

## **Projekt**

# **Bleiben Sie Gesund**

## **Bewegung zum Mitmachen**

Projektnummer: FGÖ 2627

# **Evaluationszwischenbericht**

**30.03.2017**

**Autorin:** Mag.<sup>a</sup> Ulrike Garstenauer

Mitarbeit: Jan Stöß

Fachhochschule Salzburg GmbH  
Studiengang Soziale Arbeit  
Urstein Süd 1 | 5412 Puch

Tel: 050-2211-1859 | Fax: 050-2211-1199

Email: [ulrike.garstenauer@fh-salzburg.ac.at](mailto:ulrike.garstenauer@fh-salzburg.ac.at)

## Inhaltsverzeichnis

<b>1 Einleitung</b> .....	<b>3</b>
<b>2 Evaluierete Projektaktivitäten</b> .....	<b>4</b>
<b>3 Evaluationsmaßnahmen</b> .....	<b>5</b>
3.1 Explorative Interviews mit GesundheitsexpertInnen .....	5
3.1.1 Vorbemerkungen und methodisches Vorgehen .....	5
3.1.2 Ergebnisse der ExpertInnen-Interviews .....	5
3.2 Befragung zur Bewegungsberatung mittels Feedbackbögen.....	11
3.2.1 Vorbemerkungen und methodisches Vorgehen .....	11
3.2.2 Ergebnisse der schriftlichen Befragung zur Bewegungsberatung .....	11
3.3 Telefon-Interviews mit TeilnehmerInnen der Bewegungsberatung .....	19
3.3.1 Vorbemerkungen und methodisches Vorgehen .....	19
3.3.2 Ergebnisse nach Themenbereichen .....	20
3.4 Befragung zum Programm „BewegungPlus“ mittels Reflexionsbögen.....	22
3.4.1 Vorbemerkungen und methodisches Vorgehen .....	22
3.4.2 Ergebnisse der schriftlichen Befragung zu „BewegungPlus“ .....	22
3.5 Gruppendiskussionen mit den Mitgliedern der Projektarbeitsgruppe .....	35
3.5.1 Vorbemerkungen und methodisches Vorgehen .....	35
3.5.2 Ergebnisse nach Themenbereichen .....	35
<b>4 Resümee und Ausblick</b> .....	<b>38</b>
<b>5 Anhang</b> .....	<b>43</b>
5.1 Feedbackbogen Bewegungsberatung .....	43
5.2 Reflexionsbogen „BewegungPlus“ .....	45
5.3 Interviewleitfaden Telefon-Interviews .....	56
5.4 Leitfaden Gruppendiskussion Projektarbeitsgruppe .....	56
5.5 Sporttypologie nach Bässler.....	57

## 1 Einleitung

Die Studiengangsforschung des Studiengangs Soziale Arbeit (ehem. Zentrum für Zukunftsstudien) der Fachhochschule Salzburg GmbH wurde auf Basis seines Angebots vom 8. September 2015 damit beauftragt, das Projekt **„Bleiben Sie gesund – Bewegung zum Mitmachen“** formativ sowie summativ zu evaluieren. Dieser Evaluationszwischenbericht beleuchtet den Projektverlauf zwischen August 2015 und Jänner 2017.

Die vorliegenden Evaluationsergebnisse basieren hauptsächlich auf folgenden bisher erfolgten Evaluationsmaßnahmen:

- Auswertung der Interviews mit GesundheitsexpertInnen
- Auswertung der Feedbackbögen zur Bewegungsberatung
- Auswertung der Telefoninterviews mit TeilnehmerInnen der Bewegungsberatung
- Auswertung der Reflexionsbögen zu den ersten vier Programmabläufen von „BewegungPlus“
- Auswertung des Gruppeninterviews der Projektarbeitsgruppe vom 24.2.2017

Zudem wurden die Ergebnisse der bisherigen Feedback-Gespräche der Evaluationsverantwortlichen mit der Projektleitung sowie die Analyse der für den Berichtszeitraum relevanten Projektdokumente für diesen Bericht herangezogen.

## 2 Evaluierte Projektaktivitäten

Gegenstand der bisherigen Evaluationsmaßnahmen sind folgende Projektaktivitäten:

- **Projektverlauf** (einschl. Analyse der Projektausgangsbedingungen, Akquise von bewegungsungewohnten Personen zur Teilnahme an Projektaktivitäten und Einbindung der Projektarbeitsgruppe in das Projekt)
  
- **Bewegungsberatungen**  
Bis zum 31.12.2016 sind mit 65 Personen insgesamt 100 Bewegungsberatungen durchgeführt worden. Die Beratungen erfolgten hauptsächlich „face to face“ (Erstberatungen), bei Folgeberatungen wurden u.a. auch Telefonberatungen durchgeführt. Ziel der Bewegungsberatung ist es, v.a. bewegungsungewohnte Personen zu gesundheitsförderlicher Bewegung zu motivieren und ihnen Kompetenzen zu eigenen Bewegungsaktivitäten zu vermitteln, u.a. durch die Erstellung einer individuellen Bewegungsanamnese und eines gezielten Bewegungskonzepts.
  
- **Bewegungsprogramm „BewegungPlus“**  
Zwischen April und Dezember 2016 haben insgesamt 43 Personen an vier Durchläufen des Programms „BewegungPlus“ teilgenommen. „BewegungPlus“ ist ein modernes Trainingskonzept, das neben individuell angepasstem Kräftigungs-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining die teilnehmenden Personen zu gesundheitsfördernder Bewegung anleiten und motivieren soll.

### 3 Evaluationsmaßnahmen

#### 3.1 Explorative Interviews mit GesundheitsexpertInnen

##### 3.1.1 Vorbemerkungen und methodisches Vorgehen

*Zielgruppe:* 1 Mitglied der Ärztekammer Salzburg (Bezirksärzterevertreter Stadt Salzburg – Allgemeinmedizin), 1 Mitarbeiterin von AVOS - Arbeitskreis Vorsorgemedizin Salzburg (Bereichsleitung Gemeinde & Community)

*Untersuchungsmethode:* **Halbstrukturiertes qualitatives face-to-face-Interview**

*Ziele:* Zu Projektbeginn sollten mittels explorativer ExpertInnen-Interviews die Ausgangslage und Aspekte einer wirksamen Strategie der Zielgruppenerreichung und des Empowerments von bewegungsfernen Personen zu gesundheitsfördernder Bewegung eingeschätzt sowie eine mögliche nachhaltige Verankerung dieser Strategie erörtert werden.

*Untersuchungszeitraum:* Jänner 2016

##### 3.1.2 Ergebnisse der ExpertInnen-Interviews

###### Gesundheitsfördernde Bewegung

###### Bestehende Angebotsstruktur

Die Befragten halten das regionale Angebot an niedrigschwelliger gesundheitsfördernder Bewegung für Erwachsene grundsätzlich als groß („Überangebot“) - sowohl im Stadtgebiet als auch im Land Salzburg.

Als kritische Punkte markieren sie

- das Erreichen von bewegungsfernen Menschen trotz der Angebotsfülle
- das Filtern der Bewegungsangebote im Hinblick auf die individuell passendste Bewegungsform in räumlicher Nähe vonseiten der NutzerInnen bzw. die mangelnden Möglichkeiten dazu (zB gibt es keine gemeinsame Plattform aller Angebote)
- die Konkurrenzsituation unter den verschiedenen Anbieterorganisationen im Bewegungsbereich (fehlende Absprache, parallel laufende ähnliche Bewegungsangebote/-projekte)
- die internen Strukturen mancher Anbieterorganisationen in Zusammenarbeit mit Vereinen vorort, die dazu führt, dass Fördergelder u.U. in Dachverbänden verbleiben und keine Planungssicherheit in der Gestaltung der Bewegungsangebote besteht.

### Propagierung von Bewegung als Gesundheitsfaktor für Erwachsene

Als effektivste Form der Bewerbung wird die Mundpropaganda genannt. Weiters spielen verschiedene Stakeholder, wie die Ärztekammer / niedergelassene ÄrztInnen (HausärztInnen und FachärztInnen), Gemeinden, Reha-Einrichtungen, Schulen/Kindergärten (Erreichung der Zielgruppe über Kinder), Betriebe und Apotheken eine Rolle. Ebenso genannt wurden Medien wie Gemeindezeitungen und Postwurfsendungen.

Das Thema Bewegung und das Bewusstsein über den Zusammenhang mit Gesundheit sei in der Gesellschaft an und für sich bereits gut verankert – die Befragten sehen eher die Schwierigkeit, die bewegungsferneren Gruppen zu erreichen. In der Terminologie sei darauf zu achten, dass die Freude an der Bewegung geweckt und gefördert wird anstelle eines Paradigmas des Leistungsdenkens. Bewegung sollte laut den Befragten also vor allem als Spaß vermittelt werden, wobei auch Gruppenaspekte eine Rolle spielen (,soziale Funktion‘).

### Geeignete Settings für gesundheitsfördernde Bewegungsangebote für Erwachsene

Die Ebenen der Gemeinden und die der niedergelassenen ÄrztInnen (AllgemeinmedizinerInnen/HausärztInnen, FachärztInnen) werden von den Befragten favorisiert. Dabei wird die Zusammenarbeit von Gemeinden, ÄrztInnen und Träger-/Anbieterorganisationen besonders betont (zB auch über eine gemeinsame Plattform), sowie die räumliche Nähe der Bewegungsangebote zu den NutzerInnen.

Weiters werden Reha-Aufenthalte als mögliche Settings genannt, weil die dadurch erreichbaren Betroffenen aufgrund ihrer aktuellen Situation und körperlichen Verfasstheit häufig besser motivierbar sind – die Nachhaltigkeit des geänderten Bewegungsverhalten zweifelten die Befragten allerdings an. Erwähnt wird auch die Möglichkeit, Erwachsene über Kinder/Enkel zu erreichen, zB durch Veranstaltung in Schulen/Kindergärten, bei denen auch die Erwachsenen thematisch angesprochen werden.

Die betriebliche Gesundheitsförderung hat den Vorteil der Nähe zu den potentiellen NutzerInnen, aber in der Praxis wird ersichtlich, dass diese Angebote für viele Beschäftigte gerade aufgrund dieser Nähe nicht attraktiv ist. Die Befragten raten vom möglichen Setting Krankenhaus ab, weil dieses zu zentralistisch sei und Betroffene damit weniger Positives assoziieren.

## **Bewegungsberatung**

### Einschätzung der benötigten Qualifikationen von BewegungsberaterInnen

BewegungsberaterInnen sollten über medizinische bzw. anatomische Kenntnisse verfügen und somit über bestimmte Krankheitsbilder bzw. die dementsprechende körperliche Belastbarkeit Bescheid wissen. Hervorgehoben wird auch die Eigenschaft, motivieren zu können. Die Befragten nennen die Ausbildungen zur/zum SporttherapeutIn/-wissenschaftlerIn und PhysiotherapeutIn als gute Basis. Eine (Kommunikations-)Achse zwischen HausärztIn und BewegungsberaterIn/TherapeutIn wird ebenfalls als hilfreich angesehen.

### Integration von Bewegungsberatung (für Erwachsene) ins Gesundheitssystem

Die Integration sollte möglichst nahe an den NutzerInnen stattfinden und sehr niedrigschwellig sein. Als erste Ansprechperson könnte die/der HausärztIn fungieren, aber auch Apotheken,

örtliche Sportvereine und PhysiotherapeutInnen sollten institutionell miteinbezogen werden. Die Beratung selbst könnte von einer freiberuflichen Beratungsstelle ausgehen.

#### Setting GKK bzw. Sozialversicherungsträger

Die Sozialversicherungsträger als Setting sind grundsätzlich vorstellbar – es sollte v.a. ein Setting gefunden werden, das für alle Interessierten zugänglich ist. (Wenn die Beratung zB in der GKK stattfindet, sollten auch Nicht-GKK-Versicherte Zugang haben.) Die Sozialversicherungsträger werden aber nicht als das ideale Setting gesehen. Um mit dem Angebot zur Bewegungsberatung bewegungsferne Menschen zu erreichen, scheint es erfolgsversprechender, die Beratung an niedergelassene ÄrztInnen, ansässige Sportvereine oder PhysiotherapeutInnen anzudocken. Die Befragten weisen auch auf mögliche Unterschiede zwischen Stadt und Land hin: In der Stadt könnte das Setting der Sozialversicherungsträger funktionieren, am Land eher nicht. Weiters wird darauf hingewiesen, dass das Setting der Sozialversicherungsträger auch negativ konnotiert sein kann, weil potentielle NutzerInnen der Bewegungsberatung diese Institutionen gedanklich mit Kontrollen verbinden (zB Chefärztliche Kontrollen).

Ein finanzielles Anreizsystem, wie z.B. eine Reduktion von Leistungszahlungen, eine Rückerstattung oder ähnliches, könnte über die Sozialversicherungen aber gut funktionieren – die Befragten schätzen, dass man dadurch ca. ein Drittel der Zielgruppe erreichen könnte.

#### Setting andere Institutionen

Als mögliche andere Institutionen werden zB Sportvereine, Dachverbände und Bewegungsverbände genannt. Die Eignung eines Settings hängt nach Einschätzung der Befragten davon ab, ob es sich um das Stadt- oder Landgebiet handelt. Auch niedergelassene ÄrztInnen, Reha-Einrichtungen und Apotheken (zur Informations-Vermittlung) werden als mögliche Settings genannt. Vom Setting Krankenhaus wird abgeraten. Das Setting einer unabhängigen, isolierten Bewegungsberatung wird ebenfalls genannt, da dieses den Vorteil hätte, institutionelle Unabhängigkeit und Offenheit auszustrahlen.

#### Setting Gesundheitsförderungsprojekte

Auch hier spielt die Unterscheidung zwischen Stadtgebiet und ländlichen Regionen eine Rolle. Am Land funktionieren Gesundheitsförderungsprojekte nach Erfahrung der Befragten besser, da die Strukturen kleiner und überschaubarer sind und die BewohnerInnen sich eher kennen. In der Stadt hingegen gibt es eine Fülle an Angeboten, die Schwierigkeit, diese zu filtern, und durch die Anonymität sei auch die Angebotsnutzung bzw. deren Kontinuität oftmals nicht gegeben.

#### **„Bewegung auf Rezept“**

Bewegung auf Rezept, d.h. die Verschreibung von Bewegungsaktivitäten durch ÄrztInnen, wird grundsätzlich als eine sehr gute Idee wahrgenommen. Es gibt seit Jahren Bestrebungen, dies auch praktisch umzusetzen, allerdings scheitert dieses Unterfangen bislang an den Sozialversicherungsträgern. Auch wird darauf hingewiesen, dass dabei eine geringe persönliche Kostenbeteiligung der TeilnehmerInnen die persönliche Motivation erhöhen kann.

Die Rolle der Vermittlung spielt hierbei eine wichtige Rolle. Wenn einE ÄrztIn Bewegung auf Rezept verschreiben würde, müsse darauf geachtet werden, die Hürden zur tatsächlichen Wahrnehmung des Rezepts möglichst auszuräumen – es braucht dazu eine vermittelnde Stelle, die dann konkrete Bewegungsangebot in regionaler Nähe ausfindig macht (bspw. eine „Bewegungsberatung“).

Die Frage der medizinischen Betreuung wird von den Befragten ebenfalls hervorgehoben: den BewegungstrainerInnen müsse klar sein, dass das Zielpublikum zB gesundheitliche Beschwerden hat und diese im Trainingsverlauf zu Schwierigkeiten führen können. Dies bedeutet, dass abgeklärt werden muss, ob die/der TrainerIn selbst medizinisch ausgebildet sein muss (zumindest Ersthilfe), ob einE ÄrztIn in Rufbereitschaft oder anwesend sein muss etc.

Nach Einschätzung der Befragten steht der Idee von Bewegung auf Rezept v.a. der Kostenfaktor im Weg – weiters scheint es nach Ansicht der Befragten bei den Sozialversicherungsträgern dafür keine Bereitschaft zu geben.

### Integration von „Bewegung auf Rezept“ in Vorsorge-/Gesundenuntersuchungen

Im Rahmen der Gesundenuntersuchung wird auf das Thema Bewegung eingegangen („*Machen Sie Bewegung regelmäßig, gelegentlich, gar nicht?*“) – es unterscheidet sich aber von ÄrztIn zu ÄrztIn, wie genau hierzu nachgefragt wird. Grundsätzlich wird die Bewegungsaktivität allerdings in die Risikoverifizierung einer/s PatientIn miteinbezogen. Im ärztlichen Alltagssetting bestehen allerdings wenige Ressourcen für eine eingehende Beratung.

Eine weitere Einschätzung zum Setting Gesundenuntersuchung betrifft die Wahrnehmung und Akzeptanz dieser Vorsorgevariante: die Gesundenuntersuchung wird wenig angenommen, dh es wäre wichtig, andere Vermittlungskanäle zu suchen und einzubinden.

### **Konnex zwischen niedergelassenen ÄrztInnen und Bewegungsberatung**

Hier verweisen die Befragten auf die wichtige Rolle der Ärztekammer – diese könne z.B. in gezielter Information (schriftlich) oder in einer Informationsveranstaltung (über die BezirksärztInnen oder eine andere Fortbildungsveranstaltung) bestehen.

Als Vorschlag wird die Vorgehensweise eingebracht, einen „Überweisungsschein“ zur Bewegungsberatung anzulegen (mit Adresse etc. der Bewegungsberatung). Dieser könnte von ÄrztInnen ausgegeben werden (zB auch im Rahmen einer Gesunden-/Vorsorgeuntersuchung) und beim nächsten Termin nachgefragt werden. Die Kommunikation zwischen BewegungsberaterIn und ÄrztIn ist dabei wichtig: Die Informationsübertragung sollte, um Missverständnissen vorzubeugen, nicht nur zwischen PatientInnen und ÄrztInnen bestehen sondern auch zwischen BewegungsberaterIn und ÄrztInnen.

Folgende strukturelle Elemente wären laut Einschätzung der Befragten für ÄrztInnen für die Integration von Bewegungsberatung wesentlich:

- eine zentrale Bewegungsberatungs-Anlaufstelle
- Informationsveranstaltungen (zB über die Ärztekammer)
- gezielte Information in Form einer Fortbildungsveranstaltung oder Aussendung
- eine zentrale Homepage

### **Zielgruppe der „Nicht-BewegerInnen“**

Nach Ansicht der Befragten kann „Bewegungsferne“ nicht anhand von medizinischen Werten erkannt werden, da sich keine konkreten Parameter hierfür festmachen lassen. Im ärztlichen Alltag ist für eine Einschätzung des Bewegungsverhaltens von PatientInnen vor allem der äußere Eindruck aufschlussreich (Bewegungsverhalten der PatientInnen in der Praxis) und das Erfragen der Selbstwahrnehmung des Bewegungsverhaltens von PatientInnen.

Um die Gruppe der Nicht-BewegerInnen mit niedrigem sozioökonomischen Status zu erreichen, wird von den Befragten v.a. auf die Bedeutung von MultiplikatorInnen verwiesen: ÄrztInnen und Ärztekammer, Apotheken, Reha-Einrichtungen, Medien: ORF/Tageszeitung, PhysiotherapeutInnen, Kinder, Bewohnerservicestellen, Vereine, soziale Organisationen. Besonders hingewiesen wird auf MultiplikatorInnen im Lebensumfeld der Zielgruppe (z.B. in migrantischen Communities) und auf die große Bedeutung der Mundpropaganda.

Die Befragten verweisen weiters besonders auf die positive Motivation der Zielgruppe. Als Beispiel wird eine Form des finanziellen Anreizes genannt: Die Gewerbliche Wirtschaft hat eine Aktion, im Rahmen derer all jene, die im Zuge der Gesundenuntersuchung fünf Punkte erfüllen (betrifft: Blutdruck, Gewicht, Rauchen, Alkohol, Bewegung), nur die Hälfte des Selbstbehaltes zahlen müssen. Diese Aktion wird sehr gut angenommen: es kommen mehr Personen zur Gesundenuntersuchung und deren gesundheitliche Verfassung scheint sich zu verbessern.

### **Idee: Installation eines „Informationsnetzes Bewegung“**

Die Idee eines „Informationsnetzes Bewegung“ wird als sinnvoll und wünschenswert beschrieben. Folgende Ideen und Aspekte werden von den Befragten zur Errichtung eines derartigen Informationsnetzes hervorgehoben:

- Installation einer konkreten Anlaufstelle („*neutrale Drehscheibe*“), die alle Möglichkeiten/Anbieter-Organisationen miteinbezieht und dann gezielt weitervermittelt
- Möglichkeit der Verknüpfung mit „Gesunde Gemeinde“ (AVOS) – Nutzung struktureller Synergien
- Zusammentreffen der AnbieterInnen im Gesundheitsförderungsbereich: Abstimmung von Projekten, Synergien,...
- Zentrale Steuerung über das Ressort Gesundheit & Sport (Land Salzburg)
- Mögliche Beteiligte des Kooperationsnetzwerkes: Land Salzburg, Sportvereine, Dachverbände, beteiligte Berufsverbände, PMU
- Optimierungsbedarf bezüglich bestehender Kooperationskulturen und -strukturen in Salzburg: mangelnde Zusammenarbeit, Konkurrenzsituationen (um Fördergelder, um die Zielgruppen)
- Finanzielle Absicherung

### **Zentrale Website „Bewegung“**

Die Idee einer zentralen Website, in der alle Bewegungsangebote zusammenlaufen, wird von den Befragten differenziert betrachtet: Einerseits wird eine derartige Website als sinnvoll erachtet, da sie in Idealform die Handhabung, Verwaltung, Filterung von und den Zugang zu der Vielzahl an Angeboten für alle Beteiligten (Zielgruppe, AnbieterInnen,...) erleichtert. Grundsätzlich beurteilen die Befragten die Vision einer solchen Website positiv und nennen folgende

wichtige Aspekte der möglichen Ausgestaltung: Bewegungsangebote für alle Altersgruppen und alle Gesundheitsförderungsaspekte/Krankheitsbilder, Abbildung aller Organisationen/Bewegungsaktivitäten/Programme/Projekte, Verlinkung zu einer Beratungsmöglichkeit, einfache Handhabung.

Andererseits wird auf einige kritische Punkte verwiesen, die eine Realisierung dieser Vision bislang behindern: Die Frage nach der Verantwortung über die Wartung, die Einigung zwischen den AnbieterInnen/Schwerpunkten, die finanzielle Verwirklichung und die Verankerung (neutrale Stelle). Bestehende Websites, die auf derselben Grundidee basieren, scheinen dafür letztlich nicht geeignet. Beispielsweise werden auf der Website [gesundheits-salzburg.at](http://gesundheits-salzburg.at) nur Angebote aufgelistet, die vom Land Salzburg gefördert werden, darüber hinaus wird die Homepage nicht aktiv beworben.

## 3.2 Befragung zur Bewegungsberatung mittels Feedbackbögen

### 3.2.1 Vorbemerkungen und methodisches Vorgehen

*Zielgruppe:* TeilnehmerInnen an der Bewegungsberatung

*Untersuchungs-  
methode:* **schriftliche Befragung mit standardisiertem Fragebogen**

*Ziele:* Um die Einschätzungen der Zielgruppe zur erfolgten Bewegungsberatung zu erheben, wurden die TeilnehmerInnen der Bewegungsberatung mittels eines schriftlichen Feedbackbogens befragt und erhalten die Möglichkeit, die erfolgte Beratung aus dem individuellen Blickwinkel zu reflektieren. Die Befragung ermöglicht vor allem einen Vergleich aus Vorstellungen, Motivationslagen und eigenen Kompetenzerwartungen über künftige Bewegungsaktivitäten vor der Bewegungsberatung mit Veränderungen dazu nach der erfolgten Beratung. Zudem eröffnet die Befragung die Möglichkeit der Artikulierung von Anregungen und Verbesserungswünschen.

*Untersuchungs-  
zeitraum:* April 2016 bis Dezember 2016

### 3.2.2 Ergebnisse der schriftlichen Befragung zur Bewegungsberatung

#### Beschreibung der Stichprobe

Bis 31.12.2016 wurden mit 65 Personen Bewegungsberatungen durchgeführt. 18 Personen füllten dazu einen Feedbackbogen aus.

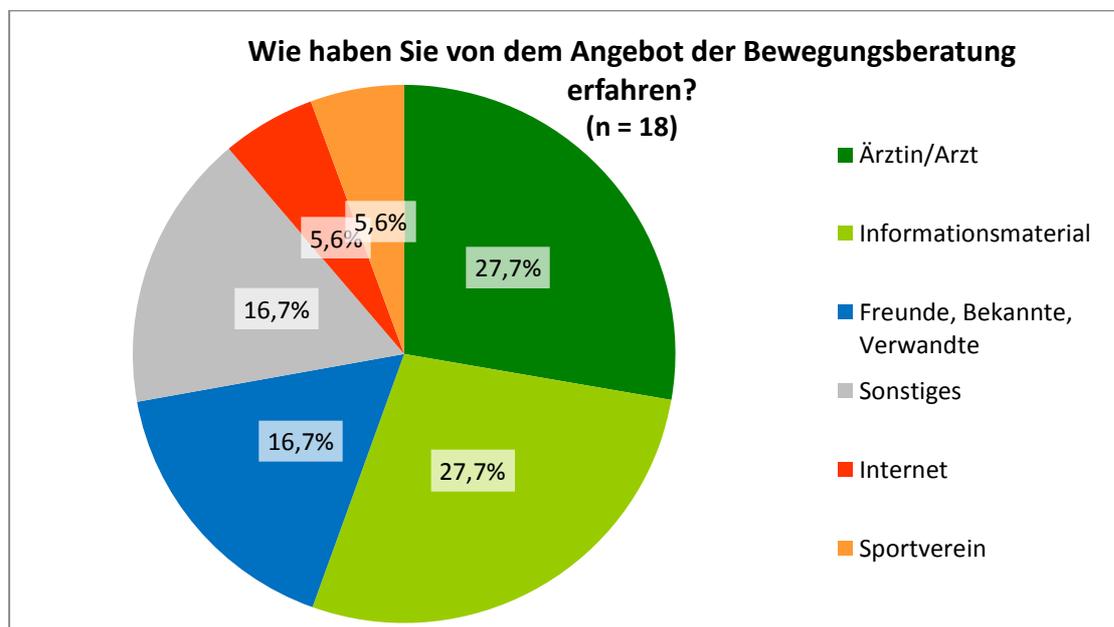
n = 18 (Rücklauf: 28%)

## Struktur der Stichprobe

<b>Geschlecht</b>	82,4 % Frauen 17,6 % Männer 5,6 % <i>keine Angabe</i> (1 Person)
<b>Alter der TeilnehmerInnen</b>	36 bis 74 Jahre
<b>Höchster Bildungsabschluss</b>	76,5 % Lehre / berufsbildende mittlere Schule 11,8 % Matura 11,8 % Studium 5,6 % <i>keine Angabe</i> (1 Person)
<b>Anzahl der erhaltenen Bewegungenberatungen</b>	61 % erste Bewegungssprechstunde 39 % <i>keine Angabe</i>

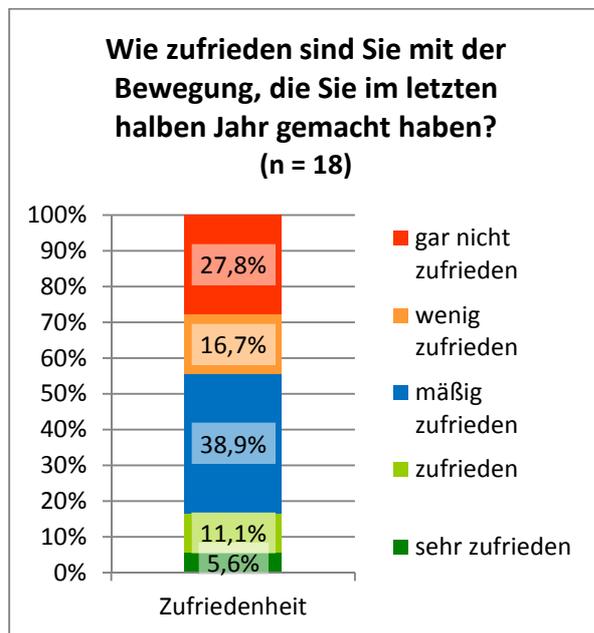
## Ausgangssituation vor der Bewegungsberatung

Frage: Wie haben Sie vom Angebot zur Bewegungsberatung erfahren?



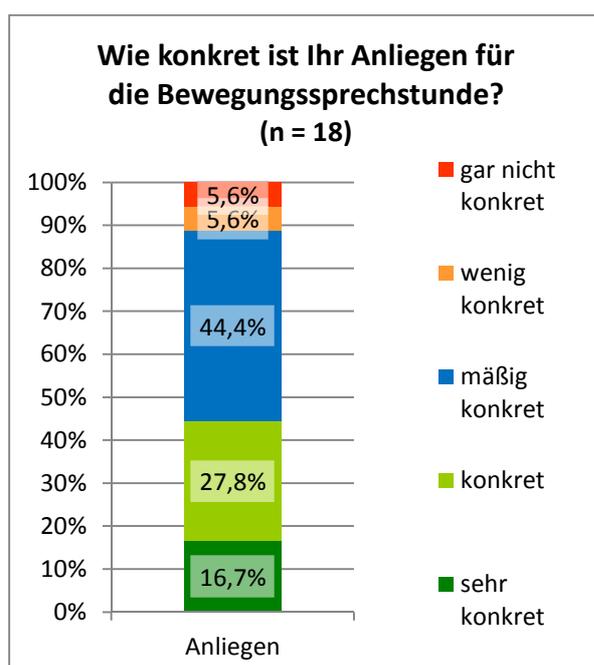
Jeweils ein knappes Drittel der RepondentInnen (27,7%) hat entweder durch Informationsmaterial bzw. durch einen Arzt oder eine Ärztin von dem Angebot der Bewegungsberatung erfahren. Ein Sechstel wurde durch Freunde oder Bekannte auf die Bewegungsberatung hingewiesen. Die restlichen Personen, welche eine Bewegungsberatung in Anspruch genommen haben, erfuhren dadurch über das Internet, über den Sportverein, durch das Bewohnerservice oder durch eine Selbsthilfegruppe bzw. den Dachverband der Selbsthilfegruppen.

Frage: Wie zufrieden sind Sie mit der Bewegung, die Sie im letzten halben Jahr gemacht haben?



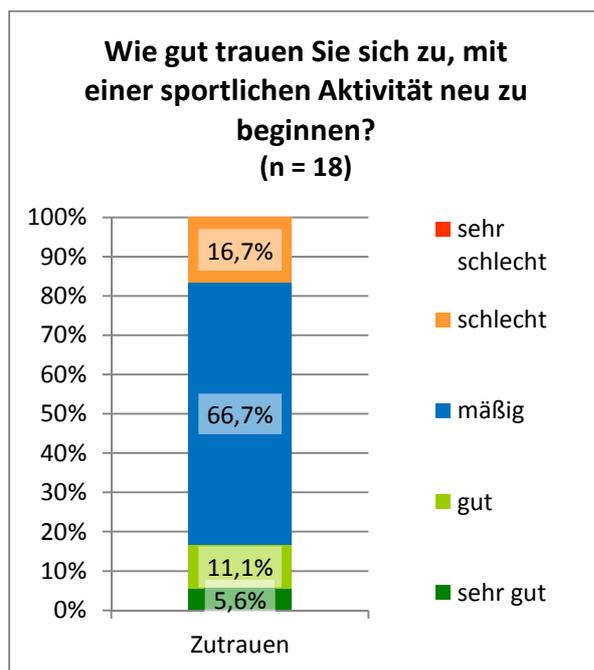
Fast die Hälfte der befragten Personen gab an, mit dem eigenen bisherigen Bewegungsverhalten nicht oder wenig zufrieden zu sein: 27,8% zeigten sich gar nicht zufrieden, 16,7% wenig zufrieden. Knappe 40% waren mit den Bewegungsaktivitäten im vorangegangenen halben Jahr mäßig zufrieden. Zufrieden oder sehr zufrieden zeigten sich nur 16,7% (3 Personen).

Frage: Wie konkret ist Ihr Anliegen für die Bewegungssprechstunde?



Fast die Hälfte der Personen (44,5%), welche die Bewegungsberatung in Anspruch genommen haben, kam mit konkreten Anliegen zur Bewegungsberatung. Die restlichen Personen (55,6%) gaben an, die Bewegungsberatung mit wenig oder kaum konkreten Anliegen besucht zu haben.

Frage: Wie gut trauen Sie sich zu, mit einer sportlichen Aktivität neu zu beginnen?

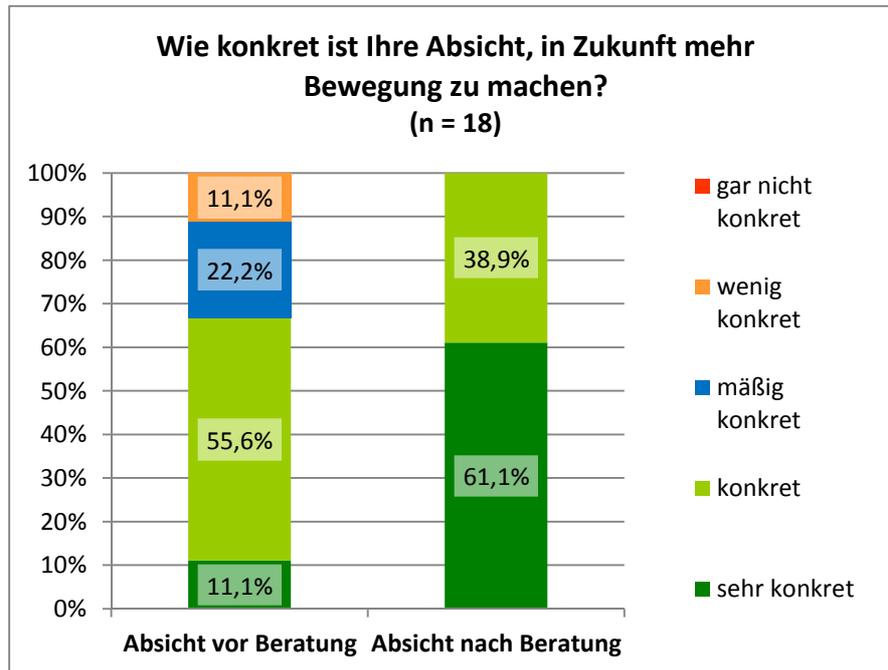


Hinsichtlich neu zu beginnender Bewegungsaktivitäten zeigen die Befragten ein geringes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Nur 3 Personen trauen sich gut oder sehr gut zu, eine sportliche Aktivität neu zu beginnen. Zwei Drittel der Befragten trauen sich dies nur mäßig gut zu und 16,7% (3 Personen) trauen es sich nur schlecht zu.

### **Vergleich Ausgangssituation und Situation nach der erfolgten Bewegungsberatung**

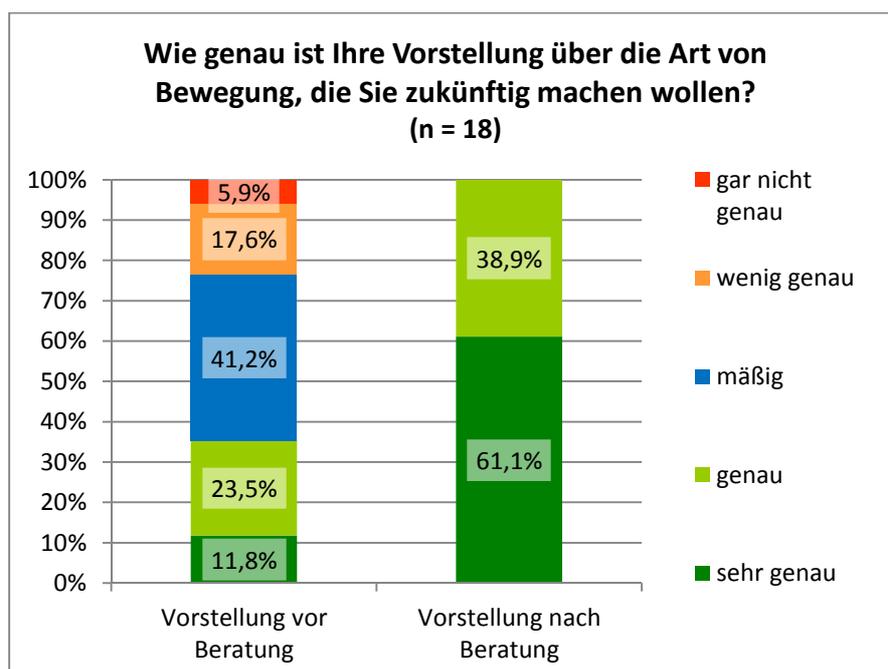
Die nachfolgenden Fragen wurden zu Beginn und gegen Ende der Bewegungssprechstunde beantwortet und zeigen somit veränderte Einstellungen durch die erfolgte Beratung.

Frage: Wie konkret ist Ihre Absicht, in Zukunft mehr Bewegung zu machen?



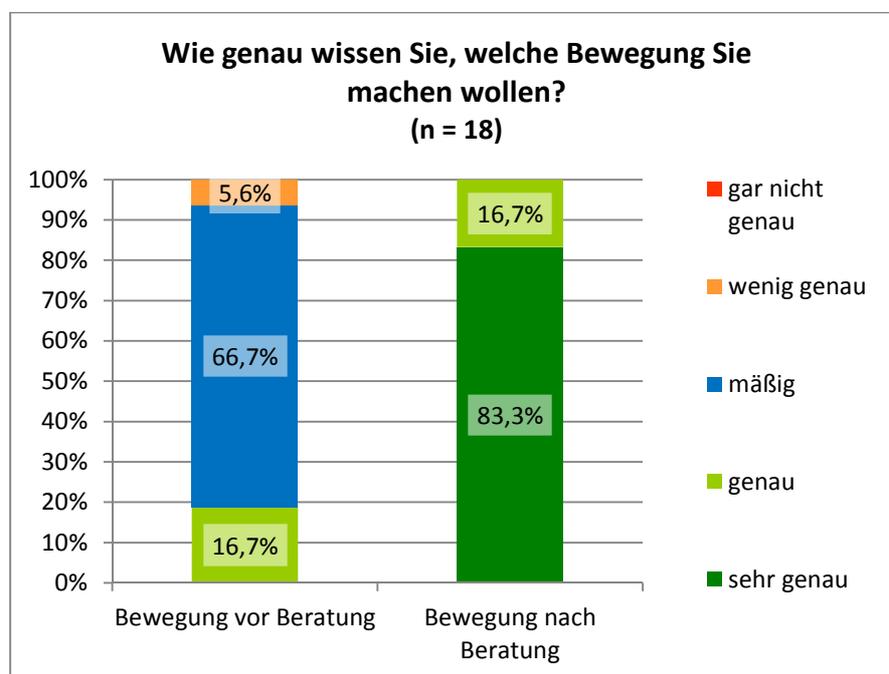
Nach der Beratung gaben alle beratenen Personen die Absicht an, sich künftig mehr bewegen zu wollen: 61,1% der Beratenen zeigten dazu sehr konkrete Absichten, die restlichen 38,9% konkrete Absichten. Vor der Bewegungssprechstunde hatten nur 2 Personen (11,1%) „sehr konkret“ und 55,5% „konkret“ vor, künftig mehr Bewegung zu machen. Ein Drittel hatte zu Beginn der Beratung nur mäßige oder wenig konkrete Absichten über künftige verstärkte Bewegungsaktivitäten.

Frage: Wie genau ist Ihre Vorstellung über die Art von Bewegung, die Sie zukünftig machen wollen?



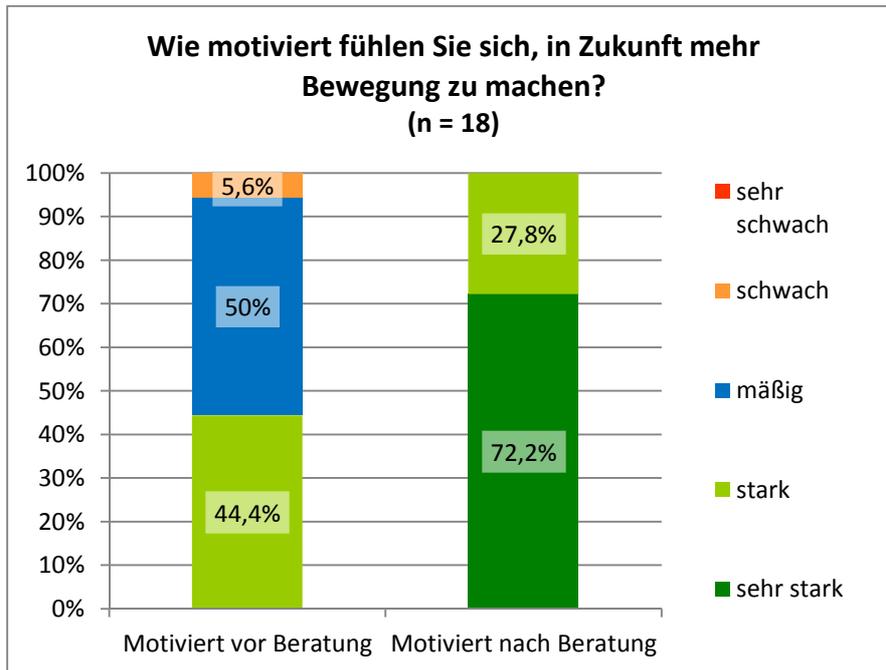
Auch die Vorstellungen über die Art der künftigen Bewegungsaktivitäten konkretisierten sich bei allen Befragten durch die erfolgte Bewegungsberatung. 61,1% der beratenen Personen gaben am Ende der Bewegungsberatung an, sehr genaue Vorstellung über ihre künftigen Bewegungsaktivitäten zu haben, die restlichen 38,9% gaben genaue Vorstellungen an. Zu Beginn der Beratung hatten nur 2 Personen (11,8%) sehr genaue Vorstellungen und 23,5% genaue Vorstellungen dazu. Die restlichen 64,7% hatten nur mäßig bis gar nicht genaue Vorstellungen über zukünftige Bewegungsaktivitäten angegeben.

Frage: Wie genau wissen Sie, welche Bewegung Sie machen wollen?



Eine im Vergleich zur geplanten Art von Bewegung noch deutlichere Konkretisierung zeigt die Frage zur gewünschten künftigen Bewegung: 83,3% der beratenen Personen geben nach der erfolgten Beratung sehr genaue Vorstellungen und 16,7% genaue Vorstellungen dazu an, während vor Beginn der Beratung nur 16,7% genaue Vorstellungen über die künftigen sportlichen Aktivitäten hatten.

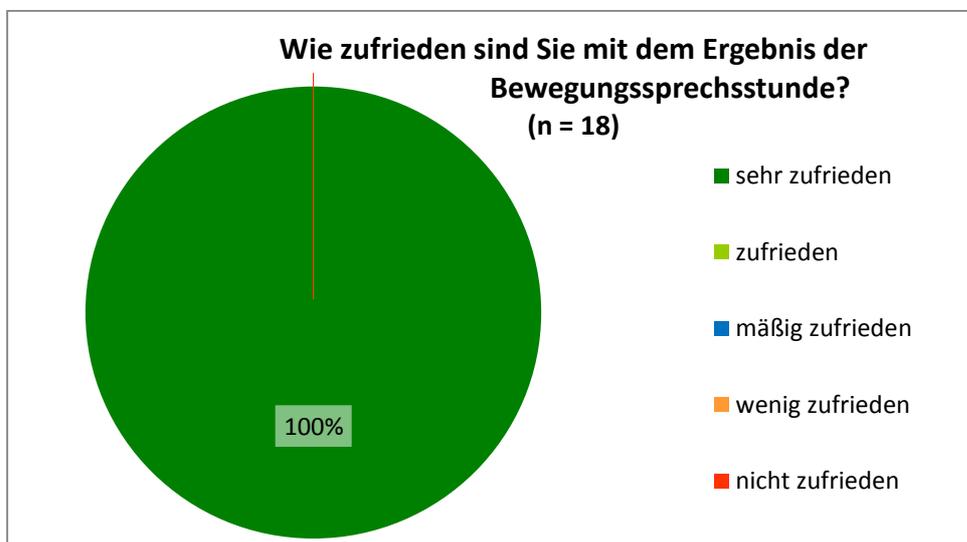
Frage: Wie motiviert fühlen Sie sich, in Zukunft mehr Bewegung zu machen?



Eine eindeutige Veränderung im Hinblick auf künftige Sportaktivitäten zeigt auch die Frage nach der Motivation dazu. Mehr als zwei Drittel der beratenen Personen (72,2%) zeigen sich am Ende der Bewegungssprechstunde sehr stark motiviert und 27,8% stark motiviert zu verstärkter künftiger Bewegung, während vor der Beratung noch mehr als die Hälfte der Befragten eine mäßige oder schwache Motivation dazu angegeben hatten.

**Zufriedenheit mit der Beratung und Kenntnis des Projekts „BSG“**

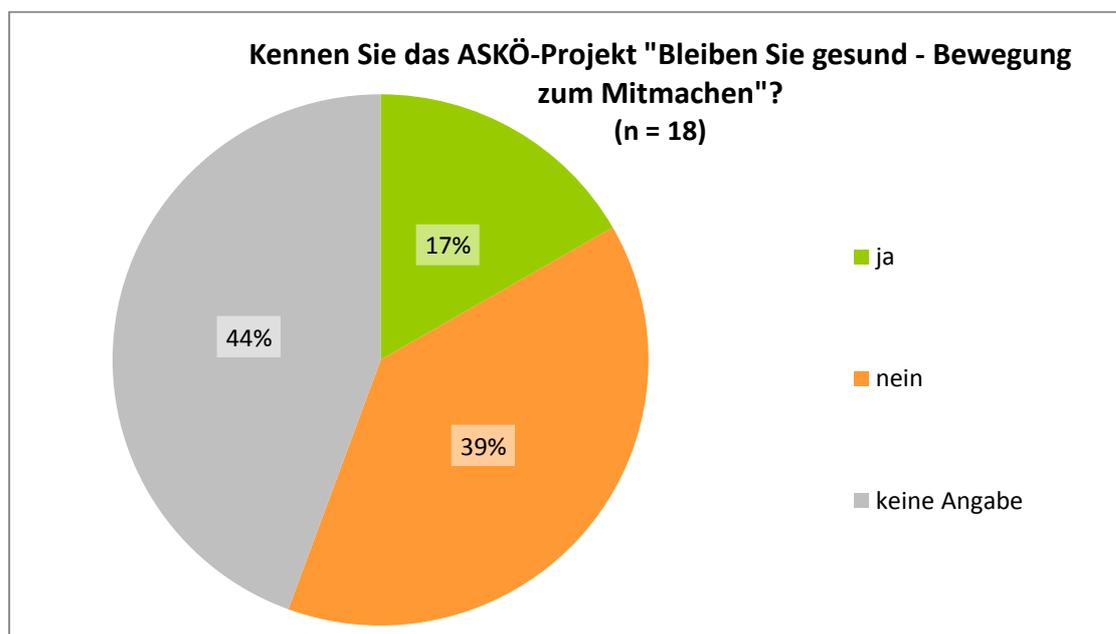
Frage: Wie zufrieden sind Sie mit dem Ergebnis der Bewegungssprechstunde?



Die veränderten Einstellungen nach der Bewegungsberatung spiegeln sich auch in der angegebenen Zufriedenheit mit der Beratung: Alle Befragten geben an, sehr zufrieden mit der Beratung durch Michael Schweigerer zu sein.

(Es wurden keine Anregungen, Wünsche oder Kritikpunkte seitens der Befragten angegeben.)

Frage: Kennen Sie das ASKÖ-Projekt „Bleiben Sie gesund – Bewegung zum Mitmachen“?



Drei der 18 beratenen Personen kannten das Projekt „Bleiben Sie gesund – Bewegung zum Mitmachen“ schon vor der Teilnahme an der Bewegungsberatung. 7 Personen kannten es nicht und 8 Personen machten keine Angaben dazu.

### 3.3 Telefon-Interviews mit TeilnehmerInnen der Bewegungsberatung

#### 3.3.1 Vorbemerkungen und methodisches Vorgehen

*Zielgruppe:* Bewegungsungeübte Personen, welche eine Bewegungsberatung erhalten haben

*Untersuchungs-  
methode:* **Leitfadengestützte Telefon-Kurzinterviews**

*Ziele:* Zusätzlich zur schriftlichen Befragung mittels Feedbackbogen wird die Einschätzungen der TeilnehmerInnen der Bewegungsberatung mit der qualitativen Maßnahme von telefonischen Interviews erhoben. Freiwillig an der Befragung teilnehmende Personen sollen die erfolgte Beratung aus ihrem individuellen Blickwinkel reflektieren. Bei der Auswahl der GesprächspartnerInnen soll auch die Sichtweise von bewegungsfernen Menschen beleuchtet werden, die durch das Projekt zwar angesprochen wurden, die aber nicht zur Teilnahme an einer Bewegungsberatung oder Bewegungsmaßnahmen motiviert werden konnten bzw. die eine begonnene Bewegungsberatung abgebrochen haben. In den Kurz-Interviews soll es auch um förderliche und hemmende Faktoren des Erreichens und der Motivation der Zielgruppe zur Teilnahme an konkreten Bewegungsaktivitäten gehen.

*Untersuchungs-  
zeitraum:* Februar bis März 2017

#### **Beschreibung der Stichprobe**

Mit 7 Personen (Durchschnittsalter 61 Jahre) konnten Telefoninterviews geführt werden.

Zwei der befragten Personen stehen noch aktiv im Berufsleben, fünf Personen sind im Ruhestand. Der höchste Bildungsabschluss ist bei fünf Personen der Abschluss einer Lehre bzw. einer mittleren berufsbildenden Schule, bei zwei Personen Matura bzw. Hochschulstudium.

Vier der Befragten sind durch eine Selbsthilfegruppe über die Möglichkeit der Bewegungsberatung bei Michael Schweigerer informiert worden, zwei Personen über Bekannte bzw. Verwandte und eine Person im Zuge einer Veranstaltung.

### 3.3.2 Ergebnisse nach Themenbereichen

#### Einschätzung der Bewegungsberatung

Alle befragten Personen zeigen sich überaus zufrieden mit der Beratung („*Er kann sehr gut motivieren.*“ – „*Sein gutes Einfühlungsgefühl ist wirklich selten.*“). Sie schätzen einerseits die Person des Beraters als äußerst geeignet für eine derartige Beratung ein, da er fachlich sehr kompetent sei und zudem sehr einfühlsam auf die individuellen Wünsche und Bedarfe eingeht und sich ausreichend Zeit dafür nimmt („*Ich konnte alles mit ihm besprechen.*“). Alle schätzen die Möglichkeit eigene Fragen zu stellen und bewerten die erhaltenen Antworten und Anregungen als bereichernd für zukünftiges eigenes Bewegungsverhalten („*Da bin ich erst draufgekommen, wie wichtig es ist, auch das Gleichgewicht zu trainieren.*“). Abgesehen von der äußerst positiven Bewertung der Person des Bewegungsberaters halten alle Befragten das Angebot einer derartigen Bewegungsberatung als sinnvoll und interessant, da es für den/die Einzelne kaum möglich sei, alle geeigneten Bewegungsangebote in der Region zu kennen und zu wissen, worauf bei gesundheitsfördernder Bewegung im Hinblick auf den eigenen Gesundheitshintergrund und die gewünschten individuellen Zielsetzungen zu achten sei. Es wird auch das erhaltene Hintergrundwissen geschätzt, das hilft zu wissen „*warum, wie oft und wie man sich bewegen soll*“. Eine Anregung ist, die Bewegungsberatung mit einer Ernährungsberatung zu kombinieren, v.a. weil das Thema „Gewicht und abnehmen“ für die Altersgruppe wichtig sei.

#### Veränderungen nach der erfolgten Bewegungsberatung

Die Befragten weisen auf die durch die Beratung erfolgte Sensibilisierung und das gesteigerte Bewusstsein zum Einfluss von Bewegung auf die eigene Gesundheit hin (z.B. auch die Wichtigkeit von Bewegung im fortgeschrittenen Alter und mögliche positive Auswirkungen). Viele haben unmittelbar von der Befragung profitiert, weil sie im Anschluss Bewegungsangebote besuchten, von denen sie vorher keine Kenntnis hatten bzw. weil sie über kommende Bewegungsangebote informiert wurden, an denen sie künftig teilnehmen wollen. („*Es hat gerade nichts Passendes gegeben. Wenn es dort wieder etwas gibt, mache ich es.*“) Besonders zufrieden zeigten sich diejenigen Befragten, die nach der Beratung Bewegungsangebote des Projekts „Bleiben Sie Gesund“ besuchen, die sie für sehr passend für die Zielgruppe halten, weil individuell auf die Bedürfnisse eingegangen werde und weil die Angebote in der Nähe seien. („*Das ist eine ganz tolle Sache, dass es das gibt in meiner Nähe.*“)

Das Aufzeigen von konkreten Veränderungsmöglichkeiten im Bewegungsverhalten wird teilweise unmittelbar umgesetzt („*Das setze ich, wenn möglich, meist um.*“), führt aber nicht bei allen Personen zu unmittelbaren Veränderungen. Viele Personen benötigen offenbar Zeit, um die aufgezeigten Veränderungsmöglichkeiten in die eigenen Lebensumstände einzubauen („*Ich konnte zu dem Zeitpunkt mit den Aktivitäten noch nichts anfangen. Ich setze mich aber nochmals mit ihm in Verbindung und checke nochmals die Angebote.*“ - „*Er hat mir einen Geräteplan gegeben und Übungen gezeigt. Das probiere ich vielleicht später einmal.*“) Teilweise werden empfohlenen Strategien zum Überwinden von Hindernissen beim Ausüben von Bewegung angewandt: „*Kleine Teilziele setzen, das ist praktikabel.*“ – „*Man muss seine Kondition*

*langsam aufbauen.*“ Mehrere Befragte haben vor, einen weiteren Beratungstermin zu vereinbaren, um gezielter zu erfahren, welche Art von Bewegung und wie oft sie sie machen sollen, um die persönlichen Ziele zu erreichen („*Ein gezielter Plan mit Richtwerten wäre wichtig.*“). Die Personen, die bei der Beratung einen Bewegungsplan erhalten haben, schätzen ihn als hilfreich ein.

### **Kenntnis des Projekts „BSG“ und der Projekthomepage**

Nur eine der befragten Personen kennt die Projekthomepage bzw. verbindet die Bewegungsberatung und andere Projektangebote mit dem Projekt „Bleiben Sie Gesund“. Die Personen erkundigen sich jedoch über das Projekt und notieren sich teilweise die Projektwebsite. Mehrere Personen artikulieren den Wunsch, dass erfolgreiche Angebote und Projekte wie BSG nicht nach einer bestimmten Dauer wieder aufgelassen werden. Sie halten es für kontraproduktiv, gute Angebote erfolgreich motivierten Personen wieder „wegzunehmen“. Das erzeuge Frustration und Unverständnis. Von mehreren Personen wird angeregt, erfolgreiche Angebote und Projekte langfristiger weiterzuführen und auch Bewegungsangebote in den Sommermonaten abzuhalten. Dies gelte besonders für niederschwellige und kostenlose Angebote, um auch sozial schlechter gestellte Menschen zu erreichen.

Bezüglich der Projekthomepage wird kritisch angemerkt, dass die Fotos der abgebildeten Personen suggerieren, es gäbe nur Angebote für ältere Personen („*Die sind alle weit über 60 Jahre.*“). Und es gibt den Hinweis, dass auf die Barrierefreiheit der Angebote hingewiesen werden sollte.

### 3.4 Befragung zum Programm „BewegungPlus“ mittels Reflexionsbögen

#### 3.4.1 Vorbemerkungen und methodisches Vorgehen

*Zielgruppe:* TeilnehmerInnen des Programms „BewegungPlus“

*Untersuchungs-  
methode:* **schriftliche Befragung mit standardisiertem Fragebogen**

*Ziele:* Um die Sichtweisen der primären Zielgruppe der bewegungsfernen Menschen zu erheben, soll eine Stichprobe der TeilnehmerInnen des Programms „BewegungPlus“ schriftlich befragt werden. Mittels Reflexionsbögen erhalten die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, unterschiedliche Aspekte des Programms sowie persönliche Erfahrungen, wie bspw. eine veränderte Motivation, aus ihrer individuellen Perspektive einzuschätzen.

*Untersuchungs-  
zeitraum:* April bis Dezember 2016

#### 3.4.2 Ergebnisse der schriftlichen Befragung zu „BewegungPlus“

##### Beschreibung der Stichprobe

21 Personen von insgesamt 43 TeilnehmerInnen der ersten vier Kurse des Programms „BewegungPlus“ füllten den Reflexionsbogen aus.

n = 21 (Rücklauf: 49%)

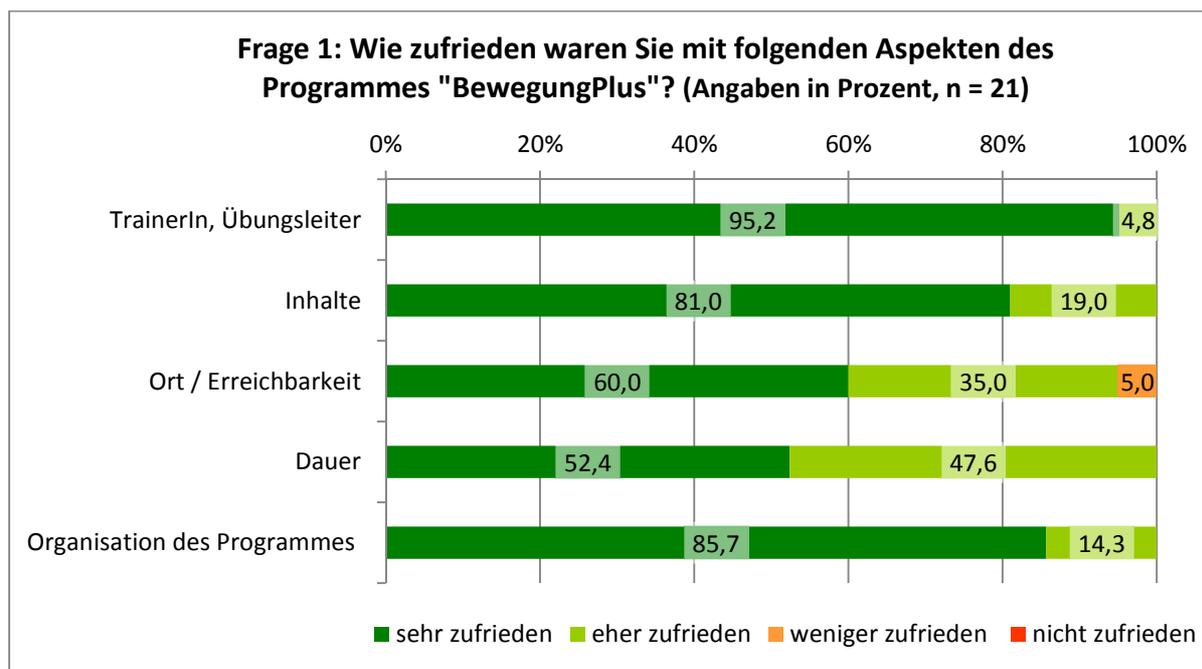
##### Struktur der Stichprobe

<b>Geschlecht</b>	76,2 % Frauen 23,8 % Männer
<b>Alter TeilnehmerInnen</b>	33 bis 79 Jahre (8 Personen (38%) haben keine Altersangaben gemacht.)
<b>Höchster Bildungsabschluss</b>	71,4 % Lehre / berufsbildende mittlere Schule 23,8 % Matura 4,7 % Studium (=1 Person)
<b>Beschäftigungsstatus</b>	47,6 % in Teilzeit-Erwerbstätigkeit 38,1 % in Pension 14,3%: je eine Person in Vollzeit-, geringfügiger oder keiner Beschäftigung

<b>Migrationshintergrund</b>	71,4 % ohne Migrationshintergrund 28,6 % mit Migrationshintergrund
<b>Bewegungshintergrund<sup>1</sup></b>	52% bewegungsgewohnte Menschen (längere intensivere Bewegungsaktivitäten: 7 Personen 2mal pro Woche, 4 Personen 3mal pro Woche) 48% eher bewegungsunbewohnte Menschen (kürzere leichte Bewegungsaktivitäten: 4 Personen 0-3mal pro Monat, 6 Personen 1mal pro Woche)

### Bewertung des Programms „BewegungPlus“

Frage 1: Wie zufrieden waren Sie mit folgenden Aspekten des Programmes „BewegungPlus“?



Es liegt eine große Zufriedenheit der TeilnehmerInnen vor, bei fast allen abgefragten Aspekten des Programms ist die Bewertung „sehr zufrieden“ oder „eher zufrieden“. Die beste Bewertung erhält der Übungsleiter, mit dem sich alle TeilnehmerInnen außer einer Person sehr zufrieden zeigen. Über 80% der TeilnehmerInnen waren auch mit den Inhalten und der Organisation des Programms sehr zufrieden, die restlichen 19% (bzgl. Inhalten) bzw. 14% (bzgl. Organisation) waren eher zufrieden. Der Durchführungsort sowie dessen Erreichbarkeit und die Dauer werden etwas weniger gut bewertet. Ort/Erreichbarkeit erhielt zu 60% „sehr zufrieden“, zu 35%

<sup>1</sup> Auswertung der angegebenen Daten zu Häufigkeit, Dauer und Intensität der Bewegungsaktivitäten anhand der Sporttypologie nach Bässler 1998.

„eher zufrieden“ und eine Person zeigte sich damit weniger zufrieden. Die Dauer wird von etwas über der Hälfte der TeilnehmerInnen (52,4%) mit „sehr zufrieden“ bewertet und von 47,6% mit „eher zufrieden“.

Auf die offene Frage nach Anregungen, Wünschen oder weiteren Ergänzungen gab eine Person die Rückmeldung, dass das Programm sehr ausgewogen war mit einer sehr guten Anleitung und positiver Verstärkung. Eine weitere Person würde sich etwas längere Einheiten wünschen.

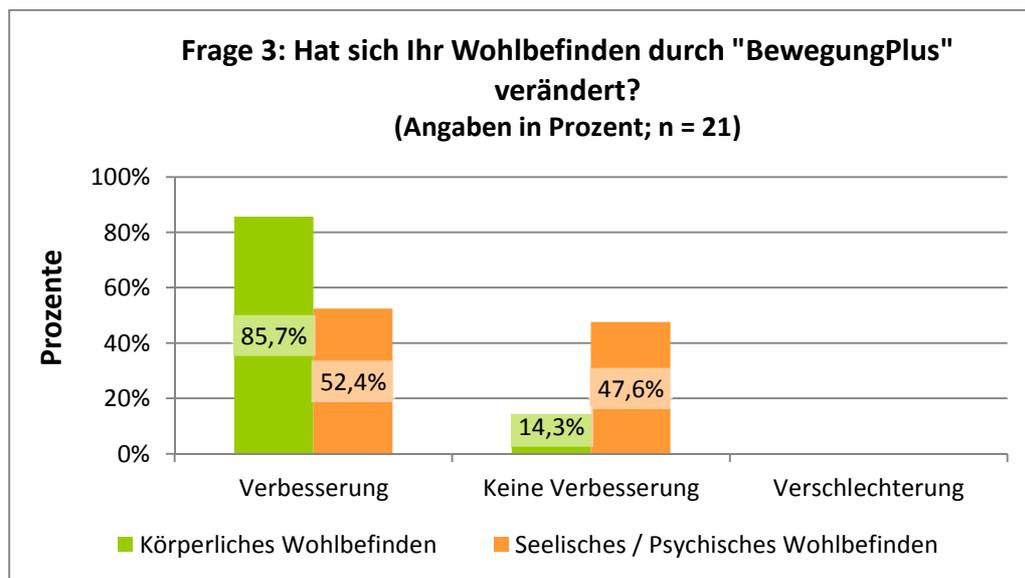
Frage 2: Wie sehr sind Sie durch das Programm „BewegungPlus“ dazu motiviert worden, etwas an Ihrer Lebensweise zu verändern?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0 Ich wurde gar nicht motiviert	0	0	0	0
	1	0	0	0	0
	2	2	9,5	9,5	9,5
	3	5	23,8	23,8	33,3
	4	7	33,3	33,3	66,7
	5 Ich wurde stark motiviert	7	33,3	33,3	100,0
	Total	21	100,0	100,0	

Auf einer Skala von 0 = „Ich wurde gar nicht motiviert“ bis 5 = „Ich wurde stark motiviert“ kreuzten je ein Drittel der Befragten die höchste Kategorie 5 sowie die zweithöchste Kategorie 4 an. Ein knappes Viertel kreuzte die mittlere Kategorie an und nur 2 Personen die Kategorie 2.

Bei einem Durchschnittswert von 3,9 Punkten kann davon ausgegangen werden, dass die TeilnehmerInnen durch „BewegungPlus“ überwiegend gut dazu motiviert worden sind, etwas an ihrer Lebensweise zu verändern.

Frage 3: Hat sich das Wohlbefinden durch „BewegungPlus“ verändert?



86 Prozent der Befragten geben eine Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens durch das Bewegungsprogramms und 52 Prozent auch des psychischen Wohlbefindens an.

Frage 4: Würden Sie das Programm „BewegungPlus“ weiterempfehlen?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <b>ja</b>	20	95,2	<b>95,2</b>	95,2
<b>nein</b>	1	4,8	4,8	100,0
Total	21	100,0	100,0	

20 von 21 Personen würden das Programm „BewegungPlus“ weiterempfehlen. Nur eine Person würde dies nicht tun.

Folgende Gründe, warum das Programm empfehlenswert ist, wurden angegeben:

- weil Basiswissen vermittelt wird.
- weil man verschiedene Bewegungsmöglichkeiten mit sachkundiger Anleitung kennenlernt.
- Trainer sympathisch; Training bewirkt Wohlbefinden!
- Weil der Trainer sehr gut ist. Training wird auf die Mitglieder abgestimmt.
- Weil ein fachkundiger Trainer speziell auf jeden Trainierenden eingeht und zum Weitermachen animiert.
- Weil man motiviert wird wieder mehr Sport zu betreiben.
- Weil es wichtig ist auch im Alter den Körper zu fordern um mobil und leistungsfähig zu bleiben.

- Weil man motiviert wird etwas zu verändern.
- Weil es eine Bereicherung für das Wohlbefinden ist.
- Weil manche Dinge getan werden müssen, um zu merken wie gut sie einem tun.
- Weil es Spaß macht.
- Weil es Spaß macht und Bewegung gut für die Gesundheit ist.
- Weil Bewegung in der Gruppe mehr Spaß macht; Innerer Schweinehund wird ausgetrickst; Gesundheit.
- Weil es sehr super ist.

Eine Person würde das Programm nicht empfehlen, weil aus ihrer Sicht oft das Gleiche gemacht wurde und es zu wenig abwechslungsreich gewesen sei.

Zwei Personen gaben den Programmverantwortlichen noch positive Rückmeldungen bzw. Anregungen für die Zukunft:

- Gute Mischung weiterbehalten; mehr Gerätetraining
- Würde mir wünschen, dass ich dieses Projekt über einen längeren Zeitraum besuchen könnte.

### **Eigene Freizeit-Bewegungsaktivitäten („Sporttypen“)**

Frage 5.1: Wie oft betreiben Sie in Ihrer Freizeit durchschnittlich Sport?

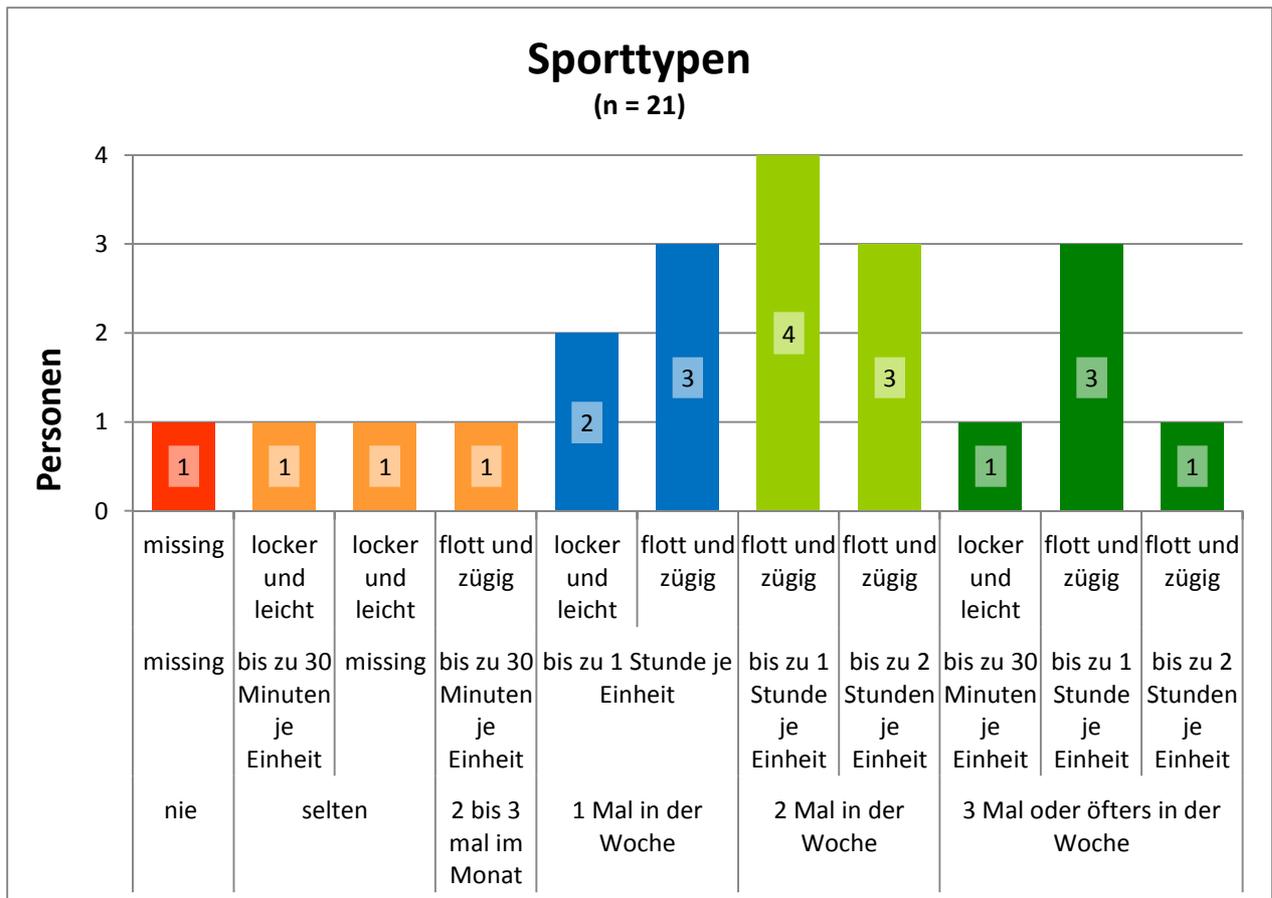
Frage 5.2: Wenn Sie Sport betreiben, wie viel Zeit verbringen Sie durchschnittlich mit dieser Betätigung?

Frage 5.3: Wie intensiv betätigen Sie sich dabei körperlich?

Aus den Antworten auf die Fragen 5.1, 5.2. und 5.3 zum bisherigen eigenen Bewegungsverhalten wurde auf Basis der Sporttypologie nach Bässler 1998<sup>2</sup> eine Zuordnung der TeilnehmerInnen am Bewegungsprogramm zu bestimmten Bewegungstypen vorgenommen bzw. eine Unterscheidung nach eher bewegungsgewohnten oder eher bewegungsgewohnten bzw. bewegungsfernen Menschen getroffen.

---

<sup>2</sup> Siehe Anhang



Aufgrund der Angaben zum eigenen Bewegungsverhalten ergibt sich, dass zirka die Hälfte der TeilnehmerInnen am Bewegungsprogramm als eher bewegungsgewohnt eingestuft werden können (52% mit 2- oder 3mal wöchentlichen intensive Bewegungseinheiten) und die Hälfte als eher bewegungsungewohnt (47% seltene bzw. 1x wöchentliche eher wenig intensive Bewegungseinheiten).

### Zukünftige eigene Bewegungsaktivitäten

Frage 6: Wissen Sie schon, welche sportliche(n) Aktivität(en) Sie in den nächsten Wochen und Monaten durchführen wollen?

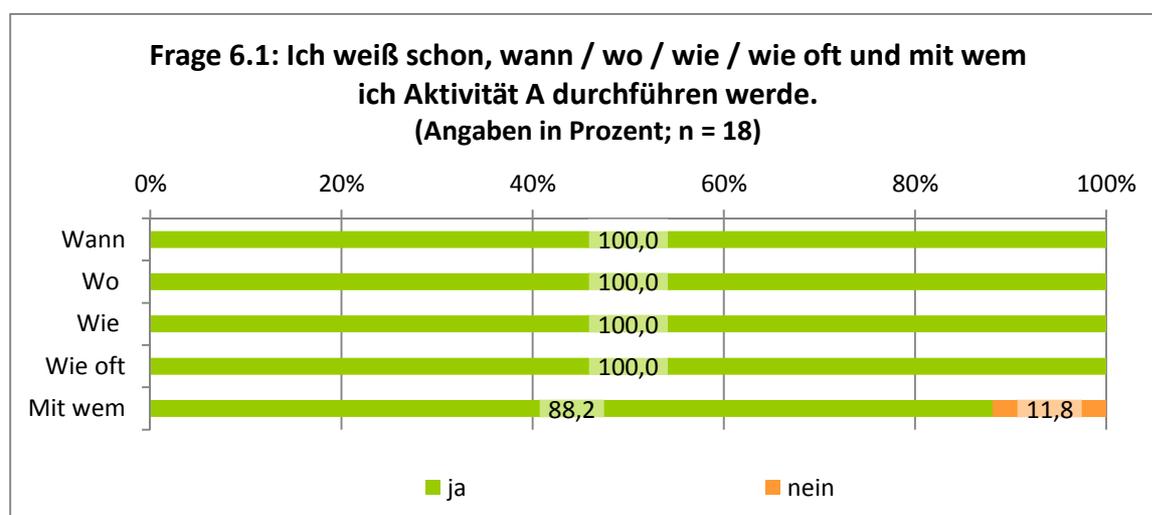
	Frequency	Percent	Valid Percent	Per-cent	Cumulative Percent	Per-cent
Valid <b>ja</b>	18	85,7	<b>85,7</b>			85,7
nein	3	14,3	14,3			100,0
Total	21	100,0	100,0			

86 Prozent der Befragten haben für die nächsten Wochen bzw. Monate schon konkrete Sportaktivitäten geplant: 15 Personen geben zwei unterschiedliche zukünftige Bewegungsaktivitäten (Aktivität A und Aktivität B) an und 18 Personen geben eine geplante Aktivität an (Aktivität A).

Frage 6.1: Ich weiß schon, wann/wo/wie/wie oft und mit wem ich Aktivität A durchführen werde.

Folgende Themen/Inhalte werden zu Aktivität A genannt:

- Gymnastik
- Nordic Walking
- Qui Gong
- Bergsteigen
- Konditionstraining
- Rad fahren
- Rückenfit – Kurs
- Tanzen
- Zumba



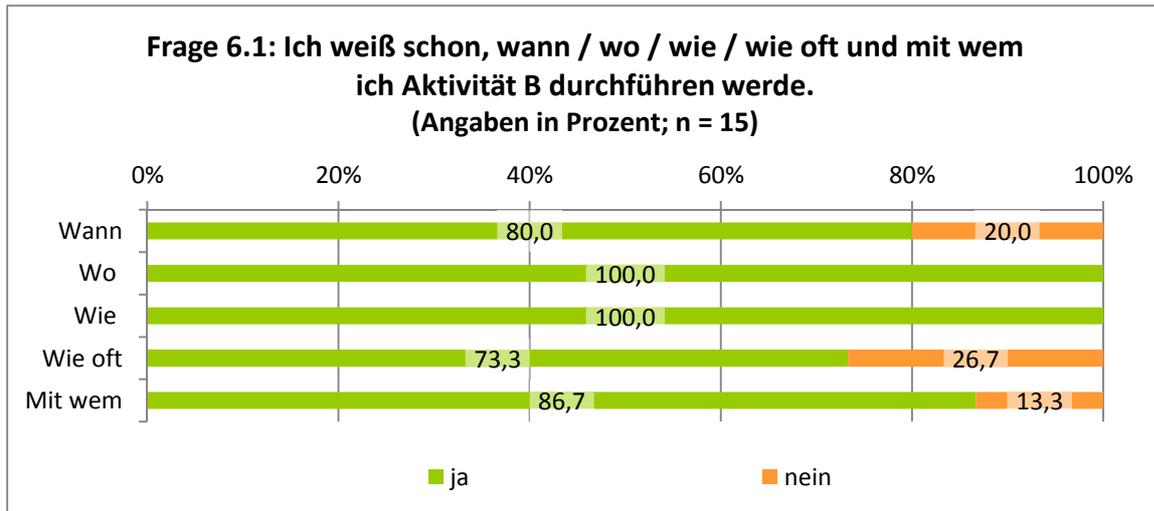
Aktivität A ist sehr gut geplant, alle Befragten haben eine genaue Vorstellung, wie sie diese Aktivität umsetzen werden. Einzig die Frage nach der Person, mit welcher die sportliche Aktivität durchgeführt werden soll, ist bei zwei Personen noch nicht entschieden.

Frage 6.1: Ich weiß schon, wann/wo/wie/wie oft und mit wem ich Aktivität B durchführen werde.

15 Personen geben zudem eine zweite konkret geplante Aktivität an (Aktivität B).

Hierzu werden folgende Inhalte bzw. Themen genannt:

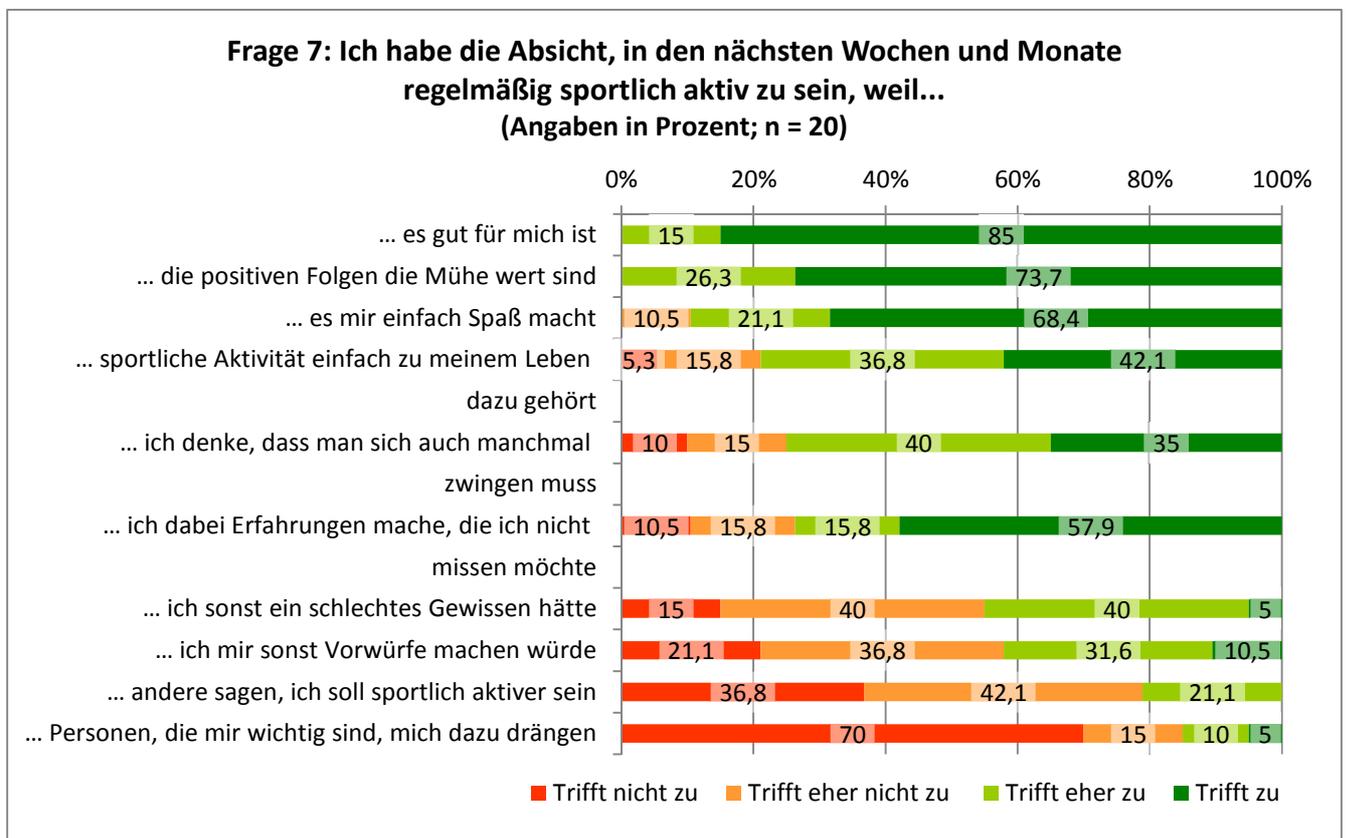
- Rad fahren
- Ausdauer- und Krafttraining
- Kraft- und Ausdauertraining mit dem Trainer
- Laufen
- Turnen (Fit + 50)
- Wandern
- Fitnessstudio, Gesund und Aktiv – Kurs bei „ASKÖ“
- Tanz ab der Lebensmitte



Aktivität B ist im Vergleich zu Aktivität A nicht so konkret durchgeplant. Alle RespondentInnen wissen den Ort und die Art der Aktivität. Bei einigen Personen sind jedoch der Zeitpunkt (3 Personen), die Häufigkeit (4 Personen) und die Begleitperson (1 Person) noch offen.

Frage 7: Ich habe die Absicht, in den nächsten Wochen und Monaten regelmäßig sportlich aktiv zu sein, weil...

Nachstehende Grafik zeigt die Gründe für die Absicht in nächster Zeit regelmäßig sportlich aktiv zu sein.



Am häufigsten werden sowohl Aspekte des Wohlbefindens bzw. der Gesundheit wie auch Spaß und positive Gefühle genannt: „weil es gut für mich ist“, „weil die positiven Folgen die Mühe wert sind“, „weil es mir einfach Spaß macht“ und „weil ich dabei Erfahrungen mache, die ich nicht missen möchte“. Für fast 80% gehört „sportliche Aktivitäten einfach zu meinem Leben dazu“. Die Respondenten finden hingegen zu 75% auch, „dass man sich manchmal auch zwingen muss“ und zirka 40% geben an, ein schlechtes Gewissen zu haben bzw. sich Vorwürfe zu machen, wenn sie keine Bewegungsaktivitäten machen würden.

Von anderen Personen zu sportlichen Aktivitäten animiert bzw. gedrängt zu werden, wird nur von 21% bzw. 15% der Befragten als Beweggrund angegeben.

Somit ist für die Befragten intrinsische Motivation ein wichtiger Antrieb für sportliche Aktivität.

### Selbsteinschätzung und Erwartungen

#### Frage 8: Ich traue mir zu, mit einer sportlichen Aktivität **neu zu beginnen**.

		Frequency	Percent	Valid Per-cent	Cumulative Per-cent
Valid	Traue ich mir gar nicht zu	0	0	0	0
	1	1	4,8	5,0	5,0
	2	0	0	0	0
	3	3	14,3	15,0	20,0
	<b>4</b>	8	38,1	<b>40,0</b>	60,0
	<b>Traue ich mir zu 100% zu</b>	8	38,1	<b>40,0</b>	100,0
	Total	20	95,2	100,0	
Missing	Missing	1	4,8		
Total		21	100,0		

#### Frage 9: Ich traue mir zu, eine einmal begonnene sportliche Aktivität **über ein paar Monate hinweg weiterzuführen**.

		Frequency	Percent	Valid Per-cent	Cumulative Per-cent
Valid	Traue ich mir gar nicht zu	0	0	0	0
	1	1	4,8	5,0	5,0
	2	1	4,8	5,0	10,0
	3	0	0	0	10,0
	<b>4</b>	5	23,8	<b>25,0</b>	35,0
	<b>Traue ich mir zu 100% zu</b>	13	61,9	<b>65,0</b>	100,0
	Total	20	95,2	100,0	
Missing	Missing	1	4,8		
Total		21	100,0		

Neue Bewegungsaktivitäten zu beginnen und diese über einige Monate hinweg weiterzuführen, trauen sich fast alle befragten Personen in hohem Ausmaß zu. Nur eine bzw. zwei Personen geben an, sich dies eher nicht zuzutrauen.

**Frage 10: Ich traue mir zu, mit einer regelmäßigen Aktivität nach einer längeren Pause wieder anzufangen.**

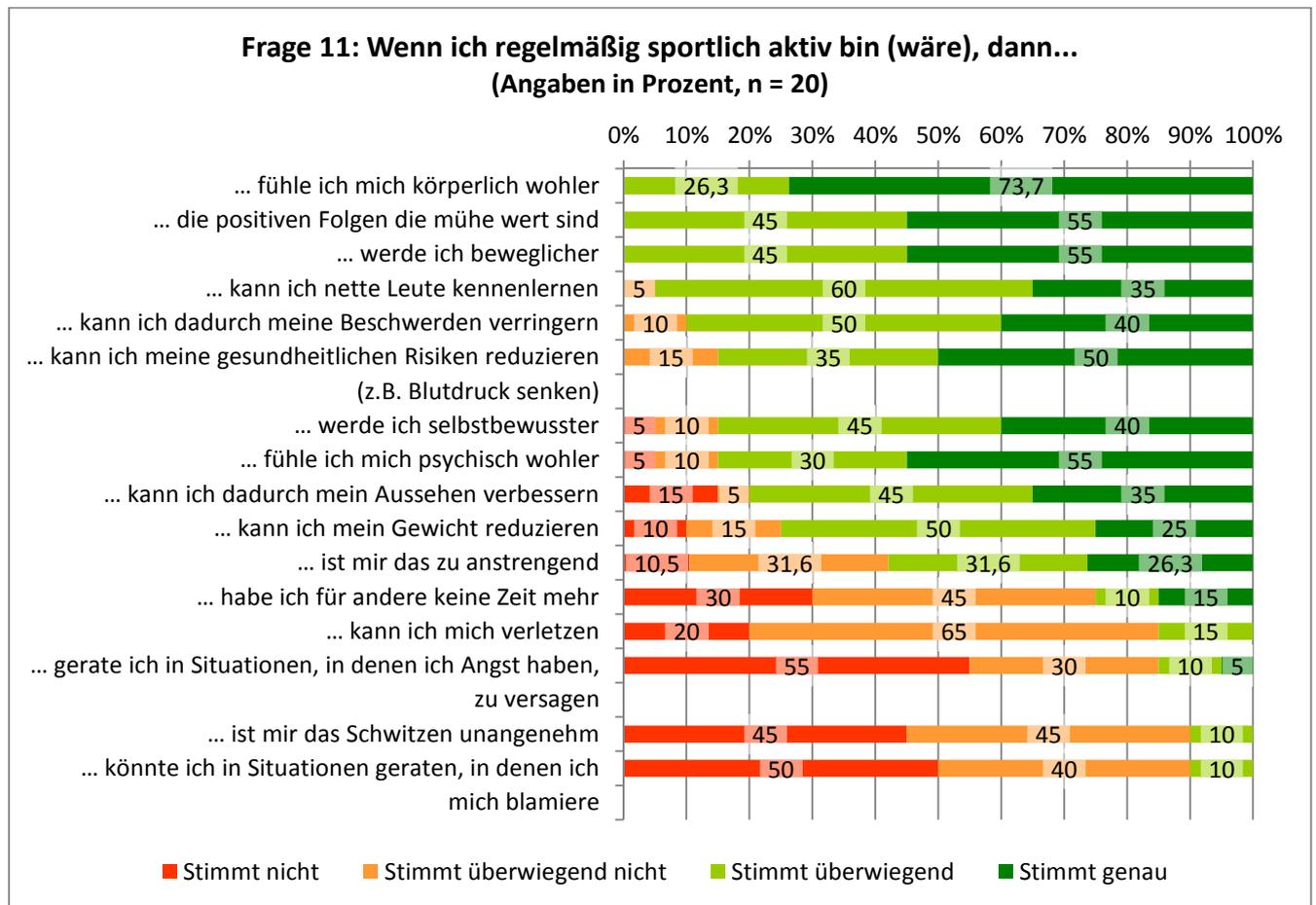
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Traue ich mir gar nicht zu	0	0	0	0
	1	1	4,8	5,0	5,0
	2	1	4,8	5,0	10,0
	3	3	14,3	15,0	25,0
	4	6	28,6	30,0	55,0
	<b>Traue ich mir zu 100% zu</b>	9	42,9	<b>45,0</b>	100,0
	Total	20	95,2	100,0	
Missing	Missing	1	4,8		
Total		21	100,0		

Mit einer regelmäßigen sportlichen Aktivität nach längerer Pause wieder neu anzufangen traut sich ebenfalls die Mehrzahl der RespondentInnen gut zu.

Das Programm „BewegungPlus“ scheint also sein Ziel gut zu erreichen, Menschen über das Programm hinaus längerfristig zu mehr Sport zu motivieren.

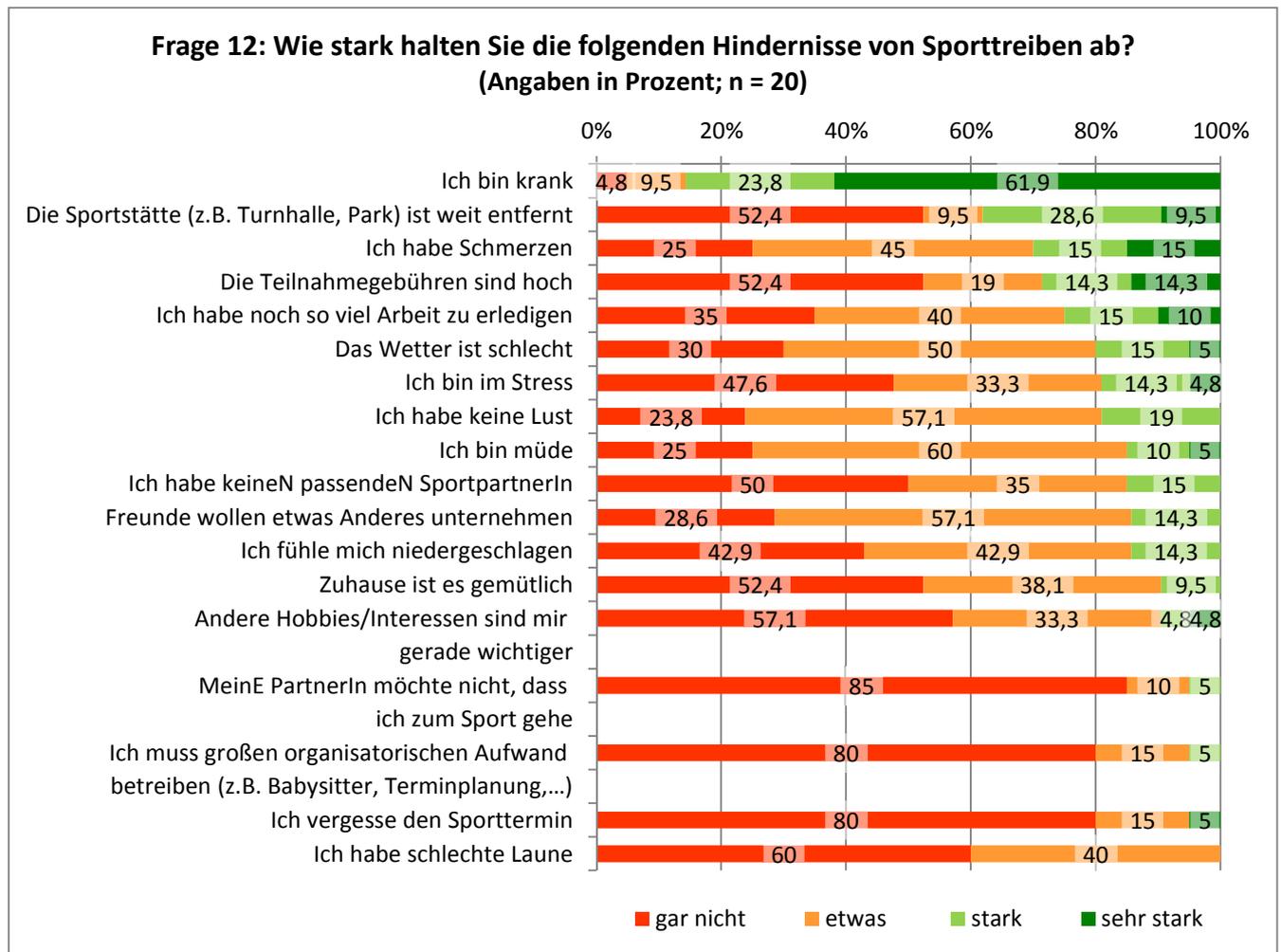
Nachstehende Grafiken zeigen die persönlichen Erwartungen zu regelmäßig durchgeführter sportlicher Aktivität und mögliche Hindernisse, die von der Sportbetreibung abhalten.

Frage 11: Wenn ich regelmäßiger sportlich aktiv bin (wäre), dann...



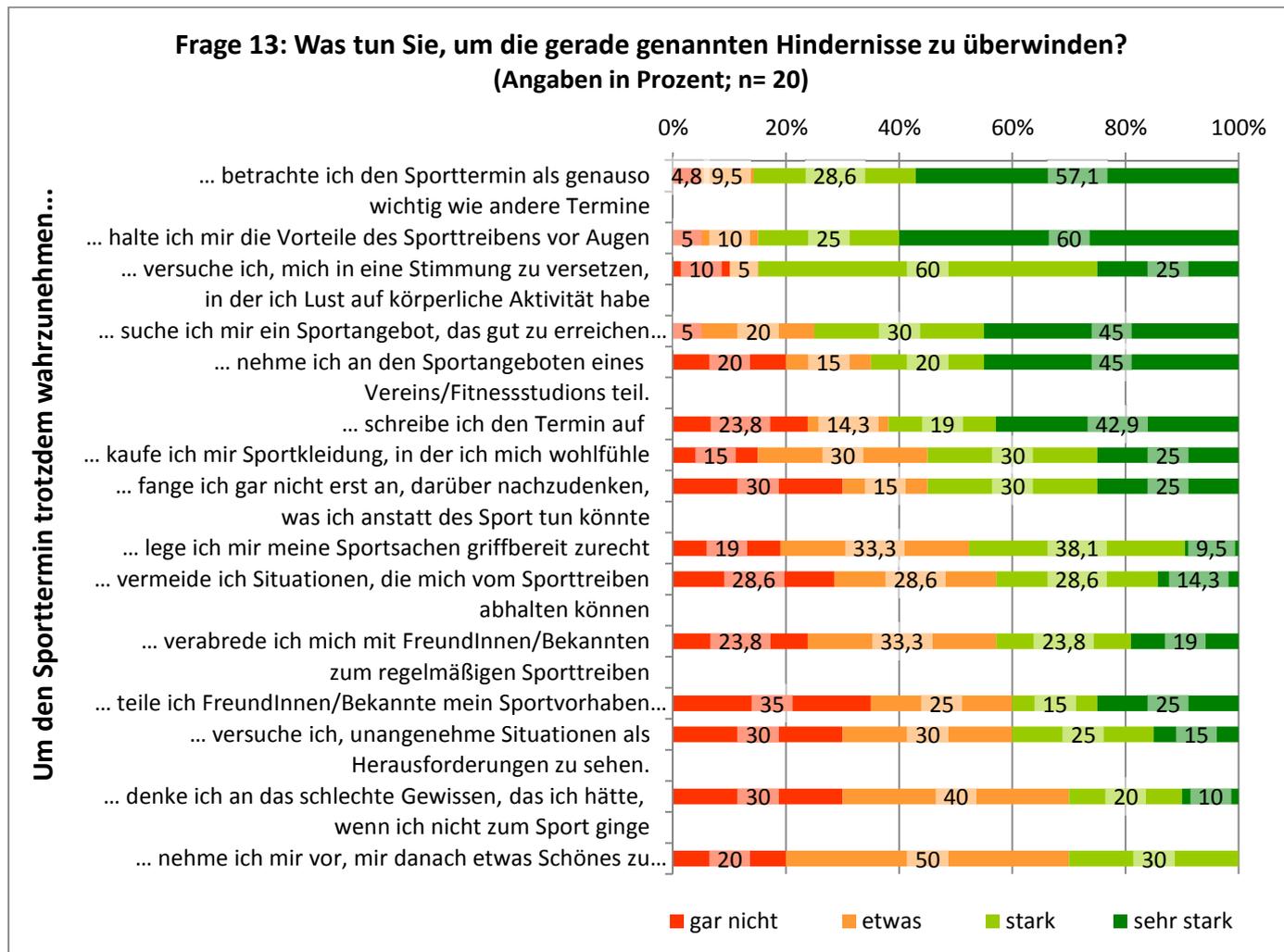
Im Hinblick auf die dauerhafte Durchführung regelmäßiger sportlicher Aktivität überwiegen positive Erwartungen deutlich gegenüber negativen Befürchtungen. Zustimmung finden vor allem die Erwartung eines höheren körperlichen Wohlbefindens und weiterer positiver körperlicher Auswirkungen (z.B. „werde ich beweglicher“, „kann ich mein Gewicht reduzieren“). Aber auch positive psychische („werde ich selbstbewusster“, „fühle ich mich psychisch wohler“) und soziale Effekte („nette Leute kennenlernen“) werden erwartet. Eine relativ große Zustimmung hinsichtlich negativer Folgen gibt es nur im Hinblick auf zu hohe erwartete körperliche Voraussetzungen: „ist mir das zu anstrengend“.

**Frage 12: Wie stark halten Sie die folgenden Hindernisse vom Sportbetreiben ab?**



Das einzige Hindernis, welches den Großteil (86%) der befragten Personen vom Sporttreiben abhält, ist eine Krankheit. Auch eine große Entfernung der Sportstätte vom Wohnort wird von 38% der Befragten als hinderlich für die Sportausübung angegeben. Folgende mögliche Hindernisse werden mehrfach gesehen: Schmerzen (30%), hohe Teilnahmegebühren (29%) und viel Arbeit (25%). Den anderen Antwortmöglichkeiten zu Hindernissen wird nicht bzw. kaum zugestimmt.

Frage 13: Was tun Sie, um die gerade genannten Hindernisse zu überwinden?



Folgende Strategien werden von den Befragten als am besten empfunden, um die möglichen Hindernisse zu überwinden:

- den Sporttermin als genauso wichtig betrachten wie andere Termine
- die Vorteile des Sporttreibens vor Augen halten
- sich in Stimmung zu versetzen, in der man Lust auf körperliche Aktivitäten hat
- ein Sportangebot suchen, das gut zu erreichen ist

### 3.5 Gruppendiskussionen mit den Mitgliedern der Projektarbeitsgruppe

#### 3.5.1 Vorbemerkungen und methodisches Vorgehen

*Zielgruppe:* Mitglieder der Projektarbeitsgruppe

*Untersuchungs-  
methode:* **Gruppeninterview mit Projektarbeitsgruppen-Mitgliedern**

*Ziele:* An einem durch die Projektleitung festgelegten Termin werden die Mitglieder der Projektarbeitsgruppe in einem Gruppeninterview zu ihrer Einschätzung des Projektverlaufs und der Zielgruppenerreichung persönlich befragt. Dieses Interview ist auch als partizipative Maßnahme gedacht, da die dabei zutage tretenden Erkenntnisse in den weiteren Projektverlauf einfließen und zur Weiterentwicklung des Projekts beitragen sollen.

*Untersuchungs-  
zeitpunkt:* 24. Februar 2017

An der Gruppendiskussion nahmen vier Personen teil (welche auch am vorangegangenen 4. Arbeitsgruppentreffen anwesend waren): 1 Verantwortlicher des Siedlungsservice Kommunikationszentrum Berger-Sandhofer, 1 Vertreter der SGKK, 1 Allgemeinmediziner, 1 Leiterin einer Selbsthilfegruppe.

#### 3.5.2 Ergebnisse nach Themenbereichen

##### **Rolle der Arbeitsgruppenmitglieder**

Die Mitglieder sehen sich selbst als ExpertInnen für ein bestimmtes Themenfeld im Bereich Gesundheit, die jeweils in einer Gruppe, einer Einrichtung oder einem Setting aktiv sind. In der Arbeitsgruppe können sie sich einerseits mit den anderen ExpertInnen vernetzen und andererseits als MultiplikatorInnen in Bezug auf die Zielgruppe wirken, z.B. indem sie die Angebote des Projekts im direkten Kontakt der Zielgruppe erklären und die Kontaktaufnahme für die InteressentInnen herstellen oder erleichtern und so bei der Zielgruppenerreichung helfen. Die Arbeitsgruppenmitglieder sind sich darüber einig, dass die Bewerbung der Angebote bei der Zielgruppe am besten über persönliche Kontakte und Gespräche funktioniert und auch schriftliche Projektinformationen (z.B. Folder) idealerweise persönlich übergeben werden sollen. Die im Projekt verwendeten A5-Infoblätter („grüne Mini-Plakate“) werden dafür als sehr passend eingeschätzt. Bezüglich Projektinformationen wird der Wunsch geäußert, regelmäßig (d.h. an häufigeren Zeitpunkten als zu den Arbeitsgruppensitzungen) über den jeweiligen Projektstatus informiert zu werden, z.B. durch Zwischenberichte. Außerdem sollte aus der Sicht der Anwesenden die Projekthomepage besser aktualisiert werden, d.h. alle aktuellen bzw. in naher Zukunft startenden Angebote sollten angeführt werden und leicht auffindbar sein. Die Homepage wird als Informationsmedium hauptsächlich für die MultiplikatorInnen als wichtig erachtet; für

die Zielgruppe der bewegungsfernen Personen wird die Homepage als weniger wichtig eingeschätzt, da diese sich nicht in erster Linie über das Internet informieren würden sondern eher über Mundpropaganda (durch ihnen bekannte und vertrauenswürdige Personen) erreicht werden könnten (im Sinne von Sensibilisierung und Motivation).

Zudem erfolgt über diese MultiplikatorInnen der Informationsaustausch auch in Richtung des Projekts: Die Arbeitsgruppenmitglieder bringen die eigene fachliche Expertise und Erfahrungen sowie die Interessen und Anliegen der durch sie repräsentierten Gruppe, Einrichtung oder des Berufsfelds (z.B. als Mediziner) in das Projekt ein. Alle Arbeitsgruppenmitglieder sehen es durch die Arbeitsgruppensitzungen und den persönlichen Kontakt mit der Projektleitung bisher gut gewährleistet, ihre Expertise und die Bedarfe und Wünsche der Zielgruppe in das Projekt einzubringen.

### **Zielgruppenerreichung**

Die Zielgruppe wird – wie bereits angeführt – am besten über persönliche Kontakte erreicht, dies funktionierte bisher gut über Aktionstage (z.B. das Bewegungsfest im September 2016) und niederschwellige Schnupperangebote. (Das Einbauen des Bewegungsthemas in andere lokale Feste, z.B. mit Kirtagcharakter, sei weniger geeignet, da hier der Fokus ein anderer sei: z.B. essen und feiern.) Möglichst niederschwellige Angebote seien aus Sicht der Projektarbeitsgruppe auch wichtig, um „Wiedereinsteigern“ die Sportbetätigung zu erleichtern. Einschaltungen in Printmedien oder im lokalen Hörfunk oder Fernsehen funktioniert aus der Sicht des GKK-Vertreters sehr gut, allerdings seien diese Einschaltungen sehr teuer. Kostenlose Berichte seien in den Medien nur über „spektakuläre“ Themen zu erreichen, nicht mit Informationen über Gesundheitsprojekte. Allerdings sieht man eine gute Möglichkeit der Zielgruppeninformation, wenn gemeinsam mit dem Projekt der GKK „Beweg‘ dich – gemeinsam aktiv“ Öffentlichkeitsarbeit betrieben werde. Weitere Ideen zur Zielgruppenerreichung sind ein Bewegungsquiz (eventuell in Arztpraxen) mit der Möglichkeit, z.B. einen Schrittzähler zu gewinnen (Die GKK könnte vermutlich derartige Schrittzähler dafür bereitstellen.) und Nordic Walking Einheiten, deren Startpunkt jeweils Arztpraxen wären. Die Zielgruppe Migrantinnen könnte eventuell durch eine Vernetzung mit dem Projekt SALUS (des Vereins Frau&Arbeit) erreicht werden. Für die Erreichung von Männern sollten attraktive Outdooraktivitäten oder Aktivitäten mit Konkurrenzcharakter (oder mit technischen Hilfsmitteln zum Vergleichen von Leistungen) angeboten werden. Ideal seien auch Aktivitäten, aus denen sich dauerhafte Gruppen bilden. Nicht wichtig sei es, dass die Personen, die sich an Projektangeboten beteiligen, wüssten, dass es sich dabei um Aktivitäten ein bestimmten Projekts handelt. Dies könne sogar kontraproduktiv sein, wenn die Menschen glauben, sie sollten nur mitmachen, damit Projektziele erreicht würden. Andererseits könnte es auch wichtig sein, den TeilnehmerInnen zu kommunizieren, dass die Angebote während einer bestimmten Dauer kostenlos seien und später eventuell nicht mehr.

### **Nachhaltigkeit**

Die Mitglieder der Projektarbeitsgruppe bieten der Projektleitung Unterstützung bei der nachhaltigen Verankerung von Projektmaßnahmen an. Von Seiten des Kommunikationszentrums können beispielsweise auch nach der Projektdauer Räumlichkeiten kostenlos zur Verfügung

gestellt werden. (Geeignete Räumlichkeiten sollten in allen Stadtteilen zur Verfügung stehen und besonders bei gemeinnützigen Wohnbauvorhaben fix mit eingeplant werden.) Die Arbeitsgruppenmitglieder sehen es als wichtig, dass die begonnenen Vernetzungstätigkeiten mit weiteren MultiplikatorInnen nicht nach Projektende aufhören und wollen diese auch zukünftig vorantreiben. Z.B. ortet der im Stadtteil Taxham beruflich tätige Mediziner aufgrund seiner lokalen Kontakte Möglichkeiten, einige Projektaktivitäten im Stadtteil in Zukunft weiterführen zu lassen und sagt, dass er sich dafür einsetzen würde. Der Vertreter der Gebietskrankenkasse sieht das Projekt BSG als ideales Pilotprojekt, das in einem begrenzten Gebiet ausprobiert wird, um dann die erfolgreichen Ansätze und Maßnahme dieses Projekts großflächig (z.B. auf Bundeslandebene) umsetzen zu können. Die GKK sollte aus seiner Sicht die erprobten Erfahrungen des Projekts BSG in eigenen großflächigen Projekten umsetzen und er sieht sich in dieser Hinsicht als Vermittler und möchte diese Umsetzung gemeinsam mit dem Projektleiter in den nächsten Monaten vorantreiben. Da die Zielgruppenvermittlung über niedergelassene ÄrztInnen trotz prinzipiell guter Zusammenarbeit mit der Ärztekammer noch nicht so gut funktionieren würde, wird die Idee von „Bewegung auf Rezept“ diskutiert. Die Idee der Bewegungsberatung auf Rezept – mit einem Rezeptblock mit der Telefonnummer des Bewegungsberaters – solle aus Sicht des Mediziners ausprobiert werden. Allerdings sei es schwer, diese Rezeptblöcke den ÄrztInnen nahezubringen, weil sie meist wenig Zeit für Informationsgespräche mit externen Personen hätten und meist auch über E-Mail schwer erreichbar seien.

#### „Bewegung auf Rezept“

Es gibt seitens der Gebietskrankenkasse Erfahrungen aus Projekten in verschiedenen Bundesländern, wo ÄrztInnen qualitativ geprüfte Bewegungsangebote mittels eines Rezeptblocks ihren PatientInnen „verschrieben“ haben. Diese Erfahrungen haben zwar gezeigt, dass die ÄrztInnen während der Dauer der Projekte diese Art der Verschreibung von Bewegung gemacht haben, aber dass die PatientInnen die auf diese Weise „verschriebene“ Bewegung letztendlich nicht durchgeführt haben. Aus Sicht des GKK-Vertreters müsste die Sichtweise Bewegung als Heilmittel zu erachten im Gesundheitssystem verankert werden. Dazu müsste zunächst dieses Thema in die Ausbildung der MedizinerInnen integriert werden. Und dann müsste die Verschreibung von Bewegung als Medikament bei bestimmten Indikationsstellungen verbindlich gemacht werden. Das könne aber im österreichischen Gesundheitssystem nur durch einen Konsens der wesentlichen Akteure Sozialversicherung, Gesundheitsministerium und Ärztekammer umgesetzt werden. Und eine Verschreibung von „Bewegung auf Rezept“ sollte keinen zusätzlichen bürokratischen Aufwand verursachen und gut in die Routineabläufe des Gesundheitswesens integriert werden. Durch die Rahmengesundheitsziele auf Bundes- und Landesebene sei Bewegung ja eine Priorität, allerdings sei die Umsetzung von Maßnahmen wie einer Bewegungsberatung dann erfahrungsgemäß ein Finanzierungsproblem. Hier sieht man vorrangig das Land gefordert, konkret das Landessportbüro (Referat 9/04) als zentrale Planungsstelle, da die Sportvereine bzw. -dachverbände nicht vernetzt agieren würden.

Dennoch sollte man aus Sicht der Arbeitsgruppe versuchen, die erfolgreichen Elemente aus dem Projekt BSG in einem landesweiten Programm umzusetzen; an dieser konkreten nachhaltigen Umsetzung sollte in den nächsten Monaten gearbeitet werden.

## 4 Resümee und Ausblick

Das Projekt „Bleiben Sie Gesund“ will im Salzburger Stadtteil Maxglan Strukturen für bewegungsorientierte Gesundheitsförderung aufbauen und bewegungsferne Personen im Alter zwischen 40 bis 65 Jahren für gezielte Bewegung sensibilisieren und zu regelmäßiger Bewegung motivieren.

Dies soll erreicht werden durch:

- Strukturentwicklung (Vernetzung mit ÄrztInnen, Selbsthilfegruppen, Gesundheitsinformationszentren, Wohnsiedlungen, Anbietern von Gesundheitssport und weiteren KooperationspartnerInnen und MultiplikatorInnen)
- Durchführen von Aktionstagen und Schnuppereinheiten
- Entwicklung einer Bewegungsberatung für den Gesundheitsbereich
- Entwicklung und Durchführung des Bewegungsprogramms „BewegungPlus“
- Aufbau eines Informationsnetzes für Bewegungsaktivitäten

Das Evaluationsteam des Studiengangs Soziale Arbeit der Fachhochschule Salzburg hat den bisherigen Projektverlauf im Sinne einer formativen Evaluierung sozialwissenschaftlich begleitet. Die Ergebnisse der bisher durchgeführten Evaluationsmaßnahmen sind im Kapitel 3 dieses Berichts dargestellt. Die daraus abgeleiteten Schlüsse werden nachfolgend zusammengefasst.

### **Ergebnisse der Evaluationsmaßnahmen der Projektelemente: Zielgruppenakquise, Bewegungsberatung und Bewegungsprogramm „BewegungPlus“**

#### Zielgruppenakquise

Die Ergebnisse der Befragungen ergeben insgesamt, dass die Mehrzahl der TeilnehmerInnen an den Projektaktivitäten über persönliche Kontakte zur Teilnahme gewonnen werden konnten. Obwohl die Auswertung der Feedbackbögen der Teilnehmenden an der Bewegungsberatung zeigt, dass diese gleichermaßen über Informationsmaterialien wie auch über persönliche Kontakte (insgesamt ein Drittel der Personen über ÄrztInnen) von der Bewegungsberatung erfahren haben, schätzen auch die ExpertInnen der Projektarbeitsgruppe persönliches Ansprechen, Vertrauensaufbau, niederschwellige und zielgruppenadäquate Angebote und ein Erreichen der Zielgruppe mittels „Schneeballprinzip mit Mundpropaganda“ als erfolgversprechendste Akquisestrategie ein. Das Ansprechen bzw. die Vermittlung von „Personen mit Indikationsstellung“ über ÄrztInnen wird zwar grundsätzlich als sinnvoll eingeschätzt, in der konkreten Umsetzung jedoch als derzeit noch problematisch erachtet. Um die Idee einer „Bewegung bzw. Bewegungsberatung auf Rezept“ real durchführen zu können, müssten die wesentlichen Verantwortlichen des Gesundheitsbereichs (Gesundheitsministerium, Sozialversicherungen, Landesregierungen und Ärztekammer) dies im Gesundheitssystem verankern und eine unkomplizierte und unbürokratische Integration in die Abläufe des Gesundheitswesens

sicherstellen. Derzeit spielen geeignete MultiplikatorInnen (wie Verantwortliche in Stadtteilzentren, Vereinen, Selbsthilfegruppen u.a.) als zentrale Kontakt- und Vertrauenspersonen eine wesentliche Rolle beim Ansprechen der Zielgruppe. Diesen MultiplikatorInnen müssten jedoch passende und aktuelle Informationen zur Verfügung gestellt werden (bspw. Websites, kurze Infolyer zum Weitergeben).

#### Einschätzung der Bewegungsberatung

Die TeilnehmerInnen der Bewegungsberatung (sowohl die RespondentInnen der Feedbackbögen wie auch die interviewten Personen) zeigen sich einhellig sehr zufrieden mit der Beratung. Alle halten dieses Angebot für sehr sinnvoll, sowohl für ihre individuelle Situation wie auch als allgemein zur Verfügung stehendes Angebot; dies obwohl mehr als die Hälfte der RespondentInnen der Fragebögen vor der Beratung keine konkreten Anliegen für die Bewegungssprechstunde hatte. Die Auswertung der Bögen ergab signifikante Veränderungen hinsichtlich der Absicht, künftig mehr Bewegung zu machen und der Vorstellung über die geplanten sportlichen Aktivitäten: Alle Befragten hatten nach der Beratung konkrete oder sehr konkrete Vorstellungen, während dies zu Beginn der Befragung nur auf einen kleinen Teil der Befragten zutraf und diese sich auch mehrheitlich kaum zutrauten, Bewegungsaktivitäten neu zu beginnen. Die Bewegungsberatung erweist sich als besonders erfolgreich im Motivieren der beratenen Personen: Während sich zu Beginn der Beratung noch mehr als die Hälfte der Personen schwach oder mäßig motiviert für verstärkte künftige Sportaktivitäten fühlten, zeigten sich nach der Beratung zwei Drittel sehr stark und ein Drittel stark motiviert. Dieses Ergebnis wird auch durch die diesbezüglichen Antworten der interviewten Personen bestätigt.

Auch die ExpertInnen der Projektarbeitsgruppe erachten eine Bewegungsberatung als sinnvolles Angebot, v.a. da es auch zum besseren Erreichen der Rahmengesundheitsziele (sowohl auf Bundes- wie auf Landesebene), welche Bewegung als eine Priorität der österreichischen Gesundheitspolitik setzen, beitragen würde. Eine mögliche Verankerung der Bewegungsberatung könnte in landesweiten Gesundheitsprogrammen (bspw. der GKK) erfolgen oder als fixes Angebot, das vom Referat 9/04 (Landessportbüro) des Amtes der Landesregierung geplant und umgesetzt würde.

#### Einschätzung des Bewegungsprogramms „BewegungPlus“

Auch die TeilnehmerInnen des Bewegungsprogramms sind sehr zufrieden mit diesem Angebot, wobei – wie bei der Bewegungsberatung – der Übungsleiter und auch die Organisation des Angebots die höchsten Zustimmungswerte (95% bzw. 86% „sehr zufrieden“) erhielten. Auch dieses Programm kann nach Einschätzung der Mehrheit der teilnehmenden Personen zu einer gesundheitsfördernderen Lebensweise motivieren: Fast 100% der TeilnehmerInnen haben künftige sportliche Aktivitäten bereits konkret geplant und die überwiegende Mehrheit traut sich auch zu, diese Aktivitäten über einen längeren Zeitraum durchzuführen, selbst wenn sie längere Zeit keinen Sport betrieben haben. Das Programm „BewegungPlus“ scheint also gut geeignet zu sein, um Menschen auch längerfristig zu mehr Sport zu motivieren. Und im Hinblick auf eine künftige regelmäßige Sportausübung überwiegen bei den TeilnehmerInnen positive Erwartungshaltungen deutlich gegenüber negativen. Ebenso wie die Bewegungsbera-

tung zeigt auch das Bewegungsprogramm geeignete Strategien zum Überwinden von möglichen Hindernissen des Sporttreibens auf.

Die TeilnehmerInnen geben auch hinsichtlich des körperlichen Wohlbefindens (86%) und des psychischen Wohlbefindens (52%) signifikante Verbesserungen durch das Programm an und haben diesbezüglich positive Erwartungen auch im Hinblick auf eine künftige regelmäßige sportliche Betätigung.

### **Beachtung der Prinzipien der Gesundheitsförderung im Projekt**

Nachstehend werden die Evaluationsergebnisse im Hinblick auf die Einhaltung folgender Gütekriterien von Gesundheitsförderung<sup>3</sup> beleuchtet:

- Positiver, umfassender und dynamischer Gesundheitsbegriff
- Gesundheitliche Chancengerechtigkeit
- Vernetzung
- Ressourcenorientierung und Empowerment
- Setting- und Determinantenorientierung
- Zielgruppenorientierung
- Partizipation
- Nachhaltigkeit der Veränderungen

#### Positiver, umfassender und dynamischer Gesundheitsbegriff / Ressourcenorientierung und Empowerment

Wiewohl der Fokus des Projekts „Bleiben Sie Gesund“ die bewegungsorientierte Gesundheit ist, zielt das Projekt auf die Vermittlung eines breiten Verständnisses von Gesundheit und richtet sich gezielt auch an Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen (bspw. an ältere Personen und Selbsthilfegruppen für Menschen mit bestimmten Erkrankungen) und setzt bei der Stärkung der individuellen Gesundheitsressourcen an. Es zeigt für die unterschiedlichen Bedarfe und Bedürfnisse geeignete Strategien zum Erreichen eines höheren Wohlbefindens auf und setzt gut angenommene gemeinschaftliche Aktivitäten im Nahbereich der Zielgruppe Möglichkeiten zur Stärkung des sozialen Wohlbefindens um. Die Evaluationsergebnisse belegen das erfolgreiche Ansetzen an den Gesundheitsressourcen der TeilnehmerInnen an den Projektmaßnahmen und durch deren gestiegene Bewegungsaktivitäten, Motivation und konkrete Planungen zu künftigem gesundheitsfördernden Verhalten.

#### Gesundheitliche Chancengerechtigkeit

Das Projekt und alle Projektaktivitäten zielen auf die Förderung von gesundheitlicher Chancengleichheit ab. Die Angebote sind niederschwellig, sowohl in Bezug auf die leichte Erreichbarkeit der Angebote, die vielfach im zentral gelegenen und sozialarbeiterisch betreuten Stadtteilzentrum angesiedelt sind, wie auch durch die kostenlosen Angebote und die breite Bewer-

---

<sup>3</sup> Erläuterungen siehe Glossar des FGÖ zur Gesundheitsförderung (<http://www.fgoe.org/gesundheitsfoerderung/glossar>) und FGÖ-Fact Sheet „Qualitätskriterien zur Planung und Bewertung von Projekten der Gesundheitsförderung“ (<http://www.fgoe.org/der-fonds/infos/archiv/fact-sheet-201equalitatskriterien-zur-planung-und-bewertung-von-projekten-der-gesundheitsforderung201c-erschiene>)

bung über lokale MultiplikatorInnen, die der Zielgruppe vertraut sind. Die mit Blick auf gesundheitliche Chancengleichheit ausgewählte primäre Zielgruppe der bewegungsfernen Menschen wird durch die differenzierten Bewerbungsstrategien und die Niederschwelligkeit der Angebote gut erreicht. Zusammen mit den ExpertInnen der Projektarbeitsgruppe werden auch Strategien zum Erreichen von schwer erreichbaren Zielgruppen ausgearbeitet und umgesetzt (wie z.B. für MigrantInnen und die in der Altersgruppe 40 bis 65 Jahre vergleichsweise wenig bewegungsaktiven Männer).

### Vernetzung

Das Projekt vernetzt sich seit dem Projektstart (und bereits in der Projektvorphase) mit den relevanten AkteurInnen im Bereich bewegungsorientierter Gesundheitsförderung bzw. regionale Einrichtungen. VertreterInnen der relevanten Einrichtungen Ärztekammer, Salzburger Gebietskrankenkasse, AVOS – Arbeitskreis Vorsorgemedizin Salzburg, Selbsthilfegruppen, Bewohnerservice Maxglan-Taxham und ansässiger Vereine und ÄrztInnen sind in der Projektarbeitsgruppe vertreten. Im Rahmen von bisher vier stattgefundenen Projektarbeitsgruppensitzungen wurden die Mitglieder über den aktuellen Projektstand informiert und ihre Anregungen zum Projektverlauf erhoben. Mit zwei VertreterInnen der zentralen Akteure Ärztekammer und AVOS wurden bereits in der Projektstartphase im Rahmen der formativen Evaluierung qualitative Interviews geführt, um deren Ergebnisse bei der weiteren Projektplanung und -umsetzung zu berücksichtigen.

Neben der Vernetzung mit VertreterInnen relevanter Einrichtungen und Professionen (z.B. in der Projektarbeitsgruppe) arbeitet das Projekt eng mit Netzwerkpartnern im Stadtteil Maxglan zusammen. Das Kommunikationszentrum Berger-Sandhofer ist dabei sowohl der ideale Ausgangsort wie auch Veranstaltungsort. Von hier aus wird mit MultiplikatorInnen in unterschiedlichen Teilen des Stadtbezirks zusammengearbeitet: V.a. Vereine und Selbsthilfegruppen werden gut erreicht, dabei werden u.a. deren Angebote auf der Projektwebsite <https://www.bewegungmaxglan.at> angegeben. Maxglan ist ein großer Stadtteil, es wird versucht, neben dem zentralen Kommunikationszentrum Berger-Sandhofer die Zielgruppen und MultiplikatorInnen an weiteren wichtigen Plätzen zu erreichen (z.B. Verteilung von Informationsmaterial im Pfarrzentrum). Im Teilbezirk Aiglhof gibt es allerdings kein Bewohnerzentrum und auch kaum Vereine. Daher gestaltet sich die MultiplikatorInnen-Suche und die Kontaktaufnahme mit der Zielgruppe dort schwieriger.

### Setting- und Determinantenorientierung

Das Setting des großen Stadtteils Maxglan ist gut geeignet, die Zielgruppe zu erreichen. Besonders gut trägt dazu die Zusammenarbeit mit den lokalen AkteurInnen des Settings (z.B. lokale Vereine, Selbsthilfegruppen oder ÄrztInnen) wie auch mit anderen maßgeblichen MultiplikatorInnen (welche in der regelmäßig eingebundenen Projektarbeitsgruppe vertreten sind) bei. Das Projekt orientiert sich an den unterschiedlichen Determinanten der wesentlichen Einflussebenen auf Gesundheit: individuelle Lebensweisen („Verhalten“) sowie gesundheitsfördernde Verhältnisse.

### Zielgruppenorientierung

Die Personen, welche an der Bewegungsberatung, am Programm „BewegungPlus“ oder an anderen Angeboten des Projekts BSG teilnehmen, sowie die ExpertInnen der Projektarbeitsgruppe schätzen diese als sehr passend für die Zielgruppe ein, da die Anforderungen sehr gut auf die Wünsche, Bedarfe und Bedürfnisse der Zielgruppe eingehen würde. Die im Projekt eingebundenen MultiplikatorInnen erleichtern die Kontaktaufnahme und das Empowerment der Zielgruppe.

### Partizipation

Es besteht viel direkter Kontakt mit den MultiplikatorInnen und mit der Zielgruppe der bewegungsfernen Erwachsenen. Bei den Veranstaltungen und Projektmaßnahmen werden die Wünsche und Bedarfe meist direkt abgefragt und auf diese eingegangen. Die über die Evaluationsmaßnahmen bei den ProjektteilnehmerInnen erhobenen Rückmeldungen werden zeitnahe an die Projektleitung weitergegeben, um diese in die laufende Projektweiterentwicklung einarbeiten zu können.

### Nachhaltigkeit der Veränderungen

Die durch die Evaluation erhobene deutlich gestiegene Motivation zu gesundheitsförderndem Verhalten der TeilnehmerInnen an den Projektmaßnahmen lässt nachhaltige Veränderungen im Verhalten der Zielgruppe erwarten. Bezüglich nachhaltiger Veränderungen der Strukturen gibt es bereits konkrete Planungen zur dauerhaften Verankerung von erfolgreichen Maßnahmen des Projekts BSG. Die zentrale Anlaufstelle im Stadtteil (das Kommunikationszentrum Berger-Sandhofer) bietet an, geeignete Räumlichkeiten und Außenanlagen auch nach dem Projektende für die begonnenen Bewegungskurse zur Verfügung zu stellen. Auch andere Projektgruppemitglieder wollen sich für die dauerhafte Umsetzung von Projektmaßnahmen im Stadtteil oder im ganzen Bundesland (bspw. im Rahmen von landesweiten Programmen) einsetzen und zeitnah an konkreten Umsetzungsstrategien zusammen mit der Projektleitung arbeiten.

## 5 Anhang

### 5.1 Feedbackbogen Bewegungsberatung

Wir bitten Sie, folgenden Fragebogen auszufüllen. Sie helfen uns damit, das Projekt „Bleiben Sie gesund – Bewegung zum Mitmachen“ zu verbessern. Bitte kreuzen Sie die zutreffenden Felder an:

Ihre Angaben werden **streng vertraulich** behandelt.

*Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!*

#### Wie haben Sie von dem Angebot zur Bewegungsberatung erfahren?

- Ärztin/Arzt                       Sportverein                       Freunde, Bekannte, Verwandte  
 Apotheke                               Internet                               Informationsmaterial (Folder, etc.)  
 Sonstiges: \_\_\_\_\_

#### Bitte beantworten Sie folgende Fragen ZU BEGINN der Bewegungssprechstunde:

					
Wie zufrieden sind Sie mit der Bewegung, die Sie im letzten halben Jahr gemacht haben?					
Wie konkret ist Ihre Absicht, in Zukunft mehr Bewegung zu machen?					
Wie genau ist Ihre Vorstellung über die Art von Bewegung, die Sie zukünftig machen wollen?					
Wie motiviert fühlen Sie sich, in Zukunft mehr Bewegung zu machen?					
Wie genau wissen Sie, welche Bewegung Sie machen wollen?					
Wie konkret ist Ihr Anliegen für die Bewegungssprechstunde?					
Wie gut trauen Sie sich zu, mit einer sportlichen Aktivität neu zu beginnen?					

#### Ist dies Ihre erste Bewegungssprechstunde mit Herrn Mag. Schweigerer?

- ja                               nein



## 5.2 Reflexionsbogen „BewegungPlus“

### **Bleiben Sie gesund – Bewegung zum Mitmachen Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung in der Stadt Salzburg**

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer von BewegungPlus!

Im Rahmen der Evaluierung des Projektes „*Bleiben Sie gesund*“ bitten wir Sie, folgenden Fragebogen auszufüllen. Sie helfen uns damit, das Projekt weiter zu verbessern und können uns wichtige Hinweise für die zukünftige Gestaltung ähnlicher Projekte geben.

Die statistische Auswertung erfolgt durch die Fachhochschule Salzburg.

Ihre Angaben werden selbstverständlich **streng vertraulich** behandelt, **anonym ausgewertet** und **keinesfalls an Andere weitergegeben**.

Um bei der Auswertung Ihre Anonymität und die Sicherheit Ihrer persönlichen Angaben wahren zu können, bitten wir Sie, einen TeilnehmerInnen-Code anzugeben:

Bitte verwenden Sie dafür

1. Die ersten beiden Buchstaben des **Vornamens Ihrer Mutter**
2. Die ersten beiden Buchstaben Ihres **eigenen Geburtsortes**
3. Die letzten beiden Stellen Ihres **eigenen Geburtsjahres**

	<b>Vorname der Mutter</b>		<b>Eigener Geburtsort</b>		<b>Eigenes Geburtsjahr</b>	
	1. Buchstabe	2. Buchstabe	1. Buchstabe	2. Buchstabe	Vorletzte Ziffer	Letzte Ziffer
<b>Beispiel-Code:</b>	(Maria)		(Salzburg)		(1955)	
	M	A	S	A	5	5
<b>Ihr Code:</b>						

**Herzlichen Dank im Voraus für Ihre Unterstützung!**

**1. Wie zufrieden waren Sie mit folgenden Aspekten des Programmes „BewegungPlus“?**

Geben Sie bitte für jeden Punkt in der Liste durch Ankreuzen an, wie zufrieden Sie damit sind.

Zufriedenheit mit...	sehr zufrieden	eher zufrieden	weniger zufrieden	nicht zufrieden
TrainerIn, ÜbungsleiterIn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Inhalte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ort / Erreichbarkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dauer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Organisation des Programmes (z.B. Kontakt, Kommunikation, Ablauf, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ergänzungen / Anregungen / Wünsche:				

**2. Wie sehr sind Sie durch das „Bewegungsprogramm Plus“ dazu motiviert worden, etwas an Ihrer Lebensweise zu verändern?**

Zutreffendes bitte ankreuzen

Ich wurde gar nicht motiviert                            Ich wurde stark motiviert

**0                    1                    2                    3                    4                    5**

**3. Hat sich Ihr Wohlbefinden durch „BewegungPlus“ verändert?**

Zutreffendes bitte ankreuzen

	Verbesserung	Keine Veränderung	Verschlechterung
Körperliches Wohlbefinden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seelisches/Psychisches Wohlbefinden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### 4. Würden Sie das Programm „BewegungPlus“ weiterempfehlen?

- Ja, weil: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Nein, weil: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### 5. Bitte denken Sie an Ihre Freizeit-Bewegungsaktivitäten des letzten Monats: *Zutreffendes* *bitte* *ankreuzen*

##### 5.1. Wie oft treiben Sie in Ihrer Freizeit durchschnittlich Sport?

- nie → *weiter mit Frage 6*
- selten (z.B. nur im Urlaub)
- 2 Mal im Monat
- 2 bis 3 Mal im Monat
- 1 Mal in der Woche
- 2 Mal in der Woche
- 3 Mal oder öfter in der Woche

##### 5.2. Wenn Sie Sport betreiben, wie viel Zeit verbringen Sie durchschnittlich mit dieser Betätigung?

- bis zu 30 Minuten je Einheit
- bis zu 1 Stunde je Einheit
- bis zu 2 Stunden je Einheit
- bis zu 3 Stunden je Einheit
- mehr als 3 Stunden je Einheit

##### 5.3. Wie intensiv betätigen Sie sich dabei körperlich?

- locker und leicht (ohne Schwitzen und Kurzatmigkeit)
- flott und zügig (mit Schwitzen und Kurzatmigkeit)
- hart und anstrengend (deutliches Schwitzen und Kurzatmigkeit)

**6. Wissen Sie schon, welche sportliche(n) Aktivität(en) Sie in den nächsten Wochen und Monaten durchführen wollen?**

ja

nein → weiter mit **Frage 7**

**6.1. Wenn Ja: Welche Sportaktivität(en) beabsichtigen Sie in den nächsten Wochen und Monaten durchzuführen?**

*Bitte tragen Sie die geplanten Aktivitäten ein und kreuzen Sie für jede Aktivität die zutreffenden Aussagen an*

	Aktivität A		Aktivität B	
Kurze Beschreibung der Aktivität (z.B.: Yoga, Wandern,...)				
Ich weiß schon, <b>wann</b> ich sie durchführen werde.	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Ich weiß schon, <b>wo</b> ich sie durchführen werde.	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Ich weiß schon, <b>wie</b> ich dorthin komme.	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Ich weiß schon, <b>wie oft</b> ich sie durchführen werde.	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Ich weiß schon, <b>mit wem</b> ich sie durchführen werde.	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein

Ergänzungen (zum Beispiel weitere Aktivitäten):

**7. Ich habe die Absicht, in den nächsten Wochen und Monate regelmäßig sportlich aktiv zu sein, weil...**

*Zutreffendes bitte ankreuzen*

	Trifft nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft eher zu	Trifft zu
... es mir einfach Spaß macht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... es gut für mich ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... ich sonst ein schlechtes Gewissen hätte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... die positiven Folgen die Mühe wert sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Personen, die mir wichtig sind, mich dazu drängen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... ich dabei Erfahrungen mache, die ich nicht missen möchte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... ich denke, dass man sich manchmal auch zu etwas zwingen muss.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... sportliche Aktivität einfach zu meinem Leben dazu gehört.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... ich mir sonst Vorwürfe machen würde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... andere sagen, ich soll sportlich aktiver sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Aus anderen Gründen, nämlich:

**8. Ich traue mir zu, mit einer sportlichen Aktivität neu zu beginnen.**

*Zutreffendes bitte ankreuzen*

Traue ich mir	<input type="checkbox"/>	Traue ich mir					
gar nicht zu	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	zu 100% zu

**9. Ich traue mir zu, eine einmal begonnene sportliche Aktivität über ein paar Monate hinweg weiterzuführen.**

*Zutreffendes bitte ankreuzen*

Traue ich mir	<input type="checkbox"/>	Traue ich mir					
gar nicht zu	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	zu 100% zu

**10. Ich traue mir zu, mit einer regelmäßigen sportlichen Aktivität nach einer längeren Pause wieder anzufangen.**

*Zutreffendes bitte ankreuzen*

Traue ich mir	<input type="checkbox"/>	Traue ich mir					
gar nicht zu	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	zu 100% zu

**11. Wenn ich regelmäßig sportlich aktiv bin (wäre), dann...**

*Zutreffendes bitte ankreuzen*

	Stimmt nicht	Stimmt überwiegend nicht	Stimmt überwiegend	Stimmt genau
... werde ich beweglicher.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... kann ich mich verletzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... kann ich mein Gewicht reduzieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... die positiven Folgen die Mühe wert sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... könnte ich in Situationen geraten, in denen ich mich blamiere.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... werde ich selbstbewusster.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... fühle ich mich körperlich wohler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... ist mir das manchmal zu anstrengend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... kann ich dadurch mein Aussehen verbessern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... kann ich meine gesundheitlichen Risiken reduzieren (z.B. Blutdruck senken).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... gerate ich in Situationen, in denen ich Angst habe, zu versagen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... fühle ich mich psychisch wohler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... habe ich für andere Sachen keine Zeit mehr.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... kann ich dadurch meine Beschwerden verringern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... ist mir das Schwitzen unangenehm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... kann ich nette Leute kennenlernen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**12. Wie stark halten Sie die folgenden Hindernisse vom Sporttreiben ab?**

*Zutreffendes bitte ankreuzen*

	gar nicht	etwas	stark	sehr stark
Das Wetter ist schlecht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin müde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Freunde wollen etwas Anderes mit mir unternehmen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin krank.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe keine Lust.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe noch viel Arbeit zu erledigen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich vergesse den Sporttermin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe keineN passendeN SportpartnerIn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich muss großen organisatorischen Aufwand betreiben (z.B. Babysitter, Terminplanung,...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Schmerzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zuhause ist es gemütlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Teilnahmegebühren sind hoch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe schlechte Laune.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andere Hobbies/Interessen sind mir gerade wichtiger.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Sportstätte (z.B. Turnhalle, Park) ist weit entfernt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich niedergeschlagen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MeinE PartnerIn möchte nicht, dass ich zum Sport gehe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin im Stress.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mich halten andere Hindernisse vom Sporttreiben ab, nämlich:				

**13. Was tun Sie, um die gerade genannten Hindernisse zu überwinden?**

*Zutreffendes bitte ankreuzen*

Um den Sporttermin trotzdem wahrzunehmen...	gar nicht	etwas	stark	sehr stark
... verabrede ich mich mit FreundInnen/Bekanntem zum regelmäßigen Sporttreiben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... lege ich mir meine Sportsachen griffbereit zurecht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...schreibe ich den Termin auf (z.B. in meinen Kalender).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... nehme ich mir vor, mir danach etwas Schönes zu gönnen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... vermeide ich Situationen, die mich vom Sporttreiben abhalten könnten (z.B. Fernseher gar nicht erst einschalten)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... betrachte ich den Sporttermin als genauso wichtig wie andere Termine.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... nehme ich an den Sportangeboten eines Vereins/Fitnessstudios teil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... halte ich mir die Vorteile des Sporttreibens vor Augen (z.B. Steigerung der Fitness)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... versuche ich, mich in eine Stimmung zu versetzen, in der ich Lust auf körperliche Aktivität habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...kaufe ich mir Sportkleidung, in der ich mich wohl fühle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... fange ich gar nicht erst an, darüber nachzudenken, was ich anstatt des Sports tun könnte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... teile ich FreundInnen/Bekanntem mein Sportvorhaben mit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...suche ich mir ein Sportangebot, das gut zu erreichen ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...denke ich an das schlechte Gewissen, das ich hätte, wenn ich nicht zum Sport ginge.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... versuche ich, unangenehme Situationen (z.B. Angst vor Blamage, schlechtes Wetter) als Herausforderungen zu sehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**14. Haben Sie zum Thema Bewegung oder konkret zum Projekt „Bleiben Sie gesund“ noch Anregungen, Kritik, Wünsche?**



**Kontakt & Informationen zum Projekt:**

[www.bewegungmaxglan.at](http://www.bewegungmaxglan.at)

Mag. Michael Schweigerer  
ASKÖ Landesverband Salzburg

Tel: 0676 6555862  
Email: [schweigerer@askoe-salzburg.at](mailto:schweigerer@askoe-salzburg.at)



### 5.3 Interviewleitfaden Telefon-Interviews

#### Fragen

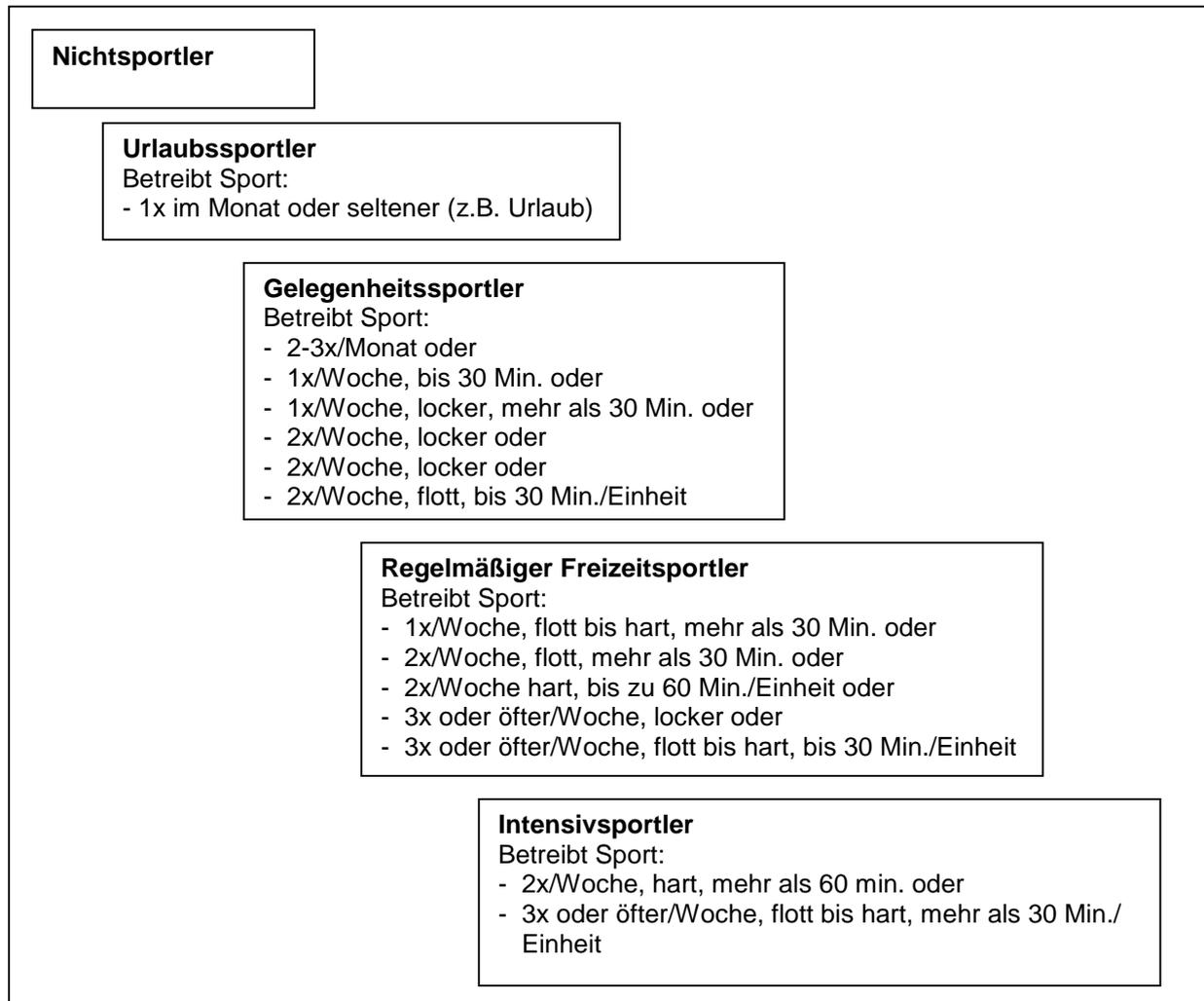
- Wie sind Sie zur Bewegungsberatung gekommen?
- Kennen Sie die Homepage des Projekts „Bleiben Sie gesund?“  
<https://www.bewegungmaxglan.at/>
  - Wenn ja, wie gefällt Ihnen die Homepage?
- Wie zufrieden sind Sie mit der Beratung durch den Bewegungsberater?
- Hätten Sie nach dem ersten Beratungsgespräch gerne weiteren Kontakt mit dem Berater, z.B. über SMS, WhatsApp etc.?
- Wie sinnvoll halten Sie eine derartige Bewegungsberatung?
- Welche Anregungen hätten Sie für den Bewegungsberater? (*Was sollte anders gemacht werden? Was fehlt in der Beratung?*)
- Hat sich nach der Beratung etwas in Bezug auf Ihr Bewegungsverhalten geändert?
  - Wenn ja, führen Sie diese Veränderung auf die Beratung zurück?
- Inwiefern haben Sie von der Beratung profitiert?
- Wie hilfreich ist der Veränderungsplan zum Bewegungsverhalten?
- Gab es Schwierigkeiten, die Ziele und die Informationen umzusetzen?
- Welche Hindernisse sind beim Umsetzen der Bewegungs-/Gesundheitsziele aufgetreten?
  - Haben Sie bei den Hindernissen die empfohlenen Strategien angewandt?
- Möchten Sie mir noch etwas zur Bewegungsberatung sagen, das ich nicht gefragt habe?
- Fragen zur Person: Alter, höchste abgeschlossene Bildung

### 5.4 Leitfaden Gruppendiskussion Projektarbeitsgruppe

#### Fragen:

- Wie schätzen Sie die Rolle der Projektarbeitsgruppe ein?
- Wie gut können Sie sich in den Projektverlauf einbringen? (*Ist die Information/Kommunikation passend: E-Mails, Homepage seit Sept. 2016*)
- Wie geht es Ihnen im Kontakt mit der Zielgruppe? (*bewegungsferne Erwachsene, 40-65J.*)
  - *Wie könnte man verstärkt Männer sensibilisieren und motivieren?*
- *Wie schätzen Sie die Umsetzbarkeit/Umsetzung der Idee „Bewegungsberatung auf Rezept“ ein?*
  - *Inwieweit wäre die weitergehende Idee „Bewegung auf Rezept“ umsetzbar?*
- Inwieweit haben Sie aus dem Projekt Neues im Hinblick auf die Zielgruppe erfahren?
- Wie schätzen Sie den bisherigen Projektverlauf ein?
- Wie schätzen Sie die Vernetzung durch das Projekt ein?
- Wie schätzen Sie die Homepage ein? (*Wie wichtig ist sie als Informationsmedium, zum Anwerben neuer Personen, wie wichtig für die Motivation? Wie übersichtlich ist sie?*)
- Welche Anregungen (*Verbesserungsvorschläge*) haben Sie für das zweite Projektjahr?
- Möchten Sie noch etwas zum Projekt sagen, das bisher nicht gefragt wurde?

## 5.5 Sporttypologie nach Bässler



Quelle: Bässler, Roland (1998). Gesellschaftliche und personale Einflussgrößen im Sport. Empirische Analysen von Zusammenhängen zwischen Gesellschaft, Individuum und Sport. Habilitationsschrift, Wien, S. 220