

Endbericht

Projektnummer	2125
Projekttitel	Fit im Tennengau
Projektträger/in	SPORTUNION Salzburg
Projektlaufzeit	Oktober 2011 – September 2013
Autoren/Autorinnen	Mag. Martina Braun
Emailadresse/n Ansprechpartner/innen	martina.braun@sportunion-sbg.at
Weblink/Homepage	www.sportunion-sbg.at und www.fitimtennengau.sportunion.at
Datum	30. September 2013

Inhaltsverzeichnis

1. Kurzzusammenfassung.....	3
1.2. Projektbeschreibung.....	3
1.3. Ergebnisse und Fazit.....	3
2. Projektkonzept.....	4
2.2. Vorgeschichte.....	4
2.3. Problemdarstellung / Ausgangslage	4
2.4. Setting	5
2.5. Zielgruppen.....	5
2.5.1. Primäre Zielgruppe.....	5
2.5.2. Sekundäre Zielgruppe.....	6
2.6. Zielsetzungen	7
3. Projektdurchführung.....	9
3.2. Projektaktivitäten/-maßnahmen und Methoden	9
3.3. Projektstruktur/ -rollen	12
4. Ergebnisse und Evaluation.....	13
4.2. Ergebnisse.....	13
4.2.1. Wirkung auf gesellschaftlicher Ebene	13
4.2.2. Wirkung auf Organisationsebene	15
4.2.3. Wirkung auf individueller Ebene.....	15
4.2.4. Bewertung der Prozesse und des Projektmanagements	16
4.2.5. Sicherung der Nachhaltigkeit	16
4.3. Evaluation.....	16
5. Lernerfahrungen/Empfehlungen	20
5.2. Lessons learned	20
5.3. Zusammenfassung und Ausblick	21
6. Anhang.....	22

1. Kurzzusammenfassung

1.2. Projektbeschreibung

Im Zuge des Projekts „Fit im Tennengau“ wurden in der Region Tennengau offene gesundheitsorientierte Bewegungsangebote für die Zielgruppe Erwachsene in fünf Projektvereinen / Projektgemeinden installiert und angeboten.

Bei den Bewegungskursen handelte es sich um gesunde, trendige und moderne Kurse sowie verstärkt um Outdoor-Angebote. Die Qualität der Angebote wurde durch qualifizierte ÜbungsleiterInnen und TrainerInnen sichergestellt. Daher stellten Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen im Zuge des Projekts einen wichtigen Bestandteil dar.

Ergänzt wurden die Kursangebote mit themenspezifischen Workshops und Veranstaltungen, die die Zielgruppe Erwachsene zusätzlich zur Teilnahme an den Bewegungsangeboten und insgesamt zu mehr körperlicher Aktivität motivieren sollten.

Zur Information und Sensibilisierung der GemeindegängerInnen wurde eine umfangreiche Werbekampagne gestartet. Durch den Aufbau eines Netzwerkes und von Arbeitsgruppen und durch die Fixierung von ProjektkoordinatorInnen in den Gemeinden konnte die Projektidee langfristig in den Sportvereinen und in den Projektgemeinden verankert werden.

1.3. Ergebnisse und Fazit

Mit „Fit im Tennengau“ konnte das gesundheitsorientierte Bewegungsangebot für Erwachsene in den teilnehmenden Projektgemeinden ausgebaut und die Handlungsfähigkeit der beteiligten Vereine im Bereich der bewegungsbezogenen Gesundheitsförderung gestärkt werden. Die im Projekthandbuch definierten Zielsetzungen wurden erreicht.

In Anlehnung an die Evaluation anderer Projekte der SPORTUNION Salzburg hat sich auch im Rahmen von „Fit im Tennengau“ bestätigt, dass die Entwicklung und Einführung gesundheitsfördernder Bewegungsangebote im Setting Gemeinde/Verein in großem Maße vom persönlichen Engagement der Projektleitung und der Mitarbeit / den Netzwerken der Multiplikatoren vor Ort abhängig ist.

In Bezug auf die Nachhaltigkeit des geschaffenen Angebots, ist die Situation zum Ende des Projekts „Fit im Tennengau“ auf den ersten Blick vielversprechend. Das aufgebaute Kursangebot lässt sich nach Einschätzung der Projektleitung und der KoordinatorInnen vor Ort über die Mitglieds-/TeilnehmerInnenbeiträge finanzieren und in allen Projektgemeinden über das Projektende hinaus weiterführen.

2. Projektkonzept

2.2. Vorgeschichte

Die SPORTUNION Salzburg fördert und unterstützt den Sport in seiner Vielfalt von Gesundheits- und Breitensport über den Leistungssport bis zum Spitzensport, vom Kleinkindalter bis zum Seniorenalter. Der Dachverband stärkt seine Mitgliedsvereine in verschiedensten Belangen und hilft ihnen unter anderem dabei, auf gesellschaftlich bedingte Veränderungen zu reagieren. So wurden in den letzten Jahren verschiedene Projekte mit unterschiedlichen Zielgruppen entwickelt und umgesetzt. Ihre ersten Projekterfahrungen machte die SPORTUNION Salzburg mit dem Projekt „Fit und Gesund in Salzburg“ ein großes – vom FGÖ mitfinanziertes – Projekt, das 2008 erfolgreich abgeschlossen wurde. Von 2009 bis 2011 wurden die Gesundheitsförderungsprojekte „Mädels fit“ mit der Zielgruppe Mädchen und „Fit im Flachgau“, das sich mit der Zielgruppe Erwachsene befasste, erfolgreich umgesetzt. Zielsetzung bei allen Projekten war und ist es, Sportvereine intensiv bei der Schaffung von bedürfnisorientierten Bewegungsangeboten für die definierten Zielgruppen zu begleiten. Die Erfahrungen haben gezeigt, dass es für Vereine bzw. Gemeinden schwierig ist, neue Bewegungsbereiche (besondere Zielgruppenbedürfnisse, körperliche Aktivität ohne Leistungsdenken, etc.) völlig eigenständig und ohne Begleitung aufzubauen. Durch die umfassende Unterstützung von außen (SPORTUNION Salzburg) kann diese Entwicklung aber sehr erfolgreich gemeistert werden.

2.3. Problemdarstellung / Ausgangslage

Körperliche Inaktivität und ihre negativen Auswirkungen sind nach Brehm et al (2006) das Hauptgesundheitsproblem der heutigen Zeit und des folgenden Jahrtausends. Obwohl aus Studien ersichtlich ist, dass Bewegung z.B. das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Hypertonie oder Diabetes reduziert und des weiteren Lebensqualität und Stimmungslage deutlich verbessern kann (Bös & Brehm, 1998; Boucard et al, 1994; Dorner & Rieder, 2004) bewegen sich 60% der SalzburgerInnen nicht regelmäßig, das Ausmaß an körperlicher Bewegung nimmt tendenziell mit ansteigendem Alter ab (Salzburger Gesundheitsbericht, 2002; ÖBIG Forschungs- und Planungsgesellschaft mbH, 2008).

Das Land Salzburg verfügt über eine Vielzahl an Sportvereinen. Derzeit zählt man landesweit 376 SPORTUNION-Vereine, davon 31 Vereine in der Region Tennengau, die insgesamt 25 verschiedene Sportarten anbieten. Somit stellen Sportvereine ein flächendeckendes und dichtes regionales Netz dar, dessen Potentiale genutzt werden können, um die Gesundheit der SalzburgerInnen wohnortnah und dezentral zu fördern. In vielen Sportvereinen stehen noch immer vorwiegend der traditionelle Wettkampf- und Leistungsgedanke im Vordergrund. Wenn Breitensportangebote / Kurse durchgeführt werden, fehlt oft eine adäquate Kommunikation nach außen zur Information der Bevölkerung. Als Gründe für Nichtanbieten offener, gesundheitsfördernder Bewegungsangebote werden von den Vereinen hauptsächlich begrenzte finanzielle, personelle und räumliche Ressourcen genannt. Weiters fehlen teilweise Wissen und Erfahrung mit Angeboten im Bereich Gesundheitssport und so wird das Risiko, sich auf etwas gänzlich Neues einzulassen, nicht eingegangen.

Projekte, die von der SPORTUNION Salzburg durchgeführt wurden (z.B. „Fit und Gesund in Salzburg“, „Mädels Fit“ und „Fit im Flachgau“), haben gezeigt, dass die Bereitschaft von Vereinen zur Öffnung des Angebotes massiv erhöht werden kann, wenn Know-how bzw. Unterstützung (personelle Ressourcen) bei der Vorbereitung, Planung und Umsetzung der offenen Gesundheitssportangebote zur Verfügung gestellt werden (begleitende Organisationsentwicklung). Außerdem erscheint es als essentiell, zur Förderung der personellen Ressourcen im Verein, gesundheitssportliche Ausbildungs- und Fortbildungsmöglichkeiten für interessierte Personen zu schaffen (Baumgarten et al, 2000).

2.4. Setting

Die Zielgruppe Erwachsene konnte im Projekt „Fit im Tennengau“ über den Setting-Ansatz GEMEINDE erreicht werden.

Projektgemeinden

- Abtenau
- Hallein
- Oberalm
- Russbach
- Scheffau

2.5. Zielgruppen

2.5.1. Primäre Zielgruppe

Erwachsene (im Alter zwischen 20 – 60 Jahren)

Die primäre Zielgruppe im Projekt sind Personen im Alter zwischen 20 und 60 Jahren. Eine engere Eingrenzung der Zielgruppe im Gesamtprojekt wird nicht vorgenommen. Aufgrund der Heterogenität der Gemeinden und Vereine (Bevölkerungszahlen, Sektionen und Sportarten der Vereine, bestehende Angebote, vorhandene räumliche und personelle Ressourcen, etc.) sollen gewisse Handlungsspielräume in den Projektgemeinden gegeben sein, die nicht durch die vorab Eingrenzung der Zielgruppe erfolgen soll. Wie in der Literatur empfohlen (Weiß & Russo, 2005) wird bei der Umsetzung der einzelnen Maßnahmen (Organisation von Bewegungsangebote, Workshops etc.) aber durchaus eine Differenzierung der Angebote nach Zielgruppen (Schaffung von Bewegungsangeboten für Mütter, für männliche Berufstätige, etc.) durchgeführt. So könnte z.B. ein Pilateskurs speziell für Mütter am Vormittag angeboten werden und abends ein „Outdoor-Fitnesstraining“ zum Ausgleich des Berufsalltags für Männer im Alter zwischen 25 und 45 Jahren.

Beschreibung der Zielgruppe in der Region

In der Region Tennengau leben gesamt ein Zehntel der Landesbevölkerung, also 55.790 Menschen (Land Salzburg, 2007), davon sind 24.652, also 44,19%, im Alter zwischen 20 und 50 Jahren (12.315

Frauen und 12.337 Männer). Hier eine Auflistung der in den Projekt-Gemeinden lebenden Erwachsenen im Alter von 20 bis 49 Jahren:

- Abtenau: 2.576 (1.339 Männer und 1.237 Frauen)
- Hallein: 8.433 (4.127 Männer und 4.306 Frauen)
- Oberalm: 1.699 (844 Männer und 855 Frauen)
- Russbach: 344 (181 Männer und 163 Frauen)
- Scheffau: 579 (302 Männer und 277 Frauen)

2.5.2. Sekundäre Zielgruppe

Gemeinden

VertreterInnen in den Gemeinden (BürgermeisterInnen, GemeinderätInnen, für Gesundheits- / Bewegungsthemen zuständige Personen in der Gemeinde, etc.) werden vom Projekt informiert und um Unterstützung und Zusammenarbeit gebeten. Über den Setting-Ansatz „Gemeinde“ können Erwachsene bestens erreicht und zu den verschiedenen Themen informiert werden. So bietet die Gemeinde optimale Kommunikationsmedien (Gemeindezeitung, Schwarzes Brett, Newsletter, Website, Postwurf, Gemeindeveranstaltungen, etc.), um die Zielgruppe Erwachsene vom Angebot der Vereine zu informieren. Weiters verfügt die Gemeinde als Institution bzw. Verwaltungsorgan über das notwendige Wissen über Gemeindestrukturen, KeyplayerInnen, MultiplikatorInnen etc. und kann bereits bei der Planung der Bewegungsangebote als Berater mit einbezogen werden. Bei der Umsetzung der Bewegungsangebote kann die Gemeinde z.B. bei der Suche nach Räumlichkeiten eine unterstützende Hilfestellung einnehmen.

Regionalverband Tennengau

Zu den Kernaufgaben des Regionalverbandes Tennengau gehören unter anderem die Initiierung und Umsetzung von Projekten, Netzwerkarbeit für Gemeinden und Institutionen, Entwicklung und Stärkung der regionalen Identität und die Interessensvertretung für die Mitgliedsgemeinden. Die Zusammenarbeit im Regionalverband wird von den Mitgliedsgemeinden als sinnvolles Steuerungsinstrument gesehen, denn Kooperationen helfen, die vorhandenen Ressourcen zielgerichtet zu nutzen – und gemeinsame Interessen werden konsequent vertreten. Daher wird eine Kooperation mit dem Regionalverband im Projekt als sehr wichtig eingestuft und angestrebt.

Sportvereine

Gemeinsam mit den Sportvereinen soll eine Entwicklung hin zum Anbieten offener gesundheitsorientierter Bewegungsangebote geschaffen werden. Wichtig dabei ist es, die Bedürfnisse und Strukturen (Sektionen, Sportarten, bestehendes Angebot, Angebot anderer Sportanbieter in der Gemeinde, vorhandene räumliche und personelle Ressourcen, etc.) der einzelnen Vereine bei der Projektumsetzung zu berücksichtigen und bei der Planung die Wünsche der Vereine mit einzubeziehen.

Projektvereine:

- Abtenau: SPORTUNION Abtenau
- Hallein: UNION Hallein

- Oberalm: ÖTSU Oberalm
- Russbach: USV Russbach
- Scheffau: USV Scheffau

2.6. Zielsetzungen

Mit Herbst 2011 startet das SPORTUNION Projekt „Fit im Tennengau“ in der Region Tennengau in insgesamt fünf Vereinen / Gemeinden.

Ziel ist es, gemeinsam mit der Zielgruppe Erwachsene neue, trendige und attraktive Bewegungsangebote ganz nach den Wünsche und Bedürfnissen dieser Zielgruppe ins Leben zu rufen sowie die Rolle der Sportvereine als aktive Gesundheitsförderer auf Gemeindeebene weiterzuentwickeln und auszubauen.

- Stärkung der Gesundheit der am Projekt beteiligten Erwachsenen durch Steigerung der körperlichen Aktivität und des Gesundheitswissens (verhaltensorientiert)
- Schaffung bewegungsfreundlicher Strukturen und Netzwerke in den am Projekt beteiligte Gemeinden und Vereinen und somit Aufbau gesundheitsfördernder Ressourcen (verhältnisorientiert)

Daraus lassen sich folgende Teilziele ableiten:

- Information und Aktivierung der Zielgruppe Sportvereine / Gemeinden zur Partizipation am Projekt.
- SPORTUNION-Vereine öffnen ihr Angebot und bieten im Rahmen des Projekts zielgruppengerechte Kurse und Workshops für die Zielgruppe Erwachsene an.
 - Die angebotenen Bewegungskurse und themenspezifischen Workshops sind qualitativ hochwertig, berücksichtigen die Bedürfnisse einzelner Zielgruppen (Mütter, Berufstätige, etc.) und sind den Ressourcen der Vereine und Gemeinden angepasst.
 - Verbesserung der personellen Ressourcen durch Aus- und Weiterbildungen. Die Projektvereine und -gemeinden verfügen dadurch über qualifizierte ÜbungsleiterInnen.
 - Bei Bedarf Verbesserung der materiellen Ressourcen der Vereine / der Gemeinden (z.B. Anschaffung von Nordic Walking Stöcken, Leihmaterial, etc.).
- Zur Bewerbung des Projekts steht ein umfangreiches einheitliches Werbe- und Kommunikationsmaterial zur Verfügung.
- Schaffung und Nutzung von Kommunikationswegen und -medien zur Information der Zielgruppe. Personen im Alter zwischen 20 und 60 Jahren in der Region Tennengau (vor allem in den Projektgemeinden) kennen das Projekt und wissen, wie sie an detaillierte Informationen zu den Bewegungsangeboten gelangen.
- Vernetzungsarbeit Sportverein – Gemeinde – Regionalverband – Soziale Organisationen / Institutionen – Gesundheitsinitiativen in der Region
- Erarbeitung von Motivationsfaktoren für die Zielgruppe Erwachsene. Die Zielgruppe nimmt das Projekt an und besucht Bewegungsangebote in den Vereinen / Gemeinden.
 - Durch professionelle Inputs bei Workshops (die ergänzend zu den regelmäßig stattfindenden Kursen angeboten werden) werden neben Technikvermittlung auch physiologische und medizinische Wirkungszusammenhänge thematisiert. So können auch Personen angesprochen werden, die vorwiegend selbstorganisierten Sport betreiben und denen das notwendige

Know-how zur richtigen Ausführung der Sportart fehlt (z.B. Vermittlung der richtigen Nordic Walking-Technik).

- Organisation von sogenannten Highlight-Veranstaltungen (Nachtskitour, Gaudirennen, etc.). Durch diese Veranstaltungen wird die gesellschaftliche Komponente integriert.
 - Teilnahme an Sportveranstaltungen in der Gruppe (z.B. „Genusslauf“, „Frau läuft!“, „Funstrecke beim vita club Radmarathon“). Durch eine gemeinsame Vorbereitung werden Erwachsene zusätzlich zur körperlichen Aktivitäten motiviert.
 - Durchführung von Sensibilisierungs- und Informationsveranstaltungen für die Zielgruppe Erwachsene.
- Die Öffentlichkeit ist vom Projekt informiert und sensibilisiert.
 - Transfer der Erkenntnisse.
 - Nachhaltigkeit des Projekts in der Gemeinde.

3. Projektdurchführung

Die im Projektkonzept vorgesehenen Projektaktivitäten/-maßnahmen und Methoden konnten wie geplant umgesetzt werden.

3.2. Projektaktivitäten/-maßnahmen und Methoden

Die Umsetzung des Projektes erfolgte in 6 Phasen

- Vernetzungsphase
- Vorbereitungs- / Planungsphase
- Umsetzungsphase
- Kommunikationsphase
- Nachbereitungsphase
- Evaluationsphase

Begleitende Phasen

- Projektmanagement
- Öffentlichkeitsarbeit

Im Oktober 2011 startete das SPORTUNION Projekt „Fit im Tennengau“ in der Region Tennengau in und mit insgesamt fünf Vereinen/ Gemeinden. Im ersten Schritt wurden Sportvereine/ Gemeinden im Tennengau über die Möglichkeit zur Partizipation am Projekt informiert. Bis November 2011 konnten fünf Gemeinden und örtliche Sportvereine für die Projektteilnahme ausgewählt werden.

- Abtenau: SU Abtenau
- Hallein: UNION Hallein
- Oberalm: UTC Oberalm
- Scheffau: USV Scheffau
- Russbach: USV Russbach

Gemeinsam mit den Sportvereinen und Gemeinden wurde lokal eine Person gesucht, die als ProjektkoordinatorIn vor Ort als Ansprechperson für die Projektleitung zur Verfügung stand und definierte Aufgaben des Projekts (vor allem vor Ort) übernahm.

- Abtenau: Kati Baier-Bein
- Hallein: Birgit Kagerer und Angelika Danter
- Oberalm: Stefan Svoboda & Armin Kogler
- Scheffau: Sabine Putz
- Russbach: Eva Höll

Um eine optimale Vernetzung in den Gemeinden sicherstellen zu können, wurden Vernetzungsgespräche mit den Gemeinden, dem Regionalverband und weiteren Institutionen durchgeführt und je eine Arbeitsgruppe pro Gemeinde gebildet. In der Arbeitsgruppe wurden lokale ExpertInnen, Keyplayer und MultiplikatorInnen zusammengeholt, wodurch in regelmäßigen Arbeitsgruppentreffen z.B. zur Verfügung stehende Ressourcen (z.B. Ressourcen der Gemeinde) eingeschätzt und erhoben oder regionale Besonderheiten berücksichtigt werden konnten (Ist-/Ressourcenanalyse). In weitere Folge wurden Möglichkeiten neuer oder optimierter Bewegungsangebote (Kurse sowie Workshops) diskutiert und Vorgehensweise, Maßnahmen und Verantwortlichkeiten bei diesen Treffen besprochen.

Im Februar 2012 wurde der Projektauftritt im Zuge des Snowvolleyball Turniers in Scheffau gefeiert. Die Veranstaltung wurde genutzt um über das Projekt und die geplanten Maßnahmen zu informieren.

Darauf folgte je ein Workshop in den Gemeinden, der auch gleichzeitig als Infoveranstaltungen und Auftakt in den Gemeinden genutzt wurden. Aufgrund der Erfahrungen und Erkenntnisse die bei den Workshops gemacht wurden, wurde in den Arbeitsgruppen damit begonnen die regelmäßig stattfindenden Bewegungsangebote und mehrtätige Workshops zu planen, die dann ab Sommer und Herbst 2012 angeboten wurden.

Insgesamt wurden im Zuge des Projekts 14 unterschiedliche offene Bewegungskurse für Breiten-, Gesundheits- und HobbysportlerInnen geschaffen, die Großteils über zwei Semester bzw. in mehreren Blöcken angeboten wurden.

Gemeinde	Kurse / Bewegungsangebote	Zeitraum	Einheiten
Abtenau	Schwimmtechnik Workshop	Mai – Juli 2012	12
Abtenau	Beachvolleyball Workshop	Mai - Juni 2012	5
Abtenau	Thai Bo Workout	Oktober – Dezember 2012	10
Abtenau	Fitness & Skigymnastik	Oktober – Dezember 2012	10
Oberalm	Frischluf-Kurs Block 1	Mai – Juni 2012	10
Oberalm	Frischluf-Kurs Block 2	Juni – September 2012	13
Oberalm	Frischluf-Kurs Block 3	September – Oktober 2012	13
Oberalm	Ski-Fit in 60 Tagen	September – November	10
Hallein	Latin Moves Neualm	Mai – Juli 2012	12
Hallein	Latin Moves Rif	Oktober 2012 – Jänner 2013	15
Hallein	Latin Moves Neualm	Oktober 2012 – Jänner 2013	13
Russbach	Zumba	Oktober – Dezember 2012	10
Russbach	Bodywork	Oktober – Dezember 2012	10
Scheffau	Yoga	Oktober – Dezember 2012	10
Abtenau	Fitness & Gymnastik	Jänner – April 2012	10
Abtenau	Nordic Walking / Qigong	Mai – Juli 2013	7
Abtenau	Schwimmtechnik Workshop	Mai – Juli 2013	12
Oberalm	Frischluf-Kurse	laufend	laufend
Oberalm	Fit in den Frühling	Jänner – April 2013	10
Hallein	Latin Moves Neualm	März – Mai 2013	10
Hallein	Latin Moves Rif	März – Mai 2013	10
Hallein	Laufftreff	April – Juni 2013	8
Russbach	Zumba	Februar – April 2013	15
Russbach	Bodywork	März – Juni 2013	15
Scheffau	Yoga	Jänner – April 2013	10
Scheffau	Herrenfitness	Februar – April 2013	11

Ergänzend zu diesem regelmäßig Kursangebot wurden insgesamt 29 Workshops und Veranstaltungen (Info- und Highlight-Veranstaltungen und gemeinsame Vorbereitung und Teilnahme an Sportveranstaltungen in der Gruppe) organisiert. Die Veranstaltungen und Workshops wurden zur Technikvermittlung genutzt und um die Zielgruppe zusätzlich zur Teilnahme an den Bewegungsangeboten zu

motivieren und an die körperlichen Aktivitäten zu binden. Am 15. August 2013 wurde in Russbach die Bergmesse am Bodenbergrg organisiert die gleichzeitig als Projektabschluss genutzt wurde.

Gemeinde	Workshop/Veranstaltung	Termin / Zeitraum	EH/Tage
Scheffau	Projektaufakt: Snowvolleyball Turnier 2012	25. Februar 2012	1
Hallein	Workshop Fit Abend	18. April 2012	1
Hallein	NW- und Boulder Workshop	28. April 2012	1
Oberalm	Workshop Frischluft Fitness	4. Mai 2012	1
Abtenau	Workshop Gesundheitstag Abtenau	12. Mai 2012	1
Scheffau	Workshop Bewegtes Scheffau	15. Juni 2012	1
Russbach	Workshop Fit in Russbach	14. Juli 2012	1
Hallein	Boulderworkshop	24. Sep. 2012	1
Russbach	Fußball-Workshop	4. Okt. 2012	1
Hallein	Boulderkurs	Oktober - November 2012	5
Oberalm	Tag der offenen Skipiste	15. Dezember 2012	1
Abtenau	Langlauf-Workshop Skating	2. Jan. 2013	1
Abtenau	Langlauf-Workshop Anfänger	19./20. Jan. 2013	2
Abtenau	Langlauf-Workshop Skating	Jänner - Februar 2013	3
Russbach	Lawinen-Sicherheits-Workshop	26. & 27. Jan. 2013	2
Abtenau	Impulsvortrag „Mentale Fitness im Sport“	31. Jan. 2013	1
Scheffau	Snowvolleyball Turnier 2013	23. Februar 2013	1
Russbach	Skifahren im Gelände Workshop	2. März 2013	1
Scheffau	Erlebnistag Scheffau	23. März 2013	1
Oberalm	ComplexCore Workshop	27. April 2013	1
Oberalm	Tag der offenen Tür	4. Mai 2013	1
Abtenau	Nordic Walking meets Qigong	Mai – Juli 2013	7
Abtenau	Tag des Fahrrads	25. Mai 2013	1
Hallein	Salzkristalllauf Hallein	16. Juni 2013	1
Hallein	Vereinsfest	21./22. Juni 2013	2
Abtenau	Klettersteig Workshop	22. Juni 2013	1
Russbach	Tennis Workshop	Juli 2013	5
Russbach	Gartenfest	5./6. Juli 2013	1
Scheffau	Herz Aktiv Tag Scheffau	12. Juli 2013	1
Russbach	Projektabschluss: Bergmesse am Bodenbergrg	15. August 2013	1

Um die Qualifizierung der ÜbungsleiterInnen sicherzustellen, wurde im März und April 2012 eine vier-tägige allgemeine und fundierte ÜbungsleiterInnen-Ausbildung Erwachsenensport organisiert. Neben dieser allgemeinen Ausbildung, hatten die ÜbungsleiterInnen der Projektgemeinden die Möglichkeit, ergänzend sportartspezifisch und vertiefende Weiterbildungen zu besuchen. Insgesamt wurden im Zuge des Projekts 63 Personen in Aus- und Fortbildungen weitergebildet.

Um die Angebote auch der Bevölkerung bekannt zu machen wurde bereits zu Beginn ein einheitliches Projekt CI inkl. Projektlogo entwickelt, das sich durch das gesamte Werbematerial und alle offiziellen Ausschreibungen zog. Es wurden Roll-Ups, Ausschreibungen, Plakate mit Eindruckfläche produziert. Zu den einzelnen Veranstaltungen und Kursprogramm wurden Ausschreibungen gestaltet und gedruckt, die in den Gemeinden verteilt, aufgehängt und zT als Postwurf verschickt wurden. Weiters wurde mit den Tennengauer Nachrichten (Salzburger Woche) ein Medienpartner gefunden, der sicherstellte, dass laufend zum Projekt und den Aktivitäten in den Vereinen berichtet wurde. Im Zuge dieser Medienkooperation wurde außerdem im September 2012 eine 16-seitige Sonderbeilage zum Projekt gestaltet, die an 22.000 Haushalte im Tennengau verschickt wurde. Neben der Berichterstattung durch den Medienpartner wurde aktive Pressearbeit betrieben (Presseausendungen, etc.). Interne SPORTUNION-Medien (Homepage, Newsletter, UNIONnews, interne Veranstaltungen) wurden ebenso genutzt wie eine eigens für das Projekt erstellte Homepage: www.fit-im-tennengau.sportunion.at Wie diese Projekt-Homepage boten auch weitere Online-Medien (Vereins-Homepages, Facebook, etc.) eine optimale Möglichkeit aktuell zum Projekt und geplanten Veranstaltungen zu berichten. Für den Verein USV Russbach wurde eigens eine Vereinswebsite erstellt: www.russbach.sportunion.at

Zur Unterstützung der Projektsteuerung, Überprüfung der Zielerreichung, Erfassung der Wirkungen des Projektes sowie Bewertung der eingesetzten Methoden wurde das Projekt im Rahmen der Evaluation von SPIN Sport Innovation (vormals Institut für Innovationsentwicklung im Sport) vertreten durch Dr. Dirk Steinbach begleitet.

3.3. Projektstruktur/ -rollen

Projektauftraggeber: Landesverband SPORTUNION Salzburg

Projektpartner und Vernetzung:

- Gemeinden: Abtenau, Hallein, Oberalm, Scheffau, Russbach
- Sportvereine: SU Abtenau, ÖTSU Hallein, UTC Oberalm, USV Scheffau, USV Russbach
- Regionalverband Tennengau
- Wirtschaftskammer Salzburg
- AVOS – Arbeitskreis Vorsorgemedizin Salzburg
- Tennengauer Nachrichten (Medienpartner)

Projektleitung: Mag.^a Martina Braun

Projektkoordinatoren:

- Abtenau: Kati Baier-Bein
- Hallein: Birgit Kagerer und Angelika Danter
- Oberalm: Stefan Svoboda und Armin Kogler
- Scheffau: Sabine Putz
- Russbach: Eva Höll

Je eine Arbeitsgruppe pro Gemeinde

4. Ergebnisse und Evaluation

4.2. Ergebnisse

Aus Sicht der Evaluation und der Projektleitung kann festgehalten werden, dass die unmittelbaren Projektziele von „Fit im Tennengau“ durchweg erreicht werden konnten. Im Zuge der Evaluation erfolgte eine synoptische Bewertung der Projektwirkungen und des Projekterfolgs in Bezug auf die übergeordneten Brückenziele und Visionen. Hierzu sind in der nachfolgenden Abbildung zunächst einige ausgewählte Parameter/Indikatoren in der Übersicht dargestellt, die die Stärken und Schwächen des Projektansatzes deutlich machen.

Indikatoren auf		
gesellschaftlicher Ebene	Organisations Ebene	individueller Ebene
<p>5 aktive Projektgemeinden und Vereine gewonnen</p>	<p>63 Übungsleiterfortbildungen in 15 Bereichen</p>	<p>Hohe Teilnehmer Zufriedenheit</p>
<p>Kurse schließen Lücken im bestehenden Bewegungsangebot</p>	<p>Bewegungsmaterialien für Vereine angeschafft</p>	<p>Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens</p>
<p>14 offene Kursangebote 29 einmalige Veranstaltungen</p>	<p>Projektvereine tauschen sich aus</p>	<p>Kein Beleg für objektive Gesundheitswirkungen</p>
<p>CI entwickelt, Marke etabliert</p>	<p>Koordinatoren für Gesundheitssport arbeiten weiter</p>	
<p>23.000 Druckerzeugnisse --- 65 Medienberichte</p>	<p>Zusammenarbeit Verband – Vereine verbessert</p>	
<p>Altersgruppe erreicht, aber: überwiegend bereits aktive</p>	<p>Handbuch für Vereine entwickelt</p>	
<p>Vernetzungsgespräche geführt, unmittelbare Wirkung unklar</p>	<p>Kein Spin-off in andere Vereine/Sektionen</p>	

4.2.1. Wirkung auf gesellschaftlicher Ebene

(1) Mittelfristig versucht die SPORTUNION Salzburg mit ihren Projekten und Initiativen (wie hier durch „Fit im Tennengau“) auch das Bewegungsverhalten von Erwachsenen, insbesondere von berufstätigen Erwachsenen, positiv zu beeinflussen. Empirische Daten zum Bewegungsverhalten der Bevölkerung in Salzburg aus dem Jahr 2007/08 zeigen, dass diese Bevölkerungsgruppe weniger bewegungs-

aktiv ist, als die jüngeren und älteren Altersgruppen. Dies betrifft sowohl den Bewegungsumfang insgesamt, als auch das aktive Sporttreiben im Verein.¹

Mit „Fit im Tennengau“ konnten in den teilnehmenden Projektgemeinden neue, gesundheitsorientierte Bewegungsangebote für diese Zielgruppe geschaffen werden, die von der Zielgruppe auch angenommen wurden. Besonders hervorzuheben, ist dabei die Einbindung der potentiellen TeilnehmerInnen in die Auswahl und Entwicklung des Angebots, dass an den Interessen und Rahmenbindungen vor Ort ausgerichtet wurde.

2-4 neue und über den Projektzeitraum hinaus bestehende Angebote stellen in Bezug auf das bestehende Angebot in den Projektgemeinden sowohl quantitativ als auch qualitativ eine signifikante Erweiterung der Möglichkeiten dar.

(2) Die Sensibilisierung der Öffentlichkeit in Bezug auf den gesundheitlichen Nutzen körperlicher Aktivität ist fester Bestandteil zahlreicher Projekte zur Gesundheitsförderung. Auch im Projektansatz von „Fit im Tennengau“ wurde große Aufmerksamkeit auf die Medien- und Öffentlichkeitsarbeit gelegt. Aus Sicht des Evaluators ist dies in diesem Projekt besser gelungen als in vielen vergleichbaren Initiativen, weil das Thema (a) in regelmäßigen Abständen, positiv konnotiert (anstatt mit erhobenem Zeigefinger) über gesundheitsorientierte Bewegungsangebote im Sportverein berichtet hat und weil (b) im Rahmen der Berichterstattung immer auch gezielt auf die aktuellen Angebot im direkten Umfeld der Zielgruppe hingewiesen wurde.

Darüber hinaus bot „Fit im Tennengau“ den teilnehmenden Vereinen im Rahmen der Berichterstattung des Projekts mehrere Plattformen, ihr gesundheitsbezogenes Bewegungsangebot vorzustellen, was neben der angestrebten Außenwirkung auch eine nach innen gerichtete Marketingwirkung hat.

(3) Mit der Entwicklung der kleinen lokalen Dachmarke „Fit im Tennengau“ für das gesundheitsbezogene Angebot der Sportvereine und die gemeinsame CI hat das Projekt aus Sicht der Evaluation sinnvolle Synergieeffekte bewirkt und durchaus auch einen Mehrwert für die beteiligten Institutionen und Personen geschaffen (zentrale Information über das Angebot, Wiedererkennung in den Medien, Stärke gegenüber externen Partnern etc.). Aus den Rückmeldungen der Projektkoordinatoren lässt sich dabei allerdings ablesen, dass die Etablierung der Marke Zeit benötigt hat und erst zum Ende des Projekts die intendierte Wirkung richtig entfalten konnte.

(4) „Fit im Tennengau“ hat mit seinen Angeboten die Zielgruppe der Erwachsenen erreicht, wobei die einzelnen Kursangebote gut bis sehr gut besucht wurden. Die Ergebnisse der TeilnehmerInnen-Befragung deuten allerdings daraufhin, dass das gewählte Projektkonzept in erster Linie diejenigen anspricht, die grundsätzlich bereits bewegungsaffin sind. Dies zeigt sich beispielsweise am vergleichsweise großen Anteil an Sportvereinsmitgliedern oder daran, dass der die meisten TeilnehmerInnen ihren Fitness- und Gesundheitszustand als überdurchschnittlich gut einschätzen. Menschen, die bislang körperlich überwiegend inaktiv waren, lassen sich mit dem gewählten Ansatz, dagegen eher schwer erreichen. Gelungen ist dies nach Einschätzung der Projektleitung vor allem mit den besonders niederschwellig angelegten Angeboten wie ZUMBA (Russbach), Latin Moves (Hallein) wo auch Neu- und Wiedereinsteiger zur Teilnahme motiviert werden konnten.

¹ Steinbach, D. / Popp, R. (Hg): Zukunft, Freizeit, Sport. Situation und Perspektiven des Freizeit- und Breiten-sports in Salzburg S. 88f

(5) Die Vernetzung unterschiedlicher gesellschaftliche Akteure (Gemeinde, Sozialinstitutionen, Unternehmen, medizinische Einrichtungen) stellt eine eigenständige Zielsetzung des Projekts dar. Die Gemeinden haben sich entsprechend aktiv an „Fit im Tennengau“ beteiligt. Unklar ist aus Sicht der Evaluation, wie die anderen genannten Akteure im Projekt eingebunden waren und wie diese Akteure zukünftig zur Verbesserung des Bewegungsangebots und zur Aktivierung der Zielgruppe in der Region beitragen sollen. Aus Sicht der Projektleitung führen hier persönliche Kontakte und Informationsgespräche zwischen den Koordinatoren vor Ort und den ortsansässigen Ärzten, Physiotherapeuten und Gruppen (Feuerwehr, Landfrauen, etc.) zu einer informellen Bewerbung des Angebots und einer Steigerung der Partizipation.

4.2.2. Wirkung auf Organisationsebene

Die Verfügbarkeit eines organisierten und qualitativ hochwertigen Bewegungsangebots hängt im ländlichen Raum – in dem Angebote anderer Anbieter weitgehend fehlen - von der entsprechenden Leistungsfähigkeit der Sportvereine ab. Hier hat „Fit im Tennengau“ nach Einschätzung der Evaluation einen erfolgreichen Beitrag zur Verbesserung der Ressourcen der lokalen Projektvereine geleistet.

(1) Insbesondere die Benennung von ProjektkoordinatorInnen, die ihre Rolle auch über den Projektzeitraum hinaus wahrnehmen werden, hat dazu beigetragen, das Handlungsfeld der gesundheitsorientierten Bewegung in den teilnehmenden Vereinen und Gemeinden stärker zu verankern.

(2) Als zweiter wichtiger Aspekt konnte eine Reihe spezifischer Aus- und Fortbildungen durchgeführt werden, die die Handlungsfähigkeit der Vereine ebenso erhöhen, wie die gezielte Ausstattung mit Bewegungsmaterialien.

(3) Auch die Vernetzung der Personen, die das Projekt in den einzelnen Gemeinden tragen und die systematische Begleitung der Vereine und Koordinatoren durch die Projektleitung haben aus Sicht der Evaluation zu einer Verbesserung der Motivation und Handlungsfähigkeit der beteiligten Sportvereine beigetragen.

(4) Dass sich nach Angaben einiger ProjektkoordinatorInnen nicht alle Sektionen der Vereine aktiv am Projekt beteiligt haben zeigt, dass Organisationsentwicklungsprozesse (in Richtung Öffnung der Sportvereine für gesundheitsfördernde Angebote und neue Zielgruppen) Zeit und externe Unterstützung benötigen bis sie ihre vollständige Wirkung entfalten können.

4.2.3. Wirkung auf individueller Ebene

In Bezug auf den individuellen Nutzen der TeilnehmerInnen hat sich der Anspruch des Projekts bewusst darauf beschränkt, positive Bewegungserfahrungen zu vermitteln. Wie für vergleichbare Projekte der Bewegungsförderung hat die TeilnehmerInnen Befragung von „Fit im Tennengau“ diesem Anspruch entsprechend eine hohe subjektive Zufriedenheit mit den einzelnen Bewegungsangeboten und eine Wirkung auf das subjektive Wohlbefinden der TeilnehmerInnen offenbart. Dass dagegen keine Veränderung objektiver Parameter (z.B. Gewicht, BMI) nachweisbar war, entspricht dabei den Erwartungen des Ergebnismodells.

4.2.4. Bewertung der Prozesse und des Projektmanagements

Im Rahmen einer formativen Vorgehensweise, haben Evaluation und Projektleitung in regelmäßigen Abständen einen Austausch zu den Kommunikations- und Steuerungsprozessen im Projekt geführt. Das Projektmanagement hat sich dabei als effektiv und effizient erwiesen.

Die Projektleitung hat flexibel auf die Anforderungen und Rahmenbedingungen vor Ort reagiert, grundsätzliche Anpassungen des Projektablaufs waren allerdings nicht nötig, so dass sich die begleitende Evaluation auf die Feinabstimmung beschränken konnte.

4.2.5. Sicherung der Nachhaltigkeit

Zur Sicherung der Nachhaltigkeit und Übertragbarkeit wurden bereits während des Projekts mehrere Schritte gesetzt:

- Durch die Installation von ProjektkoordinatorInnen im Sportverein bzw. in der Gemeinde soll auch nach Projektende zumindest ein/e „Bewegungsverantwortliche/r“ pro Gemeinde zur Verfügung stehen und in den Vereins- und Gemeindestrukturen verankert werden.
- Die Vernetzung (Arbeitsgruppe) mit lokalen Organisationen / Personen, die im Bereich Erwachsene / Bewegung / Sport / Gesundheit tätig sind, wird nach Projektende durch die/den „Bewegungsverantwortliche/n“ aufrecht erhalten. Somit können weiterhin Synergien genutzt werden, ein Ideenaustausch stattfinden etc.
- Nutzung lokaler Ressourcen (z.B. ÜbungsleiterInnen aus dem Sportverein / der Gemeinde), da diese auch nach Projektende weiter zur Verfügung stehen.
- Projektbegleitend hatten ÜbungsleiterInnen die Möglichkeit, sich weiterzubilden. So stehen den Gemeinden und Vereinen auch nach Projektende qualifizierte TrainerInnen zur Verfügung.
- Das Projekt wurde laufend in den Medien der SPORTUNION präsentiert, um so Interessierte zu informieren und Projekthalte übertragbar zu machen
- Zum Informationstransfer wurde ein Leitfaden mit den Projekterfahrungen, -ergebnissen erstellt. Der Leitfaden wird allen Mitgliedssportvereinen, Gemeinden und weiteren Interessierten zugänglich gemacht.
- Nach Abschluss werden die Projekterfahrungen und -ergebnisse bei Veranstaltungen (z.B. Bezirkstage) den Sportvereinen vorgestellt. Interessierten Sportvereinen wird die Möglichkeit geboten, sich in persönlichen Beratungsgesprächen näher zu informieren

4.3. Evaluation

SPIN Sport Innovation (vormals Institut für Innovationsentwicklung im Sport) vertreten durch Dr. Dirk Steinbach hat das Projekt im Rahmen der Evaluation begleitet. Der Schwerpunkt der Evaluation lag auf der Prozessbegleitung / Prozessberatung im kontinuierlichen Austausch mit der Projektleitung. Im Rahmen dieses Prozesses wurden die Zielsetzungen und die geplanten Maßnahmen des Projekts zu Projektbeginn umfassend und systematisch analysiert und im weiteren Projektverlauf immer wieder

überprüft. Der Projektplan und das im Rahmen der Evaluation entwickelte Ergebnismodell haben sich als Instrumente der Projektsteuerung bewährt und zu einer effektiven Projektabwicklung beigetragen.

Die Evaluation orientierte sich am Qualitätssystem der Gesundheitsförderung Schweiz und deren Instrument des Ergebnismodells (siehe Zwischenevaluationsbericht). Als Prämisse wird bei diesem Ansatz angenommen, dass Gesundheit als Endziel von Prävention und Gesundheitsförderung in der Regel nicht direkt durch die Interventionen einzelner Projekte, sondern mittelbar über Zwischenstufen und die Veränderungen der Verhältnisse erreicht wird.

Hierzu unterscheidet der Ansatz zwischen den unmittelbaren Projektzielen und übergeordneten Brückenzielen und Visionen, die das Projekt in einen größeren Kontext stellen (siehe Abbildung Ergebnismodell).

Die im Ergebnismodell formulierten unmittelbaren Projektziele können dabei insbesondere zur Projektsteuerung und als Grundlage für das eigentliche Monitoring in Bezug auf die Einhaltung der Vereinbarungen zwischen Fördergeber und Projektnehmer herangezogen werden, während die Brückenziele und Visionen eher zu einer Einordnung unter langfristigeren, strategischen Gesichtspunkten beitragen.

Ebene	Maßnahmen (A)	Projektziele (B)	Brückenziele (C)	Visionen (D)
Maßnahmen und Ziele auf gesamtgesellschaftlicher Ebene	<p>1 Organisations- und Informationsgespräche / Informationsveranstaltungen</p> <p>2 Erstellung / Verteilung von Werbe- und Kommunikationsmaterial (z.B. Logo Plakate, Newsletter, Projekthomepage, Facebook)</p> <p>3 Laufende Kommunikation mit Institutionen und Entscheidungsträgern</p>	<p>1 Aufbau einer Kooperation mit 5 Projektgemeinden in der Region Tennengau und örtlichen SU-Vereinen</p> <p>2 Vernetzung von Gemeinden, Regionalverband und Sozialinstitutionen</p> <p>3 Öffentliche Aufmerksamkeit in den Projektgemeinden und -vereinen</p>	<p>1 Aufbau einer Kooperation mit möglichst vielen Gemeinden und Sportvereinen in der Region</p>	<p>1 Stärkung der Gesundheit der am Projekt beteiligten Erwachsenen durch Steigerung der körperlichen Aktivität</p>
Maßnahmen und Ziele auf der Ebene der Organisationen (SPORTUNION, Vereine und Gemeinden)	<p>4 Erarbeitung einer Strategie / Argumentation für die Projektteilnahme</p> <p>5 Projektvereinbarung mit den Vereinen und Gemeinden</p> <p>6 Ressourcenorientierte Beratung der Vereine und Gemeinden in Bezug auf die Bewegungsangebote des Projekts und Unterstützung bei deren Organisation</p> <p>7 Anschaffung von Materialien zur Durchführung des Projekts</p> <p>8 Aus- und Weiterbildung von Übungsleitern</p> <p>9 Erstellung eines Leitfadens mit den Projekterfahrungen</p>	<p>4 Information / Aktivierung der Zielgruppe SV / Gemeinde zur Partizipation am Projekt</p> <p>5 SU-Vereine der Region öffnen ihr Bewegungsangebot</p> <p>6 Verbesserung der materiellen und personellen Ressourcen der Projektvereine</p> <p>7 Transfer der Projekterfahrungen</p>	<p>2 Weiterentwicklung der Rolle der Sportvereine als aktive Gesundheitsförderer auf Gemeindeebene</p> <p>3 Dauerhafte Verfügbarkeit von qualitativ hochwertigen, bedarfsorientierten und erprobten Bewegungsangeboten in der Region</p> <p>4 Verfügbarkeit von qualifiziertem Personal in den SU-Vereinen der Region</p> <p>5 Verfügbarkeit neuer Raumnutzungskonzepte und Materialien für die SU- Vereine der Region</p> <p>6 Sicherung und Transfer in die alltägliche Praxis der SU-Vereine der Region</p>	<p>2 Aufbau gesundheitsfördernder Ressourcen (bewegungsfreundliche Strukturen und Netzwerke) in den am Projekt beteiligten Gemeinden und Vereinen</p>
Maßnahmen und Ziele auf der Ebene einzelner Personen	<p>10 Angebot qualitativ hochwertiger, zielgruppengerechter und erlebnisreicher Bewegungskurse sowie themenspezifischer Workshops über medizinische Wirkungszusammenhänge</p> <p>11 Organisation von sog. „Highlightveranstaltungen“</p> <p>12 Kostenlose „Schnuppertermine“ / Informationsveranstaltungen</p>	<p>8 Die Zielgruppe kennt das Projekt und weiß, wie sie sich Informationen darüber beschaffen kann</p> <p>9 Die Zielgruppe nimmt die Bewegungsangebote und Themenworkshops des Projekts an</p> <p>10 Die TeilnehmerInnen des Projekts machen positive Bewegungserfahrungen</p>	<p>7 Möglichst viele Erwachsene in der Region Tennengau wissen um die Notwendigkeit von regelmäßiger Bewegung zur Gesunderhaltung</p> <p>8 Möglichst viele Erwachsene in der Region nehmen bestehende Bewegungsangebote regelmäßig und dauerhaft wahr</p> <p>9 Möglichst viele Erwachsene in der Region machen positive Bewegungserfahrungen, die sie in ihren Alltag integrieren können</p>	<p>3 Erwachsene in der Region Tennengau wissen um den Zusammenhang zwischen Bewegung und Gesundheit und sind entsprechend bewegungsaktiv</p>

2

Abb. 1: Projektspezifisches Ergebnismodell

Die Projektleitung von „Fit im Tennengau“ hat sich sowohl für das Projektmanagement, als auch in der Berichterstattung eng an diesen Vorgaben des projektspezifischen Ergebnismodells orientiert.

Ein weiterer Aspekt der Evaluation betrifft die Bewertung der Projektmaßnahmen durch die TeilnehmerInnen und eine Erfassung der angestrebten gesundheitsfördernden Wirkungen. Hierzu wurde im Rahmen des Projekts der von der SPORTUNION Österreich bundesweit verwendete „GeHe“-Fragebogen eingesetzt und ausgewertet. Die Fragebögen wurden von den KursleiterInnen verteilt. Für die Auswertung standen Ende Januar 2013 nach Bereinigung des Datensatzes 61 auswertbare Eingangs- und 78 auswertbare Ausgangsbefragungen zur Verfügung. 55 Personen haben beide Fragebögen ausgefüllt, so dass eine direkte Bewertung der Veränderung möglich ist.

Fazit und Analyse aus der Befragung

- Das Projekt „Fit im Tennengau“ spricht offensichtlich überwiegend Menschen an, die bereits ein hohes Gesundheitsbewusstsein haben und sich der gesundheitsfördernden Wirkung von Bewegung bewusst sind.
- Die TeilnehmerInnen sind überwiegend normalgewichtig, subjektiv gesund und fitter als andere Personen in ihrem Alter.
- Das Projekt wird von den TeilnehmerInnen gezielt eingesetzt um etwas für die Gesundheit zu tun.
- Das Projekt setzt dort an, wo das Vereinsangebot im ländlichen Raum noch Lücken aufweist, nämlich im Bereich der gesundheitsorientierten Bewegungsangebote wie sie überwiegend von Frauen nachgefragt werden.
- Die Zufriedenheit der TeilnehmerInnen mit dem Bewegungsangebot ist hoch. 98 % sind zufrieden oder sehr zufrieden. 95 % wären bereit das Programm weiterzuempfehlen. Trotz der großen Zufriedenheit macht ein kleinerer Teil der Befragten (11,8%) Einschränkungen in Bezug auf die Absicht auch zukünftig am Angebotenen Bewegungsprogramm teilzunehmen. Dies deckt sich mit den Erfahrungen aus anderen Projekten bei denen die TeilnehmerInnen auf Grund anderer Verpflichtungen auch Bewegungsangebote mit denen sie sehr zufrieden sind nicht weiterführen wollen.
- Der überwiegende Teil der Befragten hat durch das Programm subjektiv seine Fitness verbessert. Dass ein Drittel der TeilnehmerInnen angibt zumindest „in gewissem Ausmaß“ abgenommen zu haben, deckt sich allerdings nicht mit den Gewichtsangaben vor und nach dem Kurs. Die „objektiven“ Daten deuten eher darauf hin, dass sich keine messbaren Veränderungen ergeben haben.
- Ein Drittel der TeilnehmerInnen hat darüber hinaus dadurch profitiert, dass auf der sozialen Ebene neue Kontakte entstanden sind.

5. Lernerfahrungen/Empfehlungen

5.2. Lessons learned

Die Erfahrungen aus dem Projekt „Fit im Tennengau“ zeigen aus Sicht der Evaluation, dass es möglich und sinnvoll ist gesundheitsorientierte Bewegungsangebote für Erwachsene im Setting Sportverein / Gemeinde erfolgreich zu etablieren.

Damit dies systematisch und auf breiterer Basis auch in den kleinen, ausschließlich auf ehrenamtlichen Strukturen basierenden Vereinen im ländlichen Raum gelingen kann, bedarf es allerdings externer Ressourcen und Begleitung.

Im Projekt „Fit im Tennengau“ ist die Umsetzung aus Sicht des Evaluators gut gelungen,

(1) weil engagierte ProjektkoordinatorInnen vor Ort gefunden wurden, die das Projekt im Verein und in der Gemeinde verankert und vorangetrieben haben. Dem Engagement und der Vernetzung der lokalen KoordinatorInnen kommt in diesem Projektansatz eine absolute Schlüsselrolle zu.

(2) weil den Vereinen über die Projektfinanzierung der Einstieg in die Entwicklung eines gesundheitsbezogenen Bewegungsangebots erleichtert wurde. Dabei hat sich im Projekt gezeigt, dass sich ein solches Kursangebot finanziell durchaus selbst tragen kann (die Fortführung der Kurse über den Projektzeitraum hinaus belegt dies). Gleichzeitig ist aber auch deutlich geworden, dass die Anschubfinanzierung benötigt wird, um das finanzielle Risiko der Vereine in der Startphase zu minimieren. Fehlt eine solche Anschubfinanzierung, sind die meisten Vereine nicht bereit, die notwendigen Investitionen (Raummiete, ÜL Honorare, Materialbeschaffung) zu tätigen oder brechen neue Angebote wieder ab, bevor eine aus finanzieller Sicht tragfähige TeilnehmerInnenzahl erreicht werden kann.

(3) weil das Projekt über die flankierenden Workshops und Veranstaltungen offen und dynamisch gehalten wurde. Aus Sicht der Vereine war gerade über die thematisch breit gestreuten Workshops und Events eine Öffnung für Nichtmitglieder möglich, was sich in den Vereinen in einem Zuwachs an Mitgliedern niedergeschlagen hat. Die im Projektkontext durchgeführten „Highlight Veranstaltungen“ haben auch den „Content“ für eine interessante und kontinuierliche Öffentlichkeitsarbeit geliefert.

(4) weil sich das Projekt bei der Entwicklung des Angebots sehr gezielt an den individuellen Interessen der potentiellen TeilnehmerInnen orientiert hat. Dabei hat sich insbesondere die informelle Kommunikation über die Netzwerke der lokalen KoordinatorInnen als Ansatz zur Einbindung der Zielgruppe in die Angebotsentwicklung bewährt.

(5) weil die Vereine und KoordinatorInnen von der Projektleitung in allen Phasen des Projekts intensiv und vor Ort begleitet und unterstützt wurden. Die SPORTUNION hat dabei bewusst darauf geachtet, die Vereine und ehrenamtlichen MitarbeiterInnen vor Ort nicht zu überfordern und gezielt auf einen wertschätzenden Umgang mit den ehrenamtlich tätigen Helfern vor Ort geachtet hat

(6) weil bereits Erfahrungen aus einem vergleichbaren Projekt vorlagen, auf die die Projektleitung zurückgreifen konnte und die dazu beitrugen, die beteiligten Vereine und MitarbeiterInnen bereits zu Projektbeginn von der Machbarkeit und dem zu erwartenden Mehrwert für den Verein zu überzeugen .

(7) weil im Projekt flexibel auf die Anforderungen, Rahmenbedingungen und Erwartungen vor Ort reagiert wurde.

5.3. Zusammenfassung und Ausblick

Mit „Fit im Tennengau“ konnte das gesundheitsorientierte Bewegungsangebot für Erwachsene in den teilnehmenden Projektgemeinden ausgebaut und die Handlungsfähigkeit der beteiligten Vereine im Bereich der bewegungsbezogenen Gesundheitsförderung gestärkt werden. Die im Projekthandbuch definierten Zielsetzungen wurden erreicht.

In Anlehnung an die Evaluation anderer Projekte der SPORTUNION Salzburg (z.B. „Bewegt betreut“) hat sich auch im Rahmen von „Fit im Tennengau“ bestätigt, dass die Entwicklung und Einführung gesundheitsfördernder Bewegungsangebote im Setting Gemeinde/Verein in großem Maße vom persönlichen Engagement der Projektleitung und der Mitarbeit / den Netzwerken der Multiplikatoren vor Ort abhängig ist.

In Bezug auf die Nachhaltigkeit des geschaffenen Angebots, ist die Situation zum Ende des Projekts „Fit im Tennengau“ auf den ersten Blick vielversprechend. Das aufgebaute Kursangebot lässt sich nach Einschätzung der Projektleitung und der KoordinatorInnen vor Ort über die Mitglieds-/TeilnehmerInnen-Beiträge finanzieren und in allen Projektgemeinden über das Projektende hinaus weiterführen.

Inwieweit mittelfristig ohne die flankierenden Maßnahmen und Impulse durch die bisherige Projektleitung gelingen kann, ist dagegen aus Sicht der Evaluation sehr stark vom Engagement einzelner Personen in den Vereinen und Gemeinden vor Ort abhängig.

Wie bereits im Rahmen der Evaluation von „Bewegt betreut“ wird daher auch hier eine Verknüpfung von Projekt- und Strukturförderung angeregt, um die Chancen einer nachhaltigen Absicherung der im Projektzeitraum geschaffenen Ressourcen und Strukturen zu verbessern.

6. Anhang

Endbericht inkl. Überblick aller Maßnahmen

Evaluationszwischenbericht

Evaluationsendbericht

Ausschreibungen

Leitfaden „Gesundheits-Bewegungsangebote erfolgreich im Verein initiieren“

Presseberichte (Print) zum Projekt