungsstufen (Anfänger bis Fortgeschrittene)
  - ✓ Voranmeldung bei Florian Kössner unter: 0664/4526440
- **Bewegungs- und Gesundheitsprogramm an der Hauptschule Schwarzach**
  - ✓ Start: Montag, 02. Mai 2011 2011
  - ✓ Turnstunden für die Schüler
  - ✓ Pilotprojekt an der Hauptschule Schwarzach
  - ✓ Ziel: Mehr Bewegung für die Jugend

Die Kurse sind kostenlos und finden wöchentlich statt.

**Anmeldung- und Information unter:**  
Gemeindeamt Schwarzach, Telefon: 06415/6191-20  
E-Mail: [gemeinde@nide-schwarzach.salzburg.at](mailto:gemeinde@nide-schwarzach.salzburg.at)

gefördert von:



Abbildung 9 und 10: Postwurfsendung und Informationsplakat Goldegg und Schwarzach

### 2.2.15.3 Auflegen von Informationsblätter bei Netzwerkpartner

Bei Ärzten, der Apotheke „Zur Sonnenterrasse, bei Sportgeschäften, Nahversorger, Bäcker, im Krankenhaus und bei den Gemeindehäuser wurden Informationsblätter aufgelegt.

### 2.2.15.4 Berichte in lokalen Tages – und Wochenzeitungen

Vor dem Beginn von neuen Projektaktivitäten wurden auch jeweils die lokalen Redakteure der verschiedenen Tages- und Wochenzeitungen informiert – mit der Bitte um Veröffentlichung.

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

SALZBURGER WOCHEN  
SONDERTHEMA

## Sonnen Terrasse

5620 Schwarzach - Neue Heimat 31  
Tel. 0 64 15 774 45 - Fax 0 64 15 774 45-14  
e-mail: tschierl.holzer@aon.at

**HOLZER**  
Ges.m.b.H. & Co.KG

MOBELSCHREIBEREI  
PLANUNG + AUSFÜHRUNG SÄMTLICHER MÖBEL UND  
INNEHAUSBAUTEN NACH MASS UND IHREN WÜNSCHEN  
INKL. TEXTILE RAUMAUSSTATTUNG  
FÜR PRIVAT + GASTRONOMIEBEREICH

## Bewegte Sonnenterrasse

**Gesundheitsförderung.** Die Gemeinden Schwarzach und Goldegg starten mit der „Bewegten Sonnenterrasse“ eine umfassende Initiative für mehr Bewegung und Gesundheitsbewusstsein.



Das Bewegungsparadies Sonnenterrasse. BILD: WWW.BEWEGETE.COM

**SCHWARZACH/GOLDEGG** (ingl.) Neue Infrastrukturen zur sportlichen Betätigung und neue Bewegungsangebote wird es für Schwarzach und Goldegg geben.

Der „Fonds Gesundes Österreich“ und die Bewegungsinitiative des Sportministeriums „Fit für Österreich“ finanzieren und der ASKÖ entwickelte das Projekt „Bewegte Sonnenterrasse“, das auf zwei Jahre ausgelegt ist. Ziel ist es, bei den Bürgern ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass jeder sich mit kleinen Verhaltensänderungen nach kurzer Zeit besser, vitaler und gesünder fühlen kann. Prävention heißt das Stichwort, denn durch einfache Änderungen im Lebensstil wie gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung lassen sich viele Herz-Kreislauferkrankungen vermeiden. Die „Kick-off“-Veranstaltung findet am Samstag,

11. September, um 14 Uhr im und rund um das Haus Ein- und Klang in Goldegg statt.

**Gesundheitsfest am 11. 9. „Goldegg beugt vor“**

Eine Projektgruppe – bestehend aus Experten, Vertretern der Gemeinden und Vertretern der Bevölkerung – wurde eingesetzt. Kontrollen werden ab 20. September wöchentlich drei Bewegungsvarianten mit professionellen Trainern angeboten werden:

Ein Nordic-Walking- und Langsam-Lauftreff für Anfänger und Aufsteher unter der abwechslungsreichen Leitung von Günter Chromcek (OSV-Trainer), Konrad-Olympiasieger Michael Graber und Franz Beller. Oder eine frühmorgendliche „Meditationswanderung“ mit Johann Mally (Dipl. Lebens- und Sozialberater) sowie ein

spezielles Jugendangebot, das sich nach den Wünschen der Jugendlichen richten wird. Die Anmeldung zu den Aktivitäten erfolgt am besten im Rahmen des Gesundheitsfestes in Goldegg. Ein laufender Einstieg ist aber jederzeit möglich.

Die Firma „Hummerfun“ hat für die Bewegungsarena „aus- und“ in Goldegg 30 Kilometer

Laufweg markiert, die ebenfalls am 11. 9. eröffnet werden. Vier attraktive Rikerkunden mit 70 Kilometern sind ausgewiesen. Radler können sich über Elektrolos und GPS-Geräte (Anleihe beim Tourismusverband) für ihre Touren freuen, die auch weniger trainierte Wädeln auf die Alm der Sonnenterrasse geleiten.

### KURZ AKTUELL

#### Tourismusoffensive in Goldegg

**GOLDEGG.** Die Nachfrageszahlen in Goldegg sind in dieser Sommerzeit stark gestiegen. Ein Hotelprojekt am See ist in Planung. Weiters hat sich die Region Sonnenterrasse für zwei Jahre Fördermittel aus einem Sonderprogramm des Landes für touristische Regionen mit „Aufholbedarf“ gesichert.

#### Marktzentrum neu - Wettbewerb läuft

**SCHWARZACH.** Der Architekturwettbewerb für den Bau des neuen Marktzentrums in Schwarzach läuft derzeit. Bis 8. Oktober wird sich eine Fachjury für ein Siegerprojekt entscheiden, das dann am 20. Oktober öffentlich präsentiert wird. Das neue Marktzentrum wird eine Tiefgarage, Geschäftskafé, Dienstleister und auch Wohnungen beinhalten.

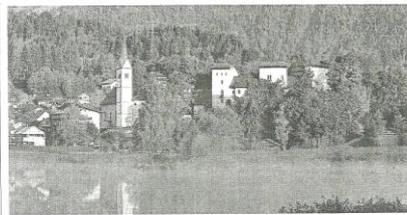
#### Bauernherbstfest in St. Veit

**ST. VEIT.** Beim Passbauern feiert die St. Veiter den Bauernherbstauftakt mit Musik, Brauchstern und Schmauserei. Seite II

## Gesund leben auf der Sonnenterrasse

Im Rahmen des Projektes „Bewegte Sonnenterrasse“ werden in Goldegg kostenlose Bewegungsangebote für die Bevölkerung geschaffen.

Seite IV



#### Meditationswanderung durch Goldegger Morgenstimmung

Ab 22. September wird in Goldegg jeden Mittwoch eine frühmorgendliche Meditationswanderung angeboten werden. Bereits um 5.45 Uhr treffen sich Interessierte im Moorbad zum Start einer leichten Wanderung mit 15-minütiger Meditation. Zudem gibt Leiter Johann Mally (Dipl. Lebens- und Sozialberater) Tipps zu Ernährung und gesunder Lebensführung. Die Teilnahme ist kostenlos. BILD: SWRTEV.GOLDEGG

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>Hagel-Schaden?</b><br/>Wir reparieren günstig, professionell und schnell. Kein Selbstbehalt!</p> <p><b>DR VINYL</b><br/>0 64 15 55 42<br/>www.stveit.drvinyl.at</p> | <p><b>Parkdele?</b><br/>Wir reparieren günstig, professionell und schnell. Kein Selbstbehalt!</p> <p><b>DR VINYL</b><br/>0 64 15 55 42<br/>www.stveit.drvinyl.at</p> | <p><b>Windschutzscheibe kaputt?</b><br/>Wir reparieren günstig, professionell und schnell. Kein Selbstbehalt!</p> <p><b>DR VINYL</b><br/>0 64 15 55 42<br/>www.stveit.drvinyl.at</p> |
|---|--|--|

GROSSE AUSWAHL AN GRABSCHMUCK UND TRAUERKERZEN

BESTATTUNG WAZLAWIK SALZBURGERSTR. 35  
5620 SCHWARZACH - TEL: 06415 4205  
www.bestattung-wazl.wazl.at

Ihr Sonnenterrasseninstallateur

**HAUSTECHNIKSTEGER**  
Alterszenergie • Erdwärme • Bad & Wellness • Klima • Lüftung etc.

SCHWARZACH - Salzburger Str. 31, Tel.: 06415-20184  
WAGRAIN - Wagrainstr. 33, Tel.: 06413-18903  
www.haustechnik-steger.at

Abbildung 11 und 12: Zeitungsbericht in der „Salzburger Woche“ und „Pongauer Nachrichten“

### 2.2.15.5 Berichte in der Fachzeitschrift „Move“

Im Projektzeitraum wurden zwei Berichte in der Zeitschrift über das Projekt „Bewegte Sonnenterrasse“ veröffentlicht.

## Bewegte Sonnenterrasse Gemeinsam gesund. Mein Herz und ich.

Unterstützt vom Fonds Gesundes Österreich und der Bewegungsinitiative des Sportministeriums „Fit für Österreich“ werden seit September in Schwarzach und Goldegg bürgernahe Bewegungskurse und Gesundheitsaktionen angeboten, um die zahlreichen Wirkungen körperlicher Aktivität und vom Sport systematisch für die Herz-Gesundheit zu nutzen.

Gesundheit entsteht im alltäglichen Lebensumfeld der Menschen, dort wo sie wohnen, lieben, leben und arbeiten – in Schulen und Kindergärten, im Betrieb, in der Familie, bei Freunden, im Verein. Gemeinden fördern die Gesundheit der Bevölkerung nachhaltig, indem sie die Lebensqualität zu ihrem Anliegen machen und sich dafür einsetzen. Die Pongauer Gemeinden Schwarzach und Goldegg gestalten gemeinsam mit der ASKO Salzburg das Projekt „Bewegte Sonnenterrasse“ unter besonderer Berücksichtigung der österreichweiten Herz-Kreislauf-Kampagne des Fonds Gesundes Österreich ([www.bummbumm.at](http://www.bummbumm.at)). Schwarzachs Bürgermeister Andreas Haitzer: „Aufgrund der mangelhaften lokalen Infrastruktur bezüglich gesundheitsfördernder Maßnahmen würde das Projekt in einem ersten Schritt für unsere Gemeinde angedacht. Im Sinne einer Nachhaltigkeit und Vernetzung konnten wir aber bereits in einer sehr frühen Entwicklungsphase die Gemeinde Goldegg in das Projekt miteinbeziehen. „Diese reichen von der Adaptierung der Schulwege bis hin zur Anschaffung von Elektrorädern, um als Alternative zum öffentlichen Verkehr strukturelle Veränderungen zu erzielen. Die vorhandene Topografie macht es bei vielen Strecken derzeit nur für trainierte Personen möglich, mit dem Rad zu fahren. Weiters wurden bereits Gespräche mit möglichen Kooperationspartnern aufgenommen, mithilfe derer eine flächendeckende Vernetzung des Projekts möglich sein sollte“, so Goldeggs Bürgermeister Hans Mayr.

### Gemeindenahe Steuerungsgruppe und Aktionsforschung Sozialkapital als Erfolgsfaktoren

Die Mitbeteiligung der Bevölkerung ist eine wichtige Voraussetzung, damit eine nachhaltige Verbesserung der Lebensqualität und damit der Gesundheit erreicht wird. In Schwarzach konnten Bürgermeister Andreas Haitzer, Dr. Patricia Arnsteiner, Mag. Karl Lämmerhofer, Fred Zitzenbacher, Gerhard Hölzl und Marc Fleißner gewonnen werden. In Goldegg engagieren sich Bürgermeister

Hans Mayr, Michael Gruber, Franz Reiter, Lisa Pilotto, Resi Kaltner, Gottfried Steinacher, Karl Reiter, Dr. Marianne Bergmann, Günter Chromecek, Josef Krimbacher und Johann Mally für das Projekt.

Durch das ehrenamtliche Engagement jedes einzelnen Mitglieds der Steuerungsgruppen konnte ein erfolgreicher Projektstart realisiert werden.

Für die Evaluierung wurden dabei Daten über Meinungen, Verhalten und soziale Kräfte erhoben. Bürgermeister Andreas Haitzer ermöglichte eine vielversprechende Methode im Rahmen der Aktionsforschung Sozialkapital mit Mag. Christian Fessl und Prof. DI Ernst Gehmacher, dem österreichischen OECD-Beauftragten für Sozialkapital und Leiter des Büros für die Organisation angewandter Sozialforschung. Hier die Kurzergebnisse: 91% haben Vertrauen in die Gemeindepolitik und den Bürgermeister und wohnen gerne hier. 40% machen kaum Sport oder Bewegung, aber 89% sagen, dass Bewegung für das Wohlbefinden und Gesundheit am Wichtigsten ist!

### Bewegungskurse für (Wieder-)EinsteigerInnen, Nicht-Sportler und Gesundheitsportler

Im September konnten sich bei den Startveranstaltungen zahlreiche Besucher zu den kostenlosen wöchentlichen Bewegungskursen anmelden. Der Einstieg zu den Bewegungs-



Prof. Gehmacher, Haitzer und Renner bei der Projektpräsentation.

angeboten, Nordic Walking, Langsam-Lauf-Treff, Meditationswanderung, Tanzen und Bewegung mit Musik und Seniorengymnastik ist jederzeit möglich.

„Die Unterstützung von Trainern und Meinungsbildern wird dazu beitragen, dass auch nach dem Projektende ein Fortbestand der Projektaktivitäten gewährleistet ist. Zahlreiche Aktivitäten wie Trainerfortbildungen, Vorträge und Präsentationen zum Thema werden ihr Übriges dazu beitragen, die lokalen Strukturen im Sinne der Herz-Kreislauf-Gesundheit zu stärken“, freut sich Projektleiter Eduard Renner. In den ersten vier Wochen konnten bereits knapp 60 verschiedene Teilnehmer mit den Bewegungsangeboten erreicht werden – großteils Leute, welche durch die gemeinsame Aktivität in der Gruppe wieder Freude an der Bewegung und neue soziale Kontakte gefunden haben.



Mein-Herz-und-Ich-Bewegungsangebot in Goldegg.

Abbildung 13: Bericht in der Zeitschrift „Move“

### 2.2.15.6 Mundpropaganda

Diese Form der Informationsweitergabe funktionierte speziell in Goldegg dank der übersichtlichen und kleinen Strukturen sehr gut.

### 2.2.15.7 Informationsstand bei der Berufsinformationsmesse, Hauptschule Schwarzach Weitere Informationsmaßnahmen

Immer im Herbst findet an der Hauptschule Schwarzach eine Berufsinformationsmesse statt. Neben Betrieben und Institutionen werben hier auch weiterführende Schulen mit ihren Angeboten.

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

Alle SchülerInnen der 4. Klasse beteiligten sich mit ihren Eltern bei dieser Veranstaltung. Ein Informationsstand mit den aktuellen Aktivitäten des Projekts wurde aufgebaut und mit einem Gleichgewichtsteststand ergänzt.

## 2.2.15.8 SMS- Verteiler

In Goldegg wurde von den Trainern und Übungsleitern selbständig ein SMS- Verteiler eingeführt. Einen halben Tag vor jeder Veranstaltung erhielt jede(r) TeilnehmerIn ein Erinnerungsschreiben für den jeweiligen Kurs.

## 2.2.15.9 Gemeindehomepage

Auf den Seiten beider Gemeinden wurde ein eigener Link „Bewegte Sonnenterrasse“ eingerichtet. Neben allgemeinen Projektinformationen konnten sich interessierte BürgerInnen für Aktivitäten anmelden oder Kontaktdaten von Ansprechpersonen vor Ort ersehen.

## 2.2.15.10 ASKÖ Homepage

Wie auf den Seiten der Gemeinden konnte man wertvolle Informationen rund um das Projekt erfahren.

## 2.2.15.11 Pressebrunch in Goldegg

Beim Pressebrunch am 08. September 2010 wurde neben der Eröffnung des Bewegungsparadies Goldegg, Informationen zum „Runnersfun-Konzept“, Infos über Elektrodrive (Goldegg setzt auf Elektromobilität), auch das Projekt „Bewegte Sonnenterrasse“ mit seinen vorgestellt.



Bild 40: Pressebrunch in Goldegg

## 2.2.15.12 Weitere Informationsmaßnahmen

Neben den oben erwähnten Informationsmaßnahmen wurden noch weitere Schritte gesetzt, um die Zielgruppe zu erreichen.

- Vernetzung mit anderen Homepages (Massage Fleissner in Schwarzach)
- Alle bisher archivierten Personen mit Angabe von ihrer Mailadresse wurden regelmäßig über aktuelle Aktivitäten informiert.

## 2.2.16 Abschlussveranstaltungen

### 2.2.16.1 Abschlussveranstaltung in Schwarzach

Hier wurden sämtliche Sozialeinrichtungen kontaktiert, um einen abschließenden Gesundheitstag für die Personen der Sozialeinrichtungen zu organisieren. Alle kontaktierten Einrichtungen waren von der Idee eine gemeinsame Veranstaltungen begeistert.

Neben dem Pongauer Arbeitsprojekt beteiligten sich noch die Hilfswerk und die Lebenshilfe Schwarzach. Insgesamt nahmen 40 Personen bei dem Gesundheitstag teil.



Bilder 41 und 42: Abschlussveranstaltung mit Personen aus Sozialeinrichtungen aus Schwarzach

### 2.2.16.2 Abschlussveranstaltung „Gesundheitsstammtisch“ in Goldegg

Die Gemeinde Goldegg fördert Gesundheit und Bewegung auch weiterhin und wird so die durch das Projekt „Bewegte Sonnenterrasse“ etablierten Aktivitäten weiterführen. Die Projektsteuerungsgruppe bleibt in veränderter Form bestehen und wird auch zukünftig mit Unterstützung der Gemeinde Gesundheits- und Bewegungsaktivitäten organisieren und durchführen. Ziel des ersten Gesundheitsstammtisches war es, ein partizipatives und abgestimmtes Jahresprogramm für Gesundheit und Bewegung in Goldegg zu erstellen. Diese Veranstaltung bot auch die Möglichkeit einer Soll-Ist-Analyse bei der alle schon vorhandenen Aktivitäten und die noch fehlenden Angebote aufgelistet wurden, um dann in gemeinsamer Erarbeitung mit der Zielgruppe eine bürgernahe Angebotslegung zu erstellen. Der Bewegungsstammtisch wird auch in Zukunft einmal jährlich jeweils im September stattfinden, um ein Jahresprogramm für Bewegung zu erstellen.

Folgende Aktivitäten werden aufgrund der Ergebnisse des ersten Bewegungsstammtisches ab Oktober 2012 angeboten:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## **Oktober bis Dezember 2012:**

- Nordic Walking  
Pilates
- Kinderturnen

## **Jänner bis Februar 2013:**

- Schneeschuhwandern
- Langlaufen
- Body Work- Kurs

## **März bis April 2013:**

- Meditative Wanderung
- Nordic Walking
- Pilates

Grundsätzlicher Ablauf der Einheiten und Organisatorisch:

- Jeder Kurs wird in 8 Einheiten abgehalten.
- Für jeden Kurs wird ein Selbstbehalt von 20€ von den TN eingehoben.
- Die Verrechnung erfolgt über die Ausgabe eines Belegscheines – die Zusendung erfolgt durch die Gemeinde Goldegg.
- Jeder TrainerInn erhält für die 8 Einheiten 280€.
- Mögliche weitere Aktivitäten: Zumba, Nordic Walking, Body Work, Schneeschuh- Wandern, Skating, Pilates, Seniorenturnen, Kinderschwimmkurs usw.
- Wie gehabt werden alle Aktivitäten über die Bürger- Information ausgesendet.
- Ev. wird zusätzlich auf der Gemeindehomepage ein Link bestehen bleiben um auch über diese Kommunikationsschiene Informationen zu verbreiten.

Zusätzlich zu den von der Gemeinde organisierten Bewegungseinheiten, haben alle Personen welche sich in den letzten 2,5 Jahren bei den Projektaktivitäten beteiligt haben die Möglichkeit um nur 20€ monatlich bei den beiden Fitnesscenter in Bischofshofen und St. Johann zu trainieren. Die Einschreibgebühr übernimmt die Gemeinde. Die Mitgliedschaften gelten jeweils nur für ein Monat d.h. es besteht keine Bindung und somit wird keine Kündigung eines Vertrages nötig. Ziel dieser Aktion: Mehr Bewegung durch ein breit gefächertes Bewegungsangebot für die GemeindebürgerInnen von Goldegg.

## **2.2.17 Laufende Evaluation**

Seit der Projektausarbeitung arbeitete die Projektleitung eng mit der Evaluationsstelle zusammen. Wöchentlich wurden die Projektschritte besprochen und umgesetzt. Die Zielgruppenorientierung war in das Evaluationskonzept eingearbeitet und stand in einem engen Zusammenhang mit der Evaluation. Es wurde speziell in der Phase des Strukturaufbaus darauf geachtet, dass Maßnahmen entwickelt wurden, die allen Gemeindebürgern eine zusätzliche Möglichkeit für einen selbstbestimmten Umgang mit der eigenen ganzheitlichen Gesundheit ermöglichen. Noch vor dem ersten Steuerungsgruppen-treffen in den beiden Gemeinden fand eine Besprechung vor Ort mit dem Evaluationsteam und den Verantwortlichen der Aktionsforschung statt. Bei diesem Treffen waren neben Mag. Christian Fessler

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

(Evaluation) auch Herr Prof. Ernst Gehmacher (BOAS- Büro für angewandte Sozialforschung, OECD-Beauftragter für Österreich) und die Projektleitung anwesend. Speziell die Umsetzung der Zielgruppenorientierung und Aktionsforschung/Sozialkapital wurden besprochen.

Bei qualitativen Interviews mit den beiden Bürgermeisterinnen durch den Evaluator wurden die Vorstellungen der Gemeindevertreter mit dem auszuarbeitenden Zielgruppen-Befragungsbogen ausgelotet und angepasst.

Die Evaluationszwischenberichte liegen bereits auf (Anhang 6).

## **2.3 PROJEKT- NACHBEREITUNGSPHASE**

### **2.3.1 Erstellen eines Trainerhandbuches**

Die Idee ein Trainerhandbuch zu erstellen wurde bereits bei der Projekteinreichung berücksichtigt. Zum damaligen Zeitpunkt waren die Bewegungskurse aufgrund der partizipativen Bürgerbeteiligung noch nicht definiert. Großteils wurden in beiden Gemeinden Outdoor- Kurse durchgeführt welche sich in Form eines Trainerhandbuches zwar beschreiben lassen aber den eigentlichen Nutzen, nämlich eine detaillierte nachvollziehbare Beschreibung nur bedingt erfüllen. Ein Trainerhandbuch wurde wie im Antrag verfasst, aber nicht in gedruckter sondern in elektronischer Form an die lokalen Übungsleiter und Trainer übermittelt.

Das elektronische Trainerhandbuch liegt im Anhang (13) bei.

### **2.3.2 Projektabschlussbericht**

Im Projektabschlussbericht werden sämtliche Aktivitäten/Methoden und Maßnahmen beschrieben um einen übersichtlichen und detaillierte Beschreibung des Projekts zu geben.

## 2.3.3 Evaluationsabschlussbericht

**BOaS**

Büro für die Organisation angewandter Sozialforschung

### **Berichterstellung:**

**Prof. DI Ernst Gehmacher**

**Mag. Christian Fessel**

**Wien, Dezember 2012**

|   |    |
|---|----|
| Abstract.....   | 40 |
| 0. Zum Thema Sozialkapital, Gesundheit und Bewegung ..... | 41 |
| 1. Projektbeschreibung.....                               | 47 |
| 2. Zielsetzung .....                                      | 50 |
| 3. Evaluationskonzept .....                               | 50 |
| 3.1 Grundlagen der Bewertung .....                        | 53 |
| 3.2 Evaluationsmaßnahmen und -ergebnisse .....            | 54 |
| 3.2.1 MA 1 Projektsteuerungsgruppe .....                  | 56 |
| 3.2.2 MA 2 Aktivierende Erstbefragung .....               | 58 |
| 3.2.3 MA 3 Abschlussbefragung .....                       | 63 |
| 3.2.4 MA 4 Datenbankanalyse .....                         | 69 |
| 3.2.5 MA 5 Qualitative Interviews und Bewertung .....     | 76 |
| 4. Gesamtbewertung.....                                   | 81 |
| 5. Handlungsempfehlungen .....                            | 82 |
| 6. Diskussion .....                                       | 83 |
| 7. Literatur .....  | 84 |
| 8. Anhang .....   | 85 |

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## Abstract

Aufbauend auf der Sozialkapital-Theorie (Gehmacher *et al.*, 2007) wurden im Rahmen des Gesundheitsförderungsprojekts mit BürgerInnen gesundheitsfördernde Angebote für über zwei Jahre umgesetzt.

Neben dem Aufbau von Projektarbeitsgruppen, einer aktivierenden Befragung und qualitativen Interviews wurde eine tendenzielle Wirkungsmessung erarbeitet. Die Analyse zeigte, dass der gemeinsame „Spaß am Sport“, nach Projektende deutlich an Boden gewonnen hat. Bei meditativ-energetischen Bewegungen (+6%), muskelstärkenden Bewegung (+9%) und bei Sport mit anderen (+19%) zeigten sich tendenziell starke Zuwachsraten. Das Sozialkapital stieg um ca. 5%.

Die aktivierende Befragung „Aktionsforschung Sozialkapital“ ermöglichte eine Analyse des sozialen Beziehungsgefüges auf unterschiedlichen Ebenen. Auf dieser Basis wurden mit der Projektarbeitsgruppe Aktivitäten konzipiert und umgesetzt. Über intergenerative Bewegungsangebote konnten 1043 TeilnehmerInnen erreicht werden.

Die intergenerative Bewegungsgruppe motivierte Bürger und Bürgerinnen zu mehr Bewegung. Die Altersdifferenz betrug bis zu 67 Jahren. Fördernde Bedingungen waren: die Wohnortnähe, der Einstieg in die Angebote war jederzeit möglich, breite Bewerbung über Gemeinde und die Projektarbeitsgruppe als MultiplikatorInnen. Bewegungsformen waren: Seniorengymnastik, Tennistraining, Mutter-Kind-Turnen, Nordic Walking, Schneeschuh-Wandern, Langsam Lauffreff, Meditative Wanderung, Volleyball.

Die Kapazitätsentwicklung in den Gemeinden wurde mit GemeindevertreterInnen, Schulen, Vereinen, Organisationen und BürgerInnen gefördert. Die Nähe zu den GemeindevertreterInnen schaffte Synergien, vor allem bei Räumlichkeiten und der Öffentlichkeitsarbeit. Die Gemeinden werden nachhaltig ausgewählte Angebote umsetzen.

Der Evaluationsbericht zeigt anhand von fünf Maßnahmen, dass gemeindenahe Gesundheitsförderungsangebote den sozialen Zusammenhalt und die ganzheitliche Gesundheit stärken. Sportvereine bzw. organisierte Bewegungsgruppen bieten die Chancen zum Aufbau von Sozialkapital und die regelmäßige Teilnahme an Bewegungsprogrammen. Neben den körperlichen Wirkungen von bewegungsorientierten Angeboten sind die Verbesserung der Qualität sozialer Beziehungen und Bildung von sozialen Netzwerken entscheidend.

Schlüsselwörter: Bewegungsförderung, Aktionsforschung, Sozialkapital, psycho-sozial

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

|                            |  |
|----------------------------|--|
| Verantwortliche Person(en) | Mag. Christian Fessler<br>Prof. DI Ernst Gehmacher |
| E-Mail Adresse             | christian.fessler@gmail.com                        |
| Datum/Versionsnummer       | Dezember 2012                                      |

|  |
|--|
| Kompetenzen der Evaluator/-innen   |
| <p><u>Prof. DI Ernst Gehmacher</u></p> <p>Studium der Landwirtschaft, Soziologie und Psychologie. Ab 1965 war er im IFES Institut für Empirische Sozialforschung tätig, ab 1976 war er dessen Geschäftsführer.</p> <p>1996 gründete Gehmacher das Unternehmen BOAS – Büro für die Organisation angewandter Sozialforschung GesmbH. Seit 1970 ist er Lektor an der Technischen Universität Wien.</p> <p>Seine Forschungsschwerpunkte liegen in den Themenbereichen Modellierung sozialer Systeme, Policy Research, Methodologie der Umfrageforschung, Bildungs- und Medienforschung.</p> <p>OECD-Beauftragter</p> |
| <p><u>Mag. Christian Fessler Bakk.</u></p> <p>Studium Gesundheitssport und Sportwissenschaft auf der Universität Wien.</p> <p>2009 Lehrgang Sozialkapital-Manager (Sigmund Freud PrivatUniversität)</p>  |

## 0. Zum Thema Sozialkapital, Gesundheit und Bewegung

„Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung, und sie gedeiht mit der Freude am Leben“ (Thomas von Aquin, 1225-1274).

Aus diesem Gedanke heraus, lassen sich folgende Kernaufgaben der Gesundheitsförderung nach Hildebrandt konkretisieren:

- (Positives) Selbstwertgefühl
- Freundschaften und soziale Beziehungen
- Freundschaft mit dem Körper und den Sinnen
- Umweltschutz
- Sinnvolle Arbeit und gesündere Arbeitsbedingungen
- Gesundheitsversorgung und Gesundheitswissen
- Sinnvolle Gegenwart, lebenswerte Zukunft

Das schweizerische Bundesamt für Sport BASPO (2009) beschreibt einen sozialen Mehrwert von Bewegungsmöglichkeiten im öffentlichen Raum für alle Bürgerinnen und Bürger:

„Denn damit die Mitglieder einer Gesellschaft miteinander in Kontakt treten können, müssen sie mobil sein und sich bewegen können. So lernen sich Menschen gegenseitig kennen und vertrauen und engagieren sich für die Gemeinschaft. Somit wird auch weniger privilegierten Gruppen ermöglicht, am

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

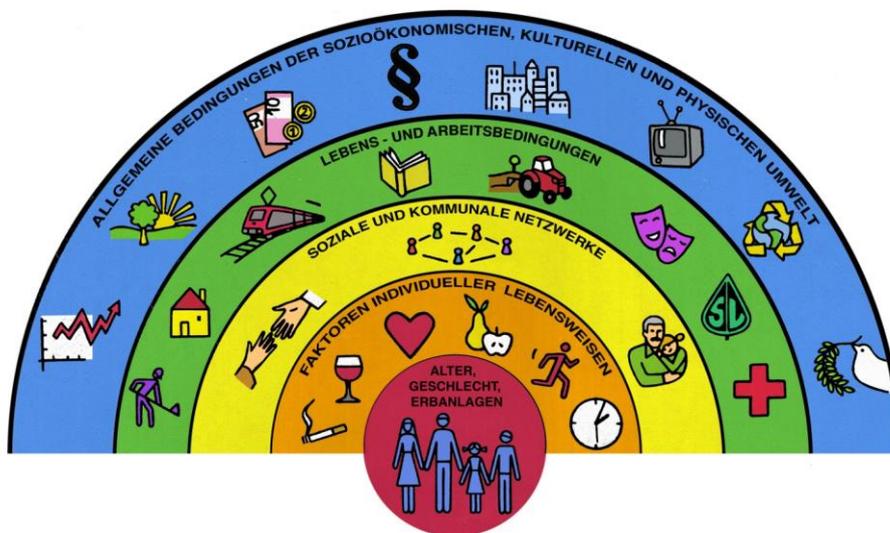
gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Begegnungs- und Bewegungsmöglichkeiten im öffentlichen Raum ermöglichen und unterstützen diese vielfältigen Interaktionen. Sind die Bewegungsräume der Menschen beschränkt, geht wertvolles so genanntes soziales Kapital verloren.“

## **Was bestimmt das Bewegungsverhalten?**

Die Lebens- bzw. Arbeitsbedingungen und soziale Netzwerke zeigen einen großen Einfluss auf das Bewegungsverhalten (Titze *et al.*, 2010).

Um die personenzentrierten Einflussfaktoren besser zu verstehen, sollen die settingspezifische und weichere Faktoren, wie Nachbarschaften, mehr in den Fokus rücken (Fisher *et al.*, 2004).

Die Ansatzpunkte für bewegungsorientierte Gesundheitsförderungsaktivitäten werden in Abbildung 1 dargestellt. Die Gemeinde spielt eine besondere Rolle.



**Abbildung 1: Gesundheitsdeterminanten (Fonds Gesundes Österreich angelehnt an Dahlgren, G., Whitehead, M., 1991, Policies and strategies to promote social equity in health. Stockholm: Institute for Future Studies)**

## Das interdisziplinäre Konzept der Aktionsforschung Sozialkapital

Bezogen auf die Gesundheitschancen gibt es drei Arten von Kapital, die über die jeweiligen Gesundheitschancen bestimmen (Bourdieu, 1983):

- ökonomisches Kapital: Einkommen, Vorhandensein und Verfügung über finanzielle Mittel
- soziales Kapital: Eingebunden sein in ein nachhaltiges Netzwerk, soziale Kontakte
- kulturelles Kapital: Prestige, Anerkennung, Reputation, Bildung und Ansehen.

Im folgenden Kapitel wird vertiefend das Sozialkapital-Konzept dargestellt. Sozialkapital-Studien ermöglichen eine Analyse des sozialen Beziehungsgefüges auf unterschiedlichen Ebenen. Auf Basis dieses Wissens eröffnen sich neue Gestaltungsmöglichkeiten für die Zukunft.

Sozialkapital ist ebenso wie Gesundheit und Glück die Gesamtheit eines komplexen Kraftfeldes an körperlich-seelischen Prozessen. Sozialkapital ist Gefühls-Stärke, die durch soziale Kontakte und Stimulationen angeregt wird (OECD, 2010).

Unter Sozialkapital versteht man den sozialen Zusammenhalt innerhalb einer Gemeinschaft. Bei der Sozialkapitalforschung werden die produktiven und destruktiven Naturkräfte sozialer Emotionen und Motivation messbar gemacht. Es geht um Beziehungsnetze und fördernde Strukturen dafür.

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

Zwei strategische Konzepte sind zentral:

- die wissenschaftliche interdisziplinäre Theorie-Basis;
- das objektive Experimentieren mit selbstreflexive-demokratischer Gemeinschaftsstärkung in einzelnen Sozietäten („bottom-up action research“) (Gehmacher, 2006)

„Das Sozialkapital ist die Gesamtheit der aktuellen und potentiellen Ressourcen, die mit dem Besitz eines dauerhaften Netzes von mehr oder weniger institutionalisierten Beziehungen gegenseitigen Kennens und Anerkennens verbunden sind; oder anders ausgedrückt, es handelt sich dabei um Ressourcen, die auf der Zugehörigkeit zu einer Gruppe beruhen“ (Bourdieu, 1983).

## **Gesellschaftlicher Wandel zerstört sozialen Kitt der Gesellschaft**

Die negativen Auswirkungen der postmodernen Wohlstandsgesellschaften sind für viele Menschen im eigenen Leben und am eigenen Leib spürbar: der Werteverlust, die schwindende Bedeutung traditioneller Familienformen, die zunehmende Abkoppelung von gesellschaftlichen Institutionen wie Vereinen und politischen Parteien. Gleichzeitig fand eine rasante Beschleunigung vieler Lebensprozesse statt. Es wurde deutlich, dass all diese sozialen Beziehungen eine wichtige Ressource für die Gesellschaft darstellen, die bis dahin weitgehend unterschätzt wurde: Ihr wahrer Wert wurde erst erkannt, als man das Schwinden und den Verlust spürte (Gehmacher, 2012).

Ursachen für das Sinken von Sozialkapital:

- Modernisierung
- Individualisierung
- Technisierung
- Informationsexplosion
- Mobilität
- Globalisierung

Im letzten halben Jahrhundert haben sich:

- die Weltbevölkerung verdoppelt
- die Wirtschaftsproduktion verdreifacht
- die höhere Schulbildung vervierfacht
- die Mobilität versechsfacht
- das Sozialkapital halbiert

## **Weltbank und OECD als Antriebsfedern**

Dieser Erkenntnisprozess hat dazu geführt, dass die Weltbank und die OECD dem Sozialkapital erhöhte Aufmerksamkeit widmen. Es hat sich bestätigt, dass genau hier – in der Qualität der sozialen Beziehungen – der Schlüssel zur positiven, nachhaltigen Entwicklung der Gemeinschaften liegt: in empirischen Studien wurden direkte Zusammenhänge von Sozialkapital mit wirtschaftlichem Erfolg, Gesundheit, Bildung, Kultur und Sicherheit nachgewiesen. Wissenschaftliche Bestätigung für den grundlegenden Wert sozialer Beziehungen kommt auch aus der neurobiologischen Forschung. Die Ergebnisse dieser Forschungen zeigen, dass Menschen nicht primär auf Egoismus und Konkurrenz eingestellt sind, sondern vielmehr auf Kooperation und Resonanz (Bauer, 2008).

Es lassen sich fünf Komponenten unterscheiden, die getrennt erfasst und dann multiplikativ errechnet werden.

- Nahbeziehungen (Mikro-Ebene)

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

- Bekanntenkreis (Meso-Ebene)
- Gesinnungsgemeinschaft (Makro-Ebene)
- Eingebundenheit (Bonding)
- Brücke zur Fremdheit (Bridging)

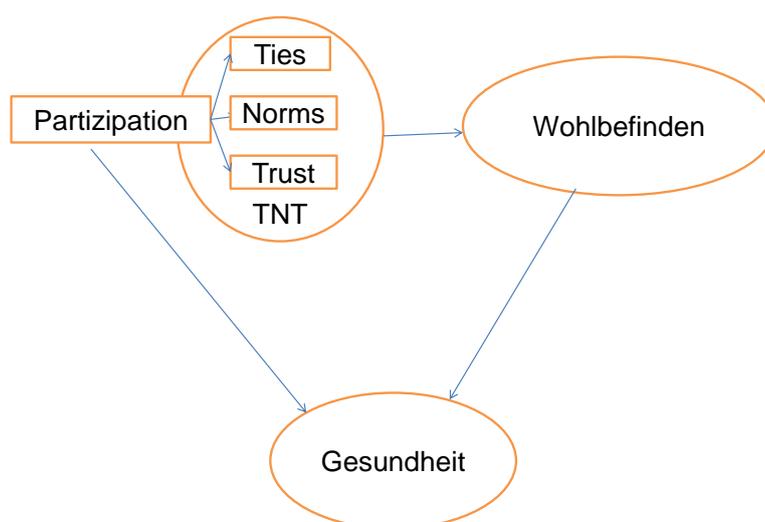
Es stellen alle drei Ebenen von Sozialkapital, doch insbesondere die Beziehungen auf der Mikro-Ebene – die Zugehörigkeit zur Familie und zum Freundeskreis – ein menschliches Grundbedürfnis dar. Doch die Art dieser Bindungen charakterisiert die Gemeinschaft und prägt sie. Viele Bindungen auf der Meso-Ebene dienen der Steigerung des gemeinschaftlichen Reichtums. Denn die Mitgliedschaft in Vereinen und Netzwerken stellt zwar für den Einzelnen ein „privates Gut“ dar, weil dadurch unter Umständen bessere Voraussetzungen für persönliche und berufliche Entwicklung geschaffen werden. Sie ist jedoch auch insofern ein „öffentliches Gut“, als zumeist ein positiver Wirkungszusammenhang zwischen der jeweiligen Gruppe und der Funktionsfähigkeit anderer staatlich-administrativer Institutionen besteht. Die Makro-Ebene berührt die Sinn-Fragen des Lebens und ist ebenfalls mit Gemeinschaften verbunden. Deren Mitglieder bleiben für den Einzelnen jedoch zumeist anonym. Religion (die Kirchen- und Glaubensgemeinschaft) sowie Politik (Parteien und Bewegungen) gehörten traditionell zu wichtigsten Bereichen der Makro-Ebene. Das hat sich in den postmodernen Wohlstandsgesellschaften geändert. Sowohl Religion als auch Politik werden zunehmend durch andere, neue Aspekte ersetzt (Gehmacher, 2012).

## Partizipation – Sozialkapital – Gesundheit

Sozialkapital ist die psychische Energie aus:

- sozialen Bindungen (TIES)
- Ordnungen (NORMS)
- und Ideengemeinschaften (TRUST)

Abbildung 4 zeigt basierend auf die Sozialkapital-Theorie den Zusammenhang von partizipativen Elementen auf Gesundheit und Wohlbefinden. Durch Beteiligungsprozesse werden soziale Bindungen verbessert, die Mitgestaltungen bei den sozialen Ordnungen wird möglich und Ideengemeinschaften entstehen und diese steigern das subjektive Wohlbefinden und die ganzheitliche Gesundheit.



**Abbildung 2: Einfluss von Partizipation auf Gesundheit und Wohlbefinden (Gehmacher, 2012)**

## **Sozialkapital messen – wozu und wie?**

Sozialkapital-Messungen ermöglichen eine Analyse des sozialen Beziehungsgefüges auf unterschiedlichen Ebenen. Auf Basis dieser Daten eröffnen sich partizipative Projektaktivitäten.

## **Begegnung durch Bewegung**

Der vorliegende Evaluationsbericht zeigt, dass partizipativ entwickelte Bewegungsangebote neben der körperlichen Anpassung auch die psycho-sozialen Ressourcen stärken. Die psycho-soziale Gesundheit hängt eng mit dem Kohärenzgefühl bzw. dem Konzept der Salutogenese zusammen. Die Verstehbarkeit und Handhabbarkeit der eigenen Lebenswelt und soziale Beziehungen sind wesentliche Voraussetzungen für Wohlbefinden und Gesundheit. Ausgehend von der Glücksforschung und der Aktionsforschung Sozialkapital brauchen Menschen soziale Netzwerke und sinnstiftende Aktivitäten bzw. große Gefühle. Die Sozialkapital-Theorie unterteilt drei Ebenen: 1. Engsten Vertrauten 2. Freundschaften und Bekannte 3. Sinnebene bzw. Gruppenzusammengehörigkeit. Bewegungsaktivitäten können entsprechend der einzelnen Ebenen konzipiert werden.

## **Beziehungsaktivitäten in Bewegung sind gesund**

Es sind die vertrauensvollen Beziehungen, die Menschen auf unterschiedlichen Ebenen miteinander haben; wie die Fähigkeiten zur Selbstorganisation, Gruppenbildung und Bürgerbeteiligung. Den Begriff „Sozialkapital“ gibt es in der Wissenschaft schon länger, er wurde jedoch erst seit den 80iger Jahren des letzten Jahrhunderts in Bezug auf gesellschaftliche Entwicklung verstärkt öffentlich diskutiert. Bewegen und reden fördert die Gesundheit (Schagerl, 2006).

Bewegung hat einen Einfluss auf das Wohlbefinden und die Lebensfreude. Körperliche Aktivität ist eine wichtige Gesundheitsressource – sie senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten, eine Reihe von Krebsarten, Diabetes und Gallensteine, Osteoporose aber vor allem auch Depressionen. Um Bewegung in der Gemeinde zu fördern, werden Bewegungsförderungsinitiativen mit lokalen KooperationspartnerInnen empfohlen. Der unmittelbare Lebensraum und die damit verbundenen sozialen Netzwerke spielen eine entscheidende Rolle. Personenzentriert sollen motivierende Aktivitätsprogramme auf individueller Ebene Menschen zur mehr Bewegung animieren. Auf Verhältnisebene gilt es sichere und bewegungsfreundliche Lebenswelten zu gestalten (Heath *et al*, 2012).

Determinanten für kardiovaskuläre Erkrankungen sind Ernährung, Rauchen, Bewegung und psycho-soziale Faktoren. psycho-soziale Faktoren sind die Qualität sozialer Beziehungen sowie Einkommen, Ausbildung, berufliche Position, Familienstand und soziale Netzwerke definiert (Fonds Gesundes Österreich, 2007). Ausgehend von einem positiven, umfassenden und dynamischen Gesundheitsbegriff und der Salutogenese, der Glücks- und Sozialkapitalforschung sind soziale Beziehungen eine wichtige Ressource, die durch Aktivitäten gefördert werden. Die österreichischen Bewegungsempfehlungen zeigen, dass Bewegung umfassend körperliche, geistig-seelische und soziale Ressourcen stärkt. Determinanten für das Bewegungsverhalten sind Alter, Geschlecht, Erbanlagen, Faktoren individueller Lebensweisen, soziale und kommunale Netzwerke, die Lebens- und Arbeitsbedingungen sowie allgemeine Bedingungen der sozioökonomischen, kulturellen und physischen Umwelt.

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## Gemeinde als zentrale Settings

Ländliche Gemeinden sind ein zentrales Setting für die Gesundheitsförderung. Dort werden Zielgruppen, MultiplikatorInnen und bestehende Netzwerke in ihrer Lebenswelt besonders gut in ihrer Freizeit erreicht.

„Die Gemeinde bestimmt mit ihren sozialen Strukturen, ihren Angeboten, ihren jeweiligen Kulturen und Traditionen die Gesundheit und das Gesundheitsverhalten jedes Einzelnen und jeder Einzelnen mit. ... In den Gemeinden können BürgerInnen aller Altersgruppen mit Gesundheitsförderung direkt angesprochen und beteiligt werden. ... Soll Gesundheit in der Gemeinde nachhaltig zum Thema werden, muss Gesundheitsförderung vor allem auch mit den Zielen und aktuellen Problemlagen der Gemeinde angemessen verknüpft werden.“ (Spicker & Lang, 2011, S. 16)

## Regionale Strategien einbeziehen

Aufbauend auf diesen Erkenntnissen zeigten sich bei Projektbeginn weitere Handlungsfelder in ländlichen Gemeindestrukturen (Land Salzburg, 2007):

- Unzureichende Mobilität und die damit verbundene Vielzahl an eingeschränkten Möglichkeiten, wie beispielsweise die Pflege von sozialen Kontakten oder die Beteiligung an Aktivitäten
- Mangelnde Möglichkeiten für Vernetzung unter den Gemeinden
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Eingeschränkte Bildungsmöglichkeiten
- Stärkung sozialer Systeme

## Partizipation als Voraussetzung für gemeinsame Aktivitäten

Um Lebenswelten gesundheitsförderlich in Gemeinden zu gestalten, müssen die zuständigen AkteurInnen und die BewohnerInnen an Gesundheitsförderungsprojekten beteiligt und befähigt werden. Die kommunale Gesundheitsförderung ist gekennzeichnet durch einen hohen Anteil an partizipativen Methoden, um die Vernetzung zu den relevanten AkteurInnen, die Vereine usw. zu fördern. Es gilt nachhaltige Kooperationen mit Institutionen, Vereinen und BürgerInnen aufzubauen.

## Aufwand und Pflege von Partizipation

Der Aufbau einer Zusammenarbeit - im Sinne einer echten Partizipation mit der Zielgruppe und anderen KooperationspartnerInnen – ist ein aufwändiger Prozess, der erst über einen längeren Zeitraum und durch die Investition von Ressourcen (Personal- und Sachmittel) initiiert und entwickelt werden kann. Kurzfristig betrachtet können deshalb partizipative Formen der Zusammenarbeit kostenintensiver als nicht partizipative Formen sein. Längerfristig werden jedoch die Angebote der Gesundheitsförderung, die durch partizipative Prozesse entwickelt und umgesetzt wurden, wirkungsvoller sein, weil sie durch Einbindung der Zielgruppe besser in die Lebenswelt Menschen integriert werden.

## 1. Projektbeschreibung

Das Projekt „Bewegte Sonnenterrasse“ wurde in den beiden Salzburger Gemeinden Schwarzach und Goldegg für 2,5 Jahre umgesetzt. Die beiden Gemeinden sind nur knapp 10 km voneinander entfernt und die Bevölkerungszahl dieser Region liegt bei 5907 (Stand April 2009).

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## Vision des Projekts

BürgerInnen, Vereine und GemeindevertreterInnen gestalten gemeinsam Bewegungsaktivitäten im öffentlichen Raum. BürgerInnen haben durch die Beteiligung an Projektarbeitsgruppen das „Erlebnis“, etwas bewirken zu können. Eine gesunde und glückliche Gemeinde stärkt die Herz-Gesundheit.

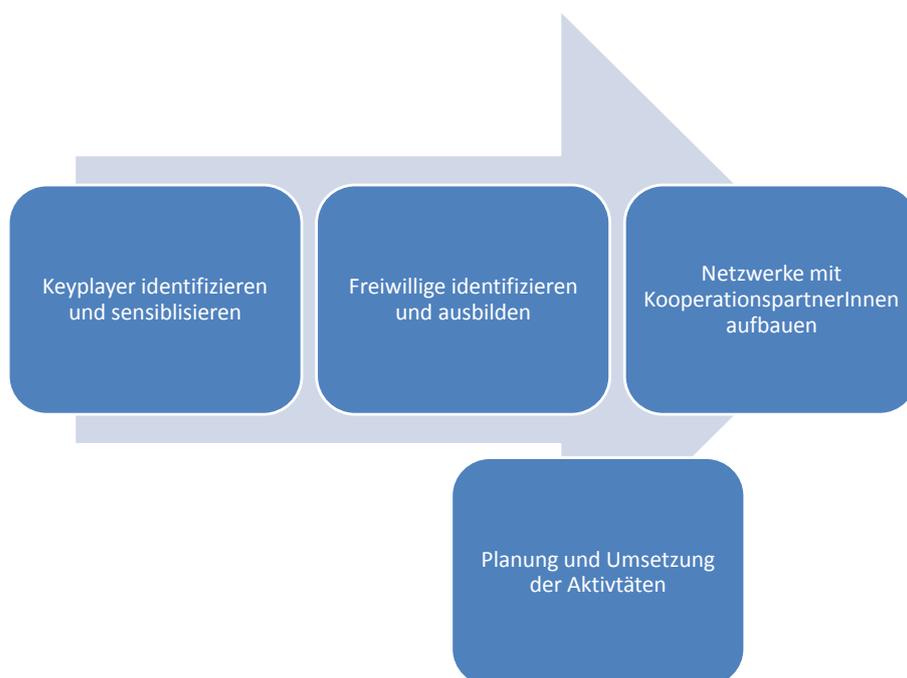
## Ziel

Ziel dieser Aktivitäten ist die Stärkung der Herz-Gesundheit mit:

- gemeindenahen gruppenorientierten Bewegungsformen
- Wissensvermittlung durch Workshops

Durch gemeindenaher Aktivitäten sollen nachhaltig Bewegungsangebote gestartet und durch Workshops Gesundheitskompetenzen vermittelt werden.

Abbildung 1 zeigt den inhaltlichen Ablauf des Projekts. Als erste Maßnahme wurden über Internetrecherchen, persönliche Gespräche und engen Kontakt mit dem Bürgermeister mögliche MultiplikatorInnen identifiziert. In der zweiten Phase wurde die Projektarbeitsgruppe mit engagierten Freiwilligen besetzt und über Startworkshops sensibilisiert. Als nächstes wurden lokale Vereinen, SeniorInnenwohnhäuser und Schulen für mögliche Kooperationen kontaktiert und zur Teilnahme motiviert. Die Projektaktivitäten wurden eng mit der externen Evaluierung, mit der Projektarbeitsgruppe und den GemeindevertreterInnen abgestimmt und bedarfsorientiert angepasst.



## Abbildung 3: Projektdesign

Folgende inhaltliche Schwerpunkte definierten die Projektaktivitäten:

- Lokale Bewegungskurse in den Gemeinden Schwarzach und Goldegg
- Soziale Vernetzung der SchwarzacherInnen und GoldeggerInnen über Kursangebote
- Spezielles Bewegungsangebote für Menschen mit Kinder

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

- Verbesserung der Gesundheitskompetenz durch Workshops
- Stärkung sozialer Systeme bzw. Aufbau von Sozialkapital durch Bewegungsgruppen

## Herz-Gesundheit mit Bewegung in der Gruppe ganzheitlich fördern

In der ersten Projektphase wurden Daten recherchiert (Land Salzburg, 2007), qualitative Interviews umgesetzt und aktivierende Befragungen in den beiden Gemeinden organisiert.

Aufgrund der Erstbefragung wurden bei der Gestaltung der Bewegungsangebote die lokalen Vereine angesprochen und folgende Angebote für Gruppen organisiert:

- Potenziell an Bewegung interessierte WiedereinsteigerInnen (gemeindenaher Bewegungsangebote)
- Schnupperkurse für EinsteigerInnen, Nicht-Sportler, Gesundheitssportler und Individualisten zur Einführung in verschiedene Bewegungsformen
- Spezielles Jugendangebot

**Tabelle 1: Bewegungsformen bzw. -angebote**

|                      |
|----------------------|
| Seniorengymnastik    |
| Tennistraining       |
| Mutter-Kind-Turnen   |
| Nordic Walking       |
| Schneeschuh Wandern  |
| Langsam Lauftreff    |
| Meditative Wanderung |
| Volleyball           |
| Tischtennis          |

Tabelle 1 zeigt die inhaltlichen Schwerpunkte der Bewegungsaktivitäten. Der Einstieg in die Bewegungskurse war jederzeit möglich. Bei der inhaltlichen Gestaltung der Einheiten wurde besonders darauf geachtet auf AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen einzugehen. Die Mitglieder der Steuerungsgruppe organisierten und unterstützen die Kurse gemeinsam mit der Projektleitung.

## Erhöhung der Gesundheitskompetenz durch Workshops

Die Erhöhung der Gesundheitskompetenz der BürgerInnen wurde durch Workshops, Gesundheitsfeste und partizipative Bewegungsangebote umgesetzt. Ein weiteres Ziel der Workshops war die Vernetzung der Gemeinden Goldegg und Schwarzach. In den beiden Gemeinden wurden innovative, nachhaltige und übertragbare Angebote umgesetzt. Die BürgerInnen hatten die Möglichkeit in der jeweils anderen Gemeinde mitzumachen.

In Tabelle 2 werden die verschiedenen Zielgruppen des Projekts beschrieben. Für alle Alterskategorien wurden spezifische Bewegungskurse initiiert. Für die erfolgreiche Umsetzung waren die NetzwerkpartnerInnen und die lokalen öffentlichen Institutionen entscheidend.

**Tabelle 2: Zielgruppen und KooperationspartnerInnen**

|  |
|--|
| <b>GemeindebürgerInnen nach Alterskategorien</b> |
| Kinder im außerschulischen Bereich               |
| Jugendliche im außerschulischen Bereich          |
| Junge Erwachsene                                 |
| Erwachsene (31- 60 Jahre)                        |
| Ältere Menschen (61- 75 Jahre)                   |
| <b>NetzwerkpartnerInnen</b>                      |
| Bürgermeister                                    |
| Vizebürgermeister                                |
| Gemeinderat                                      |
| <b>Öffentliche Institutionen</b>                 |
| Kindergärten                                     |
| Schulen  |
| Jugendtreffs                                     |
| Vereine  |
| Sozialeinrichtungen                              |
| Selbsthilfegruppen                               |
| Gesundheitseinrichtungen                         |
| Ärzte  |

## 2. Zielsetzung

Der vorliegende Abschlussbericht gibt einen zusammenfassenden Überblick bezüglich der zentralen Aspekte des Projekts und eine abschließende Gesamteinschätzung und Handlungsempfehlungen.

### Innovativer Ansatz in der Gesundheitsförderung

Das Projektkonzept beinhaltet die Methode der Aktionsforschung Sozialkapital. Der OECD-Beauftragte Prof. DI Ernst Gehmacher begleitete die externe Evaluation.

Ziel des Evaluations- und Projektkonzept ist es, ein Nachdenken über das Sozialkapital in der Gemeinde zu initiieren und durch bewegungsorientierten bottom-up Aktivitäten die ganzheitliche Gesundheit zu fördern.

## 3. Evaluationskonzept

Die Evaluation unterstützt die Projektleitung bei der Projektumsetzung und ist ergebnis- und prozessorientiert. Die begleitende Auswertung erhöht Zielgenauigkeit der Interventionen und die Projektleitung wird bei der Entscheidungsfindung theoriegeleitet unterstützt. Der Endbericht macht Lernerfahrungen sichtbar und transferierbar.

Tabelle 3 zeigt die Maßnahmen und die entsprechenden Methoden.

**Tabelle 3: Maßnahmen-Übersicht**

| MEILENSTEINE                      | EVALUATIONSMETHODE  |
|-----------------------------------|---|
| Projektaufbau                     | Workshop mit der Steuerungsgruppe                           |
|                                   | Qualitative Interviews mit Bürgermeister                    |
|                                   | Aktionsforschung Sozialkapital<br>(Zielgruppenorientierung) |
| Kick-off                          | Qualitative Interviews mit BürgerInnen                      |
| Erarbeitung der Bewegungsangebote | Steuerungsgruppen-Treffen                                   |
| Umsetzung der Bewegungsangebote   | Qualitative Interviews                                      |
|                                   | Datenbank-Analyse   |

**Abbildung 4: Arbeitspakete und Meilensteine der externen Evaluation**

|   |
|---|
| <b>Arbeitspakete &amp; Meilensteine</b>   |
| <b>Projekt: "Bewegte Sonnenterrasse"</b>  |
| Projektfreigabe   |
| <b>1. MA1 - Qualitative Interviews und Strukturanalyse</b>                            |
| 1.1 Persönliche Kontaktaufnahme mit Bürgermeister                                     |
| 1.2 Strukturanalyse in Gemeinden  |
| 1.3 Telefonische Experteninterviews (Bürgermeister) - Projekt- und Sozialkapital-Info |
| 1.4 Qualitative Befragung der potenziellen Steuerungsgruppe ( MA1 - Evaluierung)      |
| <b>2. MA2 - Baseline Befragung - Phase 1</b>  |
| 2.1 Workshop mit Steuerungsgruppe und Zielgruppenvertretern                           |
| 2.2 Planungsgespräch mit Bürgermeister und Gemeindevertreter                          |
| 2.3 Anpassen des Fragebogens mit Prof. Gehmacher (BOAS)                               |
| Ankündigung der Befragung   |
| Aussendung der Fragebögen   |
| <b>3. MA2 - Baseline Befragung - Phase 2</b>  |
| 3.1 Dateneingabe  |
| 3.2 Auswertung mittels SPSS   |
| 3.3 Erstellung eines Tabellenbandes   |
| <b>4. MA2 - Baseline Befragung - Phase 3</b>  |
| 4.1 Analyse und Interpretation der Ergebnisse   |
| 4.2 Empfehlungen ausarbeiten, Referenzwerte vorbereiten                               |
| 4.3 Workshop mit der Steuerungsgruppe   |
| 4.4 Bericht erstellen   |
| 4.5 Information der Gemeinden (Bürgermeister, Gemeinderat etc.)                       |
| Bericht im Gemeindegazette und Ankündigung Projekt Kick-Off                           |
| Projekt Kick-Off Veranstaltung in den Gemeinden                                       |
| 4.6 Teilnehmende Beobachtung und qualitative Interviews beim Kick-Off                 |
| 4.7. Auswertung der teilnehmenden Beobachtung und Interviews                          |
| Erster Zwischenbericht  |
| <b>5. Prozessevaluation</b>   |
| 5.1 MA4 - Dokumentenanalyse Projektleiter-Datenbank                                   |
| 5.2 MA5 - TeilnehmerInnen Befragung   |
| <b>6. MA3 - Endbefragung</b>  |
| Ankündigung der Befragung   |
| Aussendung der Fragebögen   |
| 6.1 Dateneingabe  |
| 6.2 Auswertung mittels SPSS   |
| 6.3 Erstellung eines Tabellenbandes   |
| 6.4 Analyse und Interpretation der Ergebnisse   |
| 6.5 Empfehlungen ausarbeiten, Referenzwerte vorbereiten                               |
| 6.6 Bericht erstellen   |
| Abschlussbericht  |

## 3.1 Grundlagen der Bewertung

Nach dem Ergebnismodell von Gesundheitsförderung Schweiz (2005) werden im Rahmen des Berichts vier Punkte bewertet:

1. Entwicklung gesundheitsfördernder Angebote
2. Interessensvertretung und Zusammenarbeit mit Organisationen
3. Soziale Mobilisierung
4. Entwicklung persönlicher Kompetenzen

Folgende Unter Aspekte werden auf Grundlage der Evaluationsdaten dargestellt.

### Gesundheitsfördernde Angebote

- Bekanntheit des Angebotes
- Zugänglichkeit und Zielgruppenerreichung
- Nutzung und Zufriedenheit
- Verankerung und Nachhaltigkeit
- Verbesserung der Fachkompetenz

### Strategien in Politik und Organisation

- Verbindliches Engagement
- Handlungsrelevante, verbindliche, schriftliche Grundlagen
- Funktionierende organisatorische Änderungen

### Soziales Potenzial und Engagement

- Bestehen von aktiven Gruppen
- Mitarbeit neuer Akteure
- Bekanntheit des Anliegens
- Akzeptanz des Anliegens

### Individuelle Gesundheitskompetenzen

- Wissen zum Vorgehen/Thema
- Positive Einstellung zum Thema
- Neue personale/soziale Fertigkeiten
- Gestärktes Selbstvertrauen

Der Endbericht der externen Evaluation ermöglicht eine Beurteilung der Projektumsetzung sowie der Projektergebnisse und der Zielerreichung. Tabelle 4 zeigt die Ziele der Evaluierung.

**Tabelle 4: Ziele der externen Evaluierung**

| Ziele | Beschreibung   |
|-------|--|
| 1     | Aufbau von Projektarbeitsgruppen in den Gemeinden  |
| 2     | Überprüfung der Einhaltung der Projektmeilensteine und Optimierung der Maßnahmen (Steuerungsoptimierung) |
| 3     | Regelmäßige Abstimmung im Projektteam  |
| 4     | Analyse von fördernden und hemmenden Bedingungen   |
| 5     | Gemeindeübergreifende Analyse des Struktur- und Vernetzungsaufbaus                                       |
| 6     | Identifizierung eines Good-practice Modell für bewegungsorientierte Gesundheitsfördermaßnahmen           |

## 3.2 Evaluationsmaßnahmen und -ergebnisse

Die folgenden konkreten Schritte wurden in der vorliegenden Evaluation umgesetzt:

- Qualitative Interviews
- Workshop mit Projektleitung und Projektarbeitsgruppe
- Sozialkapital-Befragung
- Auswertung schriftlicher Workshop-Fragebögen
- Persönliche und telefonische Abstimmungen mit Projektleitung

Daraus lassen sich fünf Evaluationsmaßnahmen ableiten, die in den folgenden Unterkapiteln beschrieben werden:

- MA 1 - Projektsteuerungsgruppe

Elemente zum Aufbau einer Steuerungsgruppe

- MA 2 – Aktivierende Erstbefragung

Aktivierende Befragung auf Grundlage der Aktionsforschung Sozialkapital

- MA 3 - Abschlussbefragung

Vergleichsbefragung zur Darstellung der möglichen Wirkungen

- MA 4 - Datenbankanalyse

Analyse der Aktivitäten auf Basis der Projektdatenbank

- MA 5 – Qualitative Bewertung der Aktivitäten

Qualitative Dateninterpretation und Schlussfolgerungen

## Zusammenfassende Bewertung

Tabelle 5 zeigt die erreichten Projektziele. Das Projektmanagement war professionell organisiert. Die Projektarbeitsgruppe als steuerndes und partizipatives Element wurde erfolgreich nach dem Konzept umgesetzt. Die Sozialkapital-Theorie wurde als innovative Methode angewandt.

Niederschwellige Bewegungsangebote im öffentlichen Raum für AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen sind wichtig, um neben der Erreichung der Bewegungsempfehlung vor allem die soziale Unterstützung und soziale Netzwerke zu fördern.

Soziale Netzwerke können durch ehrenamtliche Projektarbeit aktiviert werden und so Kapazitätsentwicklung in der Gemeinde initiieren.

**Tabelle 5: Projektziele**

| Nr. | Beschreibung   |   |
|-----|--|---|
| 1   | Einbindung des Projekts in Gemeindestruktur.                               | ✓ |
| 2   | Installation einer Projektarbeitsgruppe                                    | ✓ |
| 3   | Kooperationsvereinbarung   | ✓ |
| 4   | Kooperationen mit Kindergärten, Volks- und Hauptschulen                    | ✓ |
| 5   | Vernetzung mit örtlichen Kinderbetreuungseinrichtungen und Jugendtreffs    | ✓ |
| 6   | Empowerment der lokalen TrainerInnen, AkteurInnen und MeinungsbildnerInnen | ✓ |
| 7   | Projektaktivitäten bestehen durch den Strukturaufbau weiter                | ✓ |
| 8   | Drei intergenerative Bewegungsgruppen pro Gemeinde                         | ✓ |

In Anlehnung an das Ergebnismodell werden auf Grundlage der Evaluationsdaten ausgewählte Aspekte beschrieben:

- **Bekanntheit des Angebotes**
  - Über die Gemeindezeitschrift haben die meisten Personen über die Aktivitäten erfahren
  - Plakate und Flyer in der Gemeinde, bei der Gemeindeärztin und der Apotheke haben auf das Projekt aufmerksam gemacht
  - Persönliche Einladung und Ansprache motiviert zur Teilnahme
- **Zugänglichkeit und Zielgruppenerreichung**
  - Bedarfserhebung über Befragung erhöht Akzeptanz
  - Partizipative Gestaltung der Aktivitäten sichert Nachhaltigkeit
  - Zielgruppe war sehr breit angelegt
  - Gemeinenahe Räumlichkeiten wurden von der Gemeinde zur Verfügung gestellt
  - Inhalt der Aktivitäten, Ort und Zeit wurde eng mit der Projektsteuerungsgruppe abgestimmt
- **Nutzung und Zufriedenheit**
  - Die Bewegungsgruppe „Mutter-Kind-Turnen“ gab eine hohe Zufriedenheit über Organisation, Bewerbung und inhaltliche Umsetzung an.
  - Der Bedarf für weitere Bewegungsangebote, auch für berufstätige Personen bzw. PendlerInnen, ist vorhanden.

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

- **Verankerung und Nachhaltigkeit**

- Weitere Bewegungsangebote, unterstützt vom Bürgermeister, werden nach Projektende umgesetzt.

- **Verbesserung der Fachkompetenz**

- Projektarbeitsgruppe und Bürgermeister wurden über den Zusammenhang von Sozialkapital, Gesundheit und Erfolg mit Workshops befähigt.

## **Strategien in Politik und Organisation**

- Schriftliche Kooperationsvereinbarungen mit beiden Gemeinden.

## **Soziales Potenzial und Engagement**

- Durch die heterogene Zusammensetzung der Projektarbeitsgruppe und die Einbindung der Gemeindepolitik konnte eine hohe Beteiligungsstufe erreicht werden.
- Über die aktivierende Sozialkapital-Befragung konnten alle BürgerInnen mit den Anliegen des Projekts „Herz-Gesundheit“ erreicht werden. Die psycho-soziale Wirkung von gesunder Bewegung stand im Vordergrund.
- Die ganzheitliche Gesundheit mit gruppenorientierten Bewegungsangeboten zu fördern, wurde von der Bevölkerung sehr positiv angenommen.

### **3.2.1 MA 1 Projektsteuerungsgruppe**

Durch die Umsetzung einer Projektarbeitsgruppe als steuerndes Element konnten die Partizipationsstufen 6 „Mitbestimmung“, 7 „Teilweise Entscheidungskompetenz“ und 8 „Entscheidungsmacht“ erreicht werden (Wright *et al.*, 2007).

In diesem Kapitel wird die Maßnahme 1 nach der Leitfrage „Welche Beteiligungselemente beinhaltet das Projekt?“ dargestellt.

Die Beteiligungsmöglichkeit der BürgerInnen durch die Projektarbeitsgruppe ermöglichte eine bewusste Gestaltung der eigenen Lebensumwelt und leistet gleichzeitig einen Beitrag für die gesamte Gemeinde. Die politisch Verantwortlichen stellten wiederum Strukturen zur Verfügung und unterstützen die Aktivitäten.

Die Projektarbeitsgruppe hatte eine Steuerungsfunktion im Projekt und leistet auch bei der Umsetzung der Bewegungsangeboten und der Workshops einen wichtigen Beitrag.

### **Interdisziplinäre Zusammensetzung der Projektarbeitsgruppe**

Die Personen wurden über die Projektleitung und dem Bürgermeister organisiert. Die TeilnehmerInnen waren: Gemeindeärztin, Apothekerleiter, Sektionsleiter Sportverein, Olympiateilnehmer, Nationalteamtrainer, Studentin, Physiotherapeut, Gemeindebedienstete, usw. Die Heterogenität der Personen war für die Projektumsetzung sehr unterstützend. Es konnten die Aktivitäten bedarfsorientiert interdisziplinär konzipiert werden.

### **Startworkshop mit Projektarbeitsgruppe und Bürgermeister „Sozialkapital“**

Ziel des Startworkshops mit der Projektsteuerungsgruppe war es das Evaluationsdesign „Aktionsforschung Sozialkapital“ verständlich zu machen und eine Identifikation mit dem Projekt zu

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

schaffen. Unterstützt von Prof. Gehmacher wurden inhaltliche Fachinputs und der Fragebogen partizipativ erarbeitet.

Folgende Punkte wurden inhaltlich umgesetzt:

- Verständnis für Evaluation
- Zusammenhang darstellen zwischen Partizipation – Sozialkapital – Gesundheit
- „Bewegungs- und Sportentwicklungsplan“ in der Gemeinde: Verbesserungs-/Vernetzungsmöglichkeiten für ungenutzte Potentiale um durch Bewegung das Sozialkapital zu erhöhen

## Elemente zum Aufbau einer Projektarbeitsgruppe

- Persönliche Vorbesprechung mit Bürgermeister
- Startworkshop mit Projektarbeitsgruppe
- Ergebnisworkshop und –präsentation der Befragung
- Regelmäßige Steuerungsmeetings mit Projektarbeitsgruppe (siehe Protokolle)
- Interviews mit ZielgruppenvertreterInnen (MA 5)
- Begleitende Beratung durch Evaluationsteam

## Partizipative Entwicklung von gesundheitsfördernden Angeboten

Die Projektarbeitsgruppe fand sich zusammen, um gemeinsam an der Konzipierung der Projektaktivitäten zu arbeiten. Grundlage war die erste Welle der Befragung (MA 2). In der Gruppe sind TeilnehmerInnen vertreten, die teilweise „Bewegung und Sport“-Erfahrungen haben und deshalb aktiv zu den Lösungsvorschlägen für Angebote in der Gemeinde beitragen konnten. Damit die Arbeit möglichst zielgerecht gestaltet wird, wurde eine externe Begleitung, Mag. Philip Hanak, beim Startworkshop zugezogen.

Bestehende aktive Gruppen, wie die lokalen Sportvereine und die Gemeinde, wurden mit neuen engagierten Personen verknüpft.

Die Projektarbeitsgruppe wurde durch regelmäßige Steuerungsgruppentreffen darin gestärkt, ihren eigenen Lebensraum aktiv mitzugestalten. Weiteres stellte die Projektarbeitsgruppe einen zusätzlichen Kontakt zu den GemeindebürgerInnen her.

Die Mitglieder hatten folgende Aufgaben:

- Aktivierung und Vernetzung sozialer Netzwerke (Sportvereine, Kulturverein, Musikverein, Feuerwehr, Land-Jugend, politische Parteien, Tierschutz, Naturschutz, ...)
- Teilweise Entscheidungskompetenz bzw. Mitbestimmung bei Projektaktivitäten
- Aktive Begleitung im Projektverlauf
- Verbesserung und Entwicklung der Projektaktivitäten
- Bewerbung für das Projekt

Um Autonomie und Kontrolle über die eigenen Gesundheitsbelange zu erlangen, müssen BürgerInnen die Möglichkeit haben, einen Einfluss auf ihre Umwelt zu nehmen. Ein hoher Grad an Partizipation führt zu einer Zunahme von Bindungen und Vertrauen (Sozialkapital). Ein hohes Maß an Sozialkapital steht in direktem Zusammenhang mit einer Verbesserung des individuellen Gesundheitszustandes. Daher bietet die „Aktionsforschung Sozialkapital“ eine innovative – bottom-up-Methode, um den BürgerInnen eine gesundheitsförderliche Mitgestaltungsmöglichkeit zu geben.



**Abbildung 5: Startworkshop in Goldegg / Präsentation der Zielgruppenbefragung**

## 3.2.2 MA 2 Aktivierende Erstbefragung

Am Projektbeginn wurde eine aktivierende Befragung in den Gemeinden umgesetzt. Dabei kam die Methode der Sozialkapital-Befragung zur Anwendung (siehe Zielgruppenendbericht). Die Erstbefragung (MA 2) erhob das Sozialkapital, die Ausgangslage, Wünsche und Bedürfnisse. Die Projektarbeitsgruppe wurde bei der Verteilung des Fragebogens und bei der Rückgabe eingebunden. Zusätzlich wurden Workshops mit Prof. Gehmacher mit der Projektarbeitsgruppe und den Bürgermeistern umgesetzt.

Die aktivierende Sozialkapitalbefragung macht die ganzheitliche Gesundheit zum Thema in der Gemeinde und auf das Projekt aufmerksam. Erst Diagnose und dann detaillierte Planung mit den Befragten.

### Leistungen

- Erstellung des Fragebogens mit der Projektarbeitsgruppe und Prof. Gehmacher
- Dateneingabe
- Datenauswertung
- Interpretation
- Endbericht „Zielgruppenorientierung“
- Workshop Sozialkapital mit Prof. Gehmacher und Bürgermeister

### Ziele

- Soziale Mobilisierung
- Bedarfserhebung
- Sensibilisierung „Gesundheit und Sozialkapital“

### 3.2.2.1 Hauptergebnisse Goldegg

Der Fragebogen wurde über die Rathauspost an alle Haushalte verteilt. Der Rücklauf wurde über die Gemeinde organisiert. Es wurden 102 Fragebögen in der Gemeinde Goldegg ausgefüllt. Die jüngste

## Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

Befragte ist 19 Jahre, die älteste ist 88 Jahre. 8,8% der Befragten leben alleine, 1% lebt alleine mit Kindern, 33% mit einem/einer PartnerIn im Haushalt. Mehr als die Hälfte der Befragten (52,9%) leben mit PartnerIn und Kindern. 2,9% geben an in einer anderen Lebensform zu sein.

Insgesamt haben 54 Frauen und 46 Männer den Fragebogen ausgefüllt.

Auf die Frage, wie der Gesundheitszustand in den letzten zwölf Monaten war, geben die Hälfte der Befragten (50%) an völlig gesund zu sein. 47,1% sind gesund mit geringer Beeinträchtigung (wie Kreuzschmerzen, Migräne, Verdauungsschwierigkeiten, erhöhter Blutdruck, etc.) und ein Teil von 2% sind chronisch krank.

31,4 % geben an übergewichtig zu sein.

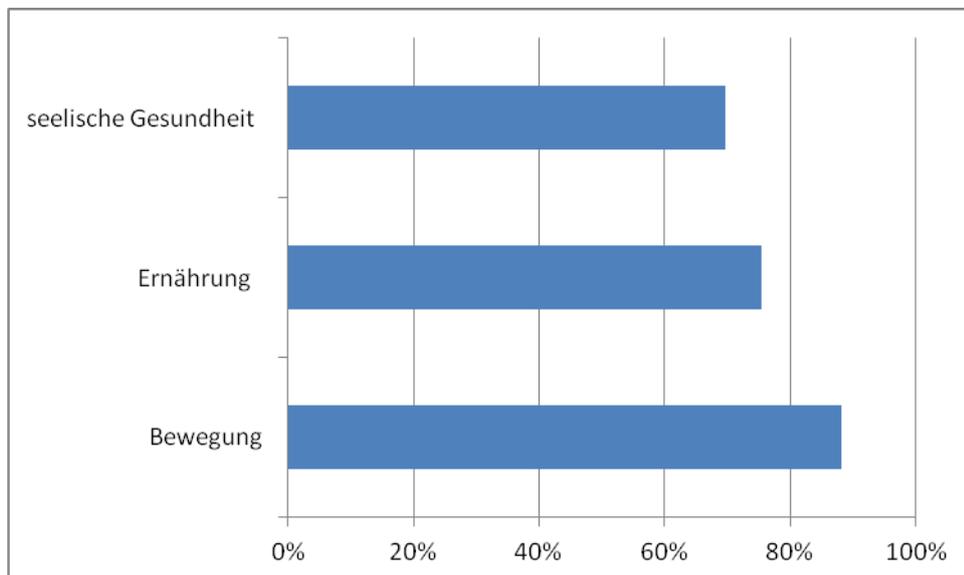
34,3% haben einen hohen Arbeitsstress.

Obwohl jede dritte befragte Person angibt unter hohen Arbeitsstress zu leiden, wird viel Sport und Bewegung betrieben.

80,4% betreiben 1-2 pro Woche Sport bzw. Körperbewegungen. 10,8% machen meditativ-energetische Bewegungsformen und 6,9% tanzen. 22,5% der Befragten kräftigen ihre Muskeln mit Bewegung. Der größte Teil (76,5%) wandert. In diesen Bereichen ist ein großes Potenzial zu erkennen.

71,6% der befragten Goldegger achtet auf eine ausgewogene Ernährung.

Abbildung 7 zeigt, dass Bewegung als wichtigste Säule der Gesundheit (88,2%) gesehen wird, dann folgt die Ernährung (75,5%) und die seelische Gesundheit (69,6%).

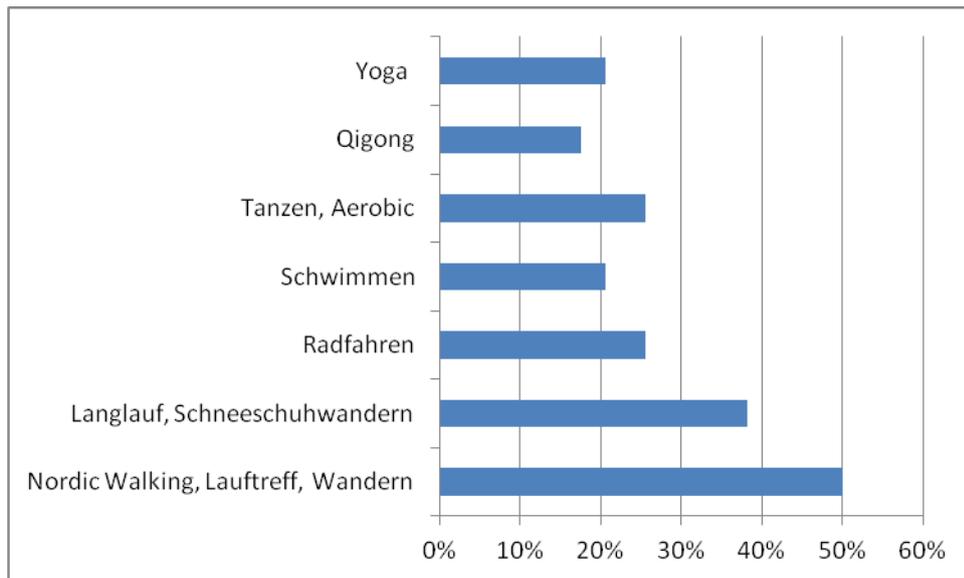


### Abbildung 6: Was glauben Sie, wäre für Ihr Wohlbefinden und Ihr Gesundheit am Wichtigsten?

59,8% möchten mehr Sport und Bewegung machen. 22,5% können sich eventuell vorstellen mehr Bewegung zu machen.

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

Folgende Bewegungsformen sind interessant für die Befragten:



**Abbildung 7: Welche Bewegungsangebote sind für Sie interessant?**

Auf die offene Frage, welche Bewegungsangebote mit einem Trainer interessant wären, gaben die Befragten folgendes an:

- Angebote mit dem Seniorenbund
- Bauchtanz
- Fitness-Center
- Golf
- Karate, Judo
- Kein Sport wegen Schwindel – Angebote für Hochbetagte (Bsp. 80-Jährige)
- Laufftreff
- Pilates
- Rückentraining
- Gymnastik
- Rückentraining
- Schneeschuhwandern für Senioren
- Selbstverteidigung
- Stärkung der Rückenmuskulatur
- Tanzen
- Tanzkreis
- Boogie-Woogie u. Rock ´n Roll für die Jüngere
- Yoga

## 3.2.2.2 Hauptergebnisse Schwarzach

Die Marktgemeinde Schwarzach hat im Mai 2010 im Rahmen des gemeindeübergreifenden, bewegungsorientierten Gesundheitsförderungsprojekt „Bewegte Sonnenterrasse“ bei den Bewohnerinnen und Bewohnern ab dem 16. Lebensjahr eine Sozialkapitalbefragung, als aktivierende Befragung durchgeführt.

Die Befragung und Auswertung wurde von BOAS (Büro für die Organisation angewandter Sozialforschung) unter der wissenschaftlichen Leitung des OECD-Beauftragten für Sozialkapital Prof. DI Ernst Gehmachers und Mitarbeiterin Dr. Sigrid Kroismayr durchgeführt.

### Stichprobe

1250 Fragebögen wurden verteilt. Davon wurden 213 Fragebögen ausgewertet.

Die Rücklaufquote entspricht 17%. 54% der Befragten waren Frauen und 46% Männer.

9% waren unter 25 Jahren, 33% lagen zwischen 26 und 45 Jahre, 18% gaben an zwischen 46 und 60 Jahre an, 40% waren über 61 Jahre.

### Ergebnisse

Die Ergebnisse der Befragung zeigen, dass die Schwarzacherinnen und Schwarzacher überdurchschnittlich glücklich und sozial integriert sind. Projektziel ist es, für jede Bürgerinnen und jeden Bürger das passende gesundheitsorientierte Bewegungsangebot und Workshops in der Gemeinde zu organisieren.

90% finden das Wohnen und die Marktgemeinde Schwarzach sehr gut oder gut.

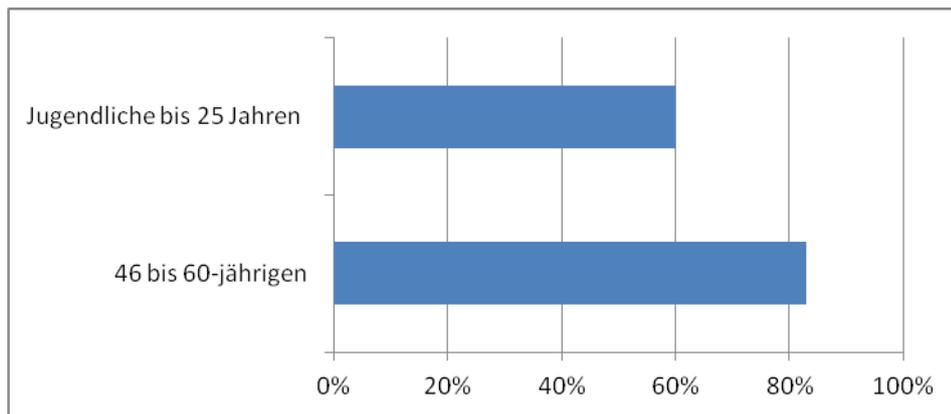
66% sind glücklich mit gutem Empfinden.

Das Vertrauen in die Gemeindepolitik und in den Bürgermeister ist fast vollständig (91%).

Nur 70% sind ganz gesund und 50% leben nicht ganz gesund. Auch in Schwarzach zeigt sich, dass es für einen gesunden Lebensstil noch ein wenig fehlt.

40% machen kaum Sport und Bewegung.

Jedoch sagen 89%, dass Bewegung für ihr Wohlbefinden und Gesundheit am Wichtigsten ist. Jugendliche bis 25 Jahren bewegen sich am wenigsten (60% geben an 150 min. pro Woche körperlich im mittleren Intensitätsbereich aktiv zu sein). Bei den 46 bis 60-jährigen Befragten erreichen 83% die Empfehlung für gesundheitswirksame Bewegung. Abbildung 9 zeigt, dass vor allem Jugendliche in Schwarzach angesprochen werden sollten.



**Abbildung 8: Mehr als 2 ½ Stunden pro Woche körperliche Aktivitäten mit mittlerer Intensität**

Das Vereinsleben ist gut entwickelt. 57% verbringen viel Zeit in Vereinen, davon überwiegend in der Gemeinde. Das Vereinsleben in Schwarzach macht die Teilnehmenden sehr glücklich (80% sind sehr glücklich). Die Bereitschaft für die eigene Gesundheit etwas zu tun ist hoch. 42% sagen, sie wollten gerne mehr Sport und/oder Bewegung machen. Man kann auch mit einem breiten Engagement von ehrenamtlicher Mitarbeit rechnen.

Es ist ein sehr breites Interesse neben Wanderungen auch für kräftigende, tänzerische, meditativ-energetische Bewegungsformen und Workshops vorhanden.

### Empfehlung

Aufgrund dieser Studie sollten drei Personenkreise mit Bewegungsangeboten angesprochen werden:

1. Schon in Vereinen aktive bewegungsfreudige Mitglieder, die dann auch Familienmitglieder und Freunde mitbringen sollen („neue Bewegungsformen mit alten und neuen Freunden“ - Vereinsangebote)
2. Potenziell an Bewegung interessierte WiedereinsteigerInnen (gemeindenahere Bewegungsangebote)
3. Schnupperkurse für EinsteigerInnen, Nicht-Sportler ,Gesundheitssportler und Individualisten zur Einführung in verschiedene Bewegungsformen
4. Spezielles Jugendangebot

## 3.2.3 MA 3 Abschlussbefragung

Die Maßnahme 3 war die Endbefragung in der Gemeinde, um tendenzielle Änderungen darzustellen. Die Befragung und Auswertung wurde von BOAS begleitet.

Die Fragebögen wurden an Projektbeteiligte über die Steuerungsgruppe und den Vereinen bzw. in den Bewegungsangeboten ausgegeben. Davon wurden 68 Fragebögen ausgewertet. 65% der Befragten waren Frauen und 35% Männer.

9% waren unter 25 Jahren, 33% lagen zwischen 26 und 45 Jahre, 18% gaben an zwischen 46 und 60 Jahre an, 40% waren über 61 Jahre.

Von den Befragten haben 38% an Projektaktivitäten teilgenommen.

41% arbeiten oder werden in Schwarzach ausgebildet. 28 % pendeln aus. 31% stehen in keinem Ausbildungs- oder Arbeitsverhältnis (Tabelle 6).

**Tabelle 6 Befindet sich Ihr Arbeitsplatz/Ausbildungsplatz...? in %**

|                 |    |
|-----------------|----|
| in Schwarzach   | 41 |
| im Bezirk       | 19 |
| anderswo        | 9  |
| trifft nicht zu | 31 |

84% der Befragten geben Österreich als Herkunftsland an (Tabelle 7).

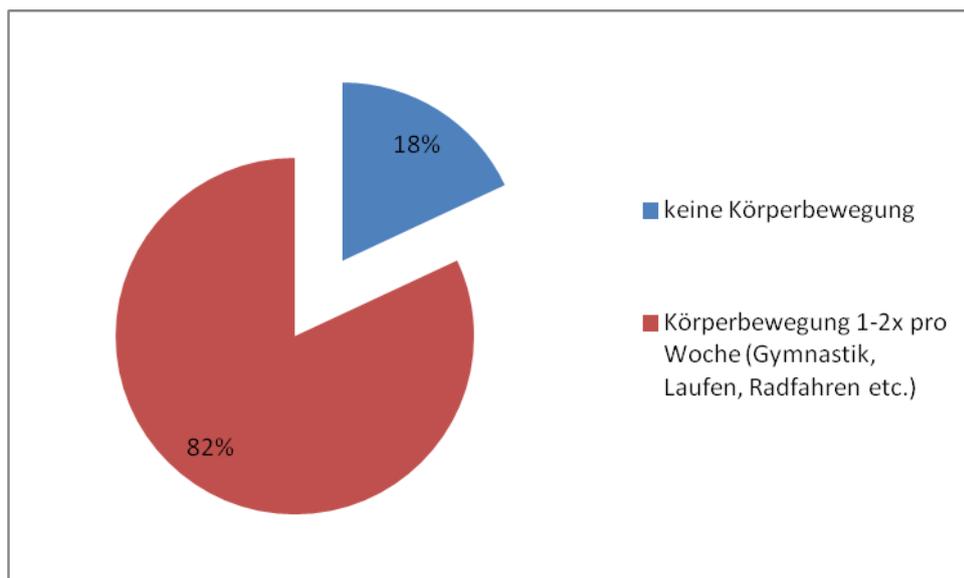
**Tabelle 7: Herkunftsland in %**

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Österreich                            | 84 |
| Deutschland                           | 7  |
| Bosnien, Kroatien, Serbien, Slowenien | 1  |
| anderes                               | 7  |

12% geben die Pflichtschule ohne weitere Ausbildung als höchst abgeschlossen Schulbildung an. 32% die Lehre/Fachschule, 21% eine berufsbildende mittlere Schule. 17% haben eine Matura und 18% einen Abschluss an einer Hochschule/Universität (Tabelle 8).

**Tabelle 8: Schulbildung in %**

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Pflichtschule ohne weitere Ausbildung | 12 |
| Lehre/Fachschule                      | 32 |
| Berufsbildende mittlere Schule        | 21 |
| Matura                                | 17 |
| Hochschule/Universität                | 18 |



**Abbildung 9: Bewegen Sie sich 1-2x pro Woche körperlich (Gymnastik, Laufen, ...)? in %**

82% bewegen sich 1 bis 2x pro Woche. Der Aktivitätslevel ist in der Gemeinde sehr hoch.

### 3.2.3.1 Wirkungsmessung

Die Stichproben der ersten (MA 2) und zweiten Welle (MA 3) sind aufgrund der sozio-demografischen Daten gut vergleichbar, obwohl sich die Stichprobe unterscheidet (1.Welle n=213; 2. Welle n=71). Die Messung bezieht sich nicht auf das persönliche Sozialkapital sondern auf das kollektive Sozialkapital in der Gemeinde. Die Wirkungsmessung stellt die tendenzielle Veränderung dar.

Bei der Abschlussbefragung erfolgte die Ausgabe der Fragebogen primär über die Steuerungsgruppe und BewegungstrainerInnen. Die Veröffentlichung des Fragebogens über die Gemeindezeitung brachte einen geringen Rücklauf.

Die Daten zeigen tendenziell, dass es gelungen ist Bewusstsein zur Körperbewegung zu initiieren (Tabelle 10).

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## Leistung

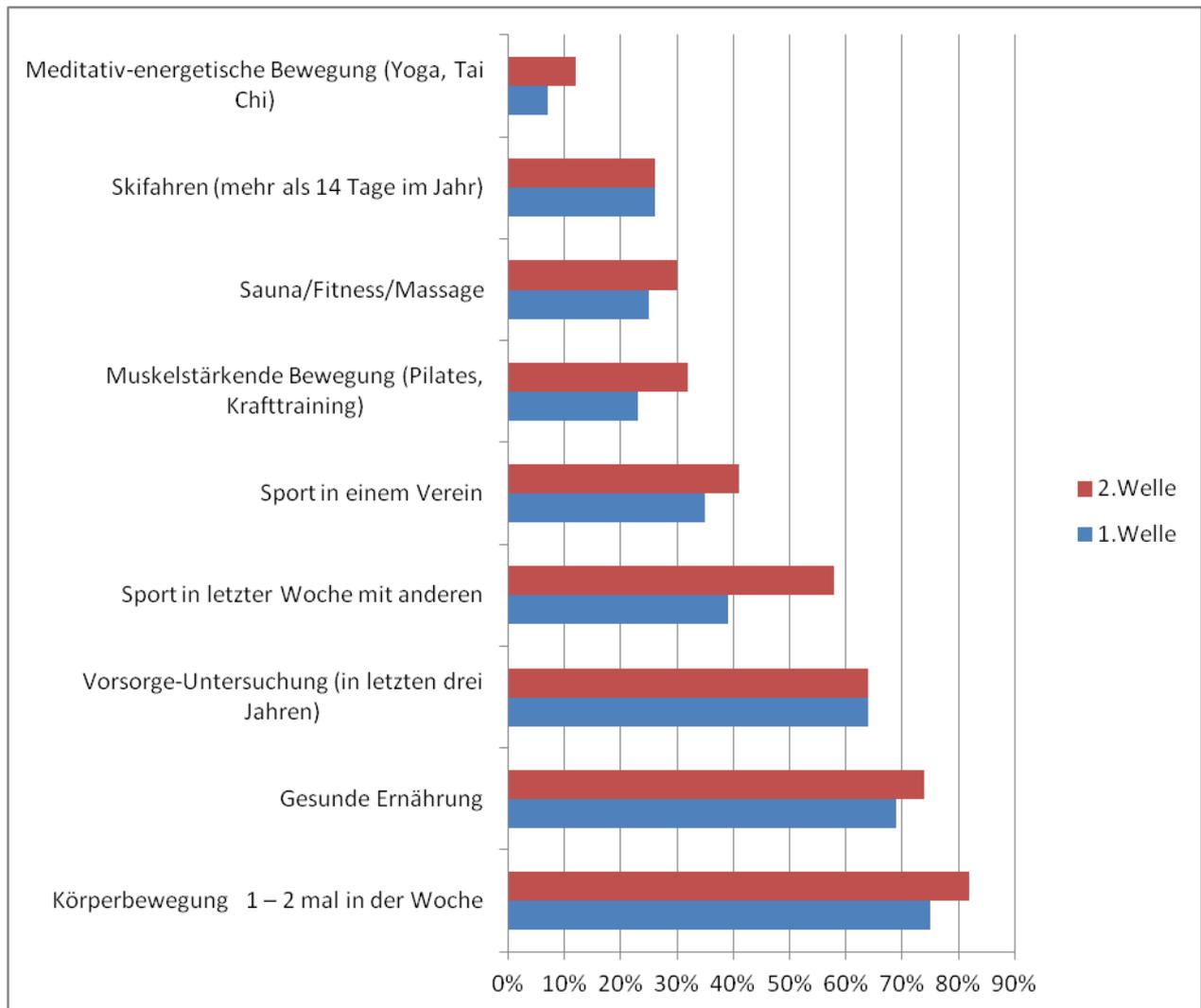
- Fragebogen zur Messung der Veränderungen und des Sozialkapitals
- Statistische Analyse des Datensatzes
- Auswertung und Interpretation

## Ziel

- Tendenzielle Veränderungen darstellen (2 Jahre)

Die Wirkung der Gesundheitssport-Aktion in der Gemeinde Schwarzach (Salzburg) wurde durch zwei Befragungs-Wellen gemessen. Die erste Befragung fand im Frühjahr 2010 statt, die Wiederholungsbefragung im Frühjahr 2012. Zwischen beiden Erhebungszeitpunkten liegen mithin zwei Jahre. Kernfrage war, inwieweit sich das Gesundheitsverhalten innerhalb der Laufzeit der Aktionen, die im Rahmen des Projekts „Bewegte Sonnenterrasse“ angeboten und durchgeführt wurden, verändert hat.

Insgesamt zeigten sich die Schwarzacherinnen und Schwarzacher in der zweiten Welle der Befragung sportlicher und gesundheitsbewusster – doch mit deutlichen Schwerpunkten. Gar nichts verändert hat sich bei den Vorsorge-Untersuchungen und beim Pistenskifahren – wofür es auch in der Gesundheitsaktion kaum besonderen Ansporn gab. Zunahmen von fünf bis zehn Prozent der Befragten ergaben sich für den Großteil der körperbewegten Gesundheitsbemühungen, von „gesunder Ernährung“ und „Sauna-Massage“ (+5 %) bis zur „muskelstärkenden Bewegung“ (+ 9%). Der stärkste Zuwachs (+ 19%) zeigte sich beim „Sport in der letzten Woche – mit anderen“. Die soziale Körperbewegung, der gemeinsame „Spaß am Sport“, hat deutlich an Boden gewonnen.



**Abbildung 10: WIE GESUND LEBENS SIE? (in % aller Befragten)**

Körperbewegung, dieses zentrale Ziel der Bewegungs-Aktion, hat vor allem bei den Frauen und bei den Älteren zugenommen – was den großen Zeit-Trends der weiblichen Gleichstellung und der Aktivierung des Alters entspricht.

**Tabelle 9: WIE GESUND LEBENS SIE? (in % aller Befragten)**

|   | 1.Welle | 2.Welle | Differenz |
|---|---------|---------|-----------|
| Körperbewegung 1 – 2 mal in der Woche bzw. Erreichung der Bewegungsempfehlung | 75      | 82      | +7        |
| Gesunde Ernährung   | 69      | 74      | +5        |
| Vorsorge-Untersuchung (in letzten drei Jahren)                                | 64      | 64      | 0         |
| Sport in letzter Woche mit anderen  | 39      | 58      | +19       |
| Sport in einem Verein   | 35      | 41      | +6        |
| Muskelstärkende Bewegung (Pilates, Krafttraining)                             | 23      | 32      | +9        |
| Sauna/Fitness/Massage   | 25      | 30      | +5        |
| Skifahren (mehr als 14 Tage im Jahr)  | 26      | 26      | 0         |
| Meditativ-energetische Bewegung (Yoga, Tai Chi)                               | 7       | 12      | +6        |

Tabelle 9 zeigt die Veränderungen des Gesundheits- bzw. Bewegungsverhaltens.

Zu beachten ist, dass die Gesundheitskultur eher bei den Glücklichen und den sozial Eingebundenen Fuß fasst. Das liegt nahe. Und die stärkeren Erfolge der Gesundheitssport-Aktion bei den besser „Eingebetteten“ entsprechen dem natürlichen „Wer hat, dem wird gegeben“. Doch stellt sich damit für die Gesundheitspolitik die besondere Aufgabe, nicht nur die „Stars“ und „Tüchtigen“ im Gesundheitssport zu bestärken, sondern in eigenen Aktionen auch die Einsamen, Unglücklichen und Schwächeren mit einzubeziehen. Dafür können eigene „Langsamläufer“-Gruppen, verbunden mit einem Mentoring der Stärkeren für die Schwächeren dienlich sein.

**Tabelle 10: KÖRPERBEWEGUNG (in % aller Befragten)**

|                                    |              | 1. Welle | 2. Welle |
|------------------------------------|--------------|----------|----------|
| Erreichung der Bewegungsempfehlung |              | 75       | 82       |
| Geschlecht                         | weiblich     | 72       | 81       |
|                                    | männlich     | 79       | 82       |
| Alter                              | bis 45       | 70       | 76       |
|                                    | 46-60 Jahre  | 90       | 99       |
|                                    | ab 61 Jahre  | 75       | 86       |
| Befinden                           | gut          | 77       | 90       |
|                                    | nicht so gut | 72       | 59       |
| Sozialkapital-Mikroebene           | optimal      | 81       | 86       |
|                                    | suboptimal   | 66       | 76       |
| Sozialkapital-Mesoebene            | optimal      | 80       | 85       |
|                                    | suboptimal   | 72       | 79       |

Tabelle 10 stellt die Hauptergebnisse übersichtlich dar. Die österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung – 150 Minuten körperliche Intensität mit mittlerer Intensität pro Woche – definieren bei der Evaluation, ob Menschen körperlich aktiv sind oder nicht. Der körperliche Aktivitätslevel konnte im Projektzeitraum um 7% erhöht werden. Bei Frauen zeigt sich eine Erhöhung des Bewegungsumfanges von 9%, bei Männer nur 3%. Über alle Altersgruppen hinweg ist eine Bewegungssteigerung sichtbar. Das Befinden wurde ebenfalls gesteigert. Das Sozialkapital betreffend haben sich auf der Mikro-Ebene die Werte um 5% verbessert. Die Meso-Ebene konnte im optimalen Bereich um 5% erhöht werden, im suboptimalen um 7%. Die Daten zeigen, dass über gruppenorientierte Bewegungskurse das Sozialkapital auf der Mikro- und Meso-Ebene erhöht werden kann.

Die Bindung an die Gemeinde – erfasst durch die Angabe „viel Zeit in der Gemeinde“ zu verbringen – wird durch Sport ebenfalls bestärkt. Und das gerade auch bei Auspendlern, die nicht in Schwarzach arbeiten. Sport (+ 6%) und Geselligkeit (+ 5%) sind die einzigen Aktivitäten und sozialen Bindungen, die Auspendler stärker an die Gemeinde binden – offenbar als Ausgleich für die unmittelbaren Kontakte, die dadurch geringer werden.

**Tabelle 11: SPORTVEREINS-AKTIVITÄT (2. Welle, Angaben in %)**

|                                | Gesamt | PendlerInnen |
|--------------------------------|--------|--------------|
| Mitglied in Sportverein        | 49     | 20           |
| Regelmäßige Teilnahme/Funktion | 20     | 34           |

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

Insgesamt sind das beachtliche Effekte mit jährlichen Wachstumsraten von etwa 5 Prozent in den Zielkriterien der „Bewegtheit“. Eine Fortsetzung und Erweiterung ist zu empfehlen. Eine nachhaltige ökonomische Rentabilität durch Verminderung der Frühpensionen und der Gesundheitskosten für Ältere erscheint gesichert. Und die Gemeindeverbundenheit steigt dadurch.

## 3.2.4 MA 4 Datenbankanalyse

Auf der Basis der Projektdatenbank lässt sich die Struktur nach TeilnehmerInnenzahl pro Angebot analysieren. Weiteres wurden die genutzten Strukturen auf Gemeindeebene dokumentiert (Capacity Building).

### 3.2.4.1 Bewegungsangebote

Tabelle 12 zeigt die umgesetzten Bewegungsangebote, die partizipativ mit der Projektarbeitsgruppe und auf Grundlage der Befragung konzipiert wurden. Im Fokus waren Angebote für WiedereinsteigerInnen, Kinder und SeniorInnen.

**Tabelle 12: Bewegungsangebote**

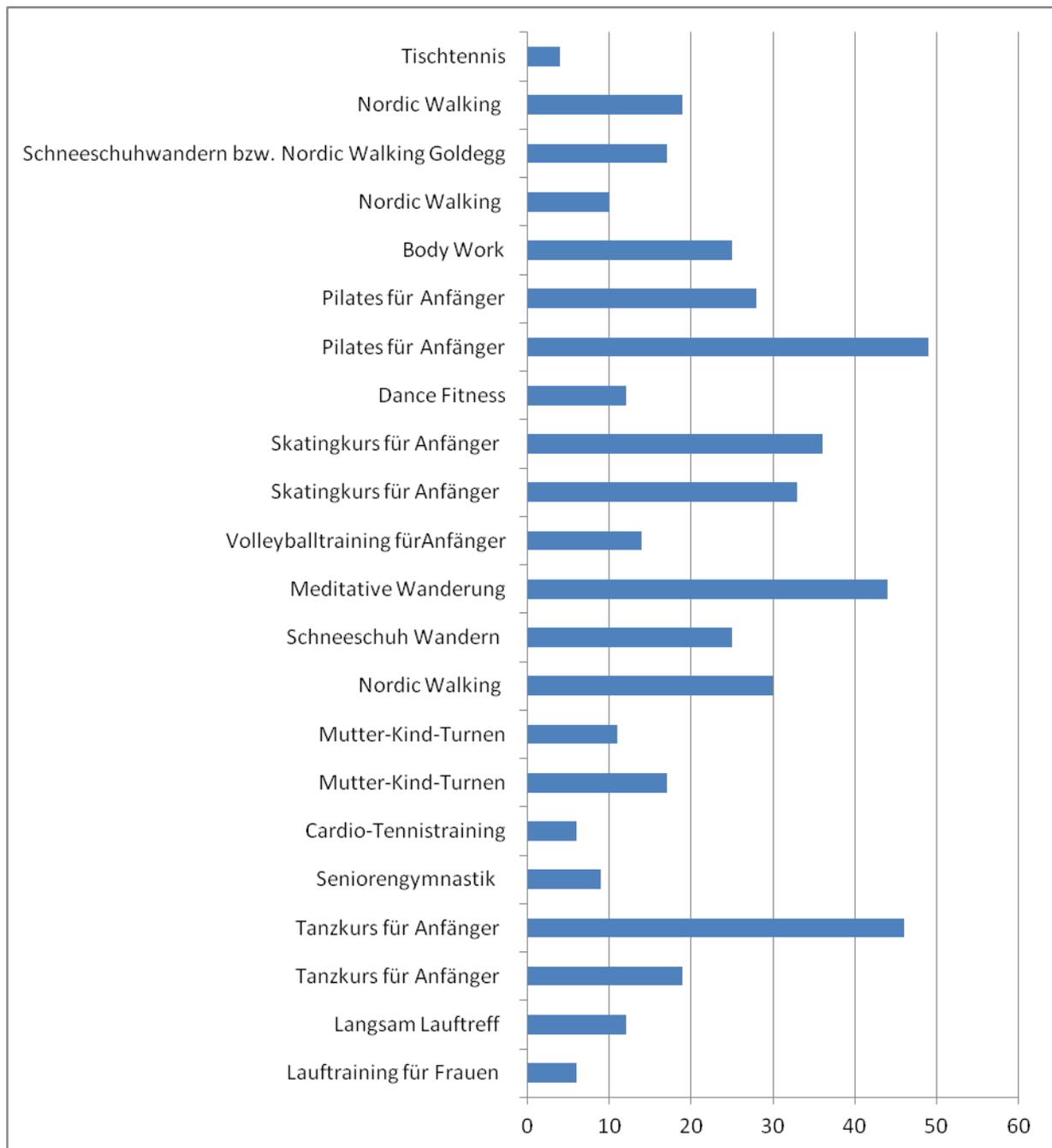
| <b>Bewegungsangebote</b>                       | <b>Zielgruppe</b>   |
|--|---------------------|
| Lauftraining für Frauen                        | Frauen              |
| Langsam Lauftreff                              | Männer/Frauen       |
| Tanzkurs für Anfänger                          | Männer/Frauen       |
| Seniorengymnastik                              | SeniorInnen         |
| Cardio-Tennistraining                          | Männer/Frauen       |
| Mutter-Kind-Turnen                             | Menschen mit Kinder |
| Nordic Walking                                 | Männer/Frauen       |
| Schneeschuh Wandern                            | Männer/Frauen       |
| Meditative Wanderung                           | Männer/Frauen       |
| Volleyballtraining für Anfänger                | Jugendliche         |
| Skatingkurs für Anfänger                       | Männer/Frauen       |
| Dance Fitness                                  | Mädchen             |
| Pilates für Anfänger                           | Männer/Frauen       |
| Body Work                                      | Männer/Frauen       |
| Schneeschuhwandern                             | Männer/Frauen       |
| Tischtennis                                    | Männer/Frauen       |
| Bewegungs- und Gesundheitsprogramm Hauptschule | Jugendliche         |
| Gesundheitstage Volksschule                    | Kinder              |
| Gesundheitstage Kindergarten                   | Kinder              |

## Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

Tabelle 13 zeigt alle Bewegungsangebote im Rahmen des Projekts. Insgesamt wurden bei den Bewegungsangeboten 1043 Personen erreicht. Zusätzlich müssen noch die Personen von den Workshops und anderen-Veranstaltungen addiert werden, um alle erreichten Personen darzustellen. Davon waren 75% weibliche Teilnehmerinnen und 25% männliche Teilnehmer. 65,6% der TeilnehmerInnen kommen aus Goldegg, 18,8% aus Schwarzach und 15,6% aus einem anderen Ort. Die Altersstruktur der einzelnen Angebote zeigt einen sehr intergenerativen Ansatz. Tabelle 13 stellt das Höchstalter und das Mindestalter der TeilnehmerInnen pro Angebot gegenüber.

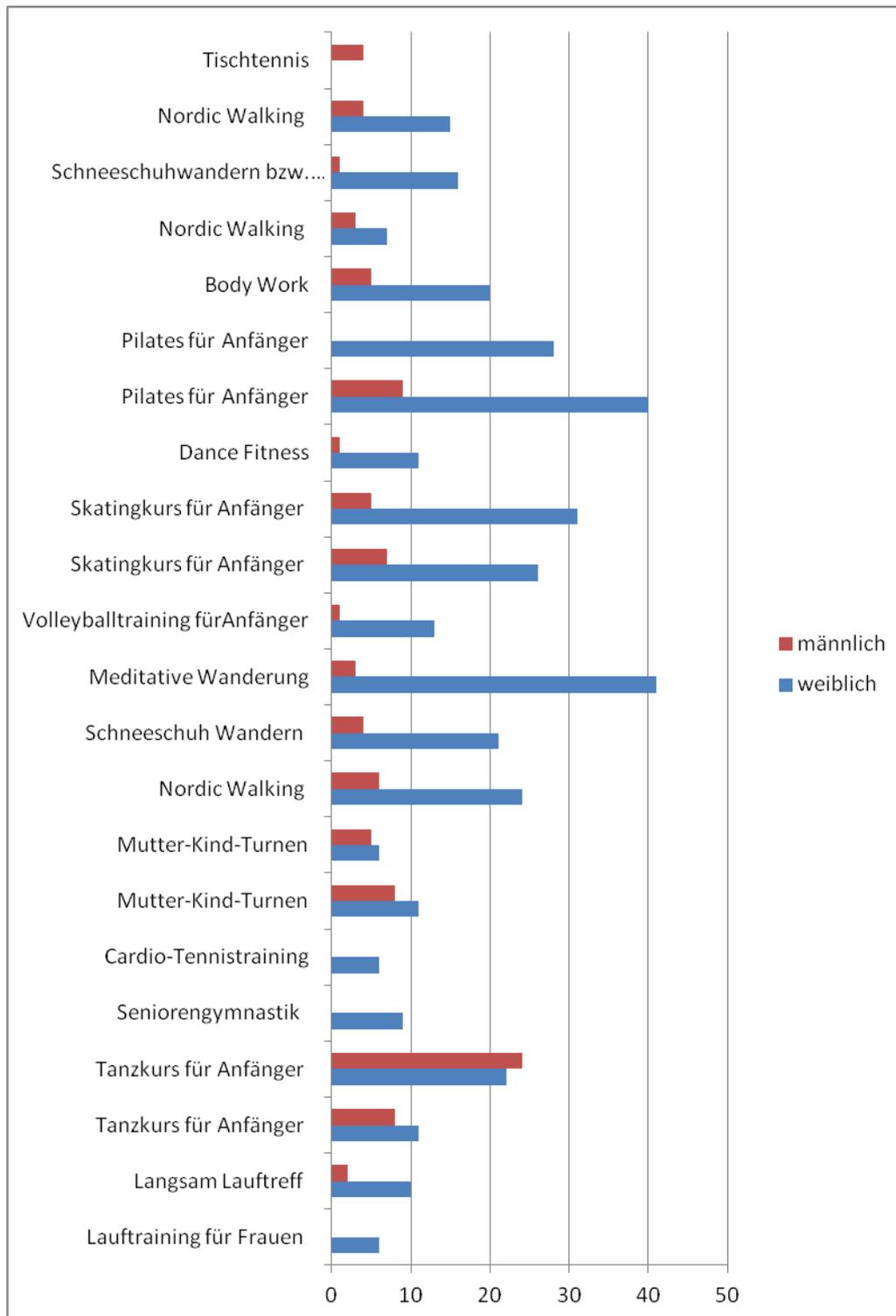
**Tabelle 13: Übersicht Projektdatenbank**

| <b>Bewegungsangebote</b>                                  | <b>andere Gemeinde</b> | <b>Schwarzach</b> | <b>Goldegg</b> | <b>weiblich</b> | <b>männlich</b> | <b>Durchschnitts-<br/>alter</b> | <b>TN Anzahl</b> |
|---|------------------------|-------------------|----------------|-----------------|-----------------|---------------------------------|------------------|
| Lauftraining für Frauen                                   | 0                      | 6                 | 0              | 6               | 0               |                                 | 6                |
| Langsam Lauftreff   | 6                      | 4                 | 2              | 10              | 2               | 40                              | 12               |
| Tanzkurs für Anfänger                                     | 8                      | 11                | 0              | 11              | 8               | 53                              | 19               |
| Tanzkurs für Anfänger                                     | 26                     | 20                | 1              | 22              | 24              | 42                              | 46               |
| Seniorengymnastik   | 0                      | 9                 | 0              | 9               | 0               |                                 | 9                |
| Cardio-Tennistraining                                     | 4                      | 2                 | 0              | 6               | 0               | 40                              | 6                |
| Mutter-Kind-Turnen  | 0                      | 15                | 2              | 11              | 8               | 3                               | 17               |
| Mutter-Kind-Turnen  | 1                      | 11                | 0              | 6               | 5               | 3                               | 11               |
| Nordic Walking  | 0                      | 1                 | 29             | 24              | 6               | 49                              | 30               |
| Schneeschuh Wandern                                       | 10                     | 2                 | 13             | 21              | 4               | 45                              | 25               |
| Meditative Wanderung                                      | 6                      | 5                 | 36             | 41              | 3               | 46                              | 44               |
| Volleyballtraining für Anfänger                           | 2                      | 0                 | 12             | 13              | 1               | 19                              | 14               |
| Skatingkurs für Anfänger                                  | 2                      | 2                 | 29             | 26              | 7               | 36                              | 33               |
| Skatingkurs für Anfänger                                  | 0                      | 0                 | 36             | 31              | 5               | 42                              | 36               |
| Dance Fitness   | 0                      | 0                 | 12             | 11              | 1               |                                 | <b>12</b>        |
| Pilates für Anfänger                                      | 8                      | 2                 | 39             | 40              | 9               | 47                              | <b>49</b>        |
| Pilates für Anfänger                                      | 2                      | 3                 | 23             | 28              | 0               | 50                              | <b>28</b>        |
| Body Work   | 1                      | 4                 | 20             | 20              | 5               |                                 | <b>25</b>        |
| Nordic Walking Goldegg                                    | 1                      | 0                 | 9              | 7               | 3               | 53                              | <b>10</b>        |
| Schneeschuhwandern bzw. Nordic Walking                    | 2                      | 2                 | 13             | 16              | 1               | 42                              | <b>17</b>        |
| Nordic Walking  | 2                      | 3                 | 14             | 15              | 4               | 45                              | <b>19</b>        |
| Tischtennis   | 4                      | 0                 | 0              | 0               | 4               |                                 | <b>4</b>         |
| Bewegungs- und Gesundheitsprogramm Hauptschule Schwarzach |                        |                   |                |                 |                 | 13                              | <b>356</b>       |
| Gesundheitstage Volksschule Schwarzach                    |                        |                   |                |                 |                 |                                 | <b>148</b>       |
| Gesundheitstage Kindergarten Goldegg                      | 0                      | 0                 | 67             | 28              | 37              | 7                               | <b>67</b>        |
| <b>GESAMT</b>   |                        |                   |                |                 |                 |                                 | <b>1043</b>      |



**Abbildung 11: Übersicht der Bewegungsangebote (TeilnehmerInnen pro Angebot)**

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse



**Abbildung 12: Bewegungsangebote nach Geschlecht (TeilnehmerInnen pro Angebot)**

In Abbildung 12 ist die Geschlechterverteilung pro Angebot dargestellt. Insgesamt wurden 73% Frauen und 27% Männer erreicht.

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

Tabelle 14 zeigt einen sehr intergenerativen Ansatz bei den Projektaktivitäten. Der Altersunterschied unter den TeilnehmerInnen liegt bei keinen Projektaktivitäten unter 24 Jahren. Die älteste Teilnehmerin war 47 und der jüngste Teilnehmer 23 Jahre. Die älteste Teilnehmerin beim Tanzkurs für Anfänger war 67, der jüngste 16 Jahre alt.

Die Daten zeigen, dass die Altersstruktur sehr heterogen ist. Jung und Alt bewegen sich gemeinsam.

**Tabelle 14: Bewegungsangebote im Altersvergleich**

| <b>Bewegungsangebote</b>                       | <b>Alter max.</b> | <b>Alter min.</b> | <b>Differenz in Jahren</b> |
|--|-------------------|-------------------|----------------------------|
| Langsam Lauftreff                              | 47                | 23                | 24                         |
| Tanzkurs für Anfänger                          | 64                | 34                | 30                         |
| Tanzkurs für Anfänger                          | 67                | 16                | 51                         |
| Cardio-Tennistraining                          | 53                | 22                | 31                         |
| Nordic Walking                                 | 75                | 8                 | 67                         |
| Schneeschuh Wandern                            | 67                | 29                | 38                         |
| Meditative Wanderung                           | 81                | 36                | 45                         |
| Volleyballtraining für Anfänger                | 40                | 9                 | 31                         |
| Skatingkurs für Anfänger                       | 62                | 10                | 52                         |
| Skatingkurs für Anfänger                       | 69                | 12                | 57                         |
| Pilates für Anfänger                           | 70                | 33                | 37                         |
| Pilates für Anfänger                           | 70                | 17                | 53                         |
| Nordic Walking                                 | 70                | 32                | 38                         |
| Schneeschuhwandern bzw. Nordic Walking Goldegg | 64                | 19                | 45                         |
| Nordic Walking                                 | 73                | 19                | 54                         |

### 3.2.4.2 Kapazitätsentwicklung (capacity building)

Die Definition von Capacity Building (Kapazitätsentwicklung) lautet (Spicker & Lang, 2010):

„Weiterentwicklung von Wissen, Fertigkeiten, Engagement, Strukturen, Systemen und Führung, um effektive Gesundheitsförderung zu ermöglichen.“

Die Einbindung der Vereine durch die Projektarbeitsgruppe mit regelmäßigen Steuerungsgruppentreffen unterstützte den Aufbau von Kooperationen und half bei der Kapazitätsentwicklung.

Die vorhandene Dorfentwicklungsstrategie in Goldegg konnte sich gut mit dem Projekt verbinden. Goldegg und Schwarzach stehen als Kommune in einem verschärften Standort-Wettbewerb um Talente, Unternehmen und Investoren. Dieser Wettkampf wird vor allem durch weiche Faktoren bestimmt, die das menschliche Wohlbefinden definieren (Gemeinde Goldegg, 2010).

Tabelle 15 zeigt, die Kooperationen mit Institutionen und Vereinen. Das Projekt schaffte Synergien bei der Nutzung öffentlicher Einrichtungen für beide Gemeinden. In Schwarzach konnten das Volkshaus,

## Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

die Volksschule, die Hauptschule und des Seniorenwohnhäuser für Bewegungsangebote nutzbar gemacht werden. In Goldegg wurden die Räumlichkeiten der Gemeinde, die Tennishalle und der „runnersfun“ (Wander- und Laufstrecken) für die Projektaktivitäten zugänglich gemacht.

**Tabelle 15: Kooperationen und Kapazitätsentwicklung**

|  |
|--|
| <b>Capacity Building</b>                         |
| Akzente Pongau                                   |
| Apotheke zur Sonnenterrasse Schwarzach           |
| AVOS   |
| Direktorin HS Schwarzach                         |
| Direktorin VS Schwarzach                         |
| Elternverein                                     |
| Familienbeauftragte Goldegg                      |
| Gemeinde Goldegg                                 |
| Gemeinde Schwarzach                              |
| Gemeindearzt Goldegg                             |
| Gemeindeärztin Schwarzach                        |
| Hilfswerk  |
| Jugendbeauftragter Goldegg                       |
| Kindergarten Dienten                             |
| Kindergarten Goldegg                             |
| Kulturverein Schwarzach                          |
| Lebenshilfe Schwarzach                           |
| Leiter Seniorenzentrum                           |
| Massageinstitut „Medizinische Massage Fleissner“ |
| Obmann UNION Goldegg                             |
| Physiotherapie Karl Reiter                       |
| Salzburger Gebietskrankenkasse                   |
| Schwarzacher Sportverein                         |
| Senioreneinrichtung Schwarzach                   |
| SIPCAN- Initiative für ein gesundes Leben        |
| Tennishalle Goldegg                              |
| UNION Goldegg                                    |
| Volkshochschule                                  |
| Volksschule Goldegg                              |
| Volksschule Schwarzach                           |

Um die verschiedensten Bewegungsformen umzusetzen, war die Nutzung von Gemeindestrukturen wie Sporthallen sehr hilfreich. Tabelle 16 stellt die öffentlichen Bewegungsräume dar.

**Tabelle 16: Genutzte Gemeindestruktur**

|                         |
|-------------------------|
| <b>Gemeindestruktur</b> |
| Volkshaus Schwarzach    |
| Runnersfun Goldegg      |

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

|                         |
|-------------------------|
| Sporthallen Schwarzach  |
| Tennishalle             |
| Seniorenheim Schwarzach |
| Hauptschule Schwarzach  |
| Volksschule Schwarzach  |
| Volksschule Goldegg     |
| Fußballplatz Schwarzach |

## 3.2.5 MA 5 Qualitative Interviews und Bewertung

In diesem Kapitel werden die Hauptergebnisse aus 33 Interviews in den Gemeinden dargestellt. Tabelle 17 zeigt die verschiedenen Zielgruppen – vom Bürgermeister bis zur Teilnehmerin. Die Interviews dauerten zwischen 10 Minuten und 45 Minuten und als Grundlage wurde ein offen gestalteter Interviewleitfaden verwendet.

Folgende Leitfrage wurde aus den Items des Interviewleitfragens erarbeitet:

- Welche Elemente sind für den Aufbau von lokalen Bewegungskursen in den Gemeinden fördernd?

**Tabelle 17: Übersicht der Interviews**

| <b>Anzahl Interviews</b> | <b>der</b> | <b>Zielgruppe</b>               |
|--------------------------|------------|---------------------------------|
| 4                        |            | Bürgermeister                   |
| 15                       |            | ZielgruppenvertreterInnen       |
| 4                        |            | Steuerungsgruppenmitglied       |
| 10                       |            | Mutter-Kind-Turnen-Teilnehmerin |
| <b>33</b>                |            | <b>GESAMT</b>                   |

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

Für den Aufbau von lokalen Bewegungskursen in den Gemeinden wurden folgende Hauptelemente analysiert:

1. Abstimmung mit Gemeindepolitik, Einbindung von regionalen Strategien und BürgerInnen
  - Gemeinenahe Planung mit BürgerInnen, Gemeinde und Vereine
  - Kapazitätsentwicklung mit Vereinen, Organisationen und BürgerInnen
  - Räumliche Synergien zwischen Gemeinden schaffen
  - Theoretisches Konzept als Ausgangspunkt
  
2. Implementierung von zeitlich befristeten Projektarbeitsgruppen
  - Steuerungsgruppe als ZielgruppenvertreterInnen
  - Wünsche und Bedürfnisse erheben und Mitbestimmung ermöglichen (aktivierende Befragung)
  - Empowerment über den Zusammenhang von Beziehungsaktivitäten, seelische Gesundheit und Sozialkapital
  
3. Die Bewegungsangebote initiierten eine soziale Vernetzung zwischen den beiden Gemeinden und den Generationen.
  - Intergenerative Bewegungsformen, die Bewegung mit seelischer Gesundheit verknüpfen, zeigen einen hohen Bedarf
  - Gemeindeübergreifende Aktivitäten schaffen auf für beide Synergien (Gesundheitsorientierter Gemeindebund)
  
4. Fördernde und hemmende Faktoren für bewegungsorientierte Gesundheitsförderungsaktivitäten:
  - Körperlich aktive Personen wirken als MultiplikatorInnen
  - Auf Basis der Sozialkapital-Theorie lassen sich weiche Faktoren wie Vertrauen und soziale Beziehungen mit Bewegungsaktivitäten verknüpfen.

**Tabelle 18: Übersicht der qualitativen Ergebnisse und Bewertung**

| Phase                       | Zielgruppe                           | Bewertung  |
|-----------------------------|--------------------------------------|--|
| Analyse- und Recherchephase | ZielgruppenvertreterInnen            | regionalen Strategien einbinden  |
|                             | Bürgermeister                        | Gemeindenaher Planung<br>Räumliche Synergien zwischen Gemeinden schaffen |
| Umsetzungsphase             | Projektarbeitsgruppe                 | Mitbestimmung ermöglichen  |
|                             | Bürgermeister                        | Sensibilisierung über seelische Gesundheit                               |
|                             | ZielgruppenvertreterInnen            | Wünsche und Bedürfnisse erheben  |
|                             | Regelmäßige Steuerungsgruppentreffen | Empowerment  |
|                             | Workshops                            | Erhöhung der Gesundheitskompetenz  |

## Auszüge aus den qualitativen Daten<sup>1</sup>

Auf die Frage „Haben Sie schon etwas über das Projekt „Bewegte Sonnenterrasse“ erfahren? Was geht Ihnen dabei durch den Kopf? Was haben Sie gedacht, als Sie die Informationen erhalten haben? Was ist konkret zu beobachten diesbezüglich?“ wurden folgende Antworten gegeben:

- „Ich habe einmal einen Fragebogen per Post bekommen“  
Teilnehmerin Mutter-Kind-Turnen, 35 Jahre, Krankenschwester
- „Ich glaube, dass viele Leute die Informationen bekommen haben, aber wenig Antrieb haben“  
Kick-off-Interview, männlich, 39 Jahre, Gemeindebediensteter
- „Fragebogen war wenig ansprechend.“  
Kick-off-Interview, männlich, 44 Jahre
- „In der ganzen Gemeinde hängen Plakate und Prospektständer.“
- „Fragebogen war passend.“
- „Eine Bekannte hat uns für das Bewegungsangebot angeworben.“
- „Man müsste von Haus zu Haus gehen und die Leute persönlich einladen“
- „Die Vereine sollten vernetzt werden“

<sup>1</sup> Die handschriftlichen Protokolle liegen bei den Autoren auf

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

Bei der Frage „Glauben Sie, dass es für ihre Gemeinde hilfreich sein kann, an so einem Projekt teilzunehmen?“ beschrieben die Befragten folgende Assoziationen:

- „Es sollen vor allem Leute angesprochen werden, die keine Bewegung machen“
- „Leute werden motiviert mehr Bewegung zu machen“  
Kick-off-Interview, weiblich, 51 Jahre
- „So ein Programm ist für alle wichtig!“  
Kick-off Interview, männlich, 64 Jahre
- „Das Bewegungsbewusstsein bei den Gemeindegewohnen wird verbessert, durch solche Angebote werden die Kontakte innerhalb der Bevölkerung besser, auch die Integration von Zugewanderten verbessert sich.“
- „Für mich sind die Angebote weniger passend, mache viel Sport.“
- „Endlich ein Tanzangebot, wo ich mitmachen kann“
- „Das Projekt ist ein Beitrag für ein lebenswertes Goldegg. Alle BürgerInnen sollen zur Bewegung animiert werden. Der Bürgermeister unterstützt die Entscheidungen der Steuerungsgruppe mit voller Kraft“

## **Der soziale Aspekt an den Bewegungsangeboten ist wichtig**

Auf die Frage „Welche konkreten Schritte könnten unternommen werden, um zur Teilnahme zu motivieren? wurden folgende Aussagen aufgenommen:

- „Nach der Bewegung sollte man noch zusammensitzen können“
- „Über das persönliche Gespräch kann man Personen zur Teilnahme motivieren, jeder soll einen Freund mit nehmen bei der Wanderung oder so.“
- „Durch die auseinandergedragene Gemeinde gibt es die Möglichkeit den Kontakt bei den Bewegungsangeboten miteinander zu erhöhen“
- „Es müssen mehrere dabei sein, die was machen wollen“, männlich, 61 Jahre
- „Solche Projekte fördern Bekanntschaften in der Gemeinde und Gemeinschaft wird gebildet“
- „Bewegung ist wie ein Medikament, aber man kann es nicht verschreiben. Leider ist die Struktur am Land schlecht“, weiblich, 51 Jahre
- „Spaß und Gesundheit sollte im Vordergrund stehen“

## **Fördernde Bedingungen**

- „Die Wanderung in der Früh finde ich sehr interessant“.
- „Selbstorganisierte Gruppen sollte man in den Verein holen“
- Mich würde eventuelle die Wanderung interessieren, dabei stehen Gesundheit, frische Luft, Natur und der Spaß mit den Anderen im Vordergrund

## **Hemmende Bedingungen**

- „Ab welchen Alten kann man beim Seniorenangebot mitmachen?“
- „Sind die Angebote nur für Schwarzacher?“
- „Ich habe keine Zeit für Bewegung“
- „Wenn man beruflich körperlich sehr aktiv sein muss, braucht man keinen Sport.“

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## **Ideensammlung**

- „Bei den Fußball-Spielen könnte man ein Rahmenprogramm für unsere Frauen machen“
- „Man sollte bei der Jugend und den Kindern schon anfangen, Kinderturnen, für Mädchen kein konkretes Angebot.“
- „Bewegungsangebote mit der Feuerwehr, brauchen Jungfeuerwehrleute.“
- „Ein Angebot für ältere Personen fehlt.“
- „Kochkurs im SGKK-Heim“
- Ködern kann man die Leute nur mit „Zucker“ – Geschenke wie T-Shirts aber auch Anerkennung, männlich, 61 Jahre

## **Bewegungsangebot „Mutter-Kind-Turnen“**

- Mundpropaganda; hat dann auch Bekannten und Freunden davon erzählt
- Kind kann Freude am Turnen erleben
- mehr Kurse, mehr Angebote wäre optimal
- super, dass es das gibt; hoffentlich gibt es das im Herbst wieder
- Freunde gefunden, soziale Unterstützung
- optimal, weil sie in der Nähe wohnt

## **4. Gesamtbewertung**

Bewegung ist in Schwarzach und Goldegg als Gesundheitsförderungsaktivität anerkannt. Bewegungskurse bieten eine besondere Möglichkeit psycho-soziale Faktoren wie soziale Beziehungen und Netzwerke zu fördern.

Folgende Projektelemente wurden erhoben:

1. Regionale Strategien einbinden und Synergien für die Projektaktivitäten nutzen.
2. Gemeinenahe Planung mit BürgerInnen und Gemeinde fördert den Vertrauensaufbau und erhöht die Identifikation mit dem Projekt.
3. Wünsche und Bedürfnisse bzw. das Sozialkapital mittels einer aktivierenden Befragung erheben und Mitbestimmung durch Projektarbeitsgruppen ermöglichen.
4. Intergenerative Bewegungsangebote für EinsteigerInnen können über BürgerInnen als MultiplikatorInnen umgesetzt werden

### **Partizipation als Voraussetzung**

Partizipative Vorgehensweise braucht Zeit und Vertrauen. Diese Form der direkten und indirekten regelmäßigen Mitbestimmungsmöglichkeit der Gemeindeglieder stellt für die Projektumsetzer zwar einen größeren organisatorischen Aufwand dar, hat aber den Vorteil ein abwechslungsreiches, aktuelles und attraktives Programm erstellen zu können. Durch partizipative Elemente können Gesundheitsförderungsprojekte bottom-up eine Kapazitätsentwicklung im kommunalen Setting initiieren. Der Aufbau von MultiplikatorInnen über die Projektarbeitsgruppe kann ein wichtiges Element sein. Projekte, die im Sinne echter Partizipation durchgeführt werden, erhöhen das Sozialkapital und wirken ganzheitlich positiv auf die (Herz-Kreislauf) Gesundheit.

### **Stärkung von psycho-sozialen Ressourcen**

Die Stärkung sozialer Systeme bzw. Aufbau von Sozialkapital durch gruppenorientierten intergenerativen Bewegungskursen für Anfänger und (Wieder-)Einsteiger in den Gemeinden sind wichtig und aktuell. Bewegungsförderung kann erfolgreich mit vertiefenden Aspekten der seelischen Gesundheit umgesetzt werden.

### **Intergenerative Bewegungsangebote fördern Gemeinschaft und Solidarität**

Bei den Angeboten war weniger der Leistungsanspruch motivierend, sondern gemeinsam kooperieren und die Freude am gemeinsamen Tun. Die Bewegungsformen waren einfach und im täglichen Leben umsetzbar.

## **5. Handlungsempfehlungen**

### **Bewegungsaktivitäten als Beziehungsaktivitäten sind gesund**

Gruppenorientierte Bewegungsangebote verbessern die körperlichen Ressourcen Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Durch gemeinsame körperliche Aktivitäten entstehen Freundschaften und soziale Netzwerke, die wiederum die psycho-soziale Gesundheit fördern.

### **Innovativer Ansatz - harte und zarte Daten mit den Lebenswelten verbinden**

Für die Konzipierung von Bewegungsförderungsmaßnahmen müssen die Lebenswelten der Zielgruppen mehr im Vordergrund stehen. Es geht darum, Nachbarschaften und andere soziale Netzwerke wie Sport- und Kulturvereine einzubinden und eine Kapazitätsentwicklung sektorenübergreifend und interdisziplinär zu initiieren. Zur Förderung von körperlichen Aktivitäten müssen personenbezogene Angebote im Lebensumfeld implementiert werden und gleichzeitig die weichen Faktoren, wie soziale Unterstützung und Sozialkapital, mit einbezogen werden. Die Aktionsforschung könnte diese weichen Faktoren auch bei weiteren Projekten operationalisieren und als Ausgangslage dienen. Die Aktionsforschung Sozialkapital ermöglicht die Messung sozialer Kräfte – auf wissenschaftlicher Basis.

### **Evidenz von Bewegung und psycho-sozialen Wirkungen erhöhen**

Bei der Konzipierung von gesundheitsfördernden Angeboten ist die Einbindung von sozialen Netzwerke bzw. Systemen wichtig. Es gilt settingspezifische Faktoren vermehrt zu erforschen, um Wirkungszusammenhänge modellhaft erklären zu können.

### **Öffnung von gemeindenahen Räumen für selbstorganisierte Bewegungsgruppen (Mehrfachnutzung)**

Um BürgerInnen zu mobilisieren und zu empowern, scheint es erfolgversprechend, ihnen eine entsprechende Struktur zur Verfügung zu stellen. Die Öffnung von gemeindenahen Räumlichkeiten für verschiedene Bewegungs- und Beziehungsaktivitäten scheint sinnvoll.

## 6. Diskussion

### **Das Miteinander macht glücklich und gesund**

Wenn Menschen kooperieren, entstehen im Gehirn „Glücksbotenstoffe“, die gute Gefühle erzeugen und gesund machen. Ebenso wie die Sozialkapital-Forschung sieht die Neurobiologie den Kern aller menschlichen Motivation in gelingenden sozialen Beziehungen (Bauer, 2008). Jeder Mensch hat „Sozialkapital“. Das sind die sozialen Beziehungen auf unterschiedlichen Ebenen. Diese Beziehungen sind ein „Kapital“, denn Gemeinschaft ist mit Gesundheit und Glück ganz eng verbunden. So hat jeder Mensch eine ganz persönliche Sozialkapitalbilanz für sich selbst, mit seiner sozialen Umwelt, in seiner Heimat. Und die Gesamtheit aller Sozialkapitalbilanzen in einer Gemeinde ergibt wiederum – bei aller Unterschiedlichkeit der Individuen – ein ganz charakteristisches Bild. Das Wissen um Bedeutung und Dynamik von Sozialkapital kann den Handlungsspielraum jedes einzelnen Menschen erweitern. Durch eine bewusste Gestaltung leistet gleichzeitig jeder einen Beitrag für die gesamte Gemeinschaft. Die politisch Verantwortlichen wiederum können Strukturen zur Verfügung stellen und Programme fördern, die zu einer Erhöhung von Sozialkapital führen. Für eine Optimierung von Gemeinschaft, Gesundheit und Glück sind demnach immer zwei Prinzipien zugleich anzuwenden: das Überdenken persönlicher Werte und die Veränderung von Verhaltensweisen einerseits sowie andererseits die Optimierung der allgemeinen Lebensverhältnisse in der Gemeinschaft durch die Politik.

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## 7. Literatur

- Bauer, Joachim (2008): Prinzip Menschlichkeit: Warum wir von Natur aus kooperieren. München, Zürich: Hoffmann und Campe Verlag.
- Bourdieu, Pierre (1983): Ökonomisches Kapital, kulturelles Kapital, soziales Kapital. In: Reinhard Kreckel (Hrg.): Soziale Ungleichheiten, Soziale Welt Sonderband, Göttingen 1983, S. 183-198. Online-Zugriff unter <http://unirot.blogspot.de/images/bourdieuKapital.pdf>
- Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.) (2009): Gesundheitswirksame Bewegung. Grundlagendokument. Online-Zugriff unter <http://www.hepa.ch/internet/hepa/de/home/dokumentation/grundlagendokumente.parsys.70058.downloadList.13796.DownloadFile.tmp/hepadscreen.pdf>
- Fisher, KJ., Michael, Y., Cleveland M. (2004): Neighborhood-level influences on physical activity among older adults: a multilevel analysis. Journal of ageing und physical activity, 12(1), S. 45-63.
- Fonds Gesundes Österreich (2007): Grundlagenkonzept zu Interventionen der Herz-Kreislauf-Gesundheit in Österreich. Wien: Eigenverlag.
- Gehmacher, Ernst (2012): Bewegung und Sozialkapital. Unveröffentlichtes Manuskript.
- Gehmacher, Ernst; Kroismayr, Sigrid; Neumüller, Josef; Schuster, Martina (2006): Sozialkapital: Neue Zugänge zu gesellschaftlichen Kräften. Wien: Mandelbaum.
- Gemeinde Goldegg (2010): Goldegg 2020. Online-Zugriff unter [http://www.goldegg.gv.at/fileadmin/gemeindegoldegg/downloads/goldegg\\_2020.pdf](http://www.goldegg.gv.at/fileadmin/gemeindegoldegg/downloads/goldegg_2020.pdf).
- Gesundheitsförderung Schweiz (2005): Ergebnismodell. Online-Zugriff unter [http://www.gesundheitsfoerderung.ch/pages/Gesundheitsfoerderung\\_und\\_Praevention/Tipps\\_Tools/ergebnismodell.php?lang=d](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/pages/Gesundheitsfoerderung_und_Praevention/Tipps_Tools/ergebnismodell.php?lang=d)
- Heath, Gregory; Parra Diana, Sarmiento, Olga; Andersen, Lars; Owen, Neville; Goenka, Shifalika; Montes Felipe; Brownson, Ross (2012): Evidence-based intervention in physical activity: lessons around the world. The Lancet, 380, S. 271 – 281.
- Land Salzburg (2007): Tagungsunterlagen Sozialdialog Pongau 2007. Online Zugriff unter [http://www.salzburg.gv.at/205\\_pongau\\_soziale\\_dialoge\\_katalog\\_2007.pdf](http://www.salzburg.gv.at/205_pongau_soziale_dialoge_katalog_2007.pdf)
- OECD (2010): Social Capital, Human Capital and Health. What is the evidence? Online Zugriff unter [www.oecd.org/dataoecd/40/24/45760738.pdf](http://www.oecd.org/dataoecd/40/24/45760738.pdf) .
- Schagerl, Günter (2006): Diabetes fit: Mit Bewegung besser leben. Wien: Krenn Verlag.
- Spicker, Ingrid; Lang, Gerd (2011): Kommunale Gesundheitsförderung mit Fokus ältere Menschen (Wissen4), hg.v GÖG/FGÖ. Gesundheit Österreich GmbH / Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich. Wien: Eigenverlag.
- Titze, S., Ring-Dimitriou, S., Schober, P.H., Halbwachs, C., Samitz, G., Miko, H.C., Lercher, P., Stein, K.V., Gäbler, C., Bauer, R., Gollner, E., Windhaber, J., Bachl, N., Dorner, T.E. & Arbeitsgruppe Körperliche Aktivität/Bewegung/Sport der Österreichischen Gesellschaft für Public Health (2010): Österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung. Wien: Fonds Gesundes Österreich.
- Wright, Michael; Block, Martina,; von Unger, Hella (2007): Stufen der Partizipation in der Gesundheitsförderung. 13. bundesweiter Kongress Armut und Gesundheit "Teilhabe stärken, Empowerment fördern, Gesundheitschancen verbessern" am 30. November 2007. Online-Zugriff unter [http://www.gesundheitberlin.de/download/Wright,\\_M..pdf](http://www.gesundheitberlin.de/download/Wright,_M..pdf)

**8. Anhang**

**Sozialkapital-Fragebogen**

**1. Es gibt für jeden Menschen wichtige Lebensbereiche, in denen er seine Zeit verbringt - hier in Schwarzach und weiter weg. Bitte geben Sie an, wie viel Zeit und wo Sie diese in den nachfolgenden Bereichen verbringen.**

|   | viel Zeit       |                        | wenig Zeit | trifft für mich nicht zu |
|---|-----------------|------------------------|------------|--------------------------|
|   | in der Gemeinde | außerhalb der Gemeinde |            |                          |
| Familie, Verwandtschaft                 | 3               | 2                      | 1          | 0                        |
| Freundeskreis, Bekannte                 | 3               | 2                      | 1          | 0                        |
| Geselligkeit (Gasthaus, Party, Besuche) | 3               | 2                      | 1          | 0                        |
| Erwerbstätigkeit                        | 3               | 2                      | 1          | 0                        |
| Schule                                  | 3               | 2                      | 1          | 0                        |
| Hausarbeit, Pflege                      | 3               | 2                      | 1          | 0                        |
| Vereine, Klubs                          | 3               | 2                      | 1          | 0                        |
| Sport, Bewegung                         | 3               | 2                      | 1          | 0                        |
| Kunst, Musik                            | 3               | 2                      | 1          | 0                        |
| Religion, Kirche                        | 3               | 2                      | 1          | 0                        |
| Politische Tätigkeiten                  | 3               | 2                      | 1          | 0                        |

**2. Wie viele nahe stehende Menschen haben Sie, die Ihnen in Krisen, Schwierigkeiten und Notlagen helfen, denen Sie selbst auch helfen würden und bei denen Sie ganz offen sein können?**

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| niemanden                     | 0 |
| eine Person                   | 1 |
| zwei oder drei Personen       | 2 |
| vier bis neun Personen        | 3 |
| zehn bis fünfzehn Personen    | 4 |
| sechzehn bis dreißig Personen | 5 |

## Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

|                           |   |
|---------------------------|---|
| mehr als dreißig Personen | 6 |
|---------------------------|---|

### 3. Befinden sich diese Ihnen nahe stehenden Menschen ...?

|   | in der Gemeinde |      | außerhalb der Gemeinde |      |
|---|-----------------|------|------------------------|------|
|   | ja              | nein | ja                     | nein |
| in der Familie/Partnerschaft/Verwandtschaft             | 1               | 0    | 1                      | 0    |
| unter Kollegen in Arbeit und Ausbildung                 | 1               | 0    | 1                      | 0    |
| in Vereinen und Organisationen, Sport- und Musikgruppen | 1               | 0    | 1                      | 0    |
| im sonstigen Freundeskreis                              | 1               | 0    | 1                      | 0    |

### 4. Wie groß ist Ihr Bekanntenkreis: Menschen, die Ihnen nicht so nahe stehen und vertraut sind, mit denen Sie aber doch immer wieder zusammen kommen?

|  |   |
|--|---|
| niemand                                | 0 |
| ein bis drei Personen                  | 1 |
| vier bis zehn Personen                 | 2 |
| elf bis dreißig Personen               | 3 |
| über dreißig bis etwa sechzig Personen | 4 |
| mehr als sechzig Personen              | 5 |

### 5. In welchen Kreisen befinden sich diese Bekannten?

|  | in der Gemeinde |      | außerhalb der Gemeinde |      |
|--|-----------------|------|------------------------|------|
|  | ja              | nein | ja                     | nein |
| in der entfernteren Verwandtschaft         | 1               | 0    | 1                      | 0    |
| unter Kollegen in Arbeit und Ausbildung    | 1               | 0    | 1                      | 0    |
| im Hobbybereich                            | 1               | 0    | 1                      | 0    |
| bei Sport und Bewegung                     | 1               | 0    | 1                      | 0    |
| im Musikbereich (Chor, Musikkapelle, u.a.) | 1               | 0    | 1                      | 0    |
| im Kulturverein                            | 1               | 0    | 1                      | 0    |
| in sonstigen Vereinen und Organisationen   | 1               | 0    | 1                      | 0    |
| sonst unter Bekannten                      | 1               | 0    | 1                      | 0    |

## Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

### 6. Bitte geben Sie für die folgenden Vereine/Organisationen an, ob und wenn ja, in welcher Form Sie in diese eingebunden sind.

|  | nicht Mitglied | Mitglied | gelegentl. Treffen | regelmäßiges Treffen | Funktion |
|--|----------------|----------|--------------------|----------------------|----------|
| Politische Organisationen                              | 0              | 1        | 2                  | 3                    | 4        |
| Kirche, Religionsgemeinschaft                          | 0              | 1        | 2                  | 3                    | 4        |
| Feuerwehr  | 0              | 1        | 2                  | 3                    | 4        |
| Rettung (Rotes Kreuz, Wasserrettung, Bergrettung, ...) | 0              | 1        | 2                  | 3                    | 4        |
| Kultur (z.B. Musik, Theater, Chöre...)                 | 0              | 1        | 2                  | 3                    | 4        |
| Schwarzacher Sportverein                               | 0              | 1        | 2                  | 3                    | 4        |
| andere Vereine in Schwarzach                           | 0              | 1        | 2                  | 3                    | 4        |
| Sonstige   | 0              | 1        | 2                  | 3                    | 4        |

### 7. Gibt es größere Gemeinschaften Gleichgesinnter in Kultur, Religion, Politik, Sport und Hobby, denen Sie sich persönlich eng verbunden fühlen und die Begeisterung in Ihnen wecken: Wie oft erleben Sie gemeinsam oder auch für sich allein „starke Gefühle“ der Begeisterung für eine große Sache oder eine große Persönlichkeit?

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| nie                                 | 0 |
| sehr selten (ein paar Mal im Leben) | 1 |
| selten (ein paar Mal im Jahr)       | 2 |
| gelegentlich                        | 3 |
| regelmäßig                          | 4 |

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

**8. Und mit welchen der folgenden Arten von geistigen Gemeinschaften und Ideen fühlen Sie sich persönlich eng verbunden? Wo erleben Sie „starke“ Gefühle und Begeisterung?**

|                         | ja | nein |
|-------------------------|----|------|
| Politik/Weltanschauung  | 1  | 0    |
| Religion/Kirche         | 1  | 0    |
| Beruf/Arbeit/Ausbildung | 1  | 0    |
| Kunst, Literatur, Musik | 1  | 0    |
| Sport und Bewegung      | 1  | 0    |
| Hobby                   | 1  | 0    |
| Vereine/Organisationen  | 1  | 0    |

Welches Hobby oder Sportart:

1. \_\_\_\_\_

**9. Geben Sie eine Note, wie groß Ihr Vertrauen in folgende Institutionen ist.**

1 = sehr großes Vertrauen, 5 = kein Vertrauen

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| Kirche/Religionsgemeinschaft                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Zeitung   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Fernsehen   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Bildungssystem (Schule, Universität)              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Soziale Sicherheit (Krankenkassa, Pensionssystem) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Schutz der Umwelt                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Vereine   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Innere Sicherheit (Justiz, Polizei)               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Politisches System: Österreich                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Politisches System: Bundesland                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Politisches System: Gemeinde                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**WENN SIE NICHT EHRENAMTLICH TÄTIG SIND, BITTE WEITER ZUR FRAGE 12.**

**10. In welchen Bereichen sind Sie ehrenamtlich tätig?**

|                            | ja | nein |
|----------------------------|----|------|
| Soziale Dienste            | 1  | 0    |
| Umwelt, Natur-, Tierschutz | 1  | 0    |
| Katastrophenhilfe          | 1  | 0    |
| Religiöse Dienste          | 1  | 0    |
| Politische Arbeit          | 1  | 0    |
| Nachbarschaftshilfe        | 1  | 0    |
| Sport                      | 1  | 0    |
| Musik- und Kultur          | 1  | 0    |
| Sonstiges                  | 1  | 0    |

**11. In welchem zeitlichen Rhythmus üben Sie diese ehrenamtliche Tätigkeit aus?**

|  |   |
|--|---|
| regelmäßige Tätigkeit  | 1 |
| einmalige, zeitlich begrenzte Tätigkeit (Projekte, Veranstaltungen etc.) | 2 |
| sowohl als auch  | 3 |

**12. Wenn Sie derzeit nicht ehrenamtlich tätig sind, könnten Sie sich vorstellen, eine ehrenamtliche Tätigkeit zu übernehmen?**

|           |   |
|-----------|---|
| ja        | 1 |
| eventuell | 2 |
| nein      | 3 |

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## 13. Wie wichtig sind Ihnen folgende politische Wahlen?

1=sehr wichtig, 5=unwichtig

| <b>Bürgermeisterwahl</b>         | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
|----------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>Gemeindevertretungswahlen</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
| Landtagswahlen                   | 1        | 2        | 3        | 4        | 5        |
| <i>Nationalratswahlen</i>        | 1        | 2        | 3        | 4        | 5        |
| Wahlen zum EU-Parlament          | 1        | 2        | 3        | 4        | 5        |

## 14. Wie sehr hatte Ihr Leben bis jetzt klare Ziele oder einen Zweck?

|                     |   |
|---------------------|---|
| immer sehr deutlich | 1 |
| meistens            | 2 |
| mehr oder weniger   | 3 |
| eher weniger        | 4 |
| kaum                | 5 |

## 15. Wurden Sie von Menschen, auf die Sie gezählt haben, schon enttäuscht?

|              |   |
|--------------|---|
| nie          | 1 |
| selten       | 2 |
| manchmal     | 3 |
| öfters       | 4 |
| immer wieder | 5 |

## 16. Wie oft haben Sie das Gefühl, in einer ungewohnten Situation zu sein und nicht zu wissen, was Sie tun sollen?

|              |   |
|--------------|---|
| nie          | 1 |
| selten       | 2 |
| manchmal     | 3 |
| öfters       | 4 |
| immer wieder | 5 |

## 17. Wie ist Ihre Befindlichkeit/Gefühlslage derzeit?

## Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| fröhlich, ausgeglichen, glücklich | 1 |
| meistens fröhlich                 | 2 |
| wechselnd                         | 3 |
| sehr oft unglücklich              | 4 |

### 18. Haben Sie oft, manchmal, nie in Ihrem Alltags- Lebensbereich ...?

|  | nie | manchmal | oft |
|--|-----|----------|-----|
| Angst vor Kriminalität und Gewalt (Einbruch, Überfälle, Diebstahl) | 0   | 1        | 2   |
| Ärger mit Unfreundlichkeit (Beschimpfungen)                        | 0   | 1        | 2   |
| Ärger mit Störungen (Lärm, Geruch)                                 | 0   | 1        | 2   |

### 19. Geben Sie eine Note, wie gut es Ihnen in folgenden Aspekten Ihres Lebens geht?

1=sehr gut, 5=sehr schlecht

|  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| Lebensqualität von Wohnen, Wohnort, Umgebung       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Lebensqualität in der Gemeinde Schwarzach          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Arbeit und Beruf/Schule                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| finanzielle Verhältnisse, Auskommen mit dem Geld   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Freizeitaktivitäten, Erholung, Sport, Hobbys       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| menschliche Beziehungen                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Gesundheitszustand                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| seelische Grundstimmung, Lebensfreude              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| seelische Grundstimmung, Lebensfreude vor 3 Jahren | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

### 20. Wie beurteilen Sie Ihren Gesundheitszustand in den letzten zwölf Monaten?

|   |   |
|---|---|
| völlig gesund, keine längere Erkrankung   | 1 |
| gesund, mit geringer Dauerbeeinträchtigung (wie Kreuzschmerzen, Migräne, Verdauungsschwierigkeiten, erhöhter Blutdruck, etc.) | 2 |
| chronisch krank, stärkere Dauerbeeinträchtigungen (wie Körperbehinderungen, schwerer Diabetes, etc.)                          | 3 |

|   | ja | nein |
|---|----|------|
| mehr als ein Monat durch Krankheit/Unfall behindert | 1  | 0    |
| über einem Monat andauernde Schmerzen               | 1  | 0    |

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## 21. Wie gesund leben Sie?

|   | ja | nein |
|---|----|------|
| <b>Raucher</b> (regelmäßig, mehr als fünf Zigaretten täglich) ..  | 1  | 0    |
| <b>Alkoholkonsum</b> (öfter mehr als ½ Liter Wein oder 1 Liter Bier oder zwei Stamperl)   | 1  | 0    |
| <b>Alkoholkonsum</b> , schon am Vormittag   | 1  | 0    |
| <b>Übergewicht</b>  | 1  | 0    |
| <b>hoher Arbeits-Stress</b> durch Termindruck, viel Risiko u.a.   | 1  | 0    |
| <b>hoher Arbeits-Stress</b> durch Dauerlärm, Dauer-Abgase u.a. Umwelteinflüsse  | 1  | 0    |
| <b>hoher Stress im Nicht-Arbeits-Bereich</b> (starke Lärmbelastigungen, schlechte Luft, feuchte Wohnung)  | 1  | 0    |
| <b>soziale Belastungen</b> (schwere Sorgen, starker Ärger, dauernde Schwierigkeiten mit wichtigen Personen)   | 1  | 0    |
| <b>Vereinsamung</b> (Mangel an mitmenschlichem Kontakt, Alleinsein, fehlende Hilfe)   | 1  | 0    |
| <b>Verunsicherung</b> (Unsicherheitsgefühle nach Schock, durch Unfall, Gewalt, Verlust, Not)  | 1  | 0    |
| <b>Sport / Körperbewegung 1– 2x pro Woche</b><br>(Gymnastik, Laufen, Radfahren, Schwimmen oder andere Körperbewegung)   | 1  | 0    |
| <b>meditativ-energetische Bewegungsformen (Yoga, Tai Chi, Meditation, ...)</b>  | 1  | 0    |
| <b>Tänzerische Bewegungsformen</b>  | 1  | 0    |
| <b>mehr als 2 ½ Stunden pro Woche körperliche Aktivitäten mit mittlerer Intensität</b> (mind 10 min. pro Einheit / zügiges Gehen, Gartenarbeit, Wandern, Nordic Walking, Wassergymnastik, Tanzen, Rad, Sport, ...). Mittlere Intensität bedeutet, dass noch gesprochen, aber nicht mehr gesungen werden kann. | 1  | 0    |
| <b>muskelkräftigende Bewegung (Rückentraining, Pilates, Krafttraining, ...)</b>   | 1  | 0    |
| <b>Sauna/Fitnesscenter/Wellnessclub/Massage</b> ( mindestens zweimal im Monat)  | 1  | 0    |
| <b>Wandern/Bergsteigen/Skitouren</b> (mindestens 10 Tage im Jahr)   | 1  | 0    |
| <b>Schifahren</b> (mindestens 14 Tage im Jahr)  | 1  | 0    |
| <b>Heilmassage (Prävention)/Physiotherapie</b>  | 1  | 0    |
| <b>Gesunde Ernährung</b> (weitgehendes Einhalten einer gezielten gesunden Ernährung wie: biologisch, vollwertig, vegetarisch, zurückhaltend bei Genussmitteln)  | 1  | 0    |
| in den letzten drei Jahren: Teilnahme an <b>Vorsorge-Untersuchung</b>   | 1  | 0    |

## 22. Wenn Sie sich in der letzten Woche sportlich betätigt haben, haben Sie das ... gemacht?

|                              | ja | nein |
|------------------------------|----|------|
| in einer Gruppe/einem Verein | 1  | 0    |
| mit jemand anderem           | 1  | 0    |
| allein                       | 1  | 0    |

## 23. Was glauben Sie, wäre für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit am Wichtigsten?

## Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

|           | ja | nein |
|-----------|----|------|
| Ernährung | 1  | 0    |
| Bewegung  | 1  | 0    |

|                      |   |   |
|----------------------|---|---|
| seelische Gesundheit | 1 | 0 |
| Nicht-Rauchen        | 1 | 0 |

### 24. Können Sie sich vorstellen mehr Sport und/oder Bewegung zu machen?

|           |   |
|-----------|---|
| ja        | 1 |
| eventuell | 2 |
| nein      | 0 |

### 25. Wann ist eine günstige Zeit für Sie, um Bewegungsangebote zu nutzen?

|             | ja | nein |
|-------------|----|------|
| Wochenende  | 1  | 0    |
| Wochentag   | 1  | 0    |
| in der Früh | 1  | 0    |
| Vormittag   | 1  | 0    |
| Nachmittag  | 1  | 0    |
| Abends      | 1  | 0    |

## STATISTIK

### 26. Geschlecht:

|          |   |
|----------|---|
| weiblich | 1 |
| männlich | 2 |

### 27. Wie alt sind Sie (in Jahren)?

.....

### 28. Abgeschlossene Schulbildung:

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| Pflichtschule ohne weitere Ausbildung | 1 |
| Lehre/Fachschule                      | 2 |
| Berufsbildende mittlere Schule        | 3 |
| Matura (AHS, BHS, HTL)                | 4 |

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| Universität/ Fachhochschule | 5 |
|-----------------------------|---|

## 29. Lebensform

|   |   |
|---|---|
| allein (ohne Partner)                   | 1 |
| allein mit Kind(ern)                    | 2 |
| mit PartnerIn im Haushalt               | 3 |
| mit PartnerIn und Kind(ern) im Haushalt | 4 |
| andere Lebensform                       | 5 |

## 30. Wie viele Personen, Sie selbst mitgezählt, leben in Ihrem Haushalt?

## 31. Berufstätigkeit:

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Selbständig                      | 3  |
| Beamter, Beamtin                 | 4  |
| Angestellter, Angestellte        | 5  |
| Arbeiter, Arbeiterin             | 6  |
| arbeitslos                       | 7  |
| in Karenz, Präsenzdienster       | 8  |
| ausschließlich im Haushalt tätig | 9  |
| in Ausbildung                    | 10 |
| in Pension                       | 11 |
| sonstiges                        | 12 |

## 32. Ausmaß der Berufstätigkeit:

|   |   |
|---|---|
| Vollzeit (ab 32 Std./Woche)               | 1 |
| Teilzeit (12-31 Std./Woche)               | 2 |
| geringfügig beschäftigt (1-11 Std./Woche) | 3 |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

---

Gefördert aus den Mitteln von:



# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## 33. Befindet sich Ihr Arbeitsplatz/Ausbildungsplatz ...?

|               |   |
|---------------|---|
| in Schwarzach | 1 |
| im Bezirk     | 2 |
| anderswo      | 3 |

## 34. Wie kommen Sie zu Ihrem Arbeitsplatz/Ausbildungsplatz?

|                         | meistens | manchmal | nie |
|-------------------------|----------|----------|-----|
| zu Fuß                  | 1        | 2        | 3   |
| mit dem Rad             | 1        | 2        | 3   |
| mit eigenem PKW         | 1        | 2        | 3   |
| Mitfahrgelegenheit      | 1        | 2        | 3   |
| öffentlich mit Bus/Bahn | 1        | 2        | 3   |

## 35. Wie viele Jahre leben Sie schon in der Gemeinde?

.....

## 36. Haben Sie in Schwarzach Ihren ...?

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| Hauptwohnsitz                 | 1 |
| Zweitwohnsitz (Nebenwohnsitz) | 2 |

## 37. Herkunftsland:

|                            |   |
|----------------------------|---|
| Österreich                 | 1 |
| Deutschland                | 2 |
| Bosnien, Kroatien, Serbien | 3 |
| Türkei                     | 4 |
| anderes                    | 5 |

## 38. Wie groß sind Sie?

.....cm

## 39. Wie schwer sind Sie?

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

..... kg  
**Tabellenband der 1. Befragung**

## Familie, Verwandtschaft

|         |  | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | trifft für mich nicht zu                 | 3         | 1,4     | 1,6           | 1,6                |
|         | überhaupt wenig Zeit                     | 12        | 5,7     | 6,3           | 7,8                |
|         | viel Zeit außerhalb der Gemeinde         | 27        | 12,8    | 14,1          | 21,9               |
|         | viel Zeit in der Gemeinde                | 118       | 55,9    | 61,5          | 83,3               |
|         | viel Zeit in und auß erhalb der Gemeinde | 32        | 15,2    | 16,7          | 100,0              |
|         | Total                                    | 192       | 91,0    | 100,0         |                    |
| Missing | System                                   | 19        | 9,0     |               |                    |
| Total   |  | 211       | 100,0   |               |                    |

## Freunde kreis, Bekannte

|         |  | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | trifft für mich nicht zu                 | 6         | 2,8     | 3,4           | 3,4                |
|         | überhaupt wenig Zeit                     | 21        | 10,0    | 11,8          | 15,2               |
|         | viel Zeit außerhalb der Gemeinde         | 26        | 12,3    | 14,6          | 29,8               |
|         | viel Zeit in der Gemeinde                | 91        | 43,1    | 51,1          | 80,9               |
|         | viel Zeit in und auß erhalb der Gemeinde | 34        | 16,1    | 19,1          | 100,0              |
|         | Total                                    | 178       | 84,4    | 100,0         |                    |
| Missing | System                                   | 33        | 15,6    |               |                    |
| Total   |  | 211       | 100,0   |               |                    |

## Geselligkeit (Gasthaus, Party, Besuche)

|         |  | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | trifft für mich nicht zu                 | 23        | 10,9    | 13,7          | 13,7               |
|         | überhaupt wenig Zeit                     | 60        | 28,4    | 35,7          | 49,4               |
|         | viel Zeit außerhalb der Gemeinde         | 14        | 6,6     | 8,3           | 57,7               |
|         | viel Zeit in der Gemeinde                | 57        | 27,0    | 33,9          | 91,7               |
|         | viel Zeit in und auß erhalb der Gemeinde | 14        | 6,6     | 8,3           | 100,0              |
|         | Total                                    | 168       | 79,6    | 100,0         |                    |
| Missing | System                                   | 43        | 20,4    |               |                    |
| Total   |  | 211       | 100,0   |               |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## Erwerbstätigkeit

|         |  | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | trifft für mich nicht zu                 | 62        | 29,4    | 40,5          | 40,5               |
|         | überhaupt wenig Zeit                     | 5         | 2,4     | 3,3           | 43,8               |
|         | viel Zeit außerhalb der Gemeinde         | 40        | 19,0    | 26,1          | 69,9               |
|         | viel Zeit in der Gemeinde                | 45        | 21,3    | 29,4          | 99,3               |
|         | viel Zeit in und auß erhalb der Gemeinde | 1         | ,5      | ,7            | 100,0              |
|         | Total                                    | 153       | 72,5    | 100,0         |                    |
| Missing | System                                   | 58        | 27,5    |               |                    |
| Total   |  | 211       | 100,0   |               |                    |

## Schule, Bildungswesen

|         |  | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | trifft für mich nicht zu                 | 105       | 49,8    | 75,5          | 75,5               |
|         | überhaupt wenig Zeit                     | 5         | 2,4     | 3,6           | 79,1               |
|         | viel Zeit außerhalb der Gemeinde         | 12        | 5,7     | 8,6           | 87,8               |
|         | viel Zeit in der Gemeinde                | 16        | 7,6     | 11,5          | 99,3               |
|         | viel Zeit in und auß erhalb der Gemeinde | 1         | ,5      | ,7            | 100,0              |
|         | Total                                    | 139       | 65,9    | 100,0         |                    |
| Missing | System                                   | 72        | 34,1    |               |                    |
| Total   |  | 211       | 100,0   |               |                    |

## Hausarbeit, Pflege

|         |  | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | trifft für mich nicht zu                 | 22        | 10,4    | 12,9          | 12,9               |
|         | überhaupt wenig Zeit                     | 26        | 12,3    | 15,3          | 28,2               |
|         | viel Zeit außerhalb der Gemeinde         | 3         | 1,4     | 1,8           | 30,0               |
|         | viel Zeit in der Gemeinde                | 118       | 55,9    | 69,4          | 99,4               |
|         | viel Zeit in und auß erhalb der Gemeinde | 1         | ,5      | ,6            | 100,0              |
|         | Total                                    | 170       | 80,6    | 100,0         |                    |
| Missing | System                                   | 41        | 19,4    |               |                    |
| Total   |  | 211       | 100,0   |               |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## Vereine, Klubs

|         |  | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | trifft für mich nicht zu                 | 45        | 21,3    | 26,3          | 26,3               |
|         | überhaupt wenig Zeit                     | 28        | 13,3    | 16,4          | 42,7               |
|         | viel Zeit außerhalb der Gemeinde         | 6         | 2,8     | 3,5           | 46,2               |
|         | viel Zeit in der Gemeinde                | 88        | 41,7    | 51,5          | 97,7               |
|         | viel Zeit in und auß erhalb der Gemeinde | 4         | 1,9     | 2,3           | 100,0              |
|         | Total                                    | 171       | 81,0    | 100,0         |                    |
| Missing | System                                   | 40        | 19,0    |               |                    |
| Total   |  | 211       | 100,0   |               |                    |

## Sport, Bewegung

|         |  | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | trifft für mich nicht zu                 | 23        | 10,9    | 13,9          | 13,9               |
|         | überhaupt wenig Zeit                     | 45        | 21,3    | 27,3          | 41,2               |
|         | viel Zeit außerhalb der Gemeinde         | 10        | 4,7     | 6,1           | 47,3               |
|         | viel Zeit in der Gemeinde                | 78        | 37,0    | 47,3          | 94,5               |
|         | viel Zeit in und auß erhalb der Gemeinde | 9         | 4,3     | 5,5           | 100,0              |
|         | Total                                    | 165       | 78,2    | 100,0         |                    |
| Missing | System                                   | 46        | 21,8    |               |                    |
| Total   |  | 211       | 100,0   |               |                    |

## Kunst, Musik

|         |  | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | trifft für mich nicht zu                 | 72        | 34,1    | 47,7          | 47,7               |
|         | überhaupt wenig Zeit                     | 32        | 15,2    | 21,2          | 68,9               |
|         | viel Zeit außerhalb der Gemeinde         | 14        | 6,6     | 9,3           | 78,1               |
|         | viel Zeit in der Gemeinde                | 29        | 13,7    | 19,2          | 97,4               |
|         | viel Zeit in und auß erhalb der Gemeinde | 4         | 1,9     | 2,6           | 100,0              |
|         | Total                                    | 151       | 71,6    | 100,0         |                    |
| Missing | System                                   | 60        | 28,4    |               |                    |
| Total   |  | 211       | 100,0   |               |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## Religion, Kirche

|         |                                  | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|----------------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | trifft für mich nicht zu         | 52        | 24,6    | 31,0          | 31,0               |
|         | überhaupt wenig Zeit             | 53        | 25,1    | 31,5          | 62,5               |
|         | viel Zeit außerhalb der Gemeinde | 4         | 1,9     | 2,4           | 64,9               |
|         | viel Zeit in der Gemeinde        | 59        | 28,0    | 35,1          | 100,0              |
|         | Total                            | 168       | 79,6    | 100,0         |                    |
| Missing | System                           | 43        | 20,4    |               |                    |
| Total   |                                  | 211       | 100,0   |               |                    |

## Politische Tätigkeiten

|         |  | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | trifft für mich nicht zu                 | 114       | 54,0    | 74,0          | 74,0               |
|         | überhaupt wenig Zeit                     | 19        | 9,0     | 12,3          | 86,4               |
|         | viel Zeit außerhalb der Gemeinde         | 4         | 1,9     | 2,6           | 89,0               |
|         | viel Zeit in der Gemeinde                | 16        | 7,6     | 10,4          | 99,4               |
|         | viel Zeit in und auß erhalb der Gemeinde | 1         | ,5      | ,6            | 100,0              |
|         | Total                                    | 154       | 73,0    | 100,0         |                    |
| Missing | System                                   | 57        | 27,0    |               |                    |
| Total   |  | 211       | 100,0   |               |                    |

## Vie viele Menschen gibt es in Ihrem Leben, die Ihnen in Krisen, Schwierigkeiten und Notlagen mit Rat, Hilfe und Unterstützung zur Seite stehen?

|         |                      | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|----------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | niemand              | 4         | 1,9     | 2,0           | 2,0                |
|         | eine Person          | 8         | 3,8     | 4,1           | 6,1                |
|         | 2-3 Personen         | 59        | 28,0    | 29,9          | 36,0               |
|         | 4-9 Personen         | 79        | 37,4    | 40,1          | 76,1               |
|         | 10-15 Personen       | 34        | 16,1    | 17,3          | 93,4               |
|         | 16-30 Personen       | 11        | 5,2     | 5,6           | 99,0               |
|         | mehr als 30 Personen | 2         | ,9      | 1,0           | 100,0              |
|         | Total                | 197       | 93,4    | 100,0         |                    |
| Missing | System               | 14        | 6,6     |               |                    |
| Total   |                      | 211       | 100,0   |               |                    |

## in der Familie, Partnerschaft/Verwandtschaft

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 27        | 12,8    | 14,0          | 14,0               |
|         | ja     | 166       | 78,7    | 86,0          | 100,0              |
|         | Total  | 193       | 91,5    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 18        | 8,5     |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## unter Kollegen in Arbeit und Ausbildung

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 133       | 63,0    | 80,6          | 80,6               |
|         | ja     | 32        | 15,2    | 19,4          | 100,0              |
|         | Total  | 165       | 78,2    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 46        | 21,8    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## in Vereinen und Organisationen, Sport- und Musikgruppen

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 122       | 57,8    | 70,1          | 70,1               |
|         | ja     | 52        | 24,6    | 29,9          | 100,0              |
|         | Total  | 174       | 82,5    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 37        | 17,5    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## im sonstigen Freundeskreis

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 74        | 35,1    | 42,3          | 42,3               |
|         | ja     | 101       | 47,9    | 57,7          | 100,0              |
|         | Total  | 175       | 82,9    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 36        | 17,1    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## in der Familie, Partnerschaft/Verwandtschaft

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 61        | 28,9    | 36,3          | 36,3               |
|         | ja     | 107       | 50,7    | 63,7          | 100,0              |
|         | Total  | 168       | 79,6    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 43        | 20,4    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## unter Kollegen in Arbeit und Ausbildung

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 134       | 63,5    | 82,7          | 82,7               |
|         | ja     | 28        | 13,3    | 17,3          | 100,0              |
|         | Total  | 162       | 76,8    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 49        | 23,2    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## in Vereinen und Organisationen, Sport- und Musikgruppen

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 141       | 66,8    | 90,4          | 90,4               |
|         | ja     | 15        | 7,1     | 9,6           | 100,0              |
|         | Total  | 156       | 73,9    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 55        | 26,1    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## im sonstigen Freundeskreis

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 102       | 48,3    | 61,4          | 61,4               |
|         | ja     | 64        | 30,3    | 38,6          | 100,0              |
|         | Total  | 166       | 78,7    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 45        | 21,3    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## Wie groß ist Ihr Bekanntenkreis?

|         |                  | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | niemand          | 3         | 1,4     | 1,5           | 1,5                |
|         | 1-3 Personen     | 29        | 13,7    | 14,7          | 16,2               |
|         | 4-10 Personen    | 60        | 28,4    | 30,5          | 46,7               |
|         | 11-30 Personen   | 57        | 27,0    | 28,9          | 75,6               |
|         | 31-60 Personen   | 23        | 10,9    | 11,7          | 87,3               |
|         | über 60 Personen | 25        | 11,8    | 12,7          | 100,0              |
|         | Total            | 197       | 93,4    | 100,0         |                    |
| Missing | System           | 14        | 6,6     |               |                    |
| Total   |                  | 211       | 100,0   |               |                    |

## in der entfernteren Verwandtschaft

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 109       | 51,7    | 62,6          | 62,6               |
|         | ja     | 65        | 30,8    | 37,4          | 100,0              |
|         | Total  | 174       | 82,5    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 37        | 17,5    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## unter KollegInnen in Arbeit und Ausbildung

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 110       | 52,1    | 67,5          | 67,5               |
|         | ja     | 53        | 25,1    | 32,5          | 100,0              |
|         | Total  | 163       | 77,3    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 48        | 22,7    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## im Hobbybereich

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 99        | 46,9    | 57,2          | 57,2               |
|         | ja     | 74        | 35,1    | 42,8          | 100,0              |
|         | Total  | 173       | 82,0    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 38        | 18,0    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## bei Sport und Bewegung

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 96        | 45,5    | 55,2          | 55,2               |
|         | ja     | 78        | 37,0    | 44,8          | 100,0              |
|         | Total  | 174       | 82,5    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 37        | 17,5    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## im Musikbereich (Chor, Musikkapelle, u.a.)

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 143       | 67,8    | 86,1          | 86,1               |
|         | ja     | 23        | 10,9    | 13,9          | 100,0              |
|         | Total  | 166       | 78,7    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 45        | 21,3    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## im Kulturverein

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 155       | 73,5    | 93,9          | 93,9               |
|         | ja     | 10        | 4,7     | 6,1           | 100,0              |
|         | Total  | 165       | 78,2    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 46        | 21,8    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## in sonstigen Vereinen und Organisationen

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 107       | 50,7    | 62,9          | 62,9               |
|         | ja     | 63        | 29,9    | 37,1          | 100,0              |
|         | Total  | 170       | 80,6    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 41        | 19,4    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## sonst unter Bekannten

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 70        | 33,2    | 40,5          | 40,5               |
|         | ja     | 103       | 48,8    | 59,5          | 100,0              |
|         | Total  | 173       | 82,0    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 38        | 18,0    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## in der entfernteren Verwandtschaft

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 78        | 37,0    | 48,4          | 48,4               |
|         | ja     | 83        | 39,3    | 51,6          | 100,0              |
|         | Total  | 161       | 76,3    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 50        | 23,7    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## unter KollegInnen in Arbeit und Ausbildung

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 108       | 51,2    | 69,7          | 69,7               |
|         | ja     | 47        | 22,3    | 30,3          | 100,0              |
|         | Total  | 155       | 73,5    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 56        | 26,5    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## im Hobbybereich

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 125       | 59,2    | 82,2          | 82,2               |
|         | ja     | 27        | 12,8    | 17,8          | 100,0              |
|         | Total  | 152       | 72,0    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 59        | 28,0    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## bei Sport und Bewegung

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 123       | 58,3    | 79,4          | 79,4               |
|         | ja     | 32        | 15,2    | 20,6          | 100,0              |
|         | Total  | 155       | 73,5    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 56        | 26,5    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## im Musikbereich (Chor, Musikkapelle, u.a.)

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 142       | 67,3    | 92,2          | 92,2               |
|         | ja     | 12        | 5,7     | 7,8           | 100,0              |
|         | Total  | 154       | 73,0    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 57        | 27,0    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## im Kulturverein

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 148       | 70,1    | 96,7          | 96,7               |
|         | ja     | 5         | 2,4     | 3,3           | 100,0              |
|         | Total  | 153       | 72,5    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 58        | 27,5    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## in sonstigen Vereinen und Organisationen

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 130       | 61,6    | 85,5          | 85,5               |
|         | ja     | 22        | 10,4    | 14,5          | 100,0              |
|         | Total  | 152       | 72,0    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 59        | 28,0    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## sonst unter Bekannten

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 85        | 40,3    | 53,5          | 53,5               |
|         | ja     | 74        | 35,1    | 46,5          | 100,0              |
|         | Total  | 159       | 75,4    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 52        | 24,6    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## politische Organisationen

|         |                        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nicht Mitglied         | 138       | 65,4    | 76,2          | 76,2               |
|         | Mitglied               | 19        | 9,0     | 10,5          | 86,7               |
|         | gelegentliches Treffen | 12        | 5,7     | 6,6           | 93,4               |
|         | Funktion               | 12        | 5,7     | 6,6           | 100,0              |
|         | Total                  | 181       | 85,8    | 100,0         |                    |
| Missing | System                 | 30        | 14,2    |               |                    |
| Total   |                        | 211       | 100,0   |               |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## Kirche, Religionsgemeinschaft

|                        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid nicht Mitglied   | 97        | 46,0    | 54,2          | 54,2               |
| Mitglied               | 54        | 25,6    | 30,2          | 84,4               |
| gelegentliches Treffen | 14        | 6,6     | 7,8           | 92,2               |
| regelmäßiges Treffen   | 12        | 5,7     | 6,7           | 98,9               |
| Funktion               | 2         | ,9      | 1,1           | 100,0              |
| Total                  | 179       | 84,8    | 100,0         |                    |
| Missing System         | 32        | 15,2    |               |                    |
| Total                  | 211       | 100,0   |               |                    |

## Feuerwehr

|                        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid nicht Mitglied   | 154       | 73,0    | 88,0          | 88,0               |
| Mitglied               | 13        | 6,2     | 7,4           | 95,4               |
| gelegentliches Treffen | 2         | ,9      | 1,1           | 96,6               |
| regelmäßiges Treffen   | 3         | 1,4     | 1,7           | 98,3               |
| Funktion               | 3         | 1,4     | 1,7           | 100,0              |
| Total                  | 175       | 82,9    | 100,0         |                    |
| Missing System         | 36        | 17,1    |               |                    |
| Total                  | 211       | 100,0   |               |                    |

## Rettung (Rotes Kreuz, Wasserrettung, Bergrettung, ...)

|                        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid nicht Mitglied   | 148       | 70,1    | 83,6          | 83,6               |
| Mitglied               | 19        | 9,0     | 10,7          | 94,4               |
| gelegentliches Treffen | 3         | 1,4     | 1,7           | 96,0               |
| regelmäßiges Treffen   | 1         | ,5      | ,6            | 96,6               |
| Funktion               | 6         | 2,8     | 3,4           | 100,0              |
| Total                  | 177       | 83,9    | 100,0         |                    |
| Missing System         | 34        | 16,1    |               |                    |
| Total                  | 211       | 100,0   |               |                    |

## Kultur (z. B. Musik, Theater, Chöre ...)

|                        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid nicht Mitglied   | 154       | 73,0    | 87,5          | 87,5               |
| Mitglied               | 11        | 5,2     | 6,3           | 93,8               |
| gelegentliches Treffen | 3         | 1,4     | 1,7           | 95,5               |
| regelmäßiges Treffen   | 4         | 1,9     | 2,3           | 97,7               |
| Funktion               | 4         | 1,9     | 2,3           | 100,0              |
| Total                  | 176       | 83,4    | 100,0         |                    |
| Missing System         | 35        | 16,6    |               |                    |
| Total                  | 211       | 100,0   |               |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## Schwarzacher Sportverein

|         |                        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nicht Mitglied         | 111       | 52,6    | 62,4          | 62,4               |
|         | Mitglied               | 30        | 14,2    | 16,9          | 79,2               |
|         | gelegentliches Treffen | 8         | 3,8     | 4,5           | 83,7               |
|         | regelmäßiges Treffen   | 17        | 8,1     | 9,6           | 93,3               |
|         | Funktion               | 12        | 5,7     | 6,7           | 100,0              |
|         | Total                  | 178       | 84,4    | 100,0         |                    |
| Missing | System                 | 33        | 15,6    |               |                    |
| Total   |                        | 211       | 100,0   |               |                    |

## andere Vereine in Schwarzach

|         |                        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nicht Mitglied         | 105       | 49,8    | 58,3          | 58,3               |
|         | Mitglied               | 37        | 17,5    | 20,6          | 78,9               |
|         | gelegentliches Treffen | 21        | 10,0    | 11,7          | 90,6               |
|         | regelmäßiges Treffen   | 12        | 5,7     | 6,7           | 97,2               |
|         | Funktion               | 5         | 2,4     | 2,8           | 100,0              |
|         | Total                  | 180       | 85,3    | 100,0         |                    |
| Missing | System                 | 31        | 14,7    |               |                    |
| Total   |                        | 211       | 100,0   |               |                    |

## Sonstige

|         |                        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nicht Mitglied         | 132       | 62,6    | 82,0          | 82,0               |
|         | Mitglied               | 11        | 5,2     | 6,8           | 88,8               |
|         | gelegentliches Treffen | 9         | 4,3     | 5,6           | 94,4               |
|         | regelmäßiges Treffen   | 8         | 3,8     | 5,0           | 99,4               |
|         | Funktion               | 1         | ,5      | ,6            | 100,0              |
|         | Total                  | 161       | 76,3    | 100,0         |                    |
| Missing | System                 | 50        | 23,7    |               |                    |
| Total   |                        | 211       | 100,0   |               |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

**e oft erleben Sie "starke Gefühle" der Begeisterung für eine große Sache oder eine große Persönlichkeit?**

|         |                                     | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|-------------------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nie                                 | 18        | 8,5     | 9,5           | 9,5                |
|         | sehr selten (ein paar Mal im Leben) | 27        | 12,8    | 14,3          | 23,8               |
|         | selten (ein paar Mal im Jahr)       | 33        | 15,6    | 17,5          | 41,3               |
|         | öfter                               | 62        | 29,4    | 32,8          | 74,1               |
|         | regelmäßig                          | 49        | 23,2    | 25,9          | 100,0              |
|         | Total                               | 189       | 89,6    | 100,0         |                    |
| Missing | System                              | 22        | 10,4    |               |                    |
| Total   |                                     | 211       | 100,0   |               |                    |

## Politik/Weltanschauung

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 144       | 68,2    | 82,8          | 82,8               |
|         | ja     | 30        | 14,2    | 17,2          | 100,0              |
|         | Total  | 174       | 82,5    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 37        | 17,5    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## Religion/Kirche

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 125       | 59,2    | 73,1          | 73,1               |
|         | ja     | 46        | 21,8    | 26,9          | 100,0              |
|         | Total  | 171       | 81,0    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 40        | 19,0    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## Beruf/Arbeit/Ausbildung

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 88        | 41,7    | 51,5          | 51,5               |
|         | ja     | 83        | 39,3    | 48,5          | 100,0              |
|         | Total  | 171       | 81,0    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 40        | 19,0    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## Kunst/Literatur/Musik

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 122       | 57,8    | 71,3          | 71,3               |
|         | ja     | 49        | 23,2    | 28,7          | 100,0              |
|         | Total  | 171       | 81,0    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 40        | 19,0    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## Sport und Bewegung

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 71        | 33,6    | 39,7          | 39,7               |
|         | ja     | 108       | 51,2    | 60,3          | 100,0              |
|         | Total  | 179       | 84,8    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 32        | 15,2    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## Hobby

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 89        | 42,2    | 50,9          | 50,9               |
|         | ja     | 86        | 40,8    | 49,1          | 100,0              |
|         | Total  | 175       | 82,9    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 36        | 17,1    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## Vereine n/Organisationen

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 89        | 42,2    | 50,6          | 50,6               |
|         | ja     | 87        | 41,2    | 49,4          | 100,0              |
|         | Total  | 176       | 83,4    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 35        | 16,6    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## VAR00003

|          | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid    | 95        | 45,0    | 45,0          | 45,0               |
| Angeln,  | 1         | ,5      | ,5            | 45,5               |
| Basteln, | 1         | ,5      | ,5            | 46,0               |
| Eisstock | 2         | ,9      | ,9            | 46,9               |
| Feuerweh | 4         | 1,9     | 1,9           | 48,8               |
| Fischen  | 2         | ,9      | ,9            | 49,8               |
| Fischere | 1         | ,5      | ,5            | 50,2               |
| Fitness  | 1         | ,5      | ,5            | 50,7               |
| Fitnessc | 1         | ,5      | ,5            | 51,2               |
| Fitnesss | 1         | ,5      | ,5            | 51,7               |
| Freiluft | 1         | ,5      | ,5            | 52,1               |
| Fussball | 4         | 1,9     | 1,9           | 54,0               |
| Fußball  | 2         | ,9      | ,9            | 55,0               |
| Garten   | 3         | 1,4     | 1,4           | 56,4               |
| Gartenar | 1         | ,5      | ,5            | 56,9               |
| HSV      | 1         | ,5      | ,5            | 57,3               |
| Jagd     | 1         | ,5      | ,5            | 57,8               |
| Joggen   | 2         | ,9      | ,9            | 58,8               |
| Kajak    | 1         | ,5      | ,5            | 59,2               |
| katholis | 1         | ,5      | ,5            | 59,7               |
| Kegeln   | 5         | 2,4     | 2,4           | 62,1               |
| Kegeln,  | 1         | ,5      | ,5            | 62,6               |
| keines   | 1         | ,5      | ,5            | 63,0               |
| Kinder   | 1         | ,5      | ,5            | 63,5               |
| Kirchenc | 1         | ,5      | ,5            | 64,0               |
| Kircheng | 1         | ,5      | ,5            | 64,5               |
| Klettern | 1         | ,5      | ,5            | 64,9               |
| Kneipp   | 1         | ,5      | ,5            | 65,4               |
| Laufen   | 8         | 3,8     | 3,8           | 69,2               |
| Laufen,  | 2         | ,9      | ,9            | 70,1               |
| Laufspor | 1         | ,5      | ,5            | 70,6               |
| Lesen    | 4         | 1,9     | 1,9           | 72,5               |
| Modellfl | 1         | ,5      | ,5            | 73,0               |
| Motorrad | 1         | ,5      | ,5            | 73,5               |
| Motorspo | 1         | ,5      | ,5            | 73,9               |
| Musik    | 4         | 1,9     | 1,9           | 75,8               |
| Musik /  | 1         | ,5      | ,5            | 76,3               |
| Musik hö | 1         | ,5      | ,5            | 76,8               |
| Musik, L | 1         | ,5      | ,5            | 77,3               |
| Musikkap | 1         | ,5      | ,5            | 77,7               |
| Radfahre | 4         | 1,9     | 1,9           | 79,6               |
| Radln    | 1         | ,5      | ,5            | 80,1               |
| Radsport | 1         | ,5      | ,5            | 80,6               |
| Schiesse | 1         | ,5      | ,5            | 81,0               |
| Schwimme | 1         | ,5      | ,5            | 81,5               |
| Ski      | 1         | ,5      | ,5            | 82,0               |
| Skifahre | 1         | ,5      | ,5            | 82,5               |
| Spaziere | 2         | ,9      | ,9            | 83,4               |
| Sportkeg | 3         | 1,4     | 1,4           | 84,8               |
| Stocksch | 1         | ,5      | ,5            | 85,3               |
| Surfen   | 1         | ,5      | ,5            | 85,8               |
| Taekwond | 1         | ,5      | ,5            | 86,3               |
| Tanzen   | 5         | 2,4     | 2,4           | 88,6               |

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## VAR00002

|           | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid     | 129       | 61,1    | 61,1          | 61,1               |
| bogensch  | 1         | ,5      | ,5            | 61,6               |
| Eisstock  | 1         | ,5      | ,5            | 62,1               |
| Filmen    | 2         | ,9      | ,9            | 63,0               |
| findet k  | 1         | ,5      | ,5            | 63,5               |
| Fis chere | 1         | ,5      | ,5            | 64,0               |
| Fitness   | 1         | ,5      | ,5            | 64,5               |
| Fitnesss  | 2         | ,9      | ,9            | 65,4               |
| Fussball  | 7         | 3,3     | 3,3           | 68,7               |
| Garten    | 1         | ,5      | ,5            | 69,2               |
| Gartenar  | 1         | ,5      | ,5            | 69,7               |
| Gymnasti  | 3         | 1,4     | 1,4           | 71,1               |
| Handarbe  | 1         | ,5      | ,5            | 71,6               |
| Heimwerk  | 1         | ,5      | ,5            | 72,0               |
| Holz bas  | 1         | ,5      | ,5            | 72,5               |
| Joggen    | 1         | ,5      | ,5            | 73,0               |
| Kartensp  | 2         | ,9      | ,9            | 73,9               |
| Kegeln    | 1         | ,5      | ,5            | 74,4               |
| Kraftspo  | 1         | ,5      | ,5            | 74,9               |
| Kreativ   | 1         | ,5      | ,5            | 75,4               |
| Laufen    | 2         | ,9      | ,9            | 76,3               |
| Laufen,   | 1         | ,5      | ,5            | 76,8               |
| Lesen     | 1         | ,5      | ,5            | 77,3               |
| Lesen /   | 1         | ,5      | ,5            | 77,7               |
| Musik     | 2         | ,9      | ,9            | 78,7               |
| Musik ma  | 1         | ,5      | ,5            | 79,1               |
| Radfahre  | 3         | 1,4     | 1,4           | 80,6               |
| Radsport  | 1         | ,5      | ,5            | 81,0               |
| Reisen    | 1         | ,5      | ,5            | 81,5               |
| Rotes Kr  | 1         | ,5      | ,5            | 82,0               |
| Schießen  | 1         | ,5      | ,5            | 82,5               |
| Schützen  | 1         | ,5      | ,5            | 82,9               |
| Schwimme  | 5         | 2,4     | 2,4           | 85,3               |
| Singen    | 1         | ,5      | ,5            | 85,8               |
| Skifahre  | 4         | 1,9     | 1,9           | 87,7               |
| Spaziere  | 1         | ,5      | ,5            | 88,2               |
| Sport     | 1         | ,5      | ,5            | 88,6               |
| Stocksch  | 1         | ,5      | ,5            | 89,1               |
| Tanzen    | 2         | ,9      | ,9            | 90,0               |
| Telefoni  | 1         | ,5      | ,5            | 90,5               |
| Tennis    | 8         | 3,8     | 3,8           | 94,3               |
| Tischten  | 3         | 1,4     | 1,4           | 95,7               |
| Turnen    | 1         | ,5      | ,5            | 96,2               |
| Volleyba  | 2         | ,9      | ,9            | 97,2               |
| Walken,   | 1         | ,5      | ,5            | 97,6               |
| Walking   | 1         | ,5      | ,5            | 98,1               |
| Wandern   | 2         | ,9      | ,9            | 99,1               |
| Wandern,  | 2         | ,9      | ,9            | 100,0              |
| Total     | 211       | 100,0   | 100,0         |                    |

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## Kirche, Religionsgemeinschaft

|         |                       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|-----------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | sehr großes Vertrauen | 25        | 11,8    | 14,2          | 14,2               |
|         | 2                     | 25        | 11,8    | 14,2          | 28,4               |
|         | 3                     | 55        | 26,1    | 31,3          | 59,7               |
|         | 4                     | 33        | 15,6    | 18,8          | 78,4               |
|         | kein Vertrauen        | 38        | 18,0    | 21,6          | 100,0              |
|         | Total                 | 176       | 83,4    | 100,0         |                    |
| Missing | System                | 35        | 16,6    |               |                    |
| Total   |                       | 211       | 100,0   |               |                    |

## Zeitung

|         |                       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|-----------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | sehr großes Vertrauen | 11        | 5,2     | 6,3           | 6,3                |
|         | 2                     | 39        | 18,5    | 22,2          | 28,4               |
|         | 3                     | 68        | 32,2    | 38,6          | 67,0               |
|         | 4                     | 40        | 19,0    | 22,7          | 89,8               |
|         | kein Vertrauen        | 18        | 8,5     | 10,2          | 100,0              |
|         | Total                 | 176       | 83,4    | 100,0         |                    |
| Missing | System                | 35        | 16,6    |               |                    |
| Total   |                       | 211       | 100,0   |               |                    |

## Fernsehen

|         |                       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|-----------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | sehr großes Vertrauen | 17        | 8,1     | 9,3           | 9,3                |
|         | 2                     | 58        | 27,5    | 31,7          | 41,0               |
|         | 3                     | 68        | 32,2    | 37,2          | 78,1               |
|         | 4                     | 24        | 11,4    | 13,1          | 91,3               |
|         | kein Vertrauen        | 16        | 7,6     | 8,7           | 100,0              |
|         | Total                 | 183       | 86,7    | 100,0         |                    |
| Missing | System                | 28        | 13,3    |               |                    |
| Total   |                       | 211       | 100,0   |               |                    |

## Bildungssystem (Schule, Universität)

|         |                       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|-----------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | sehr großes Vertrauen | 24        | 11,4    | 14,8          | 14,8               |
|         | 2                     | 84        | 39,8    | 51,9          | 66,7               |
|         | 3                     | 46        | 21,8    | 28,4          | 95,1               |
|         | 4                     | 5         | 2,4     | 3,1           | 98,1               |
|         | kein Vertrauen        | 3         | 1,4     | 1,9           | 100,0              |
|         | Total                 | 162       | 76,8    | 100,0         |                    |
| Missing | System                | 49        | 23,2    |               |                    |
| Total   |                       | 211       | 100,0   |               |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## Soziale Sicherheit (Krankenkasse, Pensionssystem)

|         |                       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|-----------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | sehr großes Vertrauen | 42        | 19,9    | 23,2          | 23,2               |
|         | 2                     | 69        | 32,7    | 38,1          | 61,3               |
|         | 3                     | 45        | 21,3    | 24,9          | 86,2               |
|         | 4                     | 17        | 8,1     | 9,4           | 95,6               |
|         | kein Vertrauen        | 8         | 3,8     | 4,4           | 100,0              |
|         | Total                 | 181       | 85,8    | 100,0         |                    |
| Missing | System                | 30        | 14,2    |               |                    |
| Total   |                       | 211       | 100,0   |               |                    |

## Schutz der Umwelt

|         |                       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|-----------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | sehr großes Vertrauen | 16        | 7,6     | 9,6           | 9,6                |
|         | 2                     | 34        | 16,1    | 20,5          | 30,1               |
|         | 3                     | 74        | 35,1    | 44,6          | 74,7               |
|         | 4                     | 31        | 14,7    | 18,7          | 93,4               |
|         | kein Vertrauen        | 11        | 5,2     | 6,6           | 100,0              |
|         | Total                 | 166       | 78,7    | 100,0         |                    |
| Missing | System                | 45        | 21,3    |               |                    |
| Total   |                       | 211       | 100,0   |               |                    |

## Vereine

|         |                       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|-----------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | sehr großes Vertrauen | 41        | 19,4    | 24,3          | 24,3               |
|         | 2                     | 71        | 33,6    | 42,0          | 66,3               |
|         | 3                     | 36        | 17,1    | 21,3          | 87,6               |
|         | 4                     | 11        | 5,2     | 6,5           | 94,1               |
|         | kein Vertrauen        | 10        | 4,7     | 5,9           | 100,0              |
|         | Total                 | 169       | 80,1    | 100,0         |                    |
| Missing | System                | 42        | 19,9    |               |                    |
| Total   |                       | 211       | 100,0   |               |                    |

## Innere Sicherheit (Justiz, Polizei)

|         |                       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|-----------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | sehr großes Vertrauen | 29        | 13,7    | 16,7          | 16,7               |
|         | 2                     | 86        | 40,8    | 49,4          | 66,1               |
|         | 3                     | 42        | 19,9    | 24,1          | 90,2               |
|         | 4                     | 10        | 4,7     | 5,7           | 96,0               |
|         | kein Vertrauen        | 7         | 3,3     | 4,0           | 100,0              |
|         | Total                 | 174       | 82,5    | 100,0         |                    |
| Missing | System                | 37        | 17,5    |               |                    |
| Total   |                       | 211       | 100,0   |               |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## Politisches System: Österreich

|         |                       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|-----------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | sehr großes Vertrauen | 14        | 6,6     | 8,1           | 8,1                |
|         | 2                     | 34        | 16,1    | 19,8          | 27,9               |
|         | 3                     | 69        | 32,7    | 40,1          | 68,0               |
|         | 4                     | 40        | 19,0    | 23,3          | 91,3               |
|         | kein Vertrauen        | 15        | 7,1     | 8,7           | 100,0              |
|         | Total                 | 172       | 81,5    | 100,0         |                    |
| Missing | System                | 39        | 18,5    |               |                    |
| Total   |                       | 211       | 100,0   |               |                    |

## Politisches System: Bundesland

|         |                       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|-----------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | sehr großes Vertrauen | 19        | 9,0     | 11,2          | 11,2               |
|         | 2                     | 52        | 24,6    | 30,8          | 42,0               |
|         | 3                     | 65        | 30,8    | 38,5          | 80,5               |
|         | 4                     | 24        | 11,4    | 14,2          | 94,7               |
|         | kein Vertrauen        | 9         | 4,3     | 5,3           | 100,0              |
|         | Total                 | 169       | 80,1    | 100,0         |                    |
| Missing | System                | 42        | 19,9    |               |                    |
| Total   |                       | 211       | 100,0   |               |                    |

## Politisches System: Gemeinde

|         |                       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|-----------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | sehr großes Vertrauen | 64        | 30,3    | 35,6          | 35,6               |
|         | 2                     | 73        | 34,6    | 40,6          | 76,1               |
|         | 3                     | 28        | 13,3    | 15,6          | 91,7               |
|         | 4                     | 7         | 3,3     | 3,9           | 95,6               |
|         | kein Vertrauen        | 8         | 3,8     | 4,4           | 100,0              |
|         | Total                 | 180       | 85,3    | 100,0         |                    |
| Missing | System                | 31        | 14,7    |               |                    |
| Total   |                       | 211       | 100,0   |               |                    |

## Soziale Dienste

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 77        | 36,5    | 84,6          | 84,6               |
|         | ja     | 14        | 6,6     | 15,4          | 100,0              |
|         | Total  | 91        | 43,1    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 120       | 56,9    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## Umwelt, Natur-, Tierschutz

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 85        | 40,3    | 96,6          | 96,6               |
|         | ja     | 3         | 1,4     | 3,4           | 100,0              |
|         | Total  | 88        | 41,7    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 123       | 58,3    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## Katastrophenhilfe

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 80        | 37,9    | 90,9          | 90,9               |
|         | ja     | 8         | 3,8     | 9,1           | 100,0              |
|         | Total  | 88        | 41,7    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 123       | 58,3    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## Religiöse Dienste

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 81        | 38,4    | 91,0          | 91,0               |
|         | ja     | 8         | 3,8     | 9,0           | 100,0              |
|         | Total  | 89        | 42,2    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 122       | 57,8    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## Politische Arbeit

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 77        | 36,5    | 82,8          | 82,8               |
|         | ja     | 16        | 7,6     | 17,2          | 100,0              |
|         | Total  | 93        | 44,1    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 118       | 55,9    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## Nachbarschaftshilfe

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 73        | 34,6    | 83,0          | 83,0               |
|         | ja     | 15        | 7,1     | 17,0          | 100,0              |
|         | Total  | 88        | 41,7    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 123       | 58,3    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## Sport

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 63        | 29,9    | 67,7          | 67,7               |
|         | ja     | 30        | 14,2    | 32,3          | 100,0              |
|         | Total  | 93        | 44,1    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 118       | 55,9    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## Musik und Kultur

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 75        | 35,5    | 84,3          | 84,3               |
|         | ja     | 14        | 6,6     | 15,7          | 100,0              |
|         | Total  | 89        | 42,2    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 122       | 57,8    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## Sonstiges

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 67        | 31,8    | 74,4          | 74,4               |
|         | ja     | 23        | 10,9    | 25,6          | 100,0              |
|         | Total  | 90        | 42,7    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 121       | 57,3    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## Zeitlicher Rhythmus für ehrenamtliche Tätigkeit

|         |   | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|---|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | regelmäßige Tätigkeit                   | 52        | 24,6    | 63,4          | 63,4               |
|         | einmalige, zeitlich begrenzte Tätigkeit | 15        | 7,1     | 18,3          | 81,7               |
|         | sowohl als auch                         | 15        | 7,1     | 18,3          | 100,0              |
|         | Total                                   | 82        | 38,9    | 100,0         |                    |
| Missing | System                                  | 129       | 61,1    |               |                    |
| Total   |   | 211       | 100,0   |               |                    |

## Können Sie sich vorstellen, eine ehrenamtliche Tätigkeit zu übernehmen

|         |           | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|-----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | ja        | 19        | 9,0     | 12,9          | 12,9               |
|         | eventuell | 52        | 24,6    | 35,4          | 48,3               |
|         | nein      | 76        | 36,0    | 51,7          | 100,0              |
|         | Total     | 147       | 69,7    | 100,0         |                    |
| Missing | System    | 64        | 30,3    |               |                    |
| Total   |           | 211       | 100,0   |               |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## Bürgermeisterwahl

|         |               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | sehr wichtig  | 144       | 68,2    | 75,0          | 75,0               |
|         | wichtig       | 30        | 14,2    | 15,6          | 90,6               |
|         | mittel        | 7         | 3,3     | 3,6           | 94,3               |
|         | wenig wichtig | 6         | 2,8     | 3,1           | 97,4               |
|         | unwichtig     | 5         | 2,4     | 2,6           | 100,0              |
|         | Total         | 192       | 91,0    | 100,0         |                    |
| Missing | System        | 19        | 9,0     |               |                    |
| Total   |               | 211       | 100,0   |               |                    |

## Gemeinderatswahlen

|         |               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | sehr wichtig  | 89        | 42,2    | 48,6          | 48,6               |
|         | wichtig       | 53        | 25,1    | 29,0          | 77,6               |
|         | mittel        | 26        | 12,3    | 14,2          | 91,8               |
|         | wenig wichtig | 7         | 3,3     | 3,8           | 95,6               |
|         | unwichtig     | 8         | 3,8     | 4,4           | 100,0              |
|         | Total         | 183       | 86,7    | 100,0         |                    |
| Missing | System        | 28        | 13,3    |               |                    |
| Total   |               | 211       | 100,0   |               |                    |

## Landtagswahlen

|         |               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | sehr wichtig  | 65        | 30,8    | 34,6          | 34,6               |
|         | wichtig       | 66        | 31,3    | 35,1          | 69,7               |
|         | mittel        | 36        | 17,1    | 19,1          | 88,8               |
|         | wenig wichtig | 12        | 5,7     | 6,4           | 95,2               |
|         | unwichtig     | 9         | 4,3     | 4,8           | 100,0              |
|         | Total         | 188       | 89,1    | 100,0         |                    |
| Missing | System        | 23        | 10,9    |               |                    |
| Total   |               | 211       | 100,0   |               |                    |

## Nationalratswahlen

|         |               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | sehr wichtig  | 73        | 34,6    | 39,7          | 39,7               |
|         | wichtig       | 54        | 25,6    | 29,3          | 69,0               |
|         | mittel        | 32        | 15,2    | 17,4          | 86,4               |
|         | wenig wichtig | 15        | 7,1     | 8,2           | 94,6               |
|         | unwichtig     | 10        | 4,7     | 5,4           | 100,0              |
|         | Total         | 184       | 87,2    | 100,0         |                    |
| Missing | System        | 27        | 12,8    |               |                    |
| Total   |               | 211       | 100,0   |               |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## Wahlen zum EU-Parlament

|         |               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | sehr wichtig  | 31        | 14,7    | 16,7          | 16,7               |
|         | wichtig       | 26        | 12,3    | 14,0          | 30,6               |
|         | mittel        | 43        | 20,4    | 23,1          | 53,8               |
|         | wenig wichtig | 37        | 17,5    | 19,9          | 73,7               |
|         | unwichtig     | 49        | 23,2    | 26,3          | 100,0              |
|         | Total         | 186       | 88,2    | 100,0         |                    |
| Missing | System        | 25        | 11,8    |               |                    |
| Total   |               | 211       | 100,0   |               |                    |

## Leben: Ziel oder Zweck?

|         |                     | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|---------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | immer sehr deutlich | 87        | 41,2    | 44,8          | 44,8               |
|         | meistens            | 84        | 39,8    | 43,3          | 88,1               |
|         | mehr oder weniger   | 17        | 8,1     | 8,8           | 96,9               |
|         | eher weniger        | 2         | ,9      | 1,0           | 97,9               |
|         | kaum                | 4         | 1,9     | 2,1           | 100,0              |
|         | Total               | 194       | 91,9    | 100,0         |                    |
| Missing | System              | 17        | 8,1     |               |                    |
| Total   |                     | 211       | 100,0   |               |                    |

## Enttäuschungen

|         |              | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nie          | 10        | 4,7     | 5,1           | 5,1                |
|         | selten       | 74        | 35,1    | 37,6          | 42,6               |
|         | manchmal     | 77        | 36,5    | 39,1          | 81,7               |
|         | öfter        | 27        | 12,8    | 13,7          | 95,4               |
|         | immer wieder | 9         | 4,3     | 4,6           | 100,0              |
|         | Total        | 197       | 93,4    | 100,0         |                    |
| Missing | System       | 14        | 6,6     |               |                    |
| Total   |              | 211       | 100,0   |               |                    |

## Ungewohnte Situation

|         |              | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nie          | 16        | 7,6     | 8,2           | 8,2                |
|         | selten       | 105       | 49,8    | 53,8          | 62,1               |
|         | manchmal     | 58        | 27,5    | 29,7          | 91,8               |
|         | öfter        | 12        | 5,7     | 6,2           | 97,9               |
|         | immer wieder | 4         | 1,9     | 2,1           | 100,0              |
|         | Total        | 195       | 92,4    | 100,0         |                    |
| Missing | System       | 16        | 7,6     |               |                    |
| Total   |              | 211       | 100,0   |               |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## Wie ist Ihre Befindlichkeit/ Gefühlslage derzeit?

|         |                                   | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|-----------------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | fröhlich, ausgeglichen, glücklich | 62        | 29,4    | 31,5          | 31,5               |
|         | meistens fröhlich                 | 68        | 32,2    | 34,5          | 66,0               |
|         | wechselnd                         | 65        | 30,8    | 33,0          | 99,0               |
|         | sehr oft unglücklich              | 2         | ,9      | 1,0           | 100,0              |
|         | Total                             | 197       | 93,4    | 100,0         |                    |
| Missing | System                            | 14        | 6,6     |               |                    |
| Total   |                                   | 211       | 100,0   |               |                    |

## Angst vor Kriminalität und Gewalt (Einbruch, Überfälle, Diebstahl)

|         |          | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nie      | 70        | 33,2    | 37,4          | 37,4               |
|         | manchmal | 98        | 46,4    | 52,4          | 89,8               |
|         | oft      | 19        | 9,0     | 10,2          | 100,0              |
|         | Total    | 187       | 88,6    | 100,0         |                    |
| Missing | System   | 24        | 11,4    |               |                    |
| Total   |          | 211       | 100,0   |               |                    |

## Ärger mit Unfreundlichkeiten (Beschimpfungen)

|         |          | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nie      | 76        | 36,0    | 42,0          | 42,0               |
|         | manchmal | 93        | 44,1    | 51,4          | 93,4               |
|         | oft      | 12        | 5,7     | 6,6           | 100,0              |
|         | Total    | 181       | 85,8    | 100,0         |                    |
| Missing | System   | 30        | 14,2    |               |                    |
| Total   |          | 211       | 100,0   |               |                    |

## Ärger mit Störungen (Lärm, Geruch)

|         |          | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nie      | 64        | 30,3    | 35,2          | 35,2               |
|         | manchmal | 97        | 46,0    | 53,3          | 88,5               |
|         | oft      | 21        | 10,0    | 11,5          | 100,0              |
|         | Total    | 182       | 86,3    | 100,0         |                    |
| Missing | System   | 29        | 13,7    |               |                    |
| Total   |          | 211       | 100,0   |               |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## Lebensqualität von Wohnen, Wohnort, Umgebung

|         |               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | sehr gut      | 125       | 59,2    | 64,1          | 64,1               |
|         | gut           | 53        | 25,1    | 27,2          | 91,3               |
|         | mittel        | 12        | 5,7     | 6,2           | 97,4               |
|         | schlecht      | 3         | 1,4     | 1,5           | 99,0               |
|         | sehr schlecht | 2         | ,9      | 1,0           | 100,0              |
|         | Total         | 195       | 92,4    | 100,0         |                    |
| Missing | System        | 16        | 7,6     |               |                    |
| Total   |               | 211       | 100,0   |               |                    |

## Lebensqualität in der Gemeinde Schwarzach

|         |               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | sehr gut      | 97        | 46,0    | 50,5          | 50,5               |
|         | gut           | 75        | 35,5    | 39,1          | 89,6               |
|         | mittel        | 14        | 6,6     | 7,3           | 96,9               |
|         | schlecht      | 2         | ,9      | 1,0           | 97,9               |
|         | sehr schlecht | 4         | 1,9     | 2,1           | 100,0              |
|         | Total         | 192       | 91,0    | 100,0         |                    |
| Missing | System        | 19        | 9,0     |               |                    |
| Total   |               | 211       | 100,0   |               |                    |

## Arbeit und Beruf

|         |               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | sehr gut      | 61        | 28,9    | 51,3          | 51,3               |
|         | gut           | 38        | 18,0    | 31,9          | 83,2               |
|         | mittel        | 16        | 7,6     | 13,4          | 96,6               |
|         | schlecht      | 2         | ,9      | 1,7           | 98,3               |
|         | sehr schlecht | 2         | ,9      | 1,7           | 100,0              |
|         | Total         | 119       | 56,4    | 100,0         |                    |
| Missing | System        | 92        | 43,6    |               |                    |
| Total   |               | 211       | 100,0   |               |                    |

## Finanzielle Verhältnisse, Auskommen mit dem Geld

|         |               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | sehr gut      | 57        | 27,0    | 30,2          | 30,2               |
|         | gut           | 76        | 36,0    | 40,2          | 70,4               |
|         | mittel        | 39        | 18,5    | 20,6          | 91,0               |
|         | schlecht      | 13        | 6,2     | 6,9           | 97,9               |
|         | sehr schlecht | 4         | 1,9     | 2,1           | 100,0              |
|         | Total         | 189       | 89,6    | 100,0         |                    |
| Missing | System        | 22        | 10,4    |               |                    |
| Total   |               | 211       | 100,0   |               |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## Freizeitaktivitäten, Erholung, Sport, Hobby

|         |               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | sehr gut      | 66        | 31,3    | 39,3          | 39,3               |
|         | gut           | 67        | 31,8    | 39,9          | 79,2               |
|         | mittel        | 26        | 12,3    | 15,5          | 94,6               |
|         | schlecht      | 5         | 2,4     | 3,0           | 97,6               |
|         | sehr schlecht | 4         | 1,9     | 2,4           | 100,0              |
|         | Total         | 168       | 79,6    | 100,0         |                    |
| Missing | System        | 43        | 20,4    |               |                    |
| Total   |               | 211       | 100,0   |               |                    |

## Menschliche Beziehungen

|         |               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | sehr gut      | 82        | 38,9    | 45,1          | 45,1               |
|         | gut           | 77        | 36,5    | 42,3          | 87,4               |
|         | mittel        | 18        | 8,5     | 9,9           | 97,3               |
|         | schlecht      | 2         | ,9      | 1,1           | 98,4               |
|         | sehr schlecht | 3         | 1,4     | 1,6           | 100,0              |
|         | Total         | 182       | 86,3    | 100,0         |                    |
| Missing | System        | 29        | 13,7    |               |                    |
| Total   |               | 211       | 100,0   |               |                    |

## Gesundheitszustand

|         |               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | sehr gut      | 67        | 31,8    | 35,1          | 35,1               |
|         | gut           | 67        | 31,8    | 35,1          | 70,2               |
|         | mittel        | 43        | 20,4    | 22,5          | 92,7               |
|         | schlecht      | 10        | 4,7     | 5,2           | 97,9               |
|         | sehr schlecht | 4         | 1,9     | 2,1           | 100,0              |
|         | Total         | 191       | 90,5    | 100,0         |                    |
| Missing | System        | 20        | 9,5     |               |                    |
| Total   |               | 211       | 100,0   |               |                    |

## Seelische Grundstimmung, Lebensfreude

|         |               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | sehr gut      | 76        | 36,0    | 40,0          | 40,0               |
|         | gut           | 78        | 37,0    | 41,1          | 81,1               |
|         | mittel        | 27        | 12,8    | 14,2          | 95,3               |
|         | schlecht      | 7         | 3,3     | 3,7           | 98,9               |
|         | sehr schlecht | 2         | ,9      | 1,1           | 100,0              |
|         | Total         | 190       | 90,0    | 100,0         |                    |
| Missing | System        | 21        | 10,0    |               |                    |
| Total   |               | 211       | 100,0   |               |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## seeilische Grundstimmung, Lebensfreude vor 3 Jahren

|         |               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | sehr gut      | 69        | 32,7    | 36,9          | 36,9               |
|         | gut           | 77        | 36,5    | 41,2          | 78,1               |
|         | mittel        | 28        | 13,3    | 15,0          | 93,0               |
|         | schlecht      | 9         | 4,3     | 4,8           | 97,9               |
|         | sehr schlecht | 4         | 1,9     | 2,1           | 100,0              |
|         | Total         | 187       | 88,6    | 100,0         |                    |
| Missing | System        | 24        | 11,4    |               |                    |
| Total   |               | 211       | 100,0   |               |                    |

## Ge sundheitszustand

|         |                               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|-------------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | völlig gesund                 | 67        | 31,8    | 35,1          | 35,1               |
|         | geringe Dauerbeeinträchtigung | 108       | 51,2    | 56,5          | 91,6               |
|         | chronisch krank               | 16        | 7,6     | 8,4           | 100,0              |
|         | Total                         | 191       | 90,5    | 100,0         |                    |
| Missing | System                        | 20        | 9,5     |               |                    |
| Total   |                               | 211       | 100,0   |               |                    |

## mehr als ein Monat durch Krankheit/ Unfall behindert

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 144       | 68,2    | 86,2          | 86,2               |
|         | ja     | 23        | 10,9    | 13,8          | 100,0              |
|         | Total  | 167       | 79,1    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 44        | 20,9    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## mehr als ein Monat dauernde Schmerzen

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 134       | 63,5    | 80,7          | 80,7               |
|         | ja     | 32        | 15,2    | 19,3          | 100,0              |
|         | Total  | 166       | 78,7    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 45        | 21,3    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## Raucher (regelmäßig, mehr als 5 Zigaretten täglich)

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 166       | 78,7    | 86,0          | 86,0               |
|         | ja     | 27        | 12,8    | 14,0          | 100,0              |
|         | Total  | 193       | 91,5    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 18        | 8,5     |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## koholkonsum (öfter mehr als 1/2 l Wein oder 1 l Bier oder zwei Stampe

|                | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|----------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid nein     | 163       | 77,3    | 85,8          | 85,8               |
| ja             | 27        | 12,8    | 14,2          | 100,0              |
| Total          | 190       | 90,0    | 100,0         |                    |
| Missing System | 21        | 10,0    |               |                    |
| Total          | 211       | 100,0   |               |                    |

## Alkoholkonsum, schon am Vormittag

|                | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|----------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid nein     | 189       | 89,6    | 100,0         | 100,0              |
| Missing System | 22        | 10,4    |               |                    |
| Total          | 211       | 100,0   |               |                    |

## Übergewicht

|                | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|----------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid nein     | 131       | 62,1    | 67,5          | 67,5               |
| ja             | 63        | 29,9    | 32,5          | 100,0              |
| Total          | 194       | 91,9    | 100,0         |                    |
| Missing System | 17        | 8,1     |               |                    |
| Total          | 211       | 100,0   |               |                    |

## hoher Arbeits-Stress durch Termindruck, viel Risiko u.a.

|                | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|----------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid nein     | 145       | 68,7    | 79,2          | 79,2               |
| ja             | 38        | 18,0    | 20,8          | 100,0              |
| Total          | 183       | 86,7    | 100,0         |                    |
| Missing System | 28        | 13,3    |               |                    |
| Total          | 211       | 100,0   |               |                    |

## hoher Arbeits-Stress durch Dauerlärm, Dauer-Abgase u.a., Umwelteinflüsse

|                | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|----------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid nein     | 164       | 77,7    | 93,2          | 93,2               |
| ja             | 12        | 5,7     | 6,8           | 100,0              |
| Total          | 176       | 83,4    | 100,0         |                    |
| Missing System | 35        | 16,6    |               |                    |
| Total          | 211       | 100,0   |               |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

## Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

### Hoher Stress im Nicht-Arbeits-Bereich (starke Lärmbelästigung, schlechte Luft, feuchte Wohnung)

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 173       | 82,0    | 94,5          | 94,5               |
|         | ja     | 10        | 4,7     | 5,5           | 100,0              |
|         | Total  | 183       | 86,7    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 28        | 13,3    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

### soziale Belastungen (schwere Sorgen, starker Ärger, dauernde Schwierigkeiten mit wichtigen Personen)

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 163       | 77,3    | 88,1          | 88,1               |
|         | ja     | 22        | 10,4    | 11,9          | 100,0              |
|         | Total  | 185       | 87,7    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 26        | 12,3    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

### vereinsamung (Mangel an mitmenschlichen Kontakt, Alleinsein, fehlende Hilfe)

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 179       | 84,8    | 96,8          | 96,8               |
|         | ja     | 6         | 2,8     | 3,2           | 100,0              |
|         | Total  | 185       | 87,7    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 26        | 12,3    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

### Verunsicherung (Unsicherheitsgefühl nach Schock, durch Unfall, Gewalt Verlust, Not)

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 172       | 81,5    | 94,5          | 94,5               |
|         | ja     | 10        | 4,7     | 5,5           | 100,0              |
|         | Total  | 182       | 86,3    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 29        | 13,7    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

### Körperbewegung 1-2x pro Woche (Gymnastik, Laufen, Radfahren etc.)

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 47        | 22,3    | 24,9          | 24,9               |
|         | ja     | 142       | 67,3    | 75,1          | 100,0              |
|         | Total  | 189       | 89,6    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 22        | 10,4    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## meditativ-energetische Bewegungsformen (Yoga, Tai Chi, Meditation, ...)

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 170       | 80,6    | 93,4          | 93,4               |
|         | ja     | 12        | 5,7     | 6,6           | 100,0              |
|         | Total  | 182       | 86,3    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 29        | 13,7    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## tänzerische Bewegungsformen

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 161       | 76,3    | 88,5          | 88,5               |
|         | ja     | 21        | 10,0    | 11,5          | 100,0              |
|         | Total  | 182       | 86,3    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 29        | 13,7    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## mehr als 2 1/2 Stunden pro Woche körperliche Aktivitäten mit mittlerer Intensität

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 40        | 19,0    | 21,3          | 21,3               |
|         | ja     | 148       | 70,1    | 78,7          | 100,0              |
|         | Total  | 188       | 89,1    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 23        | 10,9    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## muskelaufbauende Bewegung (Rückentraining, Pilates, Krafttraining, ...)

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 140       | 66,4    | 76,9          | 76,9               |
|         | ja     | 42        | 19,9    | 23,1          | 100,0              |
|         | Total  | 182       | 86,3    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 29        | 13,7    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## Sauna/Fitnesscenter/Wellnessclub/Massage

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 136       | 64,5    | 74,7          | 74,7               |
|         | ja     | 46        | 21,8    | 25,3          | 100,0              |
|         | Total  | 182       | 86,3    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 29        | 13,7    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

## Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

### Wandern/Bergsteigen/Skitouren (mindestens 10 Tage im Jahr)

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 87        | 41,2    | 47,3          | 47,3               |
|         | ja     | 97        | 46,0    | 52,7          | 100,0              |
|         | Total  | 184       | 87,2    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 27        | 12,8    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

### Schifahren (mind. 14 Tage im Jahr)

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 135       | 64,0    | 74,2          | 74,2               |
|         | ja     | 47        | 22,3    | 25,8          | 100,0              |
|         | Total  | 182       | 86,3    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 29        | 13,7    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

### Heilmassage (Prävention)/ Physiotherapie

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 130       | 61,6    | 71,8          | 71,8               |
|         | ja     | 51        | 24,2    | 28,2          | 100,0              |
|         | Total  | 181       | 85,8    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 30        | 14,2    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

### Gesunde Ernährung

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 59        | 28,0    | 31,4          | 31,4               |
|         | ja     | 129       | 61,1    | 68,6          | 100,0              |
|         | Total  | 188       | 89,1    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 23        | 10,9    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

### in den letzten drei Jahren: Teilnahme an Vorsorge-Untersuchung

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 68        | 32,2    | 36,0          | 36,0               |
|         | ja     | 121       | 57,3    | 64,0          | 100,0              |
|         | Total  | 189       | 89,6    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 22        | 10,4    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## in einer Gruppe/einem Verein

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 94        | 44,5    | 59,1          | 59,1               |
|         | ja     | 65        | 30,8    | 40,9          | 100,0              |
|         | Total  | 159       | 75,4    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 52        | 24,6    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## mit jemand anderem

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 96        | 45,5    | 61,1          | 61,1               |
|         | ja     | 61        | 28,9    | 38,9          | 100,0              |
|         | Total  | 157       | 74,4    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 54        | 25,6    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## allein

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 81        | 38,4    | 49,4          | 49,4               |
|         | ja     | 83        | 39,3    | 50,6          | 100,0              |
|         | Total  | 164       | 77,7    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 47        | 22,3    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## Ernährung

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 38        | 18,0    | 20,8          | 20,8               |
|         | ja     | 145       | 68,7    | 79,2          | 100,0              |
|         | Total  | 183       | 86,7    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 28        | 13,3    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## Bewegung

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 21        | 10,0    | 11,5          | 11,5               |
|         | ja     | 162       | 76,8    | 88,5          | 100,0              |
|         | Total  | 183       | 86,7    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 28        | 13,3    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## see lische Gesundheit

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 34        | 16,1    | 19,7          | 19,7               |
|         | ja     | 139       | 65,9    | 80,3          | 100,0              |
|         | Total  | 173       | 82,0    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 38        | 18,0    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## Nicht-Rauchen

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 64        | 30,3    | 37,0          | 37,0               |
|         | ja     | 109       | 51,7    | 63,0          | 100,0              |
|         | Total  | 173       | 82,0    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 38        | 18,0    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## Wochenende

|         |           | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|-----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein      | 29        | 13,7    | 15,7          | 15,7               |
|         | ja        | 77        | 36,5    | 41,6          | 57,3               |
|         | eventuell | 79        | 37,4    | 42,7          | 100,0              |
|         | Total     | 185       | 87,7    | 100,0         |                    |
| Missing | System    | 26        | 12,3    |               |                    |
| Total   |           | 211       | 100,0   |               |                    |

## Wochenende

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 57        | 27,0    | 40,1          | 40,1               |
|         | ja     | 85        | 40,3    | 59,9          | 100,0              |
|         | Total  | 142       | 67,3    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 69        | 32,7    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## Wochentag

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 61        | 28,9    | 40,9          | 40,9               |
|         | ja     | 88        | 41,7    | 59,1          | 100,0              |
|         | Total  | 149       | 70,6    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 62        | 29,4    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## in der Früh

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 108       | 51,2    | 72,0          | 72,0               |
|         | ja     | 42        | 19,9    | 28,0          | 100,0              |
|         | Total  | 150       | 71,1    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 61        | 28,9    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## Vormittag

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 96        | 45,5    | 64,0          | 64,0               |
|         | ja     | 54        | 25,6    | 36,0          | 100,0              |
|         | Total  | 150       | 71,1    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 61        | 28,9    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## Nachmittag

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 95        | 45,0    | 62,9          | 62,9               |
|         | ja     | 56        | 26,5    | 37,1          | 100,0              |
|         | Total  | 151       | 71,6    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 60        | 28,4    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## Abends

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 63        | 29,9    | 40,6          | 40,6               |
|         | ja     | 92        | 43,6    | 59,4          | 100,0              |
|         | Total  | 155       | 73,5    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 56        | 26,5    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## Geschlecht

|         |          | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | weiblich | 105       | 49,8    | 53,6          | 53,6               |
|         | männlich | 91        | 43,1    | 46,4          | 100,0              |
|         | Total    | 196       | 92,9    | 100,0         |                    |
| Missing | System   | 15        | 7,1     |               |                    |
| Total   |          | 211       | 100,0   |               |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## Alter

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 16,00 | 1         | ,5      | ,6            | ,6                 |
|       | 17,00 | 4         | 1,9     | 2,4           | 3,0                |
|       | 18,00 | 3         | 1,4     | 1,8           | 4,8                |
|       | 19,00 | 2         | ,9      | 1,2           | 6,0                |
|       | 20,00 | 1         | ,5      | ,6            | 6,6                |
|       | 21,00 | 2         | ,9      | 1,2           | 7,8                |
|       | 23,00 | 1         | ,5      | ,6            | 8,4                |
|       | 25,00 | 1         | ,5      | ,6            | 9,0                |
|       | 26,00 | 1         | ,5      | ,6            | 9,6                |
|       | 27,00 | 2         | ,9      | 1,2           | 10,8               |
|       | 28,00 | 3         | 1,4     | 1,8           | 12,7               |
|       | 30,00 | 3         | 1,4     | 1,8           | 14,5               |
|       | 32,00 | 2         | ,9      | 1,2           | 15,7               |
|       | 34,00 | 5         | 2,4     | 3,0           | 18,7               |
|       | 35,00 | 3         | 1,4     | 1,8           | 20,5               |
|       | 36,00 | 2         | ,9      | 1,2           | 21,7               |
|       | 37,00 | 3         | 1,4     | 1,8           | 23,5               |
|       | 38,00 | 1         | ,5      | ,6            | 24,1               |
|       | 39,00 | 4         | 1,9     | 2,4           | 26,5               |
|       | 40,00 | 7         | 3,3     | 4,2           | 30,7               |
|       | 41,00 | 3         | 1,4     | 1,8           | 32,5               |
|       | 42,00 | 6         | 2,8     | 3,6           | 36,1               |
|       | 43,00 | 3         | 1,4     | 1,8           | 38,0               |
|       | 44,00 | 3         | 1,4     | 1,8           | 39,8               |
|       | 45,00 | 3         | 1,4     | 1,8           | 41,6               |
|       | 46,00 | 4         | 1,9     | 2,4           | 44,0               |
|       | 47,00 | 1         | ,5      | ,6            | 44,6               |
|       | 48,00 | 2         | ,9      | 1,2           | 45,8               |
|       | 49,00 | 1         | ,5      | ,6            | 46,4               |
|       | 50,00 | 1         | ,5      | ,6            | 47,0               |
|       | 51,00 | 1         | ,5      | ,6            | 47,6               |
|       | 52,00 | 1         | ,5      | ,6            | 48,2               |
|       | 53,00 | 4         | 1,9     | 2,4           | 50,6               |
|       | 54,00 | 3         | 1,4     | 1,8           | 52,4               |
|       | 55,00 | 1         | ,5      | ,6            | 53,0               |
|       | 56,00 | 3         | 1,4     | 1,8           | 54,8               |
|       | 57,00 | 1         | ,5      | ,6            | 55,4               |
|       | 58,00 | 4         | 1,9     | 2,4           | 57,8               |
|       | 59,00 | 2         | ,9      | 1,2           | 59,0               |
|       | 60,00 | 1         | ,5      | ,6            | 59,6               |
|       | 61,00 | 2         | ,9      | 1,2           | 60,8               |
|       | 62,00 | 4         | 1,9     | 2,4           | 63,3               |
|       | 63,00 | 2         | ,9      | 1,2           | 64,5               |
|       | 64,00 | 2         | ,9      | 1,2           | 65,7               |
|       | 66,00 | 3         | 1,4     | 1,8           | 67,5               |
|       | 67,00 | 4         | 1,9     | 2,4           | 69,9               |
|       | 68,00 | 3         | 1,4     | 1,8           | 71,7               |
|       | 69,00 | 5         | 2,4     | 3,0           | 74,7               |
|       | 70,00 | 7         | 3,3     | 4,2           | 78,9               |
|       | 71,00 | 3         | 1,4     | 1,8           | 80,7               |
|       | 72,00 | 2         | ,9      | 1,2           | 81,9               |
|       | 73,00 | 2         | ,9      | 1,2           | 83,1               |
|       | 74,00 | 2         | ,9      | 1,2           | 84,3               |

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## Schulbildung

|         |   | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|---|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | Pflichtschule ohne weitere Ausbildung       | 33        | 15,6    | 17,0          | 17,0               |
|         | Lehre/Fachschule                            | 101       | 47,9    | 52,1          | 69,1               |
|         | Berufsbildende mittlere Schule (Fachschule) | 24        | 11,4    | 12,4          | 81,4               |
|         | Matura                                      | 21        | 10,0    | 10,8          | 92,3               |
|         | Hochschule/Universität                      | 15        | 7,1     | 7,7           | 100,0              |
|         | Total                                       | 194       | 91,9    | 100,0         |                    |
| Missing | System                                      | 17        | 8,1     |               |                    |
| Total   |   | 211       | 100,0   |               |                    |

## Lebensform

|         |                                       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|---------------------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | alleine (ohne Partner)                | 32        | 15,2    | 17,1          | 17,1               |
|         | allein mit Kind(ern)                  | 10        | 4,7     | 5,3           | 22,5               |
|         | mit Partner im Haushalt               | 69        | 32,7    | 36,9          | 59,4               |
|         | mit Partner und Kind(ern) im Haushalt | 69        | 32,7    | 36,9          | 96,3               |
|         | Andere Lebensform                     | 7         | 3,3     | 3,7           | 100,0              |
|         | Total                                 | 187       | 88,6    | 100,0         |                    |
| Missing | System                                | 24        | 11,4    |               |                    |
| Total   |                                       | 211       | 100,0   |               |                    |

## Anzahl der im Haushalt lebenden Personen

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | 1,00   | 25        | 11,8    | 13,0          | 13,0               |
|         | 2,00   | 72        | 34,1    | 37,3          | 50,3               |
|         | 3,00   | 28        | 13,3    | 14,5          | 64,8               |
|         | 4,00   | 55        | 26,1    | 28,5          | 93,3               |
|         | 5,00   | 8         | 3,8     | 4,1           | 97,4               |
|         | 6,00   | 4         | 1,9     | 2,1           | 99,5               |
|         | 7,00   | 1         | ,5      | ,5            | 100,0              |
|         | Total  | 193       | 91,5    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 18        | 8,5     |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## Berufstätigkeit

|         |                                  | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|----------------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | selbstständige Tätigkeit         | 7         | 3,3     | 3,6           | 3,6                |
|         | Beamter, Beamtin                 | 8         | 3,8     | 4,1           | 7,6                |
|         | Angestellter, Angestellte        | 51        | 24,2    | 25,9          | 33,5               |
|         | Arbeiter, Arbeiterin             | 21        | 10,0    | 10,7          | 44,2               |
|         | vorübergehend nicht berufstätig  | 1         | ,5      | ,5            | 44,7               |
|         | in Karenz, Präsenzdiner          | 2         | ,9      | 1,0           | 45,7               |
|         | ausschließlich im Haushalt tätig | 13        | 6,2     | 6,6           | 52,3               |
|         | in Ausbildung                    | 13        | 6,2     | 6,6           | 58,9               |
|         | in Pension                       | 77        | 36,5    | 39,1          | 98,0               |
|         | sonstiges                        | 4         | 1,9     | 2,0           | 100,0              |
|         | Total                            | 197       | 93,4    | 100,0         |                    |
| Missing | System                           | 14        | 6,6     |               |                    |
| Total   |                                  | 211       | 100,0   |               |                    |

## Ausmaß der Berufstätigkeit

|         |   | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|---|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | Vollzeit (ab 32 Std./Woche)               | 68        | 32,2    | 65,4          | 65,4               |
|         | Teilzeit (12-31 Std./Woche)               | 30        | 14,2    | 28,8          | 94,2               |
|         | geringfügig beschäftigt (1-11 Std./Woche) | 6         | 2,8     | 5,8           | 100,0              |
|         | Total                                     | 104       | 49,3    | 100,0         |                    |
| Missing | System                                    | 107       | 50,7    |               |                    |
| Total   |   | 211       | 100,0   |               |                    |

## Befindet sich Ihr Arbeitsplatz/Ausbildungsplatz...?

|         |               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | in Schwarzach | 61        | 28,9    | 53,5          | 53,5               |
|         | im Bezirk     | 32        | 15,2    | 28,1          | 81,6               |
|         | anderswo      | 21        | 10,0    | 18,4          | 100,0              |
|         | Total         | 114       | 54,0    | 100,0         |                    |
| Missing | System        | 97        | 46,0    |               |                    |
| Total   |               | 211       | 100,0   |               |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## zu Fuß

|         |          | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | meistens | 37        | 17,5    | 53,6          | 53,6               |
|         | manchmal | 10        | 4,7     | 14,5          | 68,1               |
|         | nie      | 22        | 10,4    | 31,9          | 100,0              |
|         | Total    | 69        | 32,7    | 100,0         |                    |
| Missing | System   | 142       | 67,3    |               |                    |
| Total   |          | 211       | 100,0   |               |                    |

## mit dem Rad

|         |          | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | meistens | 11        | 5,2     | 19,6          | 19,6               |
|         | manchmal | 15        | 7,1     | 26,8          | 46,4               |
|         | nie      | 30        | 14,2    | 53,6          | 100,0              |
|         | Total    | 56        | 26,5    | 100,0         |                    |
| Missing | System   | 155       | 73,5    |               |                    |
| Total   |          | 211       | 100,0   |               |                    |

## mit eigenem PKW

|         |          | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | meistens | 43        | 20,4    | 55,1          | 55,1               |
|         | manchmal | 24        | 11,4    | 30,8          | 85,9               |
|         | nie      | 11        | 5,2     | 14,1          | 100,0              |
|         | Total    | 78        | 37,0    | 100,0         |                    |
| Missing | System   | 133       | 63,0    |               |                    |
| Total   |          | 211       | 100,0   |               |                    |

## Mitfahrgelegenheit

|         |          | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | meistens | 3         | 1,4     | 6,3           | 6,3                |
|         | manchmal | 17        | 8,1     | 35,4          | 41,7               |
|         | nie      | 28        | 13,3    | 58,3          | 100,0              |
|         | Total    | 48        | 22,7    | 100,0         |                    |
| Missing | System   | 163       | 77,3    |               |                    |
| Total   |          | 211       | 100,0   |               |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## öffentlich mit Bus/Bahn

|         |          | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | meistens | 18        | 8,5     | 34,6          | 34,6               |
|         | manchmal | 3         | 1,4     | 5,8           | 40,4               |
|         | nie      | 31        | 14,7    | 59,6          | 100,0              |
|         | Total    | 52        | 24,6    | 100,0         |                    |
| Missing | System   | 159       | 75,4    |               |                    |
| Total   |          | 211       | 100,0   |               |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## Wie viele Jahre leben Sie schon in der Gemeinde?

|            | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid 1,00 | 4         | 1,9     | 2,2           | 2,2                |
| 2,00       | 1         | ,5      | ,6            | 2,8                |
| 3,00       | 2         | ,9      | 1,1           | 3,9                |
| 4,00       | 3         | 1,4     | 1,7           | 5,6                |
| 5,00       | 2         | ,9      | 1,1           | 6,7                |
| 6,00       | 1         | ,5      | ,6            | 7,3                |
| 7,00       | 6         | 2,8     | 3,4           | 10,7               |
| 8,00       | 2         | ,9      | 1,1           | 11,8               |
| 9,00       | 4         | 1,9     | 2,2           | 14,0               |
| 10,00      | 1         | ,5      | ,6            | 14,6               |
| 11,00      | 1         | ,5      | ,6            | 15,2               |
| 12,00      | 2         | ,9      | 1,1           | 16,3               |
| 13,00      | 3         | 1,4     | 1,7           | 18,0               |
| 14,00      | 6         | 2,8     | 3,4           | 21,3               |
| 15,00      | 2         | ,9      | 1,1           | 22,5               |
| 16,00      | 3         | 1,4     | 1,7           | 24,2               |
| 17,00      | 3         | 1,4     | 1,7           | 25,8               |
| 18,00      | 6         | 2,8     | 3,4           | 29,2               |
| 19,00      | 2         | ,9      | 1,1           | 30,3               |
| 20,00      | 5         | 2,4     | 2,8           | 33,1               |
| 21,00      | 2         | ,9      | 1,1           | 34,3               |
| 22,00      | 1         | ,5      | ,6            | 34,8               |
| 23,00      | 2         | ,9      | 1,1           | 36,0               |
| 25,00      | 1         | ,5      | ,6            | 36,5               |
| 26,00      | 2         | ,9      | 1,1           | 37,6               |
| 27,00      | 2         | ,9      | 1,1           | 38,8               |
| 28,00      | 1         | ,5      | ,6            | 39,3               |
| 29,00      | 1         | ,5      | ,6            | 39,9               |
| 30,00      | 3         | 1,4     | 1,7           | 41,6               |
| 31,00      | 3         | 1,4     | 1,7           | 43,3               |
| 32,00      | 3         | 1,4     | 1,7           | 44,9               |
| 33,00      | 1         | ,5      | ,6            | 45,5               |
| 34,00      | 4         | 1,9     | 2,2           | 47,8               |
| 35,00      | 1         | ,5      | ,6            | 48,3               |
| 36,00      | 1         | ,5      | ,6            | 48,9               |
| 37,00      | 1         | ,5      | ,6            | 49,4               |
| 38,00      | 1         | ,5      | ,6            | 50,0               |
| 39,00      | 1         | ,5      | ,6            | 50,6               |
| 40,00      | 11        | 5,2     | 6,2           | 56,7               |
| 41,00      | 2         | ,9      | 1,1           | 57,9               |
| 42,00      | 8         | 3,8     | 4,5           | 62,4               |
| 43,00      | 3         | 1,4     | 1,7           | 64,0               |
| 44,00      | 4         | 1,9     | 2,2           | 66,3               |
| 45,00      | 3         | 1,4     | 1,7           | 68,0               |
| 46,00      | 6         | 2,8     | 3,4           | 71,3               |
| 47,00      | 2         | ,9      | 1,1           | 72,5               |
| 48,00      | 1         | ,5      | ,6            | 73,0               |
| 49,00      | 2         | ,9      | 1,1           | 74,2               |
| 50,00      | 4         | 1,9     | 2,2           | 76,4               |
| 51,00      | 1         | ,5      | ,6            | 77,0               |
| 52,00      | 2         | ,9      | 1,1           | 78,1               |
| 53,00      | 4         | 1,9     | 2,2           | 80,3               |
| 54,00      | 1         | ,5      | ,6            | 80,9               |

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## Haben Sie in Schwarzach Ihren ...?

|         |               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | Hauptwohnsitz | 187       | 88,6    | 98,4          | 98,4               |
|         | Zweitwohnsitz | 3         | 1,4     | 1,6           | 100,0              |
|         | Total         | 190       | 90,0    | 100,0         |                    |
| Missing | System        | 21        | 10,0    |               |                    |
| Total   |               | 211       | 100,0   |               |                    |

## Herkunftsland

|         |                               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|-------------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | Österreich                    | 177       | 83,9    | 93,7          | 93,7               |
|         | Deutschland                   | 1         | ,5      | ,5            | 94,2               |
|         | Bosnien,<br>Kroatien, Serbien | 5         | 2,4     | 2,6           | 96,8               |
|         | anderes                       | 6         | 2,8     | 3,2           | 100,0              |
|         | Total                         | 189       | 89,6    | 100,0         |                    |
| Missing | System                        | 22        | 10,4    |               |                    |
| Total   |                               | 211       | 100,0   |               |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## Wie groß sind Sie?

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | 150,00 | 1         | ,5      | ,5            | ,5                 |
|         | 151,00 | 1         | ,5      | ,5            | 1,0                |
|         | 153,00 | 1         | ,5      | ,5            | 1,6                |
|         | 154,00 | 2         | ,9      | 1,0           | 2,6                |
|         | 155,00 | 3         | 1,4     | 1,6           | 4,1                |
|         | 156,00 | 6         | 2,8     | 3,1           | 7,3                |
|         | 157,00 | 1         | ,5      | ,5            | 7,8                |
|         | 158,00 | 4         | 1,9     | 2,1           | 9,8                |
|         | 159,00 | 1         | ,5      | ,5            | 10,4               |
|         | 160,00 | 7         | 3,3     | 3,6           | 14,0               |
|         | 161,00 | 1         | ,5      | ,5            | 14,5               |
|         | 162,00 | 6         | 2,8     | 3,1           | 17,6               |
|         | 163,00 | 6         | 2,8     | 3,1           | 20,7               |
|         | 164,00 | 6         | 2,8     | 3,1           | 23,8               |
|         | 165,00 | 12        | 5,7     | 6,2           | 30,1               |
|         | 166,00 | 3         | 1,4     | 1,6           | 31,6               |
|         | 167,00 | 10        | 4,7     | 5,2           | 36,8               |
|         | 168,00 | 11        | 5,2     | 5,7           | 42,5               |
|         | 169,00 | 6         | 2,8     | 3,1           | 45,6               |
|         | 170,00 | 10        | 4,7     | 5,2           | 50,8               |
|         | 171,00 | 2         | ,9      | 1,0           | 51,8               |
|         | 172,00 | 15        | 7,1     | 7,8           | 59,6               |
|         | 173,00 | 11        | 5,2     | 5,7           | 65,3               |
|         | 174,00 | 4         | 1,9     | 2,1           | 67,4               |
|         | 175,00 | 5         | 2,4     | 2,6           | 69,9               |
|         | 176,00 | 6         | 2,8     | 3,1           | 73,1               |
|         | 177,00 | 4         | 1,9     | 2,1           | 75,1               |
|         | 178,00 | 12        | 5,7     | 6,2           | 81,3               |
|         | 179,00 | 2         | ,9      | 1,0           | 82,4               |
|         | 180,00 | 7         | 3,3     | 3,6           | 86,0               |
|         | 181,00 | 6         | 2,8     | 3,1           | 89,1               |
|         | 182,00 | 5         | 2,4     | 2,6           | 91,7               |
|         | 183,00 | 4         | 1,9     | 2,1           | 93,8               |
|         | 184,00 | 3         | 1,4     | 1,6           | 95,3               |
|         | 185,00 | 3         | 1,4     | 1,6           | 96,9               |
|         | 187,00 | 1         | ,5      | ,5            | 97,4               |
|         | 189,00 | 2         | ,9      | 1,0           | 98,4               |
|         | 191,00 | 1         | ,5      | ,5            | 99,0               |
|         | 192,00 | 1         | ,5      | ,5            | 99,5               |
|         | 193,00 | 1         | ,5      | ,5            | 100,0              |
|         | Total  | 193       | 91,5    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 18        | 8,5     |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## Wie schwer sind Sie?

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | 49,00  | 1         | ,5      | ,5            | ,5                 |
|         | 51,00  | 2         | ,9      | 1,1           | 1,6                |
|         | 52,00  | 2         | ,9      | 1,1           | 2,7                |
|         | 53,00  | 2         | ,9      | 1,1           | 3,7                |
|         | 55,00  | 3         | 1,4     | 1,6           | 5,3                |
|         | 56,00  | 4         | 1,9     | 2,1           | 7,5                |
|         | 57,00  | 1         | ,5      | ,5            | 8,0                |
|         | 58,00  | 4         | 1,9     | 2,1           | 10,2               |
|         | 59,00  | 3         | 1,4     | 1,6           | 11,8               |
|         | 60,00  | 11        | 5,2     | 5,9           | 17,6               |
|         | 61,00  | 2         | ,9      | 1,1           | 18,7               |
|         | 62,00  | 4         | 1,9     | 2,1           | 20,9               |
|         | 63,00  | 3         | 1,4     | 1,6           | 22,5               |
|         | 64,00  | 2         | ,9      | 1,1           | 23,5               |
|         | 65,00  | 7         | 3,3     | 3,7           | 27,3               |
|         | 66,00  | 1         | ,5      | ,5            | 27,8               |
|         | 67,00  | 3         | 1,4     | 1,6           | 29,4               |
|         | 68,00  | 9         | 4,3     | 4,8           | 34,2               |
|         | 69,00  | 2         | ,9      | 1,1           | 35,3               |
|         | 70,00  | 16        | 7,6     | 8,6           | 43,9               |
|         | 71,00  | 7         | 3,3     | 3,7           | 47,6               |
|         | 72,00  | 1         | ,5      | ,5            | 48,1               |
|         | 72,50  | 1         | ,5      | ,5            | 48,7               |
|         | 73,00  | 7         | 3,3     | 3,7           | 52,4               |
|         | 74,00  | 5         | 2,4     | 2,7           | 55,1               |
|         | 74,30  | 1         | ,5      | ,5            | 55,6               |
|         | 75,00  | 12        | 5,7     | 6,4           | 62,0               |
|         | 76,00  | 1         | ,5      | ,5            | 62,6               |
|         | 78,00  | 4         | 1,9     | 2,1           | 64,7               |
|         | 80,00  | 13        | 6,2     | 7,0           | 71,7               |
|         | 81,00  | 1         | ,5      | ,5            | 72,2               |
|         | 82,00  | 3         | 1,4     | 1,6           | 73,8               |
|         | 83,00  | 2         | ,9      | 1,1           | 74,9               |
|         | 84,00  | 2         | ,9      | 1,1           | 75,9               |
|         | 85,00  | 8         | 3,8     | 4,3           | 80,2               |
|         | 86,00  | 3         | 1,4     | 1,6           | 81,8               |
|         | 87,00  | 1         | ,5      | ,5            | 82,4               |
|         | 88,00  | 4         | 1,9     | 2,1           | 84,5               |
|         | 89,00  | 5         | 2,4     | 2,7           | 87,2               |
|         | 90,00  | 6         | 2,8     | 3,2           | 90,4               |
|         | 92,00  | 1         | ,5      | ,5            | 90,9               |
|         | 93,00  | 1         | ,5      | ,5            | 91,4               |
|         | 94,00  | 2         | ,9      | 1,1           | 92,5               |
|         | 95,00  | 4         | 1,9     | 2,1           | 94,7               |
|         | 96,00  | 1         | ,5      | ,5            | 95,2               |
|         | 98,50  | 1         | ,5      | ,5            | 95,7               |
|         | 100,00 | 5         | 2,4     | 2,7           | 98,4               |
|         | 102,00 | 1         | ,5      | ,5            | 98,9               |
|         | 104,00 | 1         | ,5      | ,5            | 99,5               |
|         | 105,00 | 1         | ,5      | ,5            | 100,0              |
|         | Total  | 187       | 88,6    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 24        | 11,4    |               |                    |
| Total   |        | 211       | 100,0   |               |                    |

## Tabellenband der 2. Befragung

**Wie viele nahe stehende Menschen haben Sie, die Ihnen in Krisen, Schwierigkeiten und Notlagen helfen, denen Sie selbst auch helfen würden und bei denen Sie ganz offen sein können?**

|                   | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid eine Person | 5         | 7,4     | 7,4           | 7,4                |
| 2-3 Personen      | 25        | 36,8    | 36,8          | 44,1               |
| 4-9 Personen      | 32        | 47,1    | 47,1          | 91,2               |
| 10-15 Personen    | 4         | 5,9     | 5,9           | 97,1               |
| 16-30 Personen    | 2         | 2,9     | 2,9           | 100,0              |
| Total             | 68        | 100,0   | 100,0         |                    |

**wie vielen dieser nahe stehenden Personen machen Sie Bewegung (Wandern, Sport, ...?)**

|                | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|----------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid niemand  | 11        | 16,2    | 16,2          | 16,2               |
| eine Person    | 17        | 25,0    | 25,0          | 41,2               |
| 2-3 Personen   | 25        | 36,8    | 36,8          | 77,9               |
| 4-9 Personen   | 13        | 19,1    | 19,1          | 97,1               |
| 10-15 Personen | 1         | 1,5     | 1,5           | 98,5               |
| 16-30 Personen | 1         | 1,5     | 1,5           | 100,0              |
| Total          | 68        | 100,0   | 100,0         |                    |

**Wie groß ist Ihr Bekanntenkreis?**

|                    | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid 1-3 Personen | 8         | 11,8    | 11,8          | 11,8               |
| 4-10 Personen      | 21        | 30,9    | 30,9          | 42,6               |
| 11-30 Personen     | 24        | 35,3    | 35,3          | 77,9               |
| 31-60 Personen     | 9         | 13,2    | 13,2          | 91,2               |
| über 60 Personen   | 6         | 8,8     | 8,8           | 100,0              |
| Total              | 68        | 100,0   | 100,0         |                    |

**Mit wie vielen dieser Bekannten machen Sie Bewegung (Wandern, Sport, ...)?**

|                | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|----------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid niemand  | 13        | 19,1    | 19,1          | 19,1               |
| 1-3 Personen   | 26        | 38,2    | 38,2          | 57,4               |
| 4-10 Personen  | 17        | 25,0    | 25,0          | 82,4               |
| 11-30 Personen | 11        | 16,2    | 16,2          | 98,5               |
| 31-60 Personen | 1         | 1,5     | 1,5           | 100,0              |
| Total          | 68        | 100,0   | 100,0         |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## Feuerwehr, Rettung

|         |                        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nicht Mitglied         | 31        | 45,6    | 72,1          | 72,1               |
|         | Mitglied               | 8         | 11,8    | 18,6          | 90,7               |
|         | gelegentliches Treffen | 1         | 1,5     | 2,3           | 93,0               |
|         | Funktion               | 3         | 4,4     | 7,0           | 100,0              |
|         | Total                  | 43        | 63,2    | 100,0         |                    |
| Missing | System                 | 25        | 36,8    |               |                    |
| Total   |                        | 68        | 100,0   |               |                    |

## Kultur (z. B. Musik, Theater, Chöre ...)

|         |                        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nicht Mitglied         | 29        | 42,6    | 74,4          | 74,4               |
|         | Mitglied               | 4         | 5,9     | 10,3          | 84,6               |
|         | gelegentliches Treffen | 1         | 1,5     | 2,6           | 87,2               |
|         | regelmäßiges Treffen   | 5         | 7,4     | 12,8          | 100,0              |
|         | Total                  | 39        | 57,4    | 100,0         |                    |
| Missing | System                 | 29        | 42,6    |               |                    |
| Total   |                        | 68        | 100,0   |               |                    |

## Sportverein

|         |                        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nicht Mitglied         | 24        | 35,3    | 51,1          | 51,1               |
|         | Mitglied               | 10        | 14,7    | 21,3          | 72,3               |
|         | gelegentliches Treffen | 4         | 5,9     | 8,5           | 80,9               |
|         | regelmäßiges Treffen   | 4         | 5,9     | 8,5           | 89,4               |
|         | Funktion               | 5         | 7,4     | 10,6          | 100,0              |
|         | Total                  | 47        | 69,1    | 100,0         |                    |
| Missing | System                 | 21        | 30,9    |               |                    |
| Total   |                        | 68        | 100,0   |               |                    |

## andere Vereine

|         |                        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nicht Mitglied         | 22        | 32,4    | 46,8          | 46,8               |
|         | Mitglied               | 9         | 13,2    | 19,1          | 66,0               |
|         | gelegentliches Treffen | 3         | 4,4     | 6,4           | 72,3               |
|         | regelmäßiges Treffen   | 8         | 11,8    | 17,0          | 89,4               |
|         | Funktion               | 5         | 7,4     | 10,6          | 100,0              |
|         | Total                  | 47        | 69,1    | 100,0         |                    |
| Missing | System                 | 21        | 30,9    |               |                    |
| Total   |                        | 68        | 100,0   |               |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## Sonstige

|                        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid nicht Mitglied   | 24        | 35,3    | 68,6          | 68,6               |
| Mitglied               | 2         | 2,9     | 5,7           | 74,3               |
| gelegentliches Treffen | 1         | 1,5     | 2,9           | 77,1               |
| regelmäßiges Treffen   | 6         | 8,8     | 17,1          | 94,3               |
| Funktion               | 2         | 2,9     | 5,7           | 100,0              |
| Total                  | 35        | 51,5    | 100,0         |                    |
| Missing System         | 33        | 48,5    |               |                    |
| Total                  | 68        | 100,0   |               |                    |

**e oft erleben Sie "starke Gefühle" der Begeisterung für eine große Sache oder eine große Persönlichkeit?**

|                                     | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------------------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid nie                           | 5         | 7,4     | 7,8           | 7,8                |
| sehr selten (ein paar Mal im Leben) | 9         | 13,2    | 14,1          | 21,9               |
| selten (ein paar Mal im Jahr)       | 14        | 20,6    | 21,9          | 43,8               |
| öfter                               | 18        | 26,5    | 28,1          | 71,9               |
| regelmäßig                          | 18        | 26,5    | 28,1          | 100,0              |
| Total                               | 64        | 94,1    | 100,0         |                    |
| Missing System                      | 4         | 5,9     |               |                    |
| Total                               | 68        | 100,0   |               |                    |

## Kunst, Literatur, Musik

|            | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid nein | 33        | 48,5    | 48,5          | 48,5               |
| ja         | 35        | 51,5    | 51,5          | 100,0              |
| Total      | 68        | 100,0   | 100,0         |                    |

## Sport, Bewegung

|            | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid nein | 21        | 30,9    | 30,9          | 30,9               |
| ja         | 47        | 69,1    | 69,1          | 100,0              |
| Total      | 68        | 100,0   | 100,0         |                    |

## Hobby

|            | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid nein | 40        | 58,8    | 58,8          | 58,8               |
| ja         | 28        | 41,2    | 41,2          | 100,0              |
| Total      | 68        | 100,0   | 100,0         |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## Vereine, Organisationen

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | nein  | 51        | 75,0    | 75,0          | 75,0               |
|       | ja    | 17        | 25,0    | 25,0          | 100,0              |
|       | Total | 68        | 100,0   | 100,0         |                    |

## Leben: Ziel oder Zweck?

|       |                     | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | immer sehr deutlich | 35        | 51,5    | 51,5          | 51,5               |
|       | meistens            | 22        | 32,4    | 32,4          | 83,8               |
|       | mehr oder weniger   | 7         | 10,3    | 10,3          | 94,1               |
|       | eher weniger        | 2         | 2,9     | 2,9           | 97,1               |
|       | kaum                | 2         | 2,9     | 2,9           | 100,0              |
|       | Total               | 68        | 100,0   | 100,0         |                    |

## Enttäuschungen

|       |              | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | nie          | 6         | 8,8     | 8,8           | 8,8                |
|       | selten       | 27        | 39,7    | 39,7          | 48,5               |
|       | manchmal     | 26        | 38,2    | 38,2          | 86,8               |
|       | öfter        | 5         | 7,4     | 7,4           | 94,1               |
|       | immer wieder | 4         | 5,9     | 5,9           | 100,0              |
|       | Total        | 68        | 100,0   | 100,0         |                    |

## Ungewohnte Situation

|       |          | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | nie      | 8         | 11,8    | 11,8          | 11,8               |
|       | selten   | 40        | 58,8    | 58,8          | 70,6               |
|       | manchmal | 19        | 27,9    | 27,9          | 98,5               |
|       | öfter    | 1         | 1,5     | 1,5           | 100,0              |
|       | Total    | 68        | 100,0   | 100,0         |                    |

## Wie ist Ihre Befindlichkeit/ Gefühlslage derzeit?

|       |                                   | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-----------------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | fröhlich, ausgeglichen, glücklich | 24        | 35,3    | 35,3          | 35,3               |
|       | meistens fröhlich                 | 27        | 39,7    | 39,7          | 75,0               |
|       | wechselnd                         | 16        | 23,5    | 23,5          | 98,5               |
|       | sehr oft unglücklich              | 1         | 1,5     | 1,5           | 100,0              |
|       | Total                             | 68        | 100,0   | 100,0         |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## Lebensqualität von Wohnen, Wohnort, Umgebung

|         |          | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | sehr gut | 44        | 64,7    | 67,7          | 67,7               |
|         | gut      | 15        | 22,1    | 23,1          | 90,8               |
|         | mittel   | 5         | 7,4     | 7,7           | 98,5               |
|         | schlecht | 1         | 1,5     | 1,5           | 100,0              |
|         | Total    | 65        | 95,6    | 100,0         |                    |
| Missing | System   | 3         | 4,4     |               |                    |
| Total   |          | 68        | 100,0   |               |                    |

## Lebensqualität in der Gemeinde Schwarzach

|         |          | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | sehr gut | 23        | 33,8    | 37,1          | 37,1               |
|         | gut      | 24        | 35,3    | 38,7          | 75,8               |
|         | mittel   | 14        | 20,6    | 22,6          | 98,4               |
|         | schlecht | 1         | 1,5     | 1,6           | 100,0              |
|         | Total    | 62        | 91,2    | 100,0         |                    |
| Missing | System   | 6         | 8,8     |               |                    |
| Total   |          | 68        | 100,0   |               |                    |

## Freizeittätigkeiten, Erholung, Sport, Hobbys

|         |          | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | sehr gut | 19        | 27,9    | 31,7          | 31,7               |
|         | gut      | 28        | 41,2    | 46,7          | 78,3               |
|         | mittel   | 13        | 19,1    | 21,7          | 100,0              |
|         | Total    | 60        | 88,2    | 100,0         |                    |
| Missing | System   | 8         | 11,8    |               |                    |
| Total   |          | 68        | 100,0   |               |                    |

## menschliche Beziehungen

|         |          | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | sehr gut | 26        | 38,2    | 41,3          | 41,3               |
|         | gut      | 28        | 41,2    | 44,4          | 85,7               |
|         | mittel   | 7         | 10,3    | 11,1          | 96,8               |
|         | schlecht | 2         | 2,9     | 3,2           | 100,0              |
|         | Total    | 63        | 92,6    | 100,0         |                    |
| Missing | System   | 5         | 7,4     |               |                    |
| Total   |          | 68        | 100,0   |               |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## Ge sundheitszust and

|         |          | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | sehr gut | 27        | 39,7    | 42,2          | 42,2               |
|         | gut      | 21        | 30,9    | 32,8          | 75,0               |
|         | mittel   | 12        | 17,6    | 18,8          | 93,8               |
|         | schlecht | 4         | 5,9     | 6,3           | 100,0              |
|         | Total    | 64        | 94,1    | 100,0         |                    |
| Missing | System   | 4         | 5,9     |               |                    |
| Total   |          | 68        | 100,0   |               |                    |

## seelische Grundstimmung, Lebensfreude jetzt

|         |          | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | sehr gut | 26        | 38,2    | 40,6          | 40,6               |
|         | gut      | 25        | 36,8    | 39,1          | 79,7               |
|         | mittel   | 10        | 14,7    | 15,6          | 95,3               |
|         | schlecht | 3         | 4,4     | 4,7           | 100,0              |
|         | Total    | 64        | 94,1    | 100,0         |                    |
| Missing | System   | 4         | 5,9     |               |                    |
| Total   |          | 68        | 100,0   |               |                    |

## seelische Grundstimmung, Lebensfreude vor 3 Jahren

|         |               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | sehr gut      | 25        | 36,8    | 39,1          | 39,1               |
|         | gut           | 21        | 30,9    | 32,8          | 71,9               |
|         | mittel        | 11        | 16,2    | 17,2          | 89,1               |
|         | schlecht      | 6         | 8,8     | 9,4           | 98,4               |
|         | sehr schlecht | 1         | 1,5     | 1,6           | 100,0              |
|         | Total         | 64        | 94,1    | 100,0         |                    |
| Missing | System        | 4         | 5,9     |               |                    |
| Total   |               | 68        | 100,0   |               |                    |

## Raucher (regelmäßig, mehr als 5 Zigaretten täglich)

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 59        | 86,8    | 89,4          | 89,4               |
|         | ja     | 7         | 10,3    | 10,6          | 100,0              |
|         | Total  | 66        | 97,1    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 2         | 2,9     |               |                    |
| Total   |        | 68        | 100,0   |               |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## koholkonsum (öfter mehr als 1/2 l Wein oder 1 l Bier oder zwei Stampe

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 58        | 85,3    | 87,9          | 87,9               |
|         | ja     | 8         | 11,8    | 12,1          | 100,0              |
|         | Total  | 66        | 97,1    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 2         | 2,9     |               |                    |
| Total   |        | 68        | 100,0   |               |                    |

## Alkoholkonsum, schon am Vormittag

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 64        | 94,1    | 98,5          | 98,5               |
|         | ja     | 1         | 1,5     | 1,5           | 100,0              |
|         | Total  | 65        | 95,6    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 3         | 4,4     |               |                    |
| Total   |        | 68        | 100,0   |               |                    |

## Übergewicht

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 46        | 67,6    | 69,7          | 69,7               |
|         | ja     | 20        | 29,4    | 30,3          | 100,0              |
|         | Total  | 66        | 97,1    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 2         | 2,9     |               |                    |
| Total   |        | 68        | 100,0   |               |                    |

## hoher Arbeits-Stress durch Termindruck, viel Risiko u.a.

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 52        | 76,5    | 78,8          | 78,8               |
|         | ja     | 14        | 20,6    | 21,2          | 100,0              |
|         | Total  | 66        | 97,1    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 2         | 2,9     |               |                    |
| Total   |        | 68        | 100,0   |               |                    |

## hoher Arbeits-Stress durch Dauerlärm, Dauer-Abgase u.a., Umwelteinflüsse

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 62        | 91,2    | 96,9          | 96,9               |
|         | ja     | 2         | 2,9     | 3,1           | 100,0              |
|         | Total  | 64        | 94,1    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 4         | 5,9     |               |                    |
| Total   |        | 68        | 100,0   |               |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

## Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

### Hoher Stress im Nicht-Arbeits-Bereich (starke Lärmbelästigung, schlechte Luft, feuchte Wohnung)

|                | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|----------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid nein     | 64        | 94,1    | 97,0          | 97,0               |
| ja             | 2         | 2,9     | 3,0           | 100,0              |
| Total          | 66        | 97,1    | 100,0         |                    |
| Missing System | 2         | 2,9     |               |                    |
| Total          | 68        | 100,0   |               |                    |

### soziale Belastungen (schwere Sorgen, starker Ärger, dauernde Schwierigkeiten mit wichtigen Personen)

|                | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|----------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid nein     | 50        | 73,5    | 78,1          | 78,1               |
| ja             | 14        | 20,6    | 21,9          | 100,0              |
| Total          | 64        | 94,1    | 100,0         |                    |
| Missing System | 4         | 5,9     |               |                    |
| Total          | 68        | 100,0   |               |                    |

### Isolation (Mangel an mitmenschlichen Kontakt, Alleinsein, fehlende Hilfe)

|                | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|----------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid nein     | 62        | 91,2    | 95,4          | 95,4               |
| ja             | 3         | 4,4     | 4,6           | 100,0              |
| Total          | 65        | 95,6    | 100,0         |                    |
| Missing System | 3         | 4,4     |               |                    |
| Total          | 68        | 100,0   |               |                    |

### Verunsicherung (Unsicherheitsgefühl nach Schock, durch Unfall, Gewalt Verlust, Not)

|                | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|----------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid nein     | 59        | 86,8    | 92,2          | 92,2               |
| ja             | 5         | 7,4     | 7,8           | 100,0              |
| Total          | 64        | 94,1    | 100,0         |                    |
| Missing System | 4         | 5,9     |               |                    |
| Total          | 68        | 100,0   |               |                    |

### Körperbewegung 1-2x pro Woche (Gymnastik, Laufen, Radfahren etc.)

|                | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|----------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid nein     | 12        | 17,6    | 18,5          | 18,5               |
| ja             | 53        | 77,9    | 81,5          | 100,0              |
| Total          | 65        | 95,6    | 100,0         |                    |
| Missing System | 3         | 4,4     |               |                    |
| Total          | 68        | 100,0   |               |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## meditativ-energetische Bewegungsformen (Yoga, Tai Chi, Meditation, ...)

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 57        | 83,8    | 87,7          | 87,7               |
|         | ja     | 8         | 11,8    | 12,3          | 100,0              |
|         | Total  | 65        | 95,6    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 3         | 4,4     |               |                    |
| Total   |        | 68        | 100,0   |               |                    |

## tänzerische Bewegungsformen

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 53        | 77,9    | 84,1          | 84,1               |
|         | ja     | 10        | 14,7    | 15,9          | 100,0              |
|         | Total  | 63        | 92,6    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 5         | 7,4     |               |                    |
| Total   |        | 68        | 100,0   |               |                    |

## mehr als 2 1/2 Stunden pro Woche körperliche Aktivitäten mit mittlerer Intensität

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 10        | 14,7    | 15,9          | 15,9               |
|         | ja     | 53        | 77,9    | 84,1          | 100,0              |
|         | Total  | 63        | 92,6    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 5         | 7,4     |               |                    |
| Total   |        | 68        | 100,0   |               |                    |

## muskelaufbauende Bewegung (Rückentraining, Pilates, Krafttraining, ...)

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 45        | 66,2    | 68,2          | 68,2               |
|         | ja     | 21        | 30,9    | 31,8          | 100,0              |
|         | Total  | 66        | 97,1    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 2         | 2,9     |               |                    |
| Total   |        | 68        | 100,0   |               |                    |

## Sauna/Fitnesscenter/Wellnessclub/Massage

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 46        | 67,6    | 69,7          | 69,7               |
|         | ja     | 20        | 29,4    | 30,3          | 100,0              |
|         | Total  | 66        | 97,1    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 2         | 2,9     |               |                    |
| Total   |        | 68        | 100,0   |               |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## Wandern/Bergsteigen/Skitouren (mindestens 10 Tage im Jahr)

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 23        | 33,8    | 35,4          | 35,4               |
|         | ja     | 42        | 61,8    | 64,6          | 100,0              |
|         | Total  | 65        | 95,6    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 3         | 4,4     |               |                    |
| Total   |        | 68        | 100,0   |               |                    |

## Schifahren (mind. 14 Tage im Jahr)

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 48        | 70,6    | 73,8          | 73,8               |
|         | ja     | 17        | 25,0    | 26,2          | 100,0              |
|         | Total  | 65        | 95,6    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 3         | 4,4     |               |                    |
| Total   |        | 68        | 100,0   |               |                    |

## Heilmassage (Prävention)/ Physiotherapie

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 43        | 63,2    | 65,2          | 65,2               |
|         | ja     | 23        | 33,8    | 34,8          | 100,0              |
|         | Total  | 66        | 97,1    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 2         | 2,9     |               |                    |
| Total   |        | 68        | 100,0   |               |                    |

## Gesunde Ernährung

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 17        | 25,0    | 26,2          | 26,2               |
|         | ja     | 48        | 70,6    | 73,8          | 100,0              |
|         | Total  | 65        | 95,6    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 3         | 4,4     |               |                    |
| Total   |        | 68        | 100,0   |               |                    |

## in den letzten drei Jahren: Teilnahme an Vorsorge-Untersuchung

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 24        | 35,3    | 36,4          | 36,4               |
|         | ja     | 42        | 61,8    | 63,6          | 100,0              |
|         | Total  | 66        | 97,1    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 2         | 2,9     |               |                    |
| Total   |        | 68        | 100,0   |               |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## in einer Gruppe/einem Verein

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 43        | 63,2    | 65,2          | 65,2               |
|         | ja     | 23        | 33,8    | 34,8          | 100,0              |
|         | Total  | 66        | 97,1    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 2         | 2,9     |               |                    |
| Total   |        | 68        | 100,0   |               |                    |

## mit jemand anderem

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 28        | 41,2    | 42,4          | 42,4               |
|         | ja     | 38        | 55,9    | 57,6          | 100,0              |
|         | Total  | 66        | 97,1    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 2         | 2,9     |               |                    |
| Total   |        | 68        | 100,0   |               |                    |

## allein

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein   | 36        | 52,9    | 54,5          | 54,5               |
|         | ja     | 30        | 44,1    | 45,5          | 100,0              |
|         | Total  | 66        | 97,1    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 2         | 2,9     |               |                    |
| Total   |        | 68        | 100,0   |               |                    |

**haben Sie einen praktischen Arzt/Ärztin (AllgemeinmedizinerIn), den/die Sie schon gut kennen, der/die Sie persönlich kennt und auf Ihre Leiden verständnisvoll eingeht?**

|         |   | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|---|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | nein, eigentlich nicht                          | 10        | 14,7    | 15,2          | 15,2               |
|         | ja, eine solchen Arzt habe ich                  | 27        | 39,7    | 40,9          | 56,1               |
|         | ja, eine solche Ärztin habe ich                 | 12        | 17,6    | 18,2          | 74,2               |
|         | ja, habe sogar mehrerer solcher Ärzte/Ärztinnen | 17        | 25,0    | 25,8          | 100,0              |
|         | Total   | 66        | 97,1    | 100,0         |                    |
| Missing | System  | 2         | 2,9     |               |                    |
| Total   |   | 68        | 100,0   |               |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## Wann waren Sie das letzte Mal beim praktischen Arzt/Ärztin?

|                        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid im letzten Monat | 32        | 47,1    | 47,1          | 47,1               |
| im letzten Vierteljahr | 19        | 27,9    | 27,9          | 75,0               |
| im letzten Jahr        | 14        | 20,6    | 20,6          | 95,6               |
| ist schon länger her   | 3         | 4,4     | 4,4           | 100,0              |
| Total                  | 68        | 100,0   | 100,0         |                    |

## Übernimmt dieser praktische Arzt/Ärztin persönlich Ihre Behandlung?

|                                 | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid immer                     | 31        | 45,6    | 49,2          | 49,2               |
| meistens                        | 25        | 36,8    | 39,7          | 88,9               |
| selten                          | 5         | 7,4     | 7,9           | 96,8               |
| schickt mich immer zum Facharzt | 2         | 2,9     | 3,2           | 100,0              |
| Total                           | 63        | 92,6    | 100,0         |                    |
| Missing System                  | 5         | 7,4     |               |                    |
| Total                           | 68        | 100,0   |               |                    |

## Wer behandelt dieser praktische Arzt/Ärztin auch andere Ihnen nahestehenden Personen?

|  | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid nein, niemanden                      | 9         | 13,2    | 13,2          | 13,2               |
| ja, Familienmitglieder                     | 33        | 48,5    | 48,5          | 61,8               |
| ja, befreundete Personen und/oder Bekannte | 10        | 14,7    | 14,7          | 76,5               |
| ja, Familienmitglieder und Bekannte        | 16        | 23,5    | 23,5          | 100,0              |
| Total                                      | 68        | 100,0   | 100,0         |                    |

## Geschlecht

|                | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|----------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid weiblich | 44        | 64,7    | 64,7          | 64,7               |
| männlich       | 24        | 35,3    | 35,3          | 100,0              |
| Total          | 68        | 100,0   | 100,0         |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## Alter

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | 16,00  | 1         | 1,5     | 1,7           | 1,7                |
|         | 26,00  | 1         | 1,5     | 1,7           | 3,4                |
|         | 27,00  | 2         | 2,9     | 3,4           | 6,8                |
|         | 28,00  | 3         | 4,4     | 5,1           | 11,9               |
|         | 30,00  | 1         | 1,5     | 1,7           | 13,6               |
|         | 31,00  | 1         | 1,5     | 1,7           | 15,3               |
|         | 32,00  | 1         | 1,5     | 1,7           | 16,9               |
|         | 34,00  | 1         | 1,5     | 1,7           | 18,6               |
|         | 37,00  | 1         | 1,5     | 1,7           | 20,3               |
|         | 38,00  | 3         | 4,4     | 5,1           | 25,4               |
|         | 40,00  | 1         | 1,5     | 1,7           | 27,1               |
|         | 41,00  | 1         | 1,5     | 1,7           | 28,8               |
|         | 42,00  | 2         | 2,9     | 3,4           | 32,2               |
|         | 44,00  | 2         | 2,9     | 3,4           | 35,6               |
|         | 45,00  | 5         | 7,4     | 8,5           | 44,1               |
|         | 47,00  | 2         | 2,9     | 3,4           | 47,5               |
|         | 50,00  | 2         | 2,9     | 3,4           | 50,8               |
|         | 51,00  | 1         | 1,5     | 1,7           | 52,5               |
|         | 53,00  | 1         | 1,5     | 1,7           | 54,2               |
|         | 55,00  | 1         | 1,5     | 1,7           | 55,9               |
|         | 56,00  | 1         | 1,5     | 1,7           | 57,6               |
|         | 58,00  | 2         | 2,9     | 3,4           | 61,0               |
|         | 61,00  | 1         | 1,5     | 1,7           | 62,7               |
|         | 62,00  | 4         | 5,9     | 6,8           | 69,5               |
|         | 63,00  | 1         | 1,5     | 1,7           | 71,2               |
|         | 64,00  | 2         | 2,9     | 3,4           | 74,6               |
|         | 65,00  | 1         | 1,5     | 1,7           | 76,3               |
|         | 66,00  | 2         | 2,9     | 3,4           | 79,7               |
|         | 67,00  | 1         | 1,5     | 1,7           | 81,4               |
|         | 69,00  | 2         | 2,9     | 3,4           | 84,7               |
|         | 70,00  | 1         | 1,5     | 1,7           | 86,4               |
|         | 71,00  | 2         | 2,9     | 3,4           | 89,8               |
|         | 74,00  | 1         | 1,5     | 1,7           | 91,5               |
|         | 75,00  | 1         | 1,5     | 1,7           | 93,2               |
|         | 77,00  | 1         | 1,5     | 1,7           | 94,9               |
|         | 78,00  | 1         | 1,5     | 1,7           | 96,6               |
|         | 81,00  | 1         | 1,5     | 1,7           | 98,3               |
|         | 84,00  | 1         | 1,5     | 1,7           | 100,0              |
|         | Total  | 59        | 86,8    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 9         | 13,2    |               |                    |
| Total   |        | 68        | 100,0   |               |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## Schulbildung

|         |   | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|---|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | Pflichtschule ohne weitere Ausbildung       | 8         | 11,8    | 12,1          | 12,1               |
|         | Lehre/Fachschule                            | 21        | 30,9    | 31,8          | 43,9               |
|         | Berufsbildende mittlere Schule (Fachschule) | 14        | 20,6    | 21,2          | 65,2               |
|         | Matura                                      | 11        | 16,2    | 16,7          | 81,8               |
|         | Hochschule/Universität                      | 12        | 17,6    | 18,2          | 100,0              |
|         | Total                                       | 66        | 97,1    | 100,0         |                    |
| Missing | System                                      | 2         | 2,9     |               |                    |
| Total   |   | 68        | 100,0   |               |                    |

## Lebensform

|         |                                       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|---------------------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | alleine (ohne Partner)                | 15        | 22,1    | 23,1          | 23,1               |
|         | allein mit Kind(ern)                  | 2         | 2,9     | 3,1           | 26,2               |
|         | mit Partner im Haushalt               | 23        | 33,8    | 35,4          | 61,5               |
|         | mit Partner und Kind(ern) im Haushalt | 24        | 35,3    | 36,9          | 98,5               |
|         | Andere Lebensform                     | 1         | 1,5     | 1,5           | 100,0              |
|         | Total                                 | 65        | 95,6    | 100,0         |                    |
| Missing | System                                | 3         | 4,4     |               |                    |
| Total   |                                       | 68        | 100,0   |               |                    |

## Berufstätigkeit

|         |  | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | selbstständige Tätigkeit                                 | 3         | 4,4     | 4,5           | 4,5                |
|         | Beamter, Beamtin   | 7         | 10,3    | 10,4          | 14,9               |
|         | Angestellter, Angestellte                                | 21        | 30,9    | 31,3          | 46,3               |
|         | Arbeiter, Arbeiterin                                     | 3         | 4,4     | 4,5           | 50,7               |
|         | arbeitslos   | 2         | 2,9     | 3,0           | 53,7               |
|         | in Karenz, Präsenzdienr ausschließlich im Haushalt tätig | 2         | 2,9     | 3,0           | 56,7               |
|         | in Ausbildung  | 1         | 1,5     | 1,5           | 58,2               |
|         | in Pension   | 1         | 1,5     | 1,5           | 59,7               |
|         | in Pension   | 25        | 36,8    | 37,3          | 97,0               |
|         | sonstiges  | 2         | 2,9     | 3,0           | 100,0              |
|         | Total  | 67        | 98,5    | 100,0         |                    |
| Missing | System   | 1         | 1,5     |               |                    |
| Total   |  | 68        | 100,0   |               |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## Befindet sich Ihr Arbeitsplatz/Ausbildungsplatz...?

|                     | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid in Schwarzach | 28        | 41,2    | 41,2          | 41,2               |
| im Bezirk           | 13        | 19,1    | 19,1          | 60,3               |
| anderswo            | 6         | 8,8     | 8,8           | 69,1               |
| trifft nicht zu     | 21        | 30,9    | 30,9          | 100,0              |
| Total               | 68        | 100,0   | 100,0         |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## Wie viele Jahre leben Sie schon in der Gemeinde?

|         | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | ,42       | 1,5     | 1,8           | 1,8                |
|         | 3,00      | 4,4     | 5,4           | 7,1                |
|         | 4,00      | 1,5     | 1,8           | 8,9                |
|         | 8,00      | 1,5     | 1,8           | 10,7               |
|         | 10,00     | 2,9     | 3,6           | 14,3               |
|         | 12,00     | 2,9     | 3,6           | 17,9               |
|         | 13,00     | 2,9     | 3,6           | 21,4               |
|         | 14,00     | 1,5     | 1,8           | 23,2               |
|         | 16,00     | 3,4     | 5,4           | 28,6               |
|         | 20,00     | 1,5     | 1,8           | 30,4               |
|         | 23,00     | 1,5     | 1,8           | 32,1               |
|         | 24,00     | 1,5     | 1,8           | 33,9               |
|         | 25,00     | 1,5     | 1,8           | 35,7               |
|         | 27,00     | 1,5     | 1,8           | 37,5               |
|         | 28,00     | 1,5     | 1,8           | 39,3               |
|         | 30,00     | 1,5     | 1,8           | 41,1               |
|         | 33,00     | 1,5     | 1,8           | 42,9               |
|         | 34,00     | 2,9     | 3,6           | 46,4               |
|         | 35,00     | 2,9     | 3,6           | 50,0               |
|         | 36,00     | 1,5     | 1,8           | 51,8               |
|         | 37,00     | 1,5     | 1,8           | 53,6               |
|         | 39,00     | 2,9     | 3,6           | 57,1               |
|         | 40,00     | 3,4     | 5,4           | 62,5               |
|         | 41,00     | 1,5     | 1,8           | 64,3               |
|         | 42,00     | 4,4     | 5,4           | 69,6               |
|         | 44,00     | 1,5     | 1,8           | 71,4               |
|         | 45,00     | 4,4     | 5,4           | 76,8               |
|         | 46,00     | 1,5     | 1,8           | 78,6               |
|         | 47,00     | 1,5     | 1,8           | 80,4               |
|         | 50,00     | 2,9     | 3,6           | 83,9               |
|         | 52,00     | 1,5     | 1,8           | 85,7               |
|         | 54,00     | 1,5     | 1,8           | 87,5               |
|         | 58,00     | 1,5     | 1,8           | 89,3               |
|         | 60,00     | 1,5     | 1,8           | 91,1               |
|         | 64,00     | 1,5     | 1,8           | 92,9               |
|         | 65,00     | 1,5     | 1,8           | 94,6               |
|         | 70,00     | 1,5     | 1,8           | 96,4               |
|         | 71,00     | 1,5     | 1,8           | 98,2               |
|         | 84,00     | 1,5     | 1,8           | 100,0              |
|         | Total     | 56      | 82,4          | 100,0              |
| Missing | System    | 12      | 17,6          |                    |
| Total   |           | 68      | 100,0         |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## Herkunftsland

|         |  | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | Österreich                               | 56        | 82,4    | 83,6          | 83,6               |
|         | Deutschland                              | 5         | 7,4     | 7,5           | 91,0               |
|         | Bosnien, Kroatien,<br>Serbien, Slowenien | 1         | 1,5     | 1,5           | 92,5               |
|         | anderes                                  | 5         | 7,4     | 7,5           | 100,0              |
|         | Total                                    | 67        | 98,5    | 100,0         |                    |
| Missing | System                                   | 1         | 1,5     |               |                    |
| Total   |  | 68        | 100,0   |               |                    |

## Bei welchem Bewegungsangebot haben Sie im Rahmen des Projekts "Bewegte Sonnenterrasse" teilgenommen?

|       |                                | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | an keinem Angebot teilgenommen | 42        | 61,8    | 61,8          | 61,8               |
|       | an Angebot teilgenommen        | 26        | 38,2    | 38,2          | 100,0              |
|       | Total                          | 68        | 100,0   | 100,0         |                    |

## Tischtennis

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | nein  | 66        | 97,1    | 97,1          | 97,1               |
|       | ja    | 2         | 2,9     | 2,9           | 100,0              |
|       | Total | 68        | 100,0   | 100,0         |                    |

## Schule Schwarzach

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | nein  | 66        | 97,1    | 97,1          | 97,1               |
|       | ja    | 2         | 2,9     | 2,9           | 100,0              |
|       | Total | 68        | 100,0   | 100,0         |                    |

## Meditative Wanderung

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | nein  | 63        | 92,6    | 92,6          | 92,6               |
|       | ja    | 5         | 7,4     | 7,4           | 100,0              |
|       | Total | 68        | 100,0   | 100,0         |                    |

## Schneeschuh

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | nein  | 66        | 97,1    | 97,1          | 97,1               |
|       | ja    | 2         | 2,9     | 2,9           | 100,0              |
|       | Total | 68        | 100,0   | 100,0         |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## Dance Fitness

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | nein  | 63        | 92,6    | 92,6          | 92,6               |
|       | ja    | 5         | 7,4     | 7,4           | 100,0              |
|       | Total | 68        | 100,0   | 100,0         |                    |

## Nordic Walking

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | nein  | 63        | 92,6    | 92,6          | 92,6               |
|       | ja    | 5         | 7,4     | 7,4           | 100,0              |
|       | Total | 68        | 100,0   | 100,0         |                    |

## Seniorengymnastik

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | nein  | 63        | 92,6    | 92,6          | 92,6               |
|       | ja    | 5         | 7,4     | 7,4           | 100,0              |
|       | Total | 68        | 100,0   | 100,0         |                    |

## Langlaufen

|       |      | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | nein | 68        | 100,0   | 100,0         | 100,0              |

## Tanzen

|       |      | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | nein | 68        | 100,0   | 100,0         | 100,0              |

## Volleyball

|       |      | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | nein | 68        | 100,0   | 100,0         | 100,0              |

## Workshop oder Sonstiges

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | nein  | 65        | 95,6    | 95,6          | 95,6               |
|       | ja    | 3         | 4,4     | 4,4           | 100,0              |
|       | Total | 68        | 100,0   | 100,0         |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## Eltern-Kind-Turnen

|            | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid nein | 59        | 86,8    | 86,8          | 86,8               |
| ja         | 9         | 13,2    | 13,2          | 100,0              |
| Total      | 68        | 100,0   | 100,0         |                    |

## GESAMT

|              | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid Gesamt | 68        | 100,0   | 100,0         | 100,0              |

## Alter

|                    | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid bis 45 Jahre | 26        | 38,2    | 44,1          | 44,1               |
| 46-60 Jahre        | 10        | 14,7    | 16,9          | 61,0               |
| ab 61 Jahre        | 23        | 33,8    | 39,0          | 100,0              |
| Total              | 59        | 86,8    | 100,0         |                    |
| Missing System     | 9         | 13,2    |               |                    |
| Total              | 68        | 100,0   |               |                    |

## Erwerbstätigkeit

|                     | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid in Schwarzach | 28        | 41,2    | 41,2          | 41,2               |
| im Bezirk           | 13        | 19,1    | 19,1          | 60,3               |
| anderswo            | 6         | 8,8     | 8,8           | 69,1               |
| trifft nicht zu     | 21        | 30,9    | 30,9          | 100,0              |
| Total               | 68        | 100,0   | 100,0         |                    |

## Gesundheit

|                | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|----------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid sehr gut | 27        | 39,7    | 42,2          | 42,2               |
| gut            | 21        | 30,9    | 32,8          | 75,0               |
| nicht so gut   | 16        | 23,5    | 25,0          | 100,0              |
| Total          | 64        | 94,1    | 100,0         |                    |
| Missing System | 4         | 5,9     |               |                    |
| Total          | 68        | 100,0   |               |                    |

## Be finden

|                        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid (meist) fröhlich | 51        | 75,0    | 75,0          | 75,0               |
| wechselnd, unglücklich | 17        | 25,0    | 25,0          | 100,0              |
| Total                  | 68        | 100,0   | 100,0         |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## Mikro-Ebene

|                 | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-----------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid defizitär | 5         | 7,4     | 7,4           | 7,4                |
| suboptimal      | 27        | 39,7    | 39,7          | 47,1               |
| optimal         | 36        | 52,9    | 52,9          | 100,0              |
| Total           | 68        | 100,0   | 100,0         |                    |

## Meso-Ebene

|                 | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-----------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid defizitär | 8         | 11,8    | 11,8          | 11,8               |
| suboptimal      | 21        | 30,9    | 30,9          | 42,6               |
| optimal         | 39        | 57,4    | 57,4          | 100,0              |
| Total           | 68        | 100,0   | 100,0         |                    |

Gefördert aus den Mitteln von:

## 3. REFLEXION UND BEWERTUNG

### 3.1 Hat das Projekt seine festgelegten Ziele erreicht?

| Ziele lt. Antrag  | Erreicht<br>Ja/nein | Erläuterung/Begründung   |
|---|---------------------|--|
| Soll-Ist-Situationsanalyse in den Gemeinden.  | Ja (100%)           | 316 Fragebögen wurden ausgewertet.   |
| Partizipation der Gemeindebürger.   | Ja (100%)           | Zielgruppenbefragung, Zielgruppenvertreter (Mitglieder der Steuerungsgruppen), Projektaktivitäten durch gewünschte Kooperationen und Vernetzungen mit Kindergärten, Schulen und Vereinen. Es beteiligten sich ca. ein 1/3 mehr Personen als im Projektantrag vorgesehen (Antrag: 900, erreicht ca. 1500 Personen).   |
| Effektives Projektmanagement im internen Projektteam und den beiden Steuerungsgruppen.              | Ja (90%)            | Insgesamt waren 34 Personen (9 internes Projektteam, 20 Personen bei beiden Steuerungsgruppen, 6 TrainerInnen die nicht d. St.gr. angehören) bei der laufenden Projektplanung und Umsetzung beteiligt. Ein ständiger Austausch erfolgte im internen Projektteam und der Evaluationsstelle. Insgesamt wurden 20 Steuerungsgruppentreffen im Projektzeitraum durchgeführt (12 in Goldegg und 8 in Schwarzach).   |
| Infrastrukturelle Verbesserung in Punkto bewegungs- und gesundheitsrelevanten Angeboten in Goldegg. | Ja (100%)           | In Goldegg haben sich die gesundheitsförderliche Infrastruktur während der Projektlaufzeit stark verbessert: Eine Kinderhaltestelle wurde errichtet, das Bewegungsparadies „ausLauf“ wurde eröffnet (Walking,- Lauf,- Mountainbike- und Langlaufstrecken mit insg. 150km Länge mit Streckenübersichtstafeln, Streckenkarten in Taschenformat, Internetlinks mit genauen Streckenprofilen zum downloaden). Elektobikes wurden angekauft und stehen den Bürgern zur Verfügung. Ein öffentlicher, freier Zugang zum Dorfsee wurde eröffnet. |
| Empowerment der Zielgruppen und vor allem der Multiplikatoren.                                      | Ja (100%)           | Hier sind vor allem jene Personen herauszuheben, welche sich aktiv um die Projektumsetzung beschäftigt haben (Personen Projektsteuerungsgruppen). Grundlegende Elemente des Projektmanagement konnten während der 20. Steuerungsgruppentreffen vermittelt werden um weiterführende Aktivitäten   |

Gefördert aus den Mitteln von:

## Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

|   |  |  |
|---|--|--|
|   |  | selbständig zu planen.   |
| Innovative, nachhaltige und übertragbare Bewegungskurse für die Zielgruppe.         | Ja (100%)                                  | Die Bewegungsangebote werden weiterhin in den Gemeinden angeboten. In Goldegg wird jährlich ein „Gesundheitsstammtisch“ mit Bürgerbeteiligung abgehalten um ein Jahres-Bewegungsprogramm zu erstellen. In Schwarzach werden die Bewegungsaktivitäten über die 10 Sektionen des Schwarzacher Sportverbandes weitergeführt.  |
| Zielgruppe befähigen, mehr Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen.   | Evaluationsbericht                         | Lt. Evaluationsbericht   |
| Nachhaltiger Strukturaufbau zwischen lokalen Akteuren und dem Gesundheitsbereich.   | 40%  |  |
| Einbindung des Projekts in die lokalen Jugend- Vereins- und Erwachsenenausschüssen. | Goldegg: ja (100%)<br>Schwarzach Nein (0%) | In Goldegg wurde das Projekt in Jugend- und Erwachsenenrat aufgenommen. Weiteres wurde in einem einstimmigen Gemeinderatsbeschluss eine Weiterführung des Projekts ohne finanzielle Obergrenze festgehalten.<br><br>In Schwarzach wurde das Projekt in die Vereinssitzungen integriert und somit gewährleistet, dass weiterführende Aktivitäten durchgeführt werden. |
| Kooperationen mit Bäckern, Gasthäusern und Nahversorgern.                           | 10%  | Diese in der Projektausarbeitung angedachten Kooperationen konnten aufgrund mangelnder Interesse seitens der Unternehmen nicht realisiert werden. Ausnahme: Bei den beiden „Gemeinsam gesund bewegen Tagen“ am Nationalfeiertag in Goldegg gab es eine Kooperation mit dem angrenzenden Gasthof „Bierführer“ zur Verpflegung der Teilnehmer.                         |
| Kooperationen mit Gesundheitseinrichtungen, Betrieben, Vereine und Institutionen.   | Ja (80%)                                   | Vielfältige Kooperationen: Fragebogen-ausgabe über Sportverein, Aushängen von Informationsplakaten, Kooperationen bei Umsetzungsmaßnahmen. Mithilfe bei Trainer Suche.   |

Abb. 14: Zielerreichung

Gefördert aus den Mitteln von:

## 3.2 Wurden die Zielgruppen erreicht?

| Zielgruppen laut Antrag   | Erreicht ja/nein                   | Erläuterung/Begründung  |
|---|------------------------------------|---|
| 900 Personen sollen mit den Projektaktivitäten erreicht werden. | Ja, 1900 Personen wurden erreicht. | 1.293 Personen sind in der Excel-Kontaktdatenbank eingetragen. Hier fehlen aber jene Personen welche sich bei „Großveranstaltungen“ wie beispielsweise dem Multimediovortrag „Jakobsweg“, den „kick off Veranstaltungen“ oder der Berufsinfomesse aufgrund der organisatorischen Unvereinbarkeit nicht registriert haben und die 316 Personen, welche einen Fragebogen ausgefüllt haben. Zuzüglich dieser Veranstaltungen/Aktivitäten wurden ca. 1.900 Personen erreicht. Also mehr als doppelt so viele Personen wie im Projektantrag angegeben. |
| Kindergärten  | 2                                  |   |
| Schulen   | 3                                  |   |
| Vereine/Sektionen   | 13                                 |   |
| Sozialeinrichtungen   | 3                                  |   |

Abb. 15: Zielgruppenerreichung

## 4. PROJEKTAUFBAU

### Inwiefern waren Projektablauf- und aufbau geeignet, um die Ziele zu erreichen?

Die Gemeindegänger von Goldegg und Schwarzach unterscheiden sich hinsichtlich des Vereinswesens und Freizeitverhaltens sehr stark. In Schwarzach gibt es im Gegensatz zu Goldegg ein sehr ausgeprägtes Vereinswesen, neben den SWA gibt es noch eine Vielzahl von weiteren Vereinen (wie z.B. Österr. Wasserrettung, Pensionistenverband, Plattenwerfverein, Pongauer Computer Freunde, Rhythmischer Chor, Trachtenmusikkapelle usw.). Dementsprechend ist das Freizeitverhalten sehr unterschiedlich. Während in Schwarzach viele Aktivitäten organisiert über einen der unzähligen Vereine durchgeführt werden, organisieren sich die Goldegger Gemeindegänger jedoch meist selbständig. Diese Tatsache wurde auch merkbar bei den Teilnahmen an den Bewegungseinheiten.

Deshalb wurden sämtliche Projektaktivitäten in Schwarzach mehr auf die Institutionen verlagert, da es hier effektiver möglich ist, viele Teilnehmer zu erreichen. In Goldegg hat sich die „offene Kursausschreibung“ bestens bewährt. Insgesamt kann in beiden Gemeinden von einer erfolgreichen Umsetzung der Projektidee gesprochen werden. Aufgrund der nötigen Adaptionen in Schwarzach, die in enger Zusammenarbeit der Projektleitung mit der Steuerungsgruppe und der Evaluationsstelle erarbeitet wurde, gelang es auch in Schwarzach eine große Zahl an Teilnahmen zu erreichen.

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

Ein strukturierter Projektablaufplan mit einer Projektvorbereitungs-, - Umsetzungs- und Nachbereitungsphase erleichterte ein Erreichen der Projektziele. Zum jetzigen Zeitpunkt, zum Projektabschluss und nach Auswertung der Evaluierungsergebnisse, kann von einer zielorientierten Projektumsetzung gesprochen werden.

Der Netzwerkaufbau, die Kooperationen mit den Entscheidungsträgern in den Gemeinden, die Zusammenstellung und Zusammenarbeit mit den Steuerungsgruppen, die enge Kooperation mit der Evaluationsstelle und das „Erreichen“ der GemeindegängerInnen verliefen wie im Projektkonzept beschrieben.

## 5. Nachhaltigkeit

Ein wesentlicher Punkt eines jeden Projekts stellt die Nachhaltigkeit dar. Hier eine Auflistung von Maßnahmen, die einen Fortbestand nach dem offiziellen Projektende sichern sollen:

- Die Mitglieder der Steuerungsgruppen konnten bei den insgesamt 20 Sitzungen die Grundlagen des Projektmanagement einsehen. Diese Erfahrungen bleiben in den Gemeinden. Die Projektsteuerungsgruppen bleiben in veränderter Form erhalten und entwickeln weiterhin Gesundheitsaktivitäten. Konkretes Beispiel: In Goldegg wurde am 20. September 2012 das Projekt „Bewegte Sonnenterrasse“ an die neu gegründete Steuerungsgruppe übergeben. Einmal jährlich wird in Goldegg eine „Gesundheitsstammtisch“ durchgeführt. Ziel: Eine Ganzjahresprogrammgestaltung für Bewegungskurse von Jung bis Alt.
- Durch die Kooperationsvereinbarungen mit den Gemeinden wurde eine Weiterführung von gesundheitsförderlichen Aktivitäten bzw. ein Fortbestand der Bewegungskurse nach dem offiziellen Projektende gesichert. Konkretes Beispiel: siehe Punkt oben: „Steuerungsgruppen“.
- Empowerment der Entscheidungsträger in Gemeinden (vor allem der beiden Bürgermeister). Damit sind Voraussetzungen für ein selbständiges Handeln in Bezug auf gesundheitswirksame Aktivitäten gelegt. Konkrete Beispiele: Goldegg: siehe oben „Gesundheitsstammtisch“. Schwarzach: Der Bürgermeister Andreas Haitzer hat sich an der Schulung für Bürgermeister durchgeführt durch den Fonds Gesundes Österreich während der Projektlaufzeit beteiligt.
- Das Projekt bewirkte gemeindeintern eine Initialzündung, um nachhaltig das Thema bewegungsorientierter Gesundheitsförderung in der politischen Kultur zu verankern.
- Nachhaltige Projektmaßnahmen wurden in Goldegg in einem einstimmigen Gemeinderatsbeschluss abgesegnet.
- Aufnahme des Projekts im Jugend- und Erwachsenenrat in Goldegg. Durch diese Vernetzung wird das Thema „Gesundheit“ auch in Sitzungen der Gemeindepolitik behandelt.
- Aufnahme des Projekts im Vereinsausschuss der Gemeinde Schwarzach.
- Alle Bewegungseinheiten wurden über lokale Trainer und Übungsleiter abgehalten, dadurch ist gewährleistet, dass auch für zukünftige Veranstaltungen genügend Trainer vor Ort zur Verfügung stehen. Eine Weiterbildung zum Thema „Ausdauersport“ wurde zu Projektbeginn durchgeführt.

---

Gefördert aus den Mitteln von:

## Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

- Durch die Vernetzungsarbeit mit den lokalen Sportvereinen, Kindergärten, Schulen, Seniorenhäuser und Sozialeinrichtungen wurden grundlegende Elemente zur Durchführung von gesundheitswirksamen Maßnahmen in den Institutionen installiert bzw. ausgebaut.
- Die Vernetzung von Schulen mit lokalen Sportvereinen hat sich nachhaltig etabliert. Konkretes Beispiel: Der Workshop „Triathlon“ an der Hauptschule Schwarzach (durchgeführt durch Trainer des Schwarzacher Sportvereins) wird auch in Zukunft einmaljährlich stattfinden.
- Teils haben sich schon zur Halbzeit des Projekts einzelne Gruppen durch vorangegangene Projektaktivitäten selbständig organisiert. Konkretes Beispiele: Goldegg: Frauengruppe welche sich einmal wöchentlich zur Meditativen Wanderung trifft - die Teilnehmerinnen der Meditativen Wanderungen organisieren sich mittlerweile selbständig. Ein großer Teil der damaligen Gruppe trifft sich einmal wöchentlich zur meditativen Wanderung um den Goldegger See. Schwarzach: Aus dem Langsam- Laufftreff hat sich eine selbständige Frauenlaufgruppe gebildet welche sich ebenfalls einmal wöchentlich trifft.
- Die Mitgliederzahl des Schwarzacher Sportvereins ist im Jugendbereich auch durch Projektaktivitäten gestiegen – allein durch die beiden Workshops „Triathlon“ mit der Hauptschule Schwarzach haben sich 6 Jugendliche bei der Sektion „Triundrun“ angemeldet.
- Strukturelle Verbesserungen während der Projektlaufzeit. Konkrete Beispiele: Eröffnung einer Bewegungsarena in Goldegg (150 Kilometer Wander- Lauf,- Mountainbike- und Langlaufstrecken), Kinderhaltestelle für die Kindergarten- und Volksschulkinder, Anschaffung von Elektrofahrrädern durch die Gemeinde Goldegg für die GemeindegängerInnen.
- Meinungsbildner und Multiplikatoren wurden für Gesundheitsförderliche Maßnahmen sensibilisiert. Konkrete Beispiele: Direktoren der Volks- und Hauptschulen durch Bewegungstage und Workshops, LeiterInnen von Sozialeinrichtungen durch Gesundheitstag in Kooperation mit Sozialeinrichtungen, Obmänner der Sportvereine durch Kooperationen mit Schulen.
- In Goldegg gelang es namhafte Persönlichkeiten des Sports für die Projektumsetzung- und Mitgestaltung zu gewinnen. Beispiele: Michael Gruber (Olympiasieger Nordische Kombination in der Mannschaftswertung, Günter Chromecec (Erfolgstrainer Nordische Kombination u.a. Trainer von Felix Gottwald)
- Ein Trainerhandbuch wurde in elektronischer Form an alle teilnehmenden Trainer und Übungsleiter übermittelt. Damit sind alle durchgeführten Bewegungskurse übersichtlich dokumentiert. Im Anhang 13 ist das Trainerhandbuch ersichtlich.
- Weiterführende Bewegungsaktivitäten in Schwarzach werden über die 10 Sektionen des Schwarzacher Sportvereins abgedeckt. Da in Goldegg keine vergleichbare Vereinsstruktur vorhanden sind, wurde wie unter Punkt „2.2.16.2 Abschlussveranstaltung „Gesundheitsstammtisch“ in Goldegg“ genau beschrieben, ein jährlicher Gesundheitsstammtisch eingerichtet, bei dem ein Jahresbewegungsprogramm in Zusammenarbeit mit den Gemeindegängern erstellt wird.

---

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## 6. Verbreitung der Ergebnisse

| Verbreitung der Ergebnisse  | Zielgruppe(n)   |
|---|---|
| Abschlussveranstaltung, Gesundheitsstammtisch Goldegg. Ergebnisse werden präsentiert und weiterführende Aktivitäten gemeinsam mit den Gemeindebürgern erarbeitet. | GemeindebürgerInnen, Multiplikatoren, Trainer, Kooperationspartner. |
| Kurzzusammenfassung Endbericht in der Wochenendausgabe des Salzburger Panoramablattes.  | Öffentlichkeit.   |
| Berichte in den Gemeindezeitungen und den Gemeindehomepages.  | GemeindebürgerInnen, Multiplikatoren, Kooperationspartner.          |
| Bericht auf der Homepage des ASKÖ Landesverbandes Salzburg.   | Öffentlichkeit.   |
| Die Erstellung des Projektabschlussberichtes soll den Fördergebern eine genaue Darstellung der Vorgehensweise und der Ergebnisse des Projekts ermöglichen.        | Fördergeber.  |
| Über die Projektdatenbank des Fonds Gesundes Österreich ist der Bericht öffentlich einsehbar.   | Öffentlichkeit.   |

Abb. 16: Verbreitung der Ergebnisse

mpsalpan/sose/unbenannt - # 6 # - 30.09.2012 gedruckt am 27.09.2012 11:43:23

**Salzburg Panorama**

Mit diesem Projekt ermöglichte der ASKÖ Landesverband Salzburg den Menschen einen Zugang zu eigenen Gesundheit und mehr körperlicher Bewegung.

**„Bewegte Sonnenterrasse“**

Wünsche der Menschen zu bekommen. Basierend auf diesem Wissen wurden die Projektangebote geplant und auch umgesetzt. ASKÖ Salzburg Präsident Gerhard Schmidt: „Mit der Bewegten Sonnenterrasse konnten wir zeigen, wie Gesundheitsförderung mit Bewegung in einer Gemeinde funktionieren kann. Dank Unterstützung durch die Bürgermeister Andreas Haitzer und Hans Mager, die beiden Projektsteuergruppen und vieler anderer Mitarbeiter ist es gelungen, ein sehr vielfältiges Netz an Akteuren und Angeboten entstehen zu lassen.“

**DAS PROJEKT**

- 2 Veranstaltungen
- 384 Bewegungsstellen (s.a. Nordic Walking, Meditative Wanderung, Volkstanz, Anfallerkurs, Tanzen, Laugen- Laufen, Sensorymotorik, Schneeschuhwandern, Steingarten für Anfänger, Dance Fitness, Herkuleslauf, Fortschritt, Mutter-Kid-Tanzen, Body Work, Lauftreff zur Vorbereitung auf den Schwarzer Frühlinglauf)
- 8 Workshops (Meditative Lebensenergie, 2 x Taikuan, Grunde-Kat, Gesundheitssport in Theorie und Praxis, Theorie und Praxis der sportmedizinischen Fähigkeiten bei Jugendlichen)
- 4 Bewegungsfeste (2 x Gemeindegarten gesund bewegen - Tag am 26. Oktober, Gemeindegarten im Kindergarten und der Volkshochschule Goldegg, Bewegung und Gesundheitstag an der Volkshochschule Schwarzach)
- ein Vortrag „Läufertreff“ mit Fred Zitzelsbacher und Richard Pirmgrabner
- eine Fotobildung (Audiopoint mit Franz Gollmann)
- 2 Abschlussveranstaltungen

Insgesamt wurden rund 1.500 Teilnahmen bei den Aktivitäten verzeichnet. Beide Gemeinden werden das Projekt selbstständig weiterführen.

**Ab Montag starten wieder die beliebten Anfallerkurse**

**Vom süßen Eissternchen zum gefeierten Eisstar**

Die fünfjährige Lara hat schon fleißig geübt. Sie beherrscht bereits einfache Sprünge und Pirouetten. Für alle Kinder ab drei Jahren, die Eislaufen auch unter professioneller Betreuung erlernen wollen, starten am Montag, 1. Oktober, wieder die beliebten Eissternchenkurse der Eisunion (EIS) und des Rot-Weiß Salzburg (RWS). Zweimal wöchentlich betreuen die Trainerinnen die Anfänger- und Fortgeschrittenkurse. In nur zehn Stunden können die wichtigsten Grundelemente des Eislaufens erlernt werden. Spielerisch, professionell und mit Spaß an der Bewegung. Anmeldung und Infos auch zum Schnuppern: Telefon 067 6/344991

**Schönste Zeit für Körper & Seele**

Klare Luft, herrliche Herbstfarben, die kraftvolle Verwandlung der Natur, ehe sie in Winterschlaf versinkt: Mit einem Wort „Herbsttraum“. Jetzt heißt es, die Zeit zu nutzen um viele bunte Erlebnisse für die ruhige, kalte Jahreszeit zu sammeln.

**Salzburg schafft Zukunft**

Das Journal zum Wirtschaftsstandort

Oktober 2012

Abb. 17: „Kurzzusammenfassung Endbericht“, Salzburger Panorama

Gefördert aus den Mitteln von:

## 7. Förderliche Faktoren und Projekthürden

### 7. 1 Erfolgsfaktoren

- Die kollegiale Zusammenarbeit mit den Bürgermeistern war äußerst positiv. Ein regelmäßiger Kontakt, die gute Erreichbarkeit und Einsatzbereitschaft trotz vollen Terminkalenders zeigt von der Wertschätzung der Gemeindeverantwortlichen für das Projekt. Das hohe Engagement der beiden Bürgermeister wurde beispielsweise bei dem im Jänner 2011 stattgefundenen „Skating-Kurs für Anfänger“ sichtbar: Aufgrund der vielen TeilnehmerInnen (36), wurde kurzerhand von der Gemeinde ein zweiter Trainer organisiert und finanziert.
- Der Bürgermeister von Goldegg setzte sich trotz des zu Projektbeginn großen Widerstandes der lokalen Sportvereine für eine Projektumsetzung ein.
- Weitere zusätzliche Aktivitäten welche selbständig durch die Gemeinden organisiert wurden wie der Pressebrunch am 08. September 2010 zur Eröffnung des Bewegungsparadies bei der auch das Projekt „Bewegte Sonnenterrasse“ einer breiten Öffentlichkeit präsentiert wurde wirkten sich äußerst positiv auf den Projektverlauf aus.
- Ebenfalls ist das Engagement der lokalen Trainer und Übungsleiter hervorzuheben. Konkretes Beispiel: In Eigenregie wurde ein SMS Verteiler für die Bewegungseinheiten eingerichtet. Jeweils am Vortag vor jeder Einheit ging ein Informations-SMS an alle registrierten TeilnehmerInnen.
- Der ständige Informations- und Ideenaustausch mit der Evaluationsstelle (Mag. Fessler) war für einen positiven und zielgerichteten Projektverlauf entscheidend. Durch die wissenschaftliche Begleitung wurde die Projektleitung bei Entscheidungsfindungen tatkräftig unterstützt bzw. auf verbesserungswürdige Projektentwicklungen hingewiesen.
- In beiden Gemeinden ist der engagierte Einsatz der Steuerungsgruppenmitglieder besonders positiv zu vermerken. Viele ehrenamtliche Stunden wurden bei den insgesamt 20 Steuerungsgruppentreffen investiert. Dieser Personenkreis wirkte sich in vielfältiger Weise positiv auf das Erreichen der Projektziele aus.
- Die Kontaktdatenban mit Anschrift, Telefon und Emailadressen erwies sich in Punkto Informationsweitergabe als ein hilfreiches Instrument.
- Durch eine zielgerichtete Informationsweitergabe an die GemeindebürgerInnen (Infoplakate, Postwurfsendungen, Gemeindehomepage usw.) konnten von Projektbeginn an eine hohe Teilnehmerzahl bei den Bewegungskursen in Goldegg erreicht werden. Nach den schwach besuchten „kick off“- Veranstaltungen war es umso erfreulicher, eine große Zahl an Teilnehmern bei den verschiedenen Bewegungseinheiten begrüßen zu können.
- In Schwarzach gelang es der Steuerungsgruppe durch Adaptionen in der Gestaltung der Bewegungskurse auch hohe Teilnehmerzahlen bei den Projektumsetzungen zu erreichen. Konkretes Beispiel: Umsetzungsmaßnahmen in Institutionen wie Kindergärten, Schulen und Sozialeinrichtungen).

---

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

- In Goldegg gelang es namhafte Persönlichkeiten des Sports für die Projektumsetzung- und Mitgestaltung zu gewinnen. Beispiele: Michael Gruber (Olympiasieger Nordische Kombination in der Mannschaftswertung, Günter Chromecec (Erfolgstrainer Nordische Kombination u.a. Trainer von Felix Gottwald). Dadurch entstand ein zusätzliches Interesse der GemeindebürgerInnen an einer Projektbeteiligung.

## 7.2 Projekthürden

- Teilweise lange Wartezeiten zwischen Ansuchen von Seiten der Projektleitung und Antwort von Seiten der beiden Finanzierungsstellen wie beispielsweise bei Budgetumschichtungen, Freigaben von Projektaktivitäten, Projektverlängerung.

## 8. Lernerfahrungen und Empfehlungen:

Im Folgenden einige Punkte mit Lernerfahrungen aus der Projektumsetzung:

- Bei verschiedenen Projektaktivitäten konnte festgestellt werden, dass erfolgreich umgesetzte Aktivitäten in einer Gemeinde nicht unmittelbar auch ein großer Erfolg in der Partnergemeinde sein müssen. Hier wurde wieder die Wichtigkeit der beiden Steuerungsgruppen sichtbar, die auf die gegebenen Umstände immer eine passende Lösung gefunden haben.
- Für ein mögliches Nachfolgeprojekt ist ein gewisser Budgetrahmen für die Steuerungsgruppen zu empfehlen. So könnte beispielsweise eine jährliche Einladung für ein gemeinsames Essen nicht nur die Motivation aller Beteiligten fördern, sondern auch zu einem zusätzlichen internen Austausch beitragen. Nicht zuletzt dient ein solches Essen auch dazu, den beteiligten Personen die nötige Wertschätzung und Dankbarkeit zu zeigen.
- Die Auswahl der Steuerungsgruppenmitglieder ist entscheidend für den Projektverlauf. Neben der Projektgestaltung steht dieser Personenkreis auf im öffentlichen Interesse und repräsentiert das Projekt gegenüber den GemeindebürgerInnen.

---

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

## 9.1 Bilderverzeichnis

|                 |  |    |
|-----------------|--|----|
| Bild 1:         | Steuerungsgruppe Schwarzach                                  | 7  |
| Bild 2:         | Steuerungsgruppe Goldegg                                     | 7  |
| Bild 3 und 4:   | Steuerungsgruppentreffen in Goldegg und Schwarzach           | 10 |
| Bild 5 und 6:   | Kick Off, Schwarzach   | 15 |
| Bild 7:         | Trainerfortbildung, Schwarzach                               | 18 |
| Bild 8:         | Seniorengymnastik, Schwarzach                                | 20 |
| Bild 9:         | Volleyballtraining, Goldegg                                  | 20 |
| Bild 10:        | Skatingkurs, Goldegg   | 20 |
| Bild 11:        | Nordic Walking Kurs, Goldegg                                 | 21 |
| Bild 12 und 13: | Ballkoordination, Hauptschule Schwarzach                     | 21 |
| Bild 14 und 15: | Pilateskurs, Goldegg   | 22 |
| Bild 16:        | Ballkoordination, Hauptschule Schwarzach                     | 22 |
| Bild 17:        | Tanzkurs, Schwarzach   | 22 |
| Bild 18:        | Schneeschuhwandern, Goldegg                                  | 23 |
| Bild 19:        | Skatingkurs  | 23 |
| Bild 20 und 21: | Nordic Walking, Goldegg                                      | 24 |
| Bild 22 und 23: | Vortrag „Jakobsweg“  | 25 |
| Bild 24 und 25: | Workshop „Triathlon“   | 26 |
| Bild 26 und 27: | Workshop „Gesunde Kost“                                      | 26 |
| Bild 28 und 29: | Workshop „Gesundheitssport“                                  | 27 |
| Bild 30 und 31: | Workshop „Sportmotorische Fähigkeiten“ in Theorie und Praxis | 27 |
| Bild 32 und 33: | „Gemeinsam gesund bewegen Tag“, Goldegg                      | 28 |
| Bild 34:        | Gesundheitstag Kindergarten, Goldegg                         | 29 |
| Bild 35:        | Gesundheitstag Volksschule, Goldegg                          | 29 |
| Bild 36 und 37: | Gesundheitstag Volksschule, Schwarzach                       | 29 |
| Bild 38 und 39: | Projektleibchen  | 30 |
| Bild 40:        | Pressebrunch, Goldegg  | 35 |
| Bild 41 und 42: | Abschlussveranstaltung mit Sozialeinrichtungen, Schwarzach   | 36 |

## 9.2 Abbildungsverzeichnis

|         |   |    |
|---------|---|----|
| Abb. 1: | Übersicht: Inhalte/Aktivitäten/Methoden                                       | 4  |
| Abb. 2: | Übersicht: Projektstruktur  | 5  |
| Abb. 3: | Einladungsschreiben „Vorstandsitzung des Schwarzacher Sportvereins“           | 13 |
| Abb. 4: | Einladungsschreiben „zur Sitzung des Jugend- und Vereinsausschusses“, Goldegg | 14 |
| Abb. 5: | Flugblatt „Kick off“, Goldegg   | 16 |
| Abb. 6: | Flugblatt „Kick off“, Schwarzach  | 17 |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

|   |     |
|---|-----|
| Abb. 7 und 8: Projektberichte in Gemeindezeitungen                            | 31  |
| Abb. 9 und 10: Postwurfsendungen und Informationsplakate                      | 32  |
| Abb. 11 und 12: Zeitungsbericht „Salzburger Woche“ und „Pongauer Nachrichten“ | 33  |
| Abb. 13: Bericht in der Zeitschrift „Move“                                    | 34  |
| Abb. 14: Übersicht: Zielerreichung  | 159 |
| Abb. 15: Übersicht: Zielgruppenerreichung                                     | 161 |
| Abb. 16: Übersicht: Verbreitung der Ergebnisse                                | 164 |
| Abb. 17: Bericht Salzburger Panorama. Kurzzusammenfassung Projektergebnisse   | 164 |

## 9.3 Anhänge

|  |       |
|--|-------|
| Anhang 1: Projektablaufplan  | 5     |
| Anhang 2: Gesprächsprotokolle aller Steuerungsgruppen- Treffen, Goldegg    | 6     |
| Anhang 3: Gesprächsprotokolle aller Steuerungsgruppen- Treffen, Schwarzach | 6     |
| Anhang 4: Kooperationsvereinbarungen mit Gemeinden                         | 8     |
| Anhang 5: Befr.bögen Zielgruppenorientierung, Konzept Zielgr.orientierung  | 10    |
| Anhang 6: Berichte Zielgruppenbefragung und Evaluation                     | 10/38 |
| Anhang 7: Kontaktdatenbank   | 12/30 |
| Anhang 8: Power Point – Trainerfortbildung                                 | 18    |
| Anhang 9: Power Point – Workshop „Natürliche Lebensenergie“                | 25    |
| Anhang 10: Power Point – Workshop „Gesunde Kost“                           | 26    |
| Anhang 11: Power Point – Workshop „Gesundheitssport“                       | 27    |
| Anhang 12: Power-Point- Projekt-Präsentation                               | 8     |
| Anhang 13: Elektronisches Trainerhandbuch                                  | 163   |
| Anhang 14: Postwurfsendungen, Informationsplakate                          | 31    |
| Anhang 15: Pressetexte   | 31    |

Gefördert aus den Mitteln von:

# Endbericht, 1802 Bewegte Sonnenterrasse

---

Gefördert aus den Mitteln von: