

Endbericht zur Verbreitung der Projekterfahrungen und Ergebnisse

*Der Endbericht ist als kurzes zusammenfassendes Projektprodukt für den Transfer der Lernerfahrungen zu sehen. Er dient dem FGÖ einerseits zur abschließenden Bewertung des Projekts. Vor allem aber richtet sich der Bericht **an Umsetzer/innen zukünftiger Projekte** und dient dazu, Projekterfahrungen und bewährte Aktivitäten und Methoden weiter zu verbreiten. Da in Fehlern zumeist das höchste Lernpotenzial steckt, ist es wichtig auch Dinge zu beschreiben, die sich nicht bewährt haben und Änderungen zwischen ursprünglichen Plänen und der realen Umsetzung nachvollziehbar zu machen.*

Der Endbericht ist – nach Freigabe durch Fördernehmer/in und FGÖ - zur Veröffentlichung bestimmt und kann über die Website des FGÖ von allen interessierten Personen abgerufen werden.

Projektnummer	2934
Projekttitel	E-Bike Xperts
Projektträger/in	SPORTUNION Steiermark
Projektlaufzeit, Projektdauer in Monaten	01.4.2019-30.06.2022, 39 Monate
Schwerpunktzielgruppe /n	Ältere Menschen und Erwachsene ab 50 Jahren
Erreichte Zielgruppengröße	288 Personen
Zentrale Kooperationspartner/innen	ÖAMTC, Diözesansportgemeinschaft Steiermark, WOCHE - MeinBezirk, Gigasport,
Autoren/Autorinnen	Mag. Roland Stuhlpfarrer, Mag. Andreas Kebler & Ina Werni, MA
Emailadresse/n Ansprechpartner/innen	office@ebike-xperts.at // ina.werni@sportunion-steiermark.at
Weblink/Homepage	www.ebike-xperts.at
Datum	30.09.2022

1. Kurzzusammenfassung

Das E-Bike boomt. Einhergehend mit diesem Boom werden aber auch die Risiken deutlich sichtbar. Das bestätigt ein Blick in die Unfallstatistiken. Am dramatischsten ausgeprägt ist das in der Gruppe der älteren Personen, die aber wiederum die Hauptkäufergruppe für E-Bikes darstellt.

Das Projekt „E-Bike Xperts“ hat sich daher zum Ziel gesetzt herauszuarbeiten, welche Faktoren dazu beitragen, dass die E-Bike-Mobilität für die Generation 50+ sicher und gesundheitsfördernd ist. Die Entwicklung erfolgte in partizipativen Prozessen mit der Zielgruppe und ausgewählten Expert*innen. Die Projektlaufzeit erstreckte sich über 39 Monate, von April 2019 bis Juni 2022. Das Trainingsprogramm, bestehend aus den Modulen Fahrtechnik, Sicherheit und Allgemeine Fitness wurde dabei um Aktivitäten im Bereich der sozialen Gesundheit und gemeinsame Ausfahrten sowie Bewusstseinsbildung ergänzt. Diese Maßnahmen wurden in Graz und vier weiteren, ausgewählten, ländlichen Gemeinden – Kirchbach, Leibnitz, Floing und Semriach umgesetzt.

Unser gesammeltes Know-How aus den Modulen Fitness, Fahrtechnik und Sicherheit, ergänzt um den Bereich Technik und einiger wesentlicher Verhaltensregeln im Straßenverkehr findet sich nunmehr im „E-Bike Ratgeber“, der kostenfrei über die SPORTUNION Steiermark und den ÖAMTC Steiermark erhältlich ist.

Die Projektstrukturen konnten nachhaltig gesichert werden, indem die Projektaktivitäten auch nach Projektende über einen großen Trägerverein – die Diözesansportgemeinschaft Steiermark (kurz DSG) weitergeführt werden.

In Summe konnten 288 Interessent*innen (63% Frauen, 37% Männer) durch das Projektteam der SPORTUNION Steiermark erreicht werden, davon nahmen 248 Personen an Trainings bzw. Workshops teil. 159 Teilnehmer*innen sind in Graz zu verzeichnen, wo das gesamte E-Bike Xperts-Programm angeboten wurde. 89 Teilnehmer*innen nahmen an vier weiteren Orten an geblockten Workshops zum Thema Fahrtechnik und Sicherheit teil.

Als eher schwierig erwies es sich, die Zielgruppe 50+ flächendeckend informieren und zur Teilnahme motivieren zu können. Einerseits erreicht man diese Zielgruppe nicht in einem abgegrenzten Setting und andererseits gilt scheinbar immer noch das Motto „Radfahren verlernt man nicht“, was im Hinblick auf die E-Bike-Mobilität allerdings nicht mehr ganz zutreffend ist. Ein respektvoller Umgang auf Augenhöhe zwischen Team und Teilnehmer*innen, die Bereitschaft voneinander und miteinander zu lernen und die Fähigkeit, sich an Veränderungen anzupassen - Stichwort Covid - waren die wichtigsten Faktoren dafür, das Projekt erfolgreich und zielorientiert umsetzen zu können.

2. Projektkonzept

Als Sportdachverband haben wir uns in den vergangenen Jahren intensiv mit dem Thema Radfahren befasst. Den Fokus legten wir dabei bewusst auf gesundheits- und Breitensportrelevante Aspekte. Wir beleuchteten die sportliche und Mobilitäts-Komponente des Radfahrens gleichermaßen. Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen der Nutzung des Fahrrades als Transportmittel und dem Radfahren in der Freizeit. Das bedeutet, dass jemand, der mit dem Rad z.B. zum Einkauf fährt, vermehrt das Rad in der Freizeit als Sportgerät verwendet und umgekehrt.

Fahrradfahren beeinflusst auf unterschiedlichen Wegen die menschliche Gesundheit. Krankheitsrisiken können gesenkt, das körperliche und psychische Wohlbefinden gesteigert und somit die Lebensqualität erhöht werden. Des Weiteren eignet sich dieser Sport für alle Altersgruppen. Dieser Aspekt ist für das Projekt „E-Bike Xperts“ besonders relevant.

Wir betrachten das Thema Radfahren aus unterschiedlichen, aber stets gesundheitsrelevanten Perspektiven:

- Radfahren als Bewegung und Sport
- Radfahren als gesundheitsförderndes Fortbewegungsmittel (vgl. Das Rad als Transportmittel – Gesundheitlicher Nutzen und Einflussfaktoren, Fonds Gesundes Österreich, Wien, 2011)
- Radfahren als Beitrag zur Verbesserung der Luftqualität in Ballungszentren, insbesondere in der Feinstaubhochburg Graz
- Radfahren als soziales Bindeglied zwischen Menschen und Generationen

Bereits in einem vorangegangenen Projekt mit dem Titel “RADwerk goes school” beschäftigten wir uns intensiv mit dem Thema Radfahren. Innerhalb dieses Projekts brachten wir das Thema Fahrrad ganzheitlich an Grazer Schulen. Während der Laufzeit von RADwerk wurden wir als Projektteam immer öfter Ansprechpartner für verschiedene Fragen und Anliegen rund um das Thema Radfahren. Eltern und Großeltern der teilnehmenden Schüler*innen interessierten sich für ein ähnlich abgestimmtes Fahrtechniktraining für “ihre” Generation. Das grundsätzliche Interesse am Thema wurde durch den einsetzenden “E-Bike Boom” nochmals verstärkt. Bereits zum Zeitpunkt des Projektantrags im Jahr 2018 waren ca. 33% aller in Österreich verkauften Fahrräder E-Bikes. Im Jahr 2021 waren es bereits 45%.

Einhergehend mit diesem Boom werden aber auch die gesundheitlichen Risiken der E-Bike-Mobilität sichtbar. Die Unfallzahlen steigen mit den Verkaufszahlen der E-Bikes. “Oft sind Senior*innen betroffen – weil sie das Rad falsch einschätzen” so lauten regelmäßige Pressemeldungen. Die Rahmenbedingungen beim Radfahren haben sich in den vergangenen Jahrzehnten massiv verändert. Die Zahl der Verkehrsteilnehmer*innen (auch der Radfahrer*innen) hat sich vervielfacht, die Verkehrsflächen für Radfahrer*innen sind mannigfaltig geworden. Insgesamt ist das Tempo der Mobilität gestiegen. Wir möchten hier ein Bild skizzieren: so haben wir z.B. bei einem Blick als Autofahrer*in in den Rückspiegel über Jahre hinweg abgespeichert, wie schnell sich uns in etwa eine ältere Dame oder ein älterer Herr auf einem Fahrrad nähern wird. Im Rückspiegel ist nicht erkenntlich, ob es sich um ein herkömmliches Fahrrad oder ein E-Bike handelt. Die Auswirkungen aber sind enorm. Mit einem E-Bike ist diese Person auf freier Strecke rund doppelt so schnell. Und das wiederum hat massive Auswirkungen im Straßenverkehr.

Das E-Bike ist ein relativ neues Verkehrsmittel, das in puncto Gewicht, Beschleunigung, Lenk- und Bremsverhalten völlig anders reagiert als ein herkömmliches Fahrrad. Dementsprechend sind auch die Anforderungen an die Fahrer*innen andere geworden. Zudem verändern sich gerade in der Gruppe 50+ auch die motorischen Fähigkeiten wie Reaktion, Koordination, Kondition, Ausdauer und Kraft, sodass hier eine besondere Aufmerksamkeit geboten scheint. Der vielzitierte Satz “Radfahren verlernt man nicht” ist somit in einem neuen Licht zu sehen.

Der Radverkehr mit zunehmendem Alter ist oft mit Unfallrisiken verbunden. Bezogen auf die Unfallgefahr wird das Fahrrad von allen Verkehrsmitteln am häufigsten als eher unsicheres bzw. sehr unsicheres Verkehrsmittel beschrieben. Ein knappes Viertel der Radfahrenden im Alter fühlt sich bei der Nutzung dieses Verkehrsmittels sehr bzw. eher unsicher. Als subjektiv besonders gefährliche Situationen werden von älteren Radfahrenden vor allem Probleme mit unübersichtlichen Situationen beschrieben:

- das Fehlen von Radwegen oder Fahrradstreifen auf Hauptstraßen
- das Linksabbiegen in eine andere Straße,
- das Stehenbleiben und Losfahren an Kreuzungen oder bei Stop Tafeln
- Einbahnstraßen (für Radfahrer in Gegenrichtung frei) sowie Einmündungen anderer Straßen und Grundstückszufahrten
- Kreisverkehre und Busspuren, die für Radfahrer*innen freigegeben sind.

Vor allem betrifft das die Gruppe der sogenannten “Wiedereinsteiger*innen”, die aus bestimmten Gründen wieder das Fahrrad oder eben oftmals das E-Bike als Mobilitätsgerät nutzen. Die Schwerpunktzielgruppe des Projekts „E-Bike Xperts“ sind ältere Menschen und Erwachsene ab 50 Jahren. Das Projekt stand allen Menschen offen, die der Zielgruppe 50+

angehören, in der Steiermark wohnhaft sind und ein persönliches Interesse am Thema Fahrrad/E-Bike in Verbindung mit Gesundheit haben.

Es ist natürlich schwierig, die Zielgruppe nur über das Alter zu definieren, da sich das Eigenbild der Zielgruppe nicht vorrangig über den Lebensabschnitt definiert. Auch bei älteren Menschen lassen sich genauso wie bei jüngeren deutliche Unterschiede in der Affinität zum Fahrrad und in Bezug auf das Bewegungs- und Mobilitätsverhalten feststellen. Gerade unerfahrene und unsichere Radfahrer*innen bedürfen speziell auf ihre Bedürfnisse zugeschnittene Angebote, um den Ein- oder Wiederaufstieg aufs Fahrrad zu erleichtern.

Die direkte Zielgruppe sind in unserem Fall Frauen und Männer ab 50 Jahren. Zur indirekten Zielgruppe zählen wir Gemeindevertreter*innen, Fahrradhändler*innen, Multiplikator*innen im Senior*innen-Bereich und Verkehrsclubs.

Zum Zeitpunkt der Konzeption von „E-Bike Xperts“ gab es unserer Recherche zufolge sehr wenige Radprojekte, die sich der Thematik primär von der Bewegungs- und Gesundheitsperspektive näherten. Am E-Bike Sektor gab es bei Verleihstationen oder in Bikeparks die Möglichkeit, Fahrtechniktrainings in Anspruch zu nehmen. Auch Tourismusregionen haben Veranstaltungen rund ums E-Bike für sich entdeckt und einen Teil ihres Sommerangebots danach ausgerichtet. So wie beim „herkömmlichen“ Fahrrad gibt es mittlerweile auch beim E-Bike unzählige Modelle für unterschiedliche Anwendungsgebiete (Rennrad, Trekkingbike, MTB-Hardtail, MTB-All Mountain, MTB-Downhill). Die meisten Fahrtechnik Angebote decken hier nur den Teil der „sportlichen“ E-Biker ab. Für den urbanen Bereich gibt es für die Zielgruppe 50+, die den Umgang mit einem E-Bike erlernen möchte, kein regelmäßiges Angebot. Ein ganzheitliches Projekt, das sowohl die Gesundheitskompetenz und die Fortbewegung der Teilnehmer*innen am E-Bike als auch die soziale Gesundheit fördert, haben wir im Zuge unserer Recherche damals nicht gefunden.

Ziel des Projekts ist es, mit Hilfe der gesundheitsfördernden Aspekte des Radfahrens und des E-Bikens die soziale sowie die individuelle Gesundheit der Generation 50+ zu stärken. Gemeinsam mit der Hauptzielgruppe für E-Bike-Mobilität (Generation 50+) werden Informationsmaterialien niederschwellig und verständlich aufbereitet und auch Strukturen (Trainingsmöglichkeiten für die Bereiche Fitness und Fahrtechnik, gemeinsame Ausfahrten, Sport & Gesundheits-Stammtische, Kompetenzgruppen) im Hinblick auf (E)Bike-Mobilität entwickelt. Diese erhöhen einerseits den Sicherheitsaspekt beim Radfahren und motivieren zusätzlich zu mehr gesundheitsfördernder Bewegung.

Die konkreten Projektziele

- Da regelmäßig wiederkehrende Inputs die Wirkung der gesundheitsfördernden Maßnahmen wesentlich verstärken, haben bis Projektende mindestens 30 Senior*innen (Gesundheits- und Bewegungs-) Stammtische stattgefunden. Zusätzlich ist ein kontinuierliches Angebot an Radausfahrten für die Teilnehmer*innen der Zielgruppe etabliert.
- Risikobereiche rund um das Thema E-Bike und Fahrrad im Verkehr sind partizipativ mit der Zielgruppe unter Einbindung weiterer Exper*innen in sogenannten Kompetenz-Gruppen erkundet, definiert und zumindest 5 taugliche Coping-Strategien sind entwickelt und dokumentiert.
- Gesundheitsrelevante Informationen rund um das Thema E-Bike und Fahrrad sind für die Zielgruppe 50+ verständlich aufbereitet.
- Das Informationsmaterial ist niederschwellig dort erhältlich, wo die E-Bikes/Fahrräder auch ge- bzw. verkauft werden. Die teilnehmenden Händler sind vernetzt, kompetent und haben sich ebenfalls in die Arbeit in den Kompetenz-Gruppen eingebunden.

- Die am Projekt teilnehmenden Bike-Händler sind für die Themen Risiko und Sicherheit im Zusammenhang mit E-Bikes/Fahrrädern vor allem in Bezug auf die Zielgruppe sensibilisiert und sind gestärkt und befähigt, das Erlernte auch nach Projektende an Kund*innen weiterzugeben.
- Auf Basis einer qualitativen Recherche und Praxiserprobung liegt eine Empfehlung für einen Trainingsablauf in den Bereichen Technik, Sicherheit und Fitness für E-Bike Fahrer*innen der Generation 50+ schriftlich vor.
- Mindestens 345 Personen aus der Zielgruppe 50+ haben während der Projektlaufzeit an den Modulen teilgenommen. Sie sind für gesundheits- und sicherheitsrelevante Aspekte des E-Bike-/Rad-Fahrens sensibilisiert und kennen Handlungsstrategien das E-Bike/Fahrrad gesundheitsfördernd und sicher einzusetzen.
- Eine "Übungsleiter*innenausbildung "E-Bike" ist entwickelt, wurde zumindest 1-mal während der Projektlaufzeit durchgeführt und bleibt auch nach Ende des Projektes weiterhin Teil des Ausbildungsangebots der SPORTUNION Steiermark. Die ausgebildeten Übungsleiter*innen sind kompetent und befähigt ihrerseits wieder Basis-Workshops zu konzipieren und umzusetzen.
- Sämtliche Projektinhalte und -aktivitäten wie Vernetzung, das Angebot von Training und Coaching in den Bereichen Technik, Sicherheit und Fitness, das Betreiben von Öffentlichkeitsarbeit und Bewusstseinsbildung sind mit Ende der Projektlaufzeit in einen Verein übergegangen, der dieses Angebot auch nach Projektende aufrechterhält.

Wir haben im Zuge der Recherche und Projektentwicklung Gespräche mit den uns bekannten "Playern" und Kooperationspartner*innen geführt (wie z.B. Forschungsgesellschaft Mobilität, ARGUS, Karl-Franzens-Universität Graz, Seniorenverbände, DSG, Alpenverein, KNEIPP, etc.) und haben hier den Bedarf an einem derartigen Gesundheitsprojekt zum Thema Radmobilität und E-Bike eruiert.

All diese Begegnungen, Gespräche, Recherchen und Erfahrungen haben letztendlich dazu geführt, das Projekt "E-Bike Xperts" zu konzipieren und in die Tat umzusetzen.

3. Projektdurchführung

Innerhalb der Projektlaufzeit kam es aufgrund der Corona Situation auch bei uns zu inhaltlichen und zeitlichen Abweichungen. Die jeweiligen Verordnungen mit den dazugehörigen Einschränkungen hatten somit auch Auswirkungen auf den Projektverlauf und die darin involvierten Inhalte. Die jeweiligen Vorgaben ließen von März bis Juni 2020 und von November 2020 bis Mai 2021 keine Gruppentrainings zu. Aufgrund dieser Verschiebungen wurde das Projektende vom 31.03.2022 auf 30.06.2022 verschoben.

Die Aktivitäten und Methoden, die im Zuge des Projektes umgesetzt wurden, können grundsätzlich in operative und strukturelle Maßnahmen unterteilt werden. Während zu den operativen Maßnahmen Aktivitäten zählen, die direkt mit den Teilnehmer*innen umgesetzt werden, beinhalten die strukturellen Maßnahmen die bewusstseinsbildenden und gesundheitskompetenzstärkenden Aspekte auf der Verhältnisebene.

Umgesetzt wurde das Projekt in Graz und in vier weiteren ländlichen Gemeinden: Kirchbach-Zerlach, Semriach, Floing und Leibnitz. Bewusst wurde dabei eine unterschiedliche Auslegung der Projektaktivitäten gewählt. Während in Graz die Möglichkeit auf ein regelmäßiges,

wöchentliches Training bestand, wurden in den übrigen vier Gemeinden die Inhalte des Projekts in geblockten Workshops absolviert.

Das Thema E-Bike-Mobilität wurde dabei ganzheitlich in drei unterschiedlichen Modulen bearbeitet:

- Allgemeine Fitness
- Fahrtechnik
- Sicherheit

Allgemeine Fitness

Hierfür wurden Themen und Übungen ausgearbeitet, welche eine spezifische Vorbereitung auf die Radsaison nach dem in der Zielgruppe bekannten Modell der "Skigymnastik" sicherstellen sollen (Gleichgewichtsübungen, koordinative Übungen, Stabilisation und Kräftigung, Beweglichkeit). Die Inhalte wurden mit ausgebildeten Sportwissenschaftler*innen auf die Bedürfnisse der Zielgruppe abgestimmt. Neben den Übungen wurden bewusst gruppendynamische Spielformen in das Training eingebaut.

- Funktionelles Krafttraining als Sturzprophylaxe
- allgemeines Stabilisationstraining
- allgemeines Ausdauertraining
- Koordinationstraining (Feinmotorik)
- Gleichgewichtsübungen
- Yoga- und Dehnübungen (Beweglichkeit)
- Spiele

Geplant war es, die Fitness-Workshops über den Winter hinweg im wöchentlichen Abstand anzubieten um durch die Regelmäßigkeit auch wirklich eine Verhaltensveränderung zu erzielen und die Teilnehmer*innen fit für den E-Bike Start im darauffolgenden Frühjahr zu machen. Die wöchentliche Regelmäßigkeit hilft bei der Gruppenbildung enorm, was auch während des Winters innerhalb des Moduls "Allgemeine Fitness" zu beobachten war. In persönlichen Gesprächen betonten die Teilnehmer*innen, dass die Gruppenzugehörigkeit ein bedeutender Grund sei, weshalb sie das wöchentliche Angebot in Anspruch nehmen. Wie bereits erwähnt, machte uns hierbei Corona (vor allem in den Wintermonaten) immer wieder einen Strich durch die Rechnung.

Wir versuchten die Inhalte des Moduls Allgemeine Fitness in Online Videos zu verpacken, die wir an die Teilnehmer*innen im wöchentlichen Rhythmus ausgeschickt haben. Die Online Videos stellten in unserem coronabedingt-konzipierten Stufenplan den ersten Schritt unserer Aktivitäten und Maßnahmen dar. Um auf Bewegung in "geschlossenen Räumen" zu verzichten, wechselten wir mit den Einheiten der Allgemeinen Fitness auch für einige Durchgänge ins Freie.

Das Feedback der Teilnehmer*innen in Bezug auf die Online Videos hat uns gezeigt, dass der digitale Weg den persönlichen Kontakt in keinster Weise ersetzen kann. Es hat uns zwar dabei geholfen, mit der Zielgruppe in Kontakt zu bleiben, doch die Ergebnisse der externen Evaluation haben gezeigt, dass nur ein geringer Teil der teilnehmenden Gruppe die Übungen zu Hause auch wirklich durchgeführt hat.

Fahrtechnik

Die Fahrtechnik Trainings in Graz fanden am abgesperrten Parkplatz des Sportpark Graz, angeleitet von ausgebildeten Trainer*innen, statt. Um wetterbedingte Terminverschiebungen zu vermeiden, wurden die Einheiten in Graz bei Regen in die Tiefgarage verlegt. Der geschützte Raum war wichtig und notwendig um den Teilnehmer*innen den nötigen Platz für die Übungen zur Verfügung zu stellen und zugleich das Gefühl von Sicherheit zu vermitteln.

Das Modul Fahrtechnik in Verbindung mit dem Modul Sicherheit am Standort Graz dauerte pro Gruppe vier Wochen. Im wöchentlichen Abstand wurde in den ersten 3 Einheiten (à 2 Stunden) im geschützten Raum die Fahrtechnik in ihre Einzelteile zerlegt und methodisch aufgebaut. In der vierten Einheit wurde das Erlernete in der Verkehrsrealität angewandt. Mit Hilfe dieser Aufteilung schafften wir es, dass wir sowohl komplette E-Bike Neulinge, als auch Personen, die bereits etwas Erfahrung auf dem Gebiet hatten, gleichermaßen forderten und förderten. Dadurch war es auch möglich, den Teilnehmer*innen die nötige Zeit zu geben, um sich der teilweise neuen Thematik anzunähern. Für alle Teilnehmer*innen standen bei Bedarf kostenlose Leihräder und Leihhelme zur Verfügung.

In den anderen Projektgemeinden wurden die Fahrtechnik-Workshops für Interessierte in Form von geblockten Veranstaltungen angeboten, da in den Gemeinden aus organisatorischen Gründen kein wöchentlicher, regelmäßiger Betrieb, so wie am Standort Graz, möglich war. Wir gaben einen groben Rahmen vor, reagierten jedoch spontan und flexibel auf die Vorstellungen und Bedürfnisse der jeweiligen Gemeinden. Insofern waren auch die Aktivitäten und Maßnahmen in den Gemeinden unterschiedliche. Die groben Inhalte und Ziele blieben jedoch dieselben: Menschen ab 50 Jahren für das E-Bike fit zu machen.

Die Kompetenzen der Teilnehmer*innen wurden bei den Technik-Workshops in folgenden Bereichen gestärkt:

- Bremsen
- Gleichgewicht & Balance
- Kurventechnik
- Notbremsung
- Sturzprophylaxe
- Ausweichen
- Geschicklichkeitsparcours

Besonderes Augenmerk wurde bei den Technik Workshops auf das unterschiedliche Fahrverhalten eines E-Bikes im Vergleich zu herkömmlichen Fahrrädern gelegt. Das höhere Eigengewicht hat einen bedeutend weiteren Bremsweg zur Folge, zudem ist die Kurvenlage nicht mit einem herkömmlichen Fahrrad vergleichbar. Diese Unterschiede wurden Schritt für Schritt methodisch aufgebaut und im Schonraum trainiert. Die Übungen des Technik Moduls zielten stark auf die Fertigkeiten ab, die von den Teilnehmer*innen im Straßenverkehr benötigt werden. Einhändiges Fahren beispielsweise ist die Basis für "Handzeichen geben" und sicheres Einfahren in eine Kreuzung. Die wichtigsten Übungen, die innerhalb des 6-stündigen Fahrtechnik-Trainings angewandt wurden, sind auch in unserem E-Bike Xperts Ratgeber zusammengefasst.

Sicherheit

Am Ende des Technik-Moduls stand mit dem Sicherheits Workshop eine Anwendung des Erlerneten in der Verkehrsrealität am Programm. Dabei wurden bewusst Gefahrenstellen befahren, um hier das korrekte Verhalten zu üben. Diese Ausfahrten in Begleitung professioneller Trainer*innen sollte den Teilnehmer*innen Sicherheit vermitteln und die Möglichkeit bieten, die im Schonraum geübten Fähigkeiten in der Realwelt anzuwenden. Am Standort Graz standen diese Ausfahrten als vierte und abschließende Einheit am Programm. In den übrigen Standorten markierten sie das Ende des geblockten Workshops.

Die nachfolgende Tabelle gibt einen Überblick der absolvierten Module am Standort Graz. Die Mehrheit der Teilnehmer*innen absolvierte die vier Einheiten am E-Bike sowie die wöchentlichen Fitnesskurse.

Modul	Zeitraum	Teilnehmer*innen
Fahrtechnik	03.10.-07.11.2019	13
	25.06.-09.07.2020	13
	16.07.-06.08.2020	12
	13.08.-04.09.2020	10
	17.09.-08.10.2020	10
	15.10.-05.11.2020	9
	20.05.-17.06.2021	13
	08.07.-29.07.2021	9
	12.08.-02.09.2021	13
	16.09.-07.10.2021	6
	14.10.-04.11.2021	10
	31.03.-21.04.2022	12
	28.04.-19.05.2022	18
	02.06.-30.06.2022	5
Ausfahrt	12.08.2020	6
	30.09.2020	5
Fitness	30.09.2020	5
	07.11.2019-12.03.2020	21
	04.06.-18.06.2020	16
	24.09-29.10.2020	12
	14.10.-18.11.2021	22
	20.01.-28.02.2022	23
	03.03.-24.03.2022	23
	07.04.-28.04.2022	13

Zu den im Projektantrag beschriebenen strukturellen Maßnahmen zählten unter anderem:

- Übungsleiter*innen Ausbildung
- Trainer*innen-Schulungen
- Händlernetzwerk
- Kompetenz-Gruppen Workshops

Die bereits konzipierte und geplante Übungsleiter*innen Ausbildung wurde zwei Mal ausgeschrieben - musste aber beide Male aufgrund zu weniger Anmeldungen abgesagt werden. Die Idee war, interessierten Menschen die Möglichkeit zu bieten, sich intensiver mit der Thematik E-Bike zu beschäftigen und die Kompetenz zu erwerben, das erlernte Know-how in Trainings auch an andere weiterzugeben. Bei der Ausschreibung dieser Ausbildung wurden sportliche Themen wie E-Mountainbiken bewusst ausgeklammert. Wir gehen mittlerweile davon aus, dass eine Ausbildung auf diesem Gebiet nicht wirklich in den "Sportbereich" hineinpasst, sondern im Gebiet der Mobilität besser aufgehoben ist.

Einen großen Beitrag zur positiven Abwicklung der Aktivitäten und Maßnahmen leisteten unsere Trainer*innen. Bei dieser Zielgruppe war es wichtig, nicht nur durch fachliche Kompetenzen zu überzeugen. Immer mehr standen auch soziale Aspekte im Vordergrund.

Auf die Bedürfnisse der Leute eingehen, ihnen auf Augenhöhe begegnen und sie gleichermaßen zu fordern und fördern. Mit gruppenspezifischen Aktivitäten während der Einheiten "das Eis brechen" und für positive Stimmung sorgen. Das unter anderem daraus resultierende positive Gruppengefüge hatte wiederum Auswirkungen auf die Motivation der Teilnehmer*innen. Wir wussten von Anfang an über die Wichtigkeit der innerhalb des Projekts tätigen Trainer*innen Bescheid. Deshalb verwendeten wir bewusst viel Zeit und Aufwand, um die dafür richtigen Personen auszuwählen und zu schulen. Mehrstündige Trainer*innen Klausuren, bei denen die Abläufe der Technikeinheiten konkretisiert und der generelle Umgang mit der Zielgruppe in den Fokus gerückt wurden, standen ebenso am Programm wie Erste Hilfe Schulungen oder Inputs seitens der Polizei zum Thema Straßenverkehrsordnung.

Am 27.5.2021 fand unser Kompetenzgruppen-Workshop unter dem Titel "E-Bike Mobilität - Risiken und Chancen" im Raiffeisen Sportpark statt. Ziel dieses Workshops war es, die gesundheitsfördernden Aspekte der E-Mobilität näher zu beleuchten. Gleichzeitig sollte dieses Expert*innen-Treffen auch der Ideenfindung für den E-Bike Xperts Ratgeber dienen. Diese Zusammenkunft nutzten wir auch um den geladenen politischen Verantwortungsträger*innen und Interessenvertreter*innen das Projekt im Detail vorzustellen. Ein Ergebnisprotokoll dieser Kompetenzgruppe befindet sich im Punkt "Anlagen".

Während der Projektlaufzeit fand ein laufender Austausch mit Netzwerkpartner*innen statt: Alpenverein, Kneipp-Verein, DSG, Seniorenbund, Pensionistenverband. Weiters nutzten wir die Medienkooperation mit der WOCHEN Steiermark, um laufend auf unsere Projektaktivitäten aufmerksam zu machen, aber auch um in den "E-Bike Xperts Tipps der WOCHEN" die wichtigsten Erkenntnisse schon während der Projektlaufzeit einer großen Gruppe an Leser*innen zugänglich zu machen.

Um das Projekt im Allgemeinen und die am Standort Graz absolvierten Einheiten im Speziellen bekannter zu machen, wurden folgende Maßnahmen gesetzt:

- Mobilitätswoche // 22.09.2019
- Autofreier Tag Graz // 22.09.2021
- Giga Sport Testparkour // 18.08.2021
- Giga Sport Bike Days // 25. und 26.03.2022

Wobei einige bereits fertig konzipierte Veranstaltungen, wie der E-Bike Tag im Shopping Center West und weitere E-Bike-Days in allen Filialen von Giga Sport coronabedingt nicht durchgeführt werden konnten. Aber alleine das Interesse dieser großen Handels-Partner an weiteren Kooperationen zeigt die Wichtigkeit und Zeitgemäßheit unseres Themas.

Bei diesen Veranstaltungen nutzten wir die Möglichkeit, um die Inhalte unseres Projekts einer breiteren Masse vorzustellen. Zusätzlich wurden wir auf den diversen Kanälen der Veranstalter mittransportiert. Die "Mitmach-Stationen", die wir an all diesen Tagen vor Ort aufgebaut hatten, erfreuten sich großer Beliebtheit. Während erfahrene E-Biker*innen ihre Runden am Hindernisparkour drehten, nutzten andere Besucher*innen die Möglichkeit, ein E-Bike auszuprobieren oder sich bei unseren erfahrenen Trainer*innen grundsätzliche Tipps und Tricks zum Thema E-Bike abzuholen.

Den Abschluss der Projektaktivitäten bildete die Präsentation des E-Bike Xperts Ratgebers. Dabei wurden auf 52 Seiten sämtliche Erkenntnisse und Lernerfahrungen gesammelt und zielgruppengerecht aufbereitet. In dieser Broschüre befinden sich allgemeine Tipps rund ums Thema E-Bike, spezielle Fahrtechnik Übungen, wie wir sie auch bei unseren Workshops durchgeführt haben. Ergänzt wird der E-Bike-Ratgeber um ein eigenes Fitnessprogramm, das extra fürs Radfahren entwickelt wurde; in Anlehnung an die bekannte Skigymnastik wurden dabei Tipps und Übungen ausgewählt und verständlich aufbereitet, die einfach in den Alltag integrierbar sind. Erhältlich ist dieser E-Bike Ratgeber gratis in allen steirischen ÖAMTC-Filialen oder kann kostenfrei über die SPORTUNION bestellt werden. Die Resonanz nach der

Presseaussendung war sehr groß. Mittlerweile haben mehrere hundert Personen den Ratgeber bestellt.

4. Evaluationskonzept

Die externe prozessbegleitende Evaluation von E-Bike Xperts durch das Institut "x-sample" erfolgte durch eine Kombination aus formativer und summativer Evaluation unter Einsatz quantitativer und qualitativer Methoden. Der Begriff summativ bezieht sich auf die bilanzierende Abbildung von Ergebnissen, Wirkungsketten und der Zielerreichung. Formativ hingegen meint mitgestaltende Evaluation, auch im Hinblick auf strategische Fragen der Projektplanung sowie die Organisation und Umsetzungsqualität der Maßnahmen.

- Die summative Evaluation des Trainingsprogramms (bestehend aus den drei Modulen Fahrtechnik, Sicherheit und Fitness) orientiert sich am Vier-Ebenen-Modell von Kirkpatrick und Kirkpatrick (2006)¹ : Reaktion: Untersucht, wie die TeilnehmerInnen auf das Programm reagieren; es geht um Zufriedenheit mit den einzelnen Workshops als notwendige, jedoch nicht hinreichende Voraussetzung für einen tatsächlichen Lernerfolg.
- Lernen: Auf dieser Ebene wird das Lernen der Teilnehmenden im Sinne von Wissenserweiterung, Kompetenzerwerb und Einstellungsänderungen untersucht.
- Verhalten: Hier wird auf eine Verhaltensänderung abgezielt, die sich auf Basis von Motivation und Wissen (die ersten beiden Ebenen) ergeben kann.
- Umwelt bzw. Systemergebnisse: Diese haben eine wichtige Rolle insbesondere für die Aufrechterhaltung neu erworbener Verhaltensmuster, da Personen zwar oftmals motiviert und befähigt für Verhaltensänderungen (z.B. regelmäßigeres Radfahren) sind, dieses Verhalten jedoch aufgrund fehlender oder mangelhafter Rahmenbedingungen nicht umsetzen können (z.B. mangelndes Radwegenetz, verfestigte Mobilitätsgewohnheiten innerhalb der Partnerschaft).

Folgende formativ orientierte Fragestellungen beinhaltete die Evaluation:

- Welche Probleme ergeben sich durch das Fahren mit E-Bikes bei älteren Menschen und wie können diese niederschwellig geschult werden?
- Was hindert ältere Menschen daran, ein E-Bike häufiger zu nutzen?
- Was fördert die Nutzung eines E-Bikes als Verkehrsmittel?
- Was fördert die Nutzung eines E-Bikes als Freizeitmittel?
- Wie können die Trainingsangebote des Projekts verbessert werden?
- Wie können Bedürfnisse der Primär-Zielgruppe besser berücksichtigt werden?
- Wie kann Ängsten und Widerständen besser begegnet werden?

Im Rahmen der Evaluation wurden folgende Instrumente angewendet:

- Evaluationsworkshop und Reflexionstreffen: Mittels zweier Evaluations-Workshops (Kick-off-Workshop zu Projektbeginn und Abschluss-Workshop) wird die Passgenauigkeit der Evaluationsaktivitäten für die Projektdurchführung gewährleistet.
- Analyse von Dokumentationsdaten
- Standardisierte Befragung von Workshopteilnehmer*innen: Im Rahmen der drei Module Fahrtechnik, Sicherheit sowie Fitness füllen die Projektteilnehmer*innen standardisierte Feedbackbögen zum jeweiligen Modul aus. Die Feedbackbögen erheben Informationen zur Person, zur Wahrnehmung des Moduls, zum Nutzen des Moduls aus Sicht der Teilnehmer*innen, zur persönlichen Fahrradnutzung im Alltag sowie zu fahrad- und bewegungsbezogenen Einstellungen. Die Ergebnisse dienen als wesentliches Element der Qualitätskontrolle in Form von Feedback durch die Teilnehmer*innen; zudem kann die Wirkung des Trainings auf zukünftige Verhaltensänderungen abgeschätzt werden.
- Qualitative Interviews mit Teilnehmer*innen: Mit 14 Projektteilnehmer*innen wurden persönliche halbstrukturierte Interviews geführt. Die Gespräche hatten zum Ziel, die Wahrnehmung des Projekts „E-Bike Xperts“ insgesamt sowie im Speziellen dessen Rad- und Finesseinheiten aus Sicht der Befragten sowie den daraus resultierenden Nutzen

für die Befragten zu eruieren. Zu diesem Zweck umfasste der Interviewleitfaden Fragen zur Projektidee und zur Außenkommunikation des Projekts, zur Wahrnehmung der Rad- und Fitnessseinheiten, zum Nutzen des Projekts für die TeilnehmerInnen, zu möglichen Veränderungen in der Nutzung des Fahrrads im Alltag sowie generell im Bewegungsverhalten, zur Bekanntheit und Nutzung der zu Coronazeiten von der Sportunion bereitgestellten Online-Fitnessvideos sowie zum potenziellen Bedarf an weiteren Projektaktivitäten oder Maßnahmen.

- Standardisierte Onlinebefragung: Standardisierte Onlinebefragung Eine standardisierte Online-Erhebung unter Grazer*innen ab 50 Jahren soll die Maßnahmenplanung unterstützen. Im Rahmen der Befragung wurde bspw. erhoben, ob die Zielgruppe Interesse am E-Bikefahren sowie an Fahrsicherheitstrainings hat, wie das Projekt E-Bike Xperts wahrgenommen wird (bzw. ob es überhaupt bekannt ist) sowie welche Maßnahmen zur Erreichung älterer Personen geeignet sind, um auf Fahrradaktivitäten aufmerksam zu machen.

Die Zusammenarbeit mit der externen Evaluation hat stets sehr kollegial und auf Augenhöhe funktioniert. Die Kommunikation war getragen von der gemeinsamen Idee, an etwas Sinnvollem zu arbeiten und die gesteckten Ziele bestmöglich erreichen zu können. Die gewählten Fragestellungen und Methoden waren zum jeweiligen Zeitpunkt die richtigen. Durch die wirklich enge Abstimmung haben sich aber immer wieder Abänderungen einzelner Methoden ergeben, wenn dies für die Projektentwicklung zielführender war. So war bis zur Projekthälfte die Befragung der Teilnehmer*innen mittels Fragebogen und die darauf aufbauende Auswertung für uns als Projektteam ein wichtiges Mittel, um die Inhalte der Trainings und die weiteren operativen und strukturellen Aktivitäten und Maßnahmen weiterzuentwickeln. Danach waren für uns aber qualitative Interviews mit Teilnehmer*innen aber schlussendlich auch eine etwas breitere Befragung der Zielgruppe hilfreicher, um das Projekt in eine nachhaltige Absicherung zu bringen. Zusammengefasst hat die Evaluation, die laufende Abstimmung zwischen Evaluation und Projektteam und auch die Bereitschaft beider Seiten sich an Veränderungen und Entwicklungen anzupassen, für ein aus unserer Sicht sehr zufriedenstellendes Projektergebnis gesorgt.

5. Projekt- und Evaluationsergebnisse

Mit dem Projekt „E-Bike Xperts“ konnten insgesamt 288 Interessent*innen (63% Frauen, 37% Männer) erreicht werden. Davon nahmen von Ende September 2019 bis Juni 2022 248 Personen an Trainings bzw. Workshops teil. 159 Teilnehmer*innen sind in Graz zu verzeichnen. 89 Teilnehmer*innen nahmen in den Partnergemeinden Leibnitz, Kirchbach, Floing und Semriach an Workshops zum Thema Fahrtechnik und Sicherheit teil. Die übrigen Anfragen konnten aufgrund von Verletzungen, Terminverhinderungen etc. nicht an den Workshops teilnehmen. Die erreichte Kernzielgruppe sind ältere Personen aus allen Bildungsschichten. Es gibt somit keine nennenswerten Selektionseffekte in Richtung einer bestimmten Bildungshomogenität. Das Durchschnittsalter der Teilnehmer*innen liegt bei 68 Jahren und die Mehrheit befindet sich bereits in Pension. Weit mehr als die Hälfte der Teilnehmer*innen waren weiblich. Im Sinne der gesundheitlichen Chancengerechtigkeit ist es uns gelungen, gezielt Frauen anzusprechen. Zum Zeitpunkt der Erhebung verfügte die Mehrheit über ein herkömmliches Fahrrad, welches sie auch in ihrer Freizeit mehrmals pro Woche nutzen und nicht über ein E-Bike. Insgesamt waren die Teilnehmer*innen mit den Modulen sehr zufrieden und würden das Angebot weiterempfehlen. Die Teilnehmer*innen bezogen dabei die Informationen zu unseren Angeboten aus Tages- und Gratiszeitungen.

Die Teilnehmer*innen von „E-Bike Xperts“ sind nun sensibler für die Thematik Bewegung, können die erhaltenen Informationen und das Erlernte in den Alltag integrieren und nutzen das Rad vermehrt als Fortbewegungsmittel. Im Allgemeinen nehmen sie ein fitteres Körpergefühl als zum Beginn der Module war. Sie sind motiviert und angeregt häufiger mit dem Rad zu fahren und fühlen sich im Umgang mit dem E-Bike sicherer. Die erlernten Inputs wie z.B. das richtige Schalten, Bremsen, Bergauffahren, Kurventechnik und Verhalten im Stadtverkehr wurden dafür als sehr nützlich bewertet. Die Gesundheitskompetenz der Zielgruppe rund um das Thema E-Bike Mobilität zu verstärken ist somit gegeben. Das Modul allgemeine Fitness hatte ebenfalls einen positiven Einfluss auf das Gesundheitsverhalten der Teilnehmer*innen. Die regelmäßigen Bewegungseinheiten in Form von Stabilitäts- und

Kräftigungstraining sowie Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit waren sehr beliebt. Im Zentrum dabei stand für die Senior*innen das gemeinsame Bewegen in der Gruppe. Demgegenüber wurden die Online-Fitnessvideos als Ersatzprogramm im Lockdown nicht angenommen. Gründe dafür sind Platzmangel in der Wohnung, geringe Internetaffinität, andere Sportprogramme in der Natur und Gruppenaktivitäten. Ziel war es, durch gemeinsame Ausfahrten die sozialen und zwischenmenschlichen Beziehungen zu stärken. Die Erhebungen bestätigten, dass das Interesse innerhalb der Teilnehmer*innen gegeben war, aber aufgrund von mangelnden Anmeldungen konnten diese Touren nicht regelmäßig durchgeführt werden. Das Ergebnis wird nicht als negativ bewertet, da der Bedarf grundsätzlich vorhanden war. Zudem nahmen die Gesundheits- und Bewegungstammtische eine besondere Dynamik an. Die anfänglich vom Projektteam initiierten Begegnungen wurden durch selbstorganisierte Treffen nach den Einheiten ersetzt.

Zusammenfassend hat das Projekt "E-Bike Xperts" einen nachhaltigen Einfluss auf das Gesundheits- und Bewegungsverhalten unserer Teilnehmer*innen. In den Modulen Fahrtechnik, Sicherheit und Fitness trainierten wir jene Fähigkeiten und Fertigkeiten, die für ein sicheres und gesundheitsförderndes Radfahren erforderlich sind. Die Thematik verschärfte das Bewusstsein der Senior*innen wodurch die Möglichkeit entstanden ist, den Alltag aktiver und fitter zu gestalten.

Gesundheitliche Chancengerechtigkeit war ein zentraler Bestandteil des Projekts. Die Teilnahme an allen Modulen und Aktivitäten war kostenfrei und setzte keinerlei Vorkenntnisse voraus. Für die angebotenen Trainings standen den Senior*innen kostenlose Leihbikes inklusive Helme zur Verfügung. Des Weiteren war die gezielte Ansprache von Frauen vor allem für den öffentlichen Auftritt (Folder, Transparente, Homepage etc.) erfolgreich. Der Statistik ist zu entnehmen, dass mehr als die Hälfte der Teilnehmer*innen weiblich waren. Gesundheitliche Chancengerechtigkeit hatte ebenfalls Einfluss auf die Auswahl des regionalen Zentrums in Graz mit dem Bezirk Jakomini, einem traditionellen Arbeiterbezirk mit verhältnismäßig höheren Migrationsanteil. Die Outdoor-Aktivitäten waren im Bezirk präsent und animierten zur Teilnahme. Im Rahmen von Events wie der Mobilitätswoche, Gigasport Bike Tage, Fahrradgipfel etc. sind wir aktiv auf die potentielle Zielgruppe zugegangen und durch unsere Medienkooperationen mit dem WOCH-Verband hatte unsere Zielgruppe niederschweligen Zugang zu unseren aktuellen Informationen, Terminen und Veranstaltungen.

Die inhaltliche Ausrichtung der einzelnen Module hat sich von Projektbeginn an als sehr positiv herausgestellt und wurde daher im Verlauf nicht sonderlich verändert, sondern nur geringfügig adaptiert und erweitert. Die regelmäßigen Trainings in wöchentlichen Abständen erwiesen sich als ein geeignetes Format um die Gesundheit der Teilnehmer*innen nachhaltig zu fördern. Zudem formte sich durch die kontinuierlichen Einheiten eine soziale Gruppe, was innerhalb des Moduls "Allgemeine Fitness" deutlich zu beobachten war. Diese Gruppenzugehörigkeit war für viele Teilnehmer*innen der Grund, weshalb sie das wöchentliche Angebot in Anspruch nahmen. Zum Vergleich wurden die Online-Fitness Videos während dem Lockdown kaum genutzt. Das Feedback der Teilnehmer*innen hat uns gezeigt, dass der digitale Weg den persönlichen Kontakt in keinster Weise ersetzen kann. Aus der externen Evaluation ging ebenfalls hervor, dass nur ein geringer Teil der teilnehmenden Gruppe die Übungen zu Hause durchgeführt hat.

Unsere Trainer*innen leisteten zum positiven Verlauf der Aktivitäten und Maßnahmen einen wichtigen Beitrag. Wir wählten die Trainer*innen bewusst aus und investierten viel Zeit und Aufwand in deren Schulungen und Weiterbildungen. In mehrstündigen Klausuren wurden die Abläufe der Fahrtechnik Einheiten konkretisiert und die Stundenbilder für die Fitness- und Technikmodule diskutiert. Die entwickelten Stundenbilder wurden in ein einheitliches Dokumentationssystem eingepflegt, wodurch die Kursinhalte transparent und für jeden zugänglich waren. Die Projekt-Unterlagen für das fahrradspezifische Fitness-Training wurden auch an unsere Projekt-Gemeinden weitergegeben, die vor Ort wiederum in das bestehende Vereinsprogramm aufgenommen wurden. Wir mussten im Laufe des Projekts immer wieder feststellen, dass die Vereinsarbeit in den Gemeinden sehr stark von politischen Veränderungen bzw. Entscheidungen im jeweiligen Bezirk abhängt. Was wiederum die Zusammenarbeit mit unseren dort ansässigen Kooperationspartner*innen erschwerte. Trotzdem wurden im

Projektverlauf in allen vier teilnehmenden Gemeinden die Inhalte des Moduls Fahrtechnik in geblockten Workshops umgesetzt.

Die realisierte Kompetenzgruppe unter dem Titel "E-Bike Mobilität - Risiken und Chancen" beleuchtete gemeinsam mit politischen Verantwortungsträger*innen, Interessensvertreter*innen und unterschiedlichen Expert*innen die gesundheitsfördernden Aspekte der E-Bike-Mobilität. Gleichzeitig wurde damit der Grundstein für die darauf aufbauende Infobroschüre gelegt.

Die Vertreter*innen der Schwerpunktzielgruppe sowie die Entscheidungsträger*innen waren bereits von Beginn an in das Projekt partizipativ involviert. Letztere waren vor allem an der Entwicklung von Strategien, der Öffentlichkeitsarbeit und an der Abstimmung der Projektziele, dem Budget und relevanten inhaltlichen Entscheidungen beteiligt. Die Zielgruppe wurde vorrangig in die Planung und operative Umsetzung der einzelnen Module miteinbezogen. Deren Feedback ist laufend in die Projektentwicklung eingeflossen. Für beide Stakeholder können als förderliche Faktoren einstimmig Information und Kommunikation genannt werden. Der kontinuierliche Austausch in Form von persönlichen Gesprächen und Begegnungen und regelmäßige Meetings trugen zum positiven Projektverlauf bei. Für die Beteiligung hinderlich ist die Annahme von beiden Gruppen, dass die Expertise dem Projektteam obliegt und sie sich somit eher im Hintergrund hielten.

Wir denken doch, dass unser Projektansatz und die gewählten Maßnahmen und Strukturen geeignet waren, um der Vision das E-Bike-fahren für die Zielgruppe "sicher, gesund und mobil" zu gestalten, einen deutlichen Schritt näher zu kommen. Einige Detailziele konnten zwar leider nicht erreicht werden, wie z.B. das Zustandekommen einer Übungsleiter*innenausbildung trotz mehrmaligem Angebot oder der Aufbau eines Händlernetzwerkes mangels Interesse von Seiten des Handels. Aber trotz massiver Corona-Beschränkungen ist es uns annähernd gelungen das quantitative Ziel an Teilnehmenden zu erreichen. Genauso haben wir den Aspekt der sozialen Gesundheit gut im Projekt abgebildet. Wir haben die Risikobereiche in der E-Bike-Mobilität speziell für ältere Menschen analysiert und aufgezeigt und geben mit unserem Ratgeber nun die Antworten darauf, wie wir diese Mobilitäts- aber auch Bewegungsform durch geeignetes Training in Zukunft möglichst sicher und gesundheitsfördernd ausüben können. Mehr noch können wir mit unseren zusammengefassten Ergebnissen sogar einen Standard für E-Bike-Trainings allgemein setzen. Und das niederschwellig und kostenfrei. Denn unser Ratgeber ist online und aktuell auch noch in Print-Version über die SPORTUNION Steiermark bzw. den ÖAMTC Steiermark erhältlich. Das gesammelte Know-How und die zusammengefassten Ergebnisse sind somit öffentlich und kostenlos verfügbar.

Die Zielgruppe konnte erreicht werden und das Angebot war, wie auch der externen Evaluation zu entnehmen ist, für die Zielgruppe auch absolut passend und zufriedenstellend. Es ist aber in jedem Fall anzumerken, dass es nicht einfach war an die Zielgruppe heranzukommen bzw. diese zu greifen und mit Informationen zu versorgen. Vor allem bei der Generation 65+ gibt es keine flächendeckenden Strukturen, wo diese Menschen ansässig sind. Wenn man Kinder und Jugendliche erreichen möchte, wählt man das Setting Schule und dort ist diese Altersgruppe erfasst. Ein derartiges Pendant gibt es für ältere Personen nicht. Wo diese Menschen sind und was ihre Life-Domains sind ist sehr heterogen. Die Generation 65+ von heute ist auch weit nicht mehr so stark in Senior*innen/Pensionist*innen-Verbänden erfasst wie früher einmal. Am zielführendsten hat sich für uns eine Medienkooperation mit einem Print-Medium herauskristallisiert.

Wir sind sehr stolz darauf, dass das Projekt „E-Bike Xperts“ in all seinen Strukturen weiterbestehen bleibt. Ein sehr großer Multi-Sport-Verein - die DSG - übernimmt das Projekt genau so, wie wir es während der Projektlaufzeit entwickelt haben. Einziger Unterschied, es wird nicht mehr ganz kostenfrei sein können, aber es wird an Fördermöglichkeiten gearbeitet, sodass ein möglichst niederschwelliger Zugang immer noch gegeben sein dürfte. Grundsätzlich hat sich beim Thema Radfahren - Bewegung - Mobilität nun bereits zum zweiten Mal nach dem Projekt „RADwerk goes school“ auch im Projekt „E-Bike Xperts“ eine inhaltliche Struktur in operative und strukturelle Maßnahmen geteilt. Die operativen Maßnahmen, aufgeteilt in die Module Fahrtechnik, Sicherheit und Fitness erwiesen sich als zielführend. Diese Struktur an sich ist also tauglich, um in verschiedenen Settings zu

funktionieren. Die Unterschiedlichkeit liegt eher in der Erreichung der Zielgruppen in unterschiedlichen Settings. Im Setting Schule war es verhältnismäßig einfacher an die Zielgruppe 11-14-Jährige zu gelangen als nun im Setting Stadt/Gemeinde an die Zielgruppe 50+. Vielleicht müsste gerade bei älteren Menschen das Setting noch wesentlich enger gewählt werden oder es sind größere finanzielle Ressourcen für die Erreichung dieser Zielgruppe einzuplanen.

In der Steiermark sind die Themen Risiko – Sicherheit - Gesundheitsförderung in Bezug auf die E-Bike-Mobilität nicht zuletzt durch unsere Projektaktivitäten definitiv bei den politischen Entscheidungsträger*innen angekommen. Das wird nicht zuletzt durch die Förderschiene "pro.Ebike" sichtbar, in deren Entstehung wir miteingebunden waren und deren Weiterentwicklung wir auch nach Projektende weiter betreiben. Der augenscheinlichste Garant für Nachhaltigkeit ist aber die Übernahme der gesamten Projektstrukturen und -aktivitäten inklusive unseres Trainer*innenteams durch den genannten großen steirischen Verein. Das entwickelte Angebot bleibt demnach bestehen.

6. Zentrale Lernerfahrungen und Empfehlungen

Die für die Erreichung der Projektziele förderlichen sowie hinderlichen Faktoren werden nachfolgend zusammenfassend dargestellt:

Regelmäßige Gesundheits- und Bewegungsstammtische und gemeinsamen Ausfahrten konnten sich aufgrund der Coronakrise während der Projektlaufzeit nicht wie geplant etablieren. Trotzdem entwickelte sich unter den Teilnehmer*innen eine Gruppendynamik und die Senior*innen trafen sich vor bzw. nach den Einheiten zum Austausch oder auch im Kaffeehaus. Als förderlich erwies sich hierbei die Regelmäßigkeit der Trainings. In den wöchentlichen Fitnessseinheiten konnten wir beobachten, dass sich aus den Einzelpersonen eine Gruppe formierte und die Begegnung auch abseits des Turnsaals stattfand. Die gemeinsamen Ausfahrten verstärkten diese sozialen Interaktionen, wobei das Zusammenkommen und das "miteinander bewegen" im Zentrum stand.

Gesundheitsrelevante Informationen rund um das Thema E-Bike und Fahrrad sind für die Zielgruppe 50/65+ verständlich in der Broschüre „Dein E-Bike Ratgeber“ zusammengefasst und liegt in analoger sowie digitaler Form vor. Als förderlichen Faktor erwies sich hierbei die Partizipation von Projektteam, Expert*innen, Vertreter*innen der Zielgruppe und Trainer*innen. In einem einjährigen Entwicklungsprozess wurden die Projekterfahrungen gesammelt und das gesamte Know-how zielgruppenadäquat aufbereitet. Der E-Bike Ratgeber ist für alle interessierten Personen zugänglich und liegt zudem in allen steirischen ÖAMTC Standorten kostenlos auf. Die Miteinbeziehung der Händler*innen wurde durch den partizipativen Prozess sowie die Beteiligung des Händlervertreters im Kompetenzgruppen-Workshop gewährleistet. Ein flächendeckender Aufbau eines Händler-Netzwerkes konnte allerdings nicht geschaffen werden. Bei den Händler*innen steht der Verkauf der E-Bikes und die technische Servicierung im Vordergrund. Für die weitere Verwendung fühlen sie sich nicht zuständig bzw. sind sie eher der Meinung, dass sie das notwendige Wissen ohnehin an die Kund*innen weitergeben.

Die Trainingsempfehlungen in den Bereichen Technik, Sicherheit und Fitness für E-Bike-/Rad-Fahrer*innen der Generation 50+ liegt mit dem E-Bike Ratgeber ebenfalls schriftlich vor. In unserem Ratgeber, der in einem Beteiligungsprozess entstanden ist, wurden die wichtigsten gesundheits-, sicherheits-, und risikorelevanten Aspekte der E-Bike-Mobilität verständlich, klar, leicht leserlich und mit aussagekräftigen Bildern aufbereitet.

Insgesamt haben 248 Personen während der Projektlaufzeit an den Modulen Fitness, Fahrtechnik und Fahrsicherheit teilgenommen. Hinsichtlich Zielgruppenerreichung sind die Epidemie und die damit verbundenen Verbote sowie die große Vorsicht seitens der Zielgruppe hinderliche Faktoren. Trotzdem boomt das Thema E-Bike und der Bedarf an Fahrsicherheitstrainings ist gegeben. Persönliche Begegnungen, Expertise und Know-how und ständiges Wiederholen des Gelernten erweisen sich als förderliche Faktoren.

Die Übungsleiter*innenausbildung (E)-Bike wurde zwar fix fertig entwickelt und in das Ausbildungsprogramm der SPORTUNION Steiermark integriert. Sie wurde aber aufgrund fehlender Anmeldungen nicht durchgeführt. Die Grundhaltung, dass man Radfahren nicht neu lernen muss, sowie der Versuch das Angebot im urbanen Raum rund um die Alltagsmobilität zu etablieren, können hierbei als hinderliche Faktoren genannt werden.

Die Projektinhalte, das Trainingsangebot und Netzwerk ist zu Projektende in die Diözesansportgemeinschaft Steiermark (kurz DSG) übergegangen. Der laufende Austausch mit dem Kooperationspartner sowie dessen Einbeziehung bereits während der Laufzeit legten die Basis für eine erfolgreiche Zusammenarbeit.

Unsere gesammelten Erfahrungen bestätigen uns eindeutig die Notwendigkeit eines solchen Projekts. Die bestehende Infrastruktur im Raiffeisen Sportpark Graz war für die Umsetzung der Fahrtechnik-Kurse sehr von Vorteil. Der geschützte Raum vermittelte den Teilnehmer*innen die nötige Sicherheit an den Fähigkeiten zu arbeiten, die für den sicheren Umgang mit dem E-Bike essentiell sind. Des Weiteren konnte bei Schlechtwetter das Training in die Tiefgarage verlegt werden, die ebenfalls ausreichend Platz bot. Die meisten Gruppen wiesen hinsichtlich ihrer Vorkenntnisse, körperlichen Fähigkeiten oder physiologischen Fertigkeiten Inhomogenitäten auf. Diese konnten mit unterschiedlichen Aufbauten sowie notwendigen Inputs durch unsere Trainer*innen gut differenziert werden. Der bewusst niedrig gewählte Betreuungsschlüssel von zwei Trainer*innen auf 10 Teilnehmer*innen war somit richtig gewählt.

Ein weiterer positiver Effekt im Projektverlauf war unser professionelles Trainer*innenteam. Dies wurde durch Feedback der Teilnehmer*innen immer wieder bestätigt. Neben Know-how und Expertise brachten sie vor allem Persönlichkeit und Charakter in die Kurse mit ein. Dieser wertschätzende Umgang ist für die Zielgruppe essentiell. Daher haben wir besonders viel Wert auf die persönliche Ebene gelegt und waren als Projektteam während der Einheiten regelmäßig vor Ort, leiteten teilweise die Kurse selbst und begegneten den Teilnehmer*innen auf Augenhöhe. Mit dieser Form der Kommunikation verliehen wir dem Projekt im wahrsten Sinne des Wortes ein persönliches Gesicht.

Die inhaltliche Aufbereitung sowie die Aufteilung der Fahrtechnik Kurse auf drei Einheiten zu je zwei Stunden war ebenfalls stimmig. Dies wurde durch das Feedback der Teilnehmer*innen, den Berichten der Trainer*innen, unseren persönlichen Beobachtungen sowie aus den Ergebnissen der externen Evaluation bestärkt. Zusammenfassend empfehlen wir im Sinne der gesundheitlichen Chancengerechtigkeit ein zielgruppenadäquates Angebot, das niederschwellig aufbereitet ist und unabhängig von Vorkenntnissen und körperlichen Gegebenheiten unter kompetenter Anleitung durchgeführt werden kann. Im Zentrum stehen dabei die Regelmäßigkeit und soziale Interaktionen.

Der inhaltliche Aufbau und die zeitliche Ausrichtung der Module Fahrtechnik würde bei einem Neustart des Projektes beibehalten werden. Gleich wie die Forcierung von gesundheitsfördernder Bewegung durch Verbesserung der allgemeinen Fitness. Die regelmäßigen Trainings in wöchentlichen Abständen sind ein geeignetes Format um die umfangreichen Inhalte nachhaltig unterzubringen. Der hohe Umfang an Fahrtechnik Einheiten hat sich eindeutig als notwendig herausgestellt. Im Falle einer Wiederholung würden wir verstärkt Multiplikator*innen in Form von Vereins- und Gemeindevertreter*innen einsetzen, die die Projektaktivitäten innerhalb der Zielgruppe bewerben. Generell sollte die Vermarktung des Programms intensiviert werden.

Anhang

- Evaluationsbericht inkl. Modul-Feedbackbogen, Interviewleitfaden Telefoninterviews, Fragebogen Onlineumfrage
- Infobroschüre "Dein E-Bike Ratgeber"
- Ergebnisprotokoll Kompetenzgruppe

Hinweis:

Neben dem Hochladen des Berichts ist dieser zusätzlich dem/der für das Projekt zuständigen Mitarbeiter/in des Fonds Gesundes Österreich in gedruckter Version (Papierform) zur Begutachtung und Prüfung zuzusenden.