**Endbericht zur Verbreitung der Projekterfahrungen und Ergebnisse**

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Projektnummer** | 2662 |
| **Projekttitel** | Gemeinsam Fit – Wir bewegen Burgenland |
| **Projektträger/in** | ASKÖ Landesverband Burgenland |
| **Projektlaufzeit, Projektdauer in Monaten** | 1. März 2016 – 28. Februar 2018, 24 Monate |
| **Schwerpunktzielgruppe/n** | GemeindebewohnerInnen der teilnehmenden  Gemeinden, vor allem die inaktiven Personen |
| **Erreichte  Zielgruppengröße** | 2164 Personen |
| **Zentrale Kooperationspartner/innen** | Gemeinden, Schulen, Kindergärten, Vereine |
| **Autoren/Autorinnen** | Astrid Gruber |
| **Emailadresse/n  Ansprechpartner/innen** | wbb@askoe-burgenland.at |
| **Weblink/Homepage** | www.askoe-burgenland.at |
| **Datum** | 25. Mai 2018 |

## Kurzzusammenfassung

Stellen Sie Ihr Projekt im Umfang von maximal 2.200 Zeichen (inkl. Leerzeichen), gegliedert in zwei   
Abschnitte, dar:

* Projektbeschreibung (Projektbegründung, Zielsetzung, [Setting](http://www.fgoe.org/gesundheitsfoerderung/glossar/?distLet=all&view=setting)/s und [Zielgruppe](http://www.fgoe.org/gesundheitsfoerderung/glossar/?distLet=all&view=zielgruppe)/n,   
  Geplante Aktivitäten und Methoden, Laufzeit, Zentrale Kooperationspartner/innen)
* Ergebnisse, Lernerfahrungen und Empfehlungen

PROJEKTBESCHREIBUNG:  
**Projektbegründung**: Körperliche Inaktivität stellt sowohl bei Kindern und Jugendlichen als auch bei Erwachsenen ein zunehmendes gesundheitliches Problem dar.

Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ 2, koronare Herzkrankheiten, Osteoporose und Depressionen sowie bestimmte Krebsarten gehören mittlerweile zu unseren alltäglichen Begleitern. Aber auch Verspannungen, Rückenleiden, Allergien und Kopfschmerzen sind häufig auf ein Bewegungsdefizit zurückzuführen. Die Lösung dieser Leiden beziehungsweise Minderung der Zivilisationskrankheiten ist im Grunde einfach und lautet: regelmäßige Bewegung. (Statistik Austria, 2007)

Anstatt jedoch regelmäßig körperlich aktiv zu sein und somit die Gesundheit zu verbessern, greifen   
immer mehr zu einer einfacheren Methode und nehmen Medikamente oder eine Therapie in Anspruch. Gründe dafür könnten sein, dass sich viele nicht alleine sportlich betätigen wollen oder nicht den Mut finden, in bestehende bewegungsorientierte Programme einzusteigen. Würde es hier Koordinatoren in Form von Bewegungscoaches geben, könnten diese ein Netzwerk von bewegungsreichen Angeboten schaffen und diese attraktivieren. Gleichzeitig dienen diese Coaches als Anlaufstelle für Fragen, neue Ideen und Veranstalter diverser Informations- und Kennenlernveranstaltungen für Jung und Alt, um Menschen optimal über sportliche Möglichkeiten zu informieren.

**Zielsetzung:** Durch den Aufbau eines Gesundheitsnetzwerkes in den ausgewählten Gemeinden sollen die BürgerInnen aller Altersgruppen ihren Gesundheitszustand durch einen einfachen Zugang zu gesundheitsfördernden, bewegungsorientierten Maßnahmen langfristig und nachhaltig verbessern. Bewegungsangebote innerhalb einer Gemeinde tragen dazu bei, das Verantwortungsbewusstsein jedes einzelnen Bürgers für die eigene Gesundheit zu stärken, indem die Gemeinde als Vorbild agiert und zielgruppenspezifische Angebote anbietet. Bei der gemeinsamen Nutzung der Angebote stehen das gemeinsame Erleben, Gemeinschaftsgefühl, Lebensqualität und das Kennenlernen neuer Aktivität im Vordergrund. Das gemeinsame Bewegen in einer Gruppe wirkt motivierend und man fördert gegenseitig eine Leistungssteigerung.

Aus diesem Grund wird ein maßgeschneidertes, zielgruppengerechtes Bewegungsangebot geschaffen, um eine möglichst große Bandbreite von Menschen anzusprechen, unabhängig von Herkunft oder Alter. Die Wichtigkeit von einer aktiven bewegungsreichen Lebensführung soll den Menschen verdeutlicht werden und es ist wichtig, diese Bewusstseinsbildung so früh als möglich anzusetzen, damit auch Kinder Bewegung mit Freude, Spaß und Wohlbefinden verbinden.

Der im Projekt in jeder Gemeinde neu gefundene Bewegungscoach soll während der Projektlaufzeit und darüber hinaus als zentrale Ansprechperson bzw. Koordinationsstelle für bewegungsorientierte Gesundheitsförderung fungieren. Allen zehn Bewegungscoaches werden im Sinne der ganzheitlichen Gesundheitsförderung regelmäßig wichtige Informationen und Inputs geliefert, dies soll durch die Stammtischtreffen (Vernetzungstreffen) und Empowermentmaßnahmen ermöglicht werden, da regelmäßiger Austausch zwischen MultiplikatorInnen und Entscheidungsträgern enorm wichtig für das Projekt ist!

Dadurch soll es nicht nur zu einem verhaltensorientierten Wandel der Bevölkerung, sondern auch zu

einer Veränderung in den Gemeindestrukturen selbst kommen (zusätzliche Installierung von Bewegungsangeboten, optimale Nutzung von Strukturen für bewegungsorientierte Gesundheitsförderungen etc.).

**Settings:** Das Projekt soll insgesamt in 10 burgenländischen Gemeinden in Zusammenarbeit mit lokalen Entscheidungsträgern und Bewegungscoaches für die Gemeindebevölkerung umgesetzt werden.

Die Gemeinden werden so ausgewählt, dass die geplanten Maßnahmen umgesetzt werden können und das Projekt volle Unterstützung seitens der Gemeinde erhält. Zusätzlich spielt die Auswahl des

Bewegungscoaches aus der Gemeinde bereits im Vorfeld eine entscheidende Rolle, da u.a. von diesem

die Nachhaltigkeit und die Weiterführung von Maßnahmen abhängig ist.

Folgende Gemeinden nehmen am Projekt teil:

- Freistadt Rust

- Sigleß

- Bernstein

- Stegersbach

- Lockenhaus

- Wallern

- Bad Sauerbrunn

- Nickelsdorf

- Stadtschlaining

- Großhöflein

**Zielgruppe:** Als Hauptzielgruppe wurden die BewohnerInnen der teilnehmenden Gemeinden definiert. Ihnen sollen die Maßnahmen und Aktivitäten des Projekts kostenlos zur Verfügung gestellt werden, um die gesundheitliche Chancengerechtigkeit hinsichtlich Bildung, Einkommen, sozialer Herkunft,

Migrationshintergrund, Alter, Geschlecht usw. sicherzustellen.

Zusätzlich werden sie durch die Befragung zu gewünschten Themen und Inhalten u.a. der Fitness- und

Bewegungsbausteine aktiv in die Entscheidungsprozesse miteingebunden, was zu einer erhöhten

Teilnahme und Akzeptanz führen soll. Diese Befragung soll die Interessen, Wünsche und Bedarfe der

Zielgruppe aufzeigen und als Basis für das weitere Projektgeschehen dienen.

Die Bewegungscoaches, die wie bereits erwähnt aus der Gemeindebevölkerung kommen sollen, stellen

in dieser Hinsicht einen wichtigen Multiplikator dar und sind mit Unterstützung der Entscheidungsträger im Projekt und deren weiterführende Beratung nach Projektende ein entscheidender Faktor für eine   
erfolgreiche Nachhaltigkeit.

Im Sinne einer gemeinschaftlichen Zusammenarbeit soll im Laufe des Projekts ein Netzwerk zwischen den teilnehmenden Gemeinden, Bewegungscoaches, lokalen Vereinen und dem ASKÖ Landesverband Burgenland aufgebaut werden.

**Massnahmen:** Im Zeitraum von März 2016 – Februar 2018 werden in allen teilnehmenden Gemeinden   
3 x 10 Fitness- und Gesundheitsbausteine zu den gewünschten Bewegungsangeboten angeboten, die von allen Personen kostenlos genutzt werden können. Zusätzlich findet in jeder Gemeinde ein

Generationenbewegungstag für alle BewohnerInnen statt, ebenso halbjährliche Stammtischtreffen   
(= Vernetzungstreffen) pro Region (Region Nord, Region Süd) für Bewegungscoaches, BürgermeisterInnen und weitere Multiplikatoren

**Zentrale Kooperationspartner:** Die Maßnahmen werden in Zusammenarbeit mit den Gemeinden, Vereinen, Schulen und Kindergärten sowie ortsnahen TrainerInnen und ReferentInnen durchgeführt.

ERGEBNISSE

Es haben insgesamt 2164 Personen am Projekt teilgenommen. 16,1 % der TeilnehmerInnen an den Fitness- und Gesundheitsbausteinen waren männlich, 83,9 % weiblich. Das Durchschnittsalter betrug 57,6 Jahre. Im Rahmen der Generationenbewegungsfeste waren durchschnittlich knapp 100 Personen anwesend. Jeder Fitness- und Gesundheitsbaustein konnte von den TeilnehmerInnen nach der letzten Einheit hinsichtlich allgemeiner Zufriedenheit, fachlicher und sozialer Kompetenz des/der TrainerIn, Organisation, Ablauf sowie Gesamteindruck beurteilt werden. Hierbei ergaben sich beeindruckende Ergebnisse: 100 % gaben bei all den genannten Punkten eine positive Bewertung ab („sehr zufrieden“ oder „zufrieden“). Auch würden 100 % der Befragten aufgrund ihrer Erfahrungen das jeweilige Bewegungsangebot weiterempfehlen.

Insgesamt wurden 27 weiterführende Kurse installiert, was einen Durchschnitt von fast 3 neuen Ange-boten pro Gemeinde ergibt. Inhalte waren bzw. sind zum Beispiel Rückenfit, Herz-Kreislauf-Fit, Sturzprophylaxe, Koordinations-Fit, Funktions-Fit, Ausgleichsgymnastik oder Eltern-Kind-Turnen. Somit   
stehen für sämtliche Altersgruppen weiterführende Kurse zur Auswahl.

Zu Projektende wurden die Bewegungscoaches sowie die BürgermeisterInnen gebeten, das Projekt hinsichtlich Projektumsetzung, fachlicher und sozialer Kompetenz der Projektleitung, Kooperation mit dem ASKÖ Landesverband Burgenland, Fitness- und Gesundheitsbausteine, Generationenbewegungsfeste sowie Projektorganisation und –ablauf zu evaluieren. Auch hier ist festzuhalten, dass sämtliche Fragen mit positiven Werten (also „sehr zufrieden“ oder „zufrieden“ bzw. „sehr gut“ oder „gut“) beantwortet wurden. Stellvertretend ist hier herauszuheben, dass 92,9 % der Befragten den Gesamteindruck des Projekts mit „sehr gut“ bzw. 7,1 % mit „gut“ beurteilten. 100 % der befragten Bewegungscoaches und Bürger-meisterInnen würden aufgrund ihrer Erfahrungen die Fitness- und Gesundheitsbausteine fortsetzen bzw. weiterempfehlen.

LERNERFAHRUNG

Der wichtigste Faktor zum guten Gelingen des Projekts war der intensive Kontakt zu Gemeinde, Bürgermeister bzw. Bewegungscoach und Entscheidungsträgern.

Im Hinblick auf Akzeptanz, Verankerung und Weiterbuchung eines Kurses in der Gemeinde spielt die Person bzw. Persönlichkeit der TrainerIn eine enorm wichtige Rolle.

Wichtig für die Etablierung von Fortsetzungs- bzw. Jahreskursen ist die Infrastruktur ist die Kontinuität. In einigen Gemeinden war die ganzjährige Angebotsführung schwierig, da Kurse, die im Freien gehalten wurden, in der kälteren Jahreszeit aufgrund fehlender Räumlichkeiten nicht weitergeführt werden   
konnten.

EMPFEHLUNGEN   
Um die Gemeinden intensiv persönlich betreuen zu können, sollte in einem Folgeprojekt ein höheres Budget für die Mobilität (Kilometer-Geld) berücksichtigt werden. Ebenso sollte es möglich sein, auch ASKÖ-interne TrainerInnen für das Projekt einsetzen zu können.

Bei der Auswahl der Projektgemeinden sollte die vorhandene Infrastruktur im Vorfeld abgeklärt werden, insbesondere schon bestehende Angebote und vorhandene Räumlichkeiten gilt es zu erheben.

Um Doppelbuchungen zu vermeiden ist besonders auf die Kommunikation innerhalb der Gemeinde zu achten.

Für die Position des Bewegungscoaches ist eine Person von Vorteil, die eventuell bereits eine Funktion in der Gemeinde einnimmt oder gut mit der Gemeinde vernetzt ist (Mulitplikator!).

Projektkonzept

Beschreiben Sie

* welche Überlegungen zum Projekt geführt haben, welche Organisationen bzw. Partner/innen das Projekt entwickelt haben, ob und welche Anleihen Sie an allfälligen Vorbildprojekten oder Vorläuferprojekten genommen haben.

„Rund zwei Drittel der ÖsterreicherInnen betreiben selten oder nie Sport“, so lautete das Resultat einer Studie der Österreichischen Bundessportorganisation (BSO). Bereits im Jahr 2009 setzte die ASKÖ Burgenland ein Zeichen und rief das Projekt "60/40 - Kampagne für mehr Bewegung" ins Leben. Das Ziel war dabei die burgenländische Bevölkerung zu mehr Bewegung zu motivieren.

In sieben Gemeinden lief das Projekt erfolgreich an und erzielte eine große und vor allem positive   
Resonanz bei den BewohnerInnen. Die Erfassung der Bedürfnisse vor Ort machte es möglich, ein   
passendes und maßgeschneidertes Bewegungsangebot für die Bevölkerung zu erstellen. Darüber hinaus wurden lokale Sportvereine und Bewegungsanbieter optimal in die Kooperation eingebunden. Die Erfolge der Kampagne sind vielfältig und reichen von einem Impuls in der Gesundheitsförderung bis hin zur Stärkung des sozialen Zusammenhalts in der Gemeinde.

Darauf aufbauend wurde die aktuelle Initiative der ASKÖ Burgenland „Wir bewegen Burgenland“   
entwickelt. Diese hat es sich zur Aufgabe gemacht, burgenländische Gemeinden beim Aufbau eines Gesundheitsnetzwerkes zu unterstützen.

Als Vorbildprojekte dienten außerdem das Projekt „Fit fürs Leben“ des ASKÖ Landesverbandes Salzburg und das Projekt „Gesundes Dorf“ des damaligen PGA, heute PROGES.

All diese Vorerfahrungen und Anregungen haben zu vorliegendem Projekt „Gemeinsam FIT – Wir bewegen Burgenland“ geführt, Basis dafür waren auch die bei der ASKÖ Burgenland bereits bestehenden Fitness- und Gesundheitsbausteine (von Rücken-FIT-Einheiten über Kinderbewegung mit Hopsi Hopper bis hin zu Senioren-FIT-Programmen).

* Probleme, auf die das Projekt abgezielt und an welchen Gesundheitsdeterminanten (Einfluss-faktoren auf Gesundheit) das Projekt angesetzt hat.

Mit den Maßnahmen und Aktivitäten des Projekts, die kostenlos zur Verfügung gestellt wurden, sollte die gesundheitliche Chancengerechtigkeit hinsichtlich Bildung, Einkommen, sozialer Herkunft, Migrationshintergrund, Alter, Geschlecht usw. sichergestellt werden.

Mit der Befragung der GemeindebewohnerInnen am Beginn des Projekts wurde versucht, die Anliegen und Wünsche aller Personen zu berücksichtigen. Dies wurde durch Verteilung der Frageboxen an unterschiedlichen Plätzen in der Gemeinde (Gemeindearzt, Nahversorger, Schule, Gastronomie) erreicht.

Unter Berücksichtigung der gewonnen Umfrage-Ergebnisse und unter Miteinbeziehung der Infrastruktur der jeweiligen Gemeinde wurden so die maßgeschneiderten Bewegungsangebote ausgearbeitet.

Somit war gewährleistet, dass sich die Angebote von vornherein an den Bedürfnissen der Zielgruppe orientieren und somit in den Alltag integrierbar und auch lebbar sind.   
Die Angebote waren TeilnehmerInnen jeden Alters angepasst, dies wurde bereits durch die Namensgebung der Angebote gewährleistet (Herz-Kreislauf-Fit, Osteoporose-Fit, Funktions-Fit, Sturzprophylaxe). Auch die Fotos auf den Aussendungen wurden so gewählt, dass sich Personen unabhängig von Alter und Geschlecht angesprochen fühlen konnten. Die Startzeiten wurden so angesetzt, dass auch berufstätige Personen daran teilnehmen konnten. In manchen Orten wurde nach Absprache die Startzeit während der Laufzeit geändert, um möglichst viele Personen miteinbeziehen zu können (z.B. Weinbauern in Großhöflein). Somit konnten die Maßnahmen gut in das Umfeld der Zielgruppe eingebettet werden.  
Ein wichtiger Faktor war die Auswahl der Person der Trainerin bzw. des Trainers. Die Sprache und das soziale Umfeld dieser Person spielte eine enorm wichtige Rolle, um Zulauf und Akzeptanz zu finden.  
So wurden die sprachlichen Ausdrucksweisen bei den Bewegungsangeboten niedrig gehalten, um die Niederschwelligkeit zu gewährleisten. Die Auswahl der Musik während der Maßnahmen wurde an die TeilnehmerInnen angepasst, um das sozioökonomische Umfeld stimmig zu gestalten.  
Besonderer Wert wurde auf die Kontinuität des Trainers gelegt, im besten Fall konnten mehrere Angebote im Ort von der gleichen Person abgedeckt werden (siehe Wallern, Bad Sauerbrunn, Großhöflein, Rust, Sigless, Stegersbach)

Die Sportgeräte wurden für jede Maßnahme zur Verfügung gestellt, sodass auch finanzielle Benachteiligung hier keinen Einfluss auf die Teilnahme darstellte.

* das/die Setting/s in dem das Projekt abgewickelt wurde und welche Ausgangslage dort gegeben war.

In insgesamt 10 burgenländischen Gemeinden wurde das Projekt in Zusammenarbeit mit lokalen Entscheidungsträgern und Bewegungscoaches für die Gemeindebevölkerung umgesetzt.

Im Hinblick auf die Nachhaltigkeit des Projektes wurden Gemeinden gewählt, die auf Grund unserer Erfahrung in der bisherigen Zusammenarbeit bzw. auf Grund gezielter Fragestellungen bei den   
Gesprächen, Interesse an einer weiterführenden Gesundheitsförderung und zukünftigen Kooperation mit der ASKÖ Burgenland auch nach Beendigung des Projektzeitraumes haben (dazu gab es im Vorfeld Gespräche mit Verantwortlichen aus den gewählten Gemeinden).  
Zusätzlich war die Auswahl des Bewegungscoaches aus der Gemeinde entscheidend, da u.a. auch von diesem zukünftig die Nachhaltigkeit und die Weiterführung der Maßnahmen abhängt.

Folgende Gemeinden nahmen am Projekt teil:

- Freistadt Rust

- Sigleß

- Bernstein: 5 Ortsteile (Hauptgemeinde Bernstein, Dreihütten, Redlschlag, Rettenbach, Stuben)

- Stegersbach

- Lockenhaus: 5 Ortsteile (Hauptgemeinde Lockenhaus, Glashütten, Hammerteich, Hochstraß, Langeck)

- Wallern

- Bad Sauerbrunn

- Nickelsdorf

- Stadtschlaining: 5 Ortsteile (Hauptgemeinde Stadtschlaining, Altschlaining, Drumling, Goberling, Neumarkt)

- Großhöflein

* die Zielgruppe/n des Projekts (allfällige Differenzierung in primäre und sekundäre Zielgruppen – Multiplikatoren/Multiplikatorinnen etc.).

Die primäre Zielgruppe stellen die BewohnerInnen der teilnehmenden Gemeinden dar. Sie wurden durch die Befragung zu gewünschten Themen und Inhalten u.a. der Fitness- und Bewegungsbausteine aktiv in die Entscheidungsprozesse miteingebunden, was zu einer erhöhten Teilnahme und Akzeptanz führte.

Als sekundäre Zielgruppe gelten die Bewegungscoaches, die als wichtige Multiplikatoren fungieren und mit Unterstützung der Entscheidungsträger im Projekt und deren weiterführende Beratung nach Projektende ein entscheidender Faktor für eine erfolgreiche Nachhaltigkeit in der Gemeinde stehen.

Als MultiplikatorinInnen sind auch die TrainerInnen ein wichtiger Faktor, durch sie wird das Projekt in den Gemeinden lebendig gemacht.

* die Zielsetzungen des Projekts - angestrebte Veränderungen, Wirkungen, strukturelle Verankerung.

Durch den Aufbau eines Gesundheitsnetzwerkes in den ausgewählten Gemeinden sollen die BürgerInnen aller Altersgruppen ihren Gesundheitszustand durch einen einfachen Zugang zu gesundheitsfördernden, bewegungsorientierten Maßnahmen langfristig und nachhaltig verbessern.

Durch ein maßgeschneidertes und zielgruppengerechtes Bewegungsangebot soll eine möglichst große Bandbreite von Menschen angesprechen werden, unabhängig von Herkunft oder Alter. Die Wichtigkeit und Tragweite einer aktiven, bewegungsreichen Lebensführung soll den Menschen verdeutlicht werden. Im besten Fall setzt diese Bewusstseinsbildung so früh als möglich ein, damit auch Kinder Bewegung mit Freude, Spaß und Wohlbefinden verbinden. Dieses Projekt soll jedoch auch verdeutlichen, dass es nie zu spät ist, den ersten Schritt in Richtung Lebensstiländerung zu setzen.

Durch das Projekt soll es nicht nur zu einem verhaltensorientierten Wandel der Bevölkerung, sondern auch zu einer Veränderung in den Gemeindestrukturen selbst kommen. Dies wird durch die zusätzlichen Bewegungsangebote und durch die Installation eines Bewegungscoaches vor Ort erreicht.

Im Sinne einer gemeinschaftlichen Zusammenarbeit soll im Laufe des Projekts ein Netzwerk zwischen den teilnehmenden Gemeinden, Bewegungscoaches, lokalen Vereinen und dem ASKÖ Landesverband Burgenland aufgebaut werden.

Eine teilweise Weiterfinanzierung wird in Zusammenarbeit mit lokalen Verantwortungsträgern angestrebt, um die Chancengleichheit zu gewährleisten (zB. Übernahme von Saalmieten).   
Die Verhaltensänderung in der Bevölkerung soll zum Projektende soweit fortgeschritten sein, dass es möglich ist, einen bezahlten Kurs zu installieren.

## Projektdurchführung

Beschreiben Sie welche Aktivitäten und Methoden in welchem zeitlichen Ablauf umgesetzt wurden.

* Einmalige Befragung aller BewohnerInnen der teilnehmenden Gemeinden zu bevorzugten Fitness und Gesundheitsbausteinen bzw. gewünschten Bewegungsangeboten. Mit Hilfe eines Fragebogens an die GemeindebewohnerInnen wurde erörtert, welche Gesundheitsthemen für die Zielgruppe relevant sind. Durch diesen ersten Schritt der Partizipation war es möglich, die Fitness- und Gesundheitsbausteine sowie die Generationenbewegungstage auf die Wünsche abzustimmen.
* Drei Fitness- und Gesundheitsbausteine von 3 x 10 Einheiten pro Gemeinde

Aufgrund der Auswertung der Fragebögen wurden in Zusammenarbeit mit Entscheidungsträgern im Setting die Fitness- und Gesundheitsbausteine ausgearbeitet. Da diese die Grundlage für nachhaltige Bewegungsmaßnahmen bildeten, ist es wichtig, die angegebenen Wünsche bzw.   
Bedürfnisse zu beachten. Für die Umsetzung sind vor allem lokale Ressourcen vorrangig zu nutzen.

* Generationenbewegungstag für alle BewohnerInnen pro Gemeinde

Gleich wie bei den Fitness- und Gesundheitsbausteinen bildete die Auswertung der retournierten Fragebögen die Grundlage für die Generationenbewegungstage in den teilnehmenden

Gemeinden. Die Inhalte dieser Bewegungstage wurden gemeinsam mit Multiplikatoren,

Entscheidungsträgern etc. in der Gemeinde entwickelt und umgesetzt. Wichtig war, dass jede/r

GemeindebürgerIn sowohl an den Fitness- und Gesundheitsbausteinen als auch an den

Generationenbewegungstagen kostenlos teilnehmen konnte. Somit waren alle Angebote auch für sozial benachteiligte Bevölkerungsgruppen leicht zugänglich.

* halbjährliche Stammtischtreffen (= Vernetzungstreffen) pro Region (Region Nord, Region Süd) für Bewegungscoaches, BürgermeisterInnen und weitere Multiplikatoren

Diese Vernetzungstreffen dienten dazu, einen Informationsaustausch zwischen den einzelnen

Projektteilnehmern bzw. -partnern zu ermöglichen. Somit konnten positiven als auch negative

Erfahrungen aufgearbeitet werden und nützliche Informationen auf einfache und ungezwungene Art weitergegeben werden.

* gezielte Schulungen für Bewegungscoaches in Form von Stammtischtreffen (Gesundheitsförderung, Kommunikation, Organisation)

Der Bewegungscoach spielte eine enorm wichtige Rolle, weswegen es so wichtig war, auch ihn im Bereich der ganzheitlichen Gesundheitsförderung zu empowern und seinen Stellenwert in der Gemeinde zu stärken.

* Sicherung der Nachhaltigkeit durch bewusste Auswahl der teilnehmenden Gemeinden

Vor Projektbeginn werden bereits Gespräche über Projektinhalte mit möglichen Projektgemeinden geführt. Bei der Auswahl wurde großer Wert auf eine nachhaltige Weiterführung der Projekt-

inhalte gelegt.

* PR-Aktivitäten, um den Stellenwert des Bewegungscoaches zu erhöhen und die neuen Angebote zu bewerben

Um Projektinhalte bzw. -informationen schnell und einfach verbreiten und der Öffentlichkeit

zugänglich zu machen, wurden punktuelle PR-Aktivitäten gesetzt (Informationsabende, Auftakt-Pressekonferenz, T-Shirts, Videofilme, Plakate, Abschlussveranstaltung, Projektfilm, Inserate in Gemeindezeitungen, Inserate in Medien, Einträge auf facebook). Diese waren von lokalen Ressourcen abhängig und wurden daher je Projektgemeinde individuell umgesetzt.

Beschreiben Sie die Projektgremien/-strukturen und die Rollenverteilung im Projekt.

Das Projekt war in zwei Gremien aufgeteilt:

* **Projektteam:** Projektleitung, Projektleitungs-Stv., Landeskoordinator ASKÖ Landesverband,   
  Projektsekretariat
* **Steuerungsgruppe:** Projektauftraggeber, Fördergeber, Landeskoordinator ASKÖ Landesverband Burgenland, Geschäftsführer ASKÖ Landesverband, BürgermeisterInnen aller Projektgemeinden sowie alle Bewegungscoaches aus den Projektgemeinden

Beschreiben Sie umgesetzte Vernetzungen und Kooperationen.

* Vernetzung durch Einladung aller ortsansässigen Vereine und Multiplikatoren zu Vorträgen und Stammtischtreffen.
* Vernetzung bei Informationsabenden in den Gemeinden.
* Vernetzung durch Abhaltung der Bewegungseinheiten in Schulen/Kindergärten und Einladung von Vereinsobmännern zu Vernetzungstreffen.
* Vernetzung bei Bewegungsfesten, die in Zusammenarbeit mit einem Sportverein vor Ort oder mit der ortsansässigen Schule stattgefunden haben.
* Kooperation mit Gemeinden für jede Buchung eines Bewegungsblocks
* Kooperation mit dem Projekt „Gesunden Dorf Burgenland“ der PROGES Burgenland

Beschreiben Sie allfällige Veränderungen/Anpassungen des Projektkonzeptes, der Projektstruktur und des Projektablaufes inkl. Begründung.

* Die Projektlaufzeit wurde um ein Jahr nach hinten verschoben, dies ergab sich durch die Änderung der Summen, die von den Fördergebern BSFF und FGÖ übernommen wurden.

Nach Einreichung am 10.03.2015 wurde die geplante Co-Finanzierung FGÖ – BSFF im Ausmaß 50:50% seitens des FGÖ abgelehnt, am 20.10.2015 wurde die Finanzierung seitens des FGÖ von einem Drittel zugesagt. Die damalige Projektleitung hat natürlich die Zusage beider Fonds für den Start des Projekts abgewartet - nach der Information des FGÖ vom 20.10.2015 kam es zu mehreren Gesprächen mit dem BSFF bezüglich Aufstockung des Förderbetrages um das fehlende Drittel. Projektstart war daher statt ursprünglich am 1. März 2015 ein Jahr später, am 1. März 2016.

* Die ursprünglich vorgesehene Projektleitung Fr. Katharina Terdy-Kreuzberger wurde aufgrund von Schwangerschaft durch Fr. Astrid Gruber ersetzt.
* Geschäftsführer Hr. Josef Raszovits wurde aufgrund dessen Pensionierung durch die neue Geschäftsführung Hr. Andreas Ponic ersetzt.
* Hr. Mathias Binder folgte Hr. Andreas Ponic als neuer Landeskoordinator.
* Fr. Mag. Petra Kern, die für PR- und Marketing-Agenden vorgesehen war, schied aus dem Team aus und wurde nicht nachbesetzt.
* Aufgrund der sehr niedrigen Rücklaufquote der einmaligen Bewohnerbefragung (2% statt der gewünschten 10%) wurde im Projektteam beschlossen, einen zusätzlichen Informationsabend in den einzelnen Projektgemeinden anzubieten
* In einer der Projektgemeinden kam es während der Projektlaufzeit zu einem Wechsel des Bewegungscoaches. Dies passierte auf Wunsch des ursprünglichen Bewegungscoaches, da dieser durch private Veränderung weniger Zeitkapazitäten einbringen konnte.
* Bei den gezielten Weiterbildungen im Rahmen der Stammtischtreffen wurden die rechtlichen Grundlagen bewusst weggelassen, da sich diese in puncto Vereinsrecht und auch in puncto Registrierkassa während der Projektlaufzeit geändert haben.

## Evaluationskonzept

Wenn Sie eine Evaluation beauftragt/umgesetzt haben, beschreiben Sie kurz

* welche Evaluationsform (Selbstevaluation/externe Evaluation) gewählt wurde und warum.

Aufgrund der Höhe der Fördersumme war eine externe Evaluation vorgeschrieben.

* das Evaluationskonzept (Fragestellungen, Methoden, Ablauf)

Die Evaluation wurde systematisch und prozessbegleitend aufgebaut.

Darüber hinaus wurden die Projektergebnisse in den Mittelpunkt gerückt, wodurch potentielle Auswirkungen der unterschiedlichen Maßnahmen auf die Zielgruppen abgeleitet werden konnten. Das Evaluationskonzept wurde in enger Abstimmung mit dem Projektteam ausgearbeitet und die Evaluationsaktivitäten auf Basis der Ergebnisse der einzelnen Arbeitspakete den Umsetzungsprozess mittels regelmäßiger Prozessberatung datengesteuert unterstützt.

* wie sich die Evaluation aus Projektsicht bewährt hat:
  + Waren Fragestellung, Methoden und Art der Durchführung angemessen und hilfreich für die Steuerung und Umsetzung des Projektes?

Ja, die Bewertung erfolgte datengestützt und nachvollziehbar und prüfte, inwieweit die angewandten Aktivitäten und Methoden geeignet und wirksam waren, um die Projektziele zu erreichen.

* + Konnte die Evaluation beim Projektumsetzungsprozess unterstützen (z.B. wesentliche Informationen für Änderungsbedarf liefern)?

Ja, das Projektkonzept erlaubte es, Stärken und Schwächen in Bezug auf Prozesse, Inhalte und Projektrollen aufzuzeigen und daraus Verbesserungsmöglichkeiten abzuleiten und auch steuernd und korrigierend einzugreifen falls erforderlich.

* + Konnte die Evaluation nützliche Befunde für die Zielerreichung und die Bewertung der Projektergebnisse liefern?

Die externe Evaluation bewertet die Prozesse, die Struktur und die Ergebnisse des Projekts „Gemeinsam FIT – Wir bewegen Burgenland“. Die Erwartungen der Projektleitung hinsichtlich der Evaluation bezogen sich auf die einzelnen Projektinhalte:

* Bewegungscoach
  + Zentrale Punkte der Evaluierung hierbei waren
    - die Auswahl des Bewegungscoaches durch die Gemeinde
    - die Veränderung der subjektiven Wahrnehmung des Bewegungscoaches bzgl. seines Stellenwertes in der Gemeinde am Ende des Projekts im Vergleich zum Zeitpunkt des Projektstarts
    - die Empowermentmaßnahmen für die Bewegungscoaches, die im Rahmen von Stammtischtreffen stattfanden
    - die subjektive Einschätzung des eigenen Wissens über ganzheitliche Gesundheitsförderung der Bewegungscoaches zu Projektende im Vergleich zu Projektbeginn
* Befragung der GemeindebewohnerInnen
  + Um die GemeindebewohnerInnen in das Projekt und wichtige Entscheidungen mit einzubinden, wurde in der Anfangsphase eine Befragung dieser zu bevorzugten Fitness- und Gesundheitsbausteinen bzw. zu gewünschten Bewegungsangeboten durchgeführt.

Die Befragung sollte sicherstellen, dass die geplanten Maßnahmen im Interesse der Bevölkerung durchgeführt werden.

* Fitness- und Gesundheitsbausteine
  + Die Fitness- und Gesundheitsbausteine wurden von der ASKÖ Burgenland entwickelt und im Rahmen des Projekts konnten die teilnehmenden Gemeinden drei dieser Bausteine kostenlos durchführen.

Ziel dieser Fitness- und Gesundheitsbausteine war es, unter anderem – unter Berücksichtigung der Partizipation der GemeindebewohnerInnen – die Basis für neue, dauerhafte gesundheitsorientierte Bewegungsangebote darzustellen.

* Generationenbewegungsfeste
  + Die Generationenbewegungsfeste wurden von der ASKÖ Burgenland u.a. aus den Ergebnissen der Befragung der GemeindebewohnerInnen entwickelt. Im Rahmen des Projekts konnten die teilnehmenden Gemeinden ein Generationenbewegungsfest kostenlos durchführen.

Ziel dieser Generationenbewegungsfeste war es (gemeinsam mit den Fitness- und Gesundheitsbausteinen unter Berücksichtigung der Partizipation der GemeindebewohnerInnen), die Basis für neue, dauerhafte gesundheitsorientierte Bewegungsangebote darzustellen.

* gesundheitsorientierte Bewegungsangebote
  + Weiterführende gesundheitsorientierte Bewegungsangebote sollten sich im Sinne der Nachhaltigkeit aus den Fitness- und Gesundheitsbausteinen sowie Generationenbewegungstagen entwickeln.

Ziel des Projekts ist es, nach Projektende neue Bewegungsangebote zu installieren.

* Berichterstattung
  + Sämtliche in den einzelnen Arbeitspaketen entwickelten Fragebögen wurden ausgewertet und die Ergebnisse dem Projektteam in tabellarischer und/oder grafischer Form fristgerecht übermittelt. Die dafür notwendigen Zeitpunkte wurden vorab mit dem Projektteam genau abgesprochen. Zu Projektende erfolgt eine Präsentation der wichtigsten Ergebnisse.

## Projekt- und Evaluationsergebnisse

Bitte stellen Sie die Projektergebnisse sowie die Ergebnisse der Reflexion/Selbstevaluation und/oder externen Evaluation ZUSAMMENFASSEND dar.

Stellen Sie insbesondere dar welche Projektergebnisse vorliegen und welche Wirkungen mit dem Projekt erzielt werden konnten.

ERGEBNISSE

Nachfolgend werden die wichtigsten Ergebnisse angeführt:

* Bewegungscoaches:
  + Die Bewegungscoaches wurden größtenteils über die Gemeinde selbst oder den ASKÖ Landesverband Burgenland auf die Aufgabe aufmerksam. Zusätzlich gab es auch Personen, die über den Sportverein rekrutiert wurden. Ein wichtiger Aspekt hierbei ist jener, dass 100 % der Bewegungscoaches angaben, vorab sehr gut oder gut auf die kommenden Aufgaben informiert worden zu sein.
  + Weiters wurde zu Projektbeginn sowie zu Projektende die Beurteilung des eigenen Stellenwertes in der Gemeinde abgefragt. Auf einer 10-teiligen Skala (1=sehr niedrig, 10=sehr hoch) wurde bei der ersten Befragung ein durchschnittlicher Wert von 6,2 ermittelt. Bei der 2. Befragung konnte dieser Wert auf eine durchschnittliche Angabe von 7,1 gesteigert werden.
  + Die konkrete Frage, ob sich der Stellenwert in der Gemeinde aufgrund der Arbeit als Bewegungscoach verbessern kann, beantworteten rund 2/3 der Befragten zu Projektbeginn, zu Projektende genau die Hälfte der Bewegungscoaches mit „ja“.
  + Die subjektive Einschätzung des eigenen Wissens über ganzheitliche Gesundheitsförderung konnte ebenfalls im Projektzeitraum auf einer 10-teiligen Skala (1=sehr niedrig, 10=sehr hoch) von 7,0 auf 8,4 gesteigert werden.
  + 2/3 der Bewegungscoaches waren weiblich, 1/3 waren männlich. Das durchschnittliche Alter bei Projektende betrug 49,3 Jahre.
  + Die Installierung der Bewegungscoaches ist für die Nachhaltigkeit von besonderer Bedeutung, da diese Ansprechpartner für Interessenten bzw. wichtige MultiplikatorInnen darstellen bzw. als solche bestehen bleiben.
* Befragung der GemeindebewohnerInnen:
  + Zu Projektbeginn wurde ein für jede Gemeinde speziell abgestimmter Fragebogen zu Projektbeginn an die GemeindebewohnerInnen verteilt, dessen Ergebnisse die Grundlage für die weiteren Fitness- und Gesundheitsbausteine diente. Somit wurde sichergestellt, dass die folgenden Bewegungsangebote auf die Bedürfnisse und Wünsche der Zielgruppe abstimmt sind.
  + Allgemeine Fragen betrafen den Gesundheitszustand, das Bewegungsverhalten, förderliche und hinderliche Faktoren zur Ausübung von Bewegung sowie Strukturdaten. Unter Berücksichtigung der örtlichen Ressourcen und Möglichkeiten wurden den BewohnerInnen der einzelnen Gemeinden individuelle Möglichkeiten im Rahmen der bewegungsorientierten Gesundheitsförderung angeboten.
* Fitness- und Gesundheitsbausteine, Generationenbewegungsfeste:
  + Jeder Fitness- und Gesundheitsbaustein konnte von den TeilnehmerInnen nach der letzten Einheit hinsichtlich allgemeiner Zufriedenheit, fachlicher und sozialer Kompetenz des/der TrainerIn, Organisation, Ablauf sowie Gesamteindruck beurteilt werden. Hierbei ergaben sich beeindruckende Ergebnisse: 100 % gaben bei all den genannten Punkten eine positive Bewertung ab („sehr zufrieden“ oder „zufrieden“). Auch würden 100 % der Befragten aufgrund ihrer Erfahrungen das jeweilige Bewegungsangebot weiterempfehlen.
  + 16,1 % der TeilnehmerInnen an den Fitness- und Gesundheitsbausteinen waren männlich, 83,9 % weiblich. Das Durchschnittsalter betrug 57,6 Jahre.
  + Im Rahmen der Generationenbewegungsfeste waren durchschnittlich knapp 100 Personen anwesend.
  + Ein aktiver Evaluierungsprozess war wichtig, um Kritikpunkte schnell auffassen und entsprechend reagieren zu können. Die diesbezügliche Einbindung der Zielgruppe ist auch ein wichtiger Faktor hinsichtlich Nachhaltigkeit bzw. Drop-outs.
* Gesundheitsorientierte Bewegungsangebote:
  + In sämtlichen teilnehmenden Gemeinden gab bzw. gibt es weiterführende Bewegungsangebote, die aus den vorab durchgeführten Fitness- und Gesundheitsbausteinen bzw. den Generationenbewegungsfesten resultierten. Insgesamt wurden 27 weiterführende Kurse installiert, was einen Durchschnitt von fast 3 neuen Angeboten pro Gemeinde ergibt. Inhalte waren bzw. sind zum Beispiel Rückenfit, Herz-Kreislauf-Fit, Sturzprophylaxe, Koordinations-Fit, Funktions-Fit, Ausgleichsgymnastik oder Eltern-Kind-Turnen. Somit stehen für sämtliche Altersgruppen weiterführende Kurse zur Auswahl.
* Abschlussevaluierung:
  + Zu Projektende wurden die Bewegungscoaches sowie die BürgermeisterInnen gebeten, das Projekt hinsichtlich Projektumsetzung, fachlicher und sozialer Kompetenz der Projektleitung, Kooperation mit dem ASKÖ Landesverband Burgenland, Fitness- und Gesundheitsbausteine, Generationenbewegungsfeste sowie Projektorganisation und   
    –ablauf zu evaluieren. Auch hier ist festzuhalten, dass sämtliche Fragen mit positiven Werten (also „sehr zufrieden“ oder „zufrieden“ bzw. „sehr gut“ oder „gut“) beantwortet wurden. Stellvertretend ist hier herauszuheben, dass 92,9 % der Befragten den Gesamteindruck des Projekts mit „sehr gut“ bzw. 7,1 % mit „gut“ beurteilten. 100 % der befragten Bewegungscoaches und BürgermeisterInnen würden aufgrund ihrer Erfahrungen die Fitness- und Gesundheitsbausteine fortsetzen bzw. weiterempfehlen.

Stellen Sie dar welche Projektergebnisse als positiv und welche als negativ zu bewerten sind bzw. welche davon geplant und ungeplant waren.

* Grundsätzlich waren sämtliche Projektergebnisse geplant und als positiv anzusehen. So wurden Bewegungscoaches in allen teilnehmenden Gemeinden installiert, die auch nach Projektende in ihrer Funktion weiter tätig sind. Die durchgeführten Fitness- und Bewegungsbausteine sowie –feste, die aufgrund der zuvor durchgeführten Befragung der GemeindebewohnerInnen koordiniert wurden, stellten die geplante Basis für weiterführende Bewegungseinheiten dar. Evaluations- und Dokumentationsarbeiten konnten ebenfalls wie konzipiert durchgeführt werden.

Stellen Sie dar inwieweit bzw. mit welcher Strategie das Projekt zur Förderung gesundheitlicher Chancengerechtigkeit beigetragen hat und was sich in Hinblick darauf gut oder weniger gut bewährt hat.

* Zur Förderung und Sicherung der gesundheitlichen Chancengerechtigkeit wurden die Angebote unabhängig von sozialem Status, Einkommen, Bildungen, Alter etc. kostenfrei für die Zielgruppe angeboten. Benötige Materialen wurden ebenfalls von den TrainerInnen bzw. dem Projektteam zur Verfügung gestellt. Diese Maßnahmen erwiesen sich als sehr effektiv, da es dadurch keine Hinderungsgründe für Interessierte gab.

Stellen Sie dar welche Aktivitäten und Methoden sich insgesamt gut oder weniger gut bewährt haben.

* Folgende Aktivitäten hatten einen besonders positiven Einfluss auf den Projektverlauf:
  + Installierung einer eigenen Ansprechperson (Bewegungscoach)
  + regelmäßiger, persönlicher Kontakt zu Entscheidungsträgern
  + Einbindung der Zielgruppe mit Projektstart
  + Weiterbildungsmaßnahmen für Bewegungscoaches und Entscheidungsträger
  + „Bewegungsinputs“ durch die Fitness- und Bewegungsbausteine, die nachfolgende Bewegungseinheiten zur Folge hatten
* Folgende Aktivitäten haben sich weniger gut bewährt:
  + Stammtischtreffen (waren eher spärlich besucht)

Stellen Sie dar inwieweit sich die Schwerpunktzielgruppen und Entscheidungsträger/innen im Projekt beteiligen konnten und welche Faktoren für die Beteiligung förderlich/hinderlich waren.

* + Die Zielgruppen sowie wichtige Entscheidungsträger wurden von Anfang an in das Projekt miteinbezogen. Somit konnte auf die Bedürfnisse zielgerichtet eingegangen werden und passende Bewegungsangebote durchgeführt werden.
  + Mit der Installierung der Bewegungscoaches steht ein wichtiger Multiplikator (auch nach Projektende) zur Verfügung, der als Ansprechperson gesehen wird.
  + Ein intensiver, persönlicher Kontakt mit wichtigen Entscheidungsträgern wirkt sich äußerst positiv auf einen optimalen Projektverlauf aus. Auch wenn dieser zeitintensiv und phasenweise etwas umständlich erscheint, muss darauf großes Augenmerk gelegt werden. Der eben erwähnte zeitliche Faktor darf keinesfalls unterschätzt werden und kann auch einen hinderlichen Faktor darstellen. Dies betrifft vor allem Verzögerungen oder Nichteinhaltung von Fristen.
  + Eine detaillierte Berichtlegung stellt einerseits einen nachvollziehbaren Projektverlauf sicher, andererseits können somit Maßnahmen, gewonnene Erkenntnisse sowie etablierte Abläufe auf andere Settings übertragen werden.

Stellen Sie dar ob bzw. inwieweit die Projektziele erreicht werden konnten.

* In den 10 teilnehmenden Gemeinden wurden 12 Bewegungscoaches installiert.
* Es haben insgesamt 2164 Personen am Projekt teilgenommen. 16,1 % der TeilnehmerInnen an den Fitness- und Gesundheitsbausteinen waren männlich, 83,9 % weiblich. Das Durchschnittsalter betrug 57,6 Jahre. Im Rahmen der Generationenbewegungsfeste waren durchschnittlich knapp 100 Personen anwesend. Jeder Fitness- und Gesundheitsbaustein konnte von den TeilnehmerInnen nach der letzten Einheit hinsichtlich allgemeiner Zufriedenheit, fachlicher und sozialer Kompetenz des/der TrainerIn, Organisation, Ablauf sowie Gesamteindruck beurteilt werden. Hierbei ergaben sich beeindruckende Ergebnisse: 100 % gaben bei all den genannten Punkten eine positive Bewertung ab („sehr zufrieden“ oder „zufrieden“). Auch würden 100 % der Befragten aufgrund ihrer Erfahrungen das jeweilige Bewegungsangebot weiterempfehlen.
* Insgesamt wurden 27 weiterführende Kurse installiert, was einen Durchschnitt von fast 3 neuen Angeboten pro Gemeinde ergibt. Inhalte waren bzw. sind zum Beispiel Rückenfit, Herz-Kreislauf-Fit, Sturzprophylaxe, Koordinations-Fit, Funktions-Fit, Ausgleichsgymnastik oder Eltern-Kind-Turnen. Somit stehen für sämtliche Altersgruppen weiterführende Kurse zur Auswahl.

Stellen Sie dar ob bzw. inwieweit die Zielgruppe(n) erreicht werden konnten.

* Die Zielgruppe wurde von Beginn an mit einer Befragung miteingebunden. Die gewonnen Informationen wurden ausgewertet und entsprechende Aktivitäten vor Ort geplant. Mit der laufenden Evaluierung war es der Zielgruppe möglich, Einfluss auf gesetzte und zukünftige Maßnahmen zu nehmen. Eine weitere wichtige Adresse für die Zielgruppe war bzw. ist weiterhin der installierte Bewegungscoach.

Stellen Sie dar ob aus jetziger Sicht im Zuge des Projektes etablierte Strukturen, Prozesse und Aktivitäten sowie erzielte Wirkungen weiter bestehen werden.

* Die zu Projektbeginn installierten Bewegungscoaches bleiben auch nach Projektende weiterhin in ihrer Funktion.
* Wichtige Entscheidungsträger vor Ort wurden in Prozesse und Aktivitäten miteinbezogen. Dadurch erfolgte einerseits eine verstärkte Compliance, andererseits war es dadurch möglich, einen bestimmten Wissenstransfer zu generieren.
* Neu installierte Bewegungsangebote bleiben nach Projektende weiterhin bestehen.

Stellen Sie dar ob das Projekt auch an anderen Orten/in ähnlichen Settings umgesetzt werden kann (Transferierbarkeit) und wenn ja an welchen.

* Sämtliche Aktivitäten und wichtigen Projektergebnisse wurden in Berichten festgehalten, um die Maßnahmen auch in weiteren Settings bzw. weiteren Orten einfach umzusetzen.
* Das gewonnen Know-how wird auch in den bundesweiten Bildungsprozess der ASKÖ eingebunden.

Stellen Sie dar welche Maßnahmen zur Sicherung der Nachhaltigkeit aus jetziger Sicht erfolgversprechend scheinen.

* Die Bewegungscoaches bleiben in ihrer Funktion auch nach Projektende weiter erhalten und stellen somit einen wichtigen Multiplikator in der jeweiligen Gemeinde dar.
* Durch die angepassten Fitness- und Bewegungsbausteine konnte das Interesse unter den GemeindebewohnerInnen geweckt werden. Zusätzlich konnten bereits während der Projektlaufzeit neue, langfristige Bewegungsangebote geschaffen werden.
* Die Einbindung von lokalen Entscheidungsträgern, wie z.B. BürgermeisterInnen, in den gesamten Prozess stellt ebenfalls einen wichtigen Aspekt dar.
* Entscheidend ist die rechtzeitige und richtige Information der GemeindebewohnerInnen über geplante Maßnahmen. Mit der Nutzung von lokalen Informationskanälen ist auch dieser Schritt gesichert.

## Zentrale Lernerfahrungen und Empfehlungen

Beschreiben Sie kurz die wesentlichen förderlichen und hinderlichen Faktoren für die Erreichung der Projektziele.

* Besonders förderliche Faktoren waren hier das Netzwerk der ASKÖ Burgenland, die Auswahl der Bewegungscoaches, der intensive Kontakt mit den Entscheidungsträgern vor Ort, das ständiges Nachfragen betreffend Wünsche und Termine, die Trainerauswahl, das Netzwerk mit Vereinen vor Ort, das Netzwerk durch Gesundheitsprojekte (Hopsi Hopper, Gesundes Dorf), die gute Mitarbeit der Gemeinde (Distribution der Postwurfsendungen, Aufnahme der Artikel in Gemeindezeitung) und die regelmäßige Präsenz der Projektleitung in der Gemeinde.
* Hinderliche Faktoren waren wenig kooperative Gemeinden, Auswahl der Bewegungscoaches (diese Person muss aktiv in der Gemeinde sein!), wenig Kommunikation innerhalb der Gemeindestube, Nicht-Einhaltung von Vereinbarungen (wie beispielsweise keine Publikation in der Gemeindezeitung), Führungsqualitäten von Entscheidungsträgern, externe Trainersuche und zu geringer Stundensatz für Trainer, Infrastruktur sowie der Faktor Zeit.

Beschreiben Sie für andere möglicherweise hilfreiche zentrale Lernerfahrungen und Empfehlungen.

* Der wichtigste Faktor zum guten Gelingen des Projekts war der intensive Kontakt zu Gemeinde,   
  Bürgermeister bzw. Bewegungscoach, Trainer und Entscheidungsträgern.
* Auf die Auswahl der Bewegungscoaches sollte besonderes Augenmerk gelegt werden, denn mit dem Bewegungscoach steht und fällt das Projekt vor Ort. Hilfreich wäre hier ein Aufgabenkatalog für Bewegungscoaches.
* Ebenfalls sollte es möglich sein, auch interne ASKÖ-Trainer (Angestellte) beim Projekt einzusetzen, das würde die Umsetzung sehr erleichtern und die Qualität der Angebote sichern.
* Der Stundensatz für die Trainer war zu niedrig bemessen. Daher war es sehr schwierig geeignete und abrechenbare Trainer für die geplanten Maßnahmen zu finden.
* Das Trainerangebot im Umkreis der Projektgemeinden sollte im Vorfeld erhoben und in die Planung einkalkuliert werden.
* Bei einem neuen Projekt muss mehr Zeit bzw. weniger Gemeinden für die Zeitressourcen  
  voranschlagt werden. Ein Zeitäquivalent insgesamt 40 Stunden für 10 Gemeinden ist für das Team der Projektleitung zu gering bemessen.
* Die Wichtigkeit des Projekts und vor allem die Vernetzung unter den Gemeinden muss besser kommuniziert werden, eventuell auch eine Anwesenheitspflicht vorab geklärt werden.
* Im Hinblick auf Akzeptanz, Verankerung und Weiterbuchung eines Kurses in der Gemeinde spielt die Person bzw. Persönlichkeit der TrainerIn eine enorm wichtige Rolle.
* Wichtig für die Etablierung von Fortsetzungs- bzw. Jahreskursen ist vor allem die Kontinuität und die Infrastruktur. In einigen Gemeinden war die ganzjährige Angebotsführung schwierig, da Kurse, die im Freien gehalten wurden, in der kälteren Jahreszeit aufgrund fehlender Räumlichkeiten nicht weitergeführt werden konnten.
* Die Selbstevaluation erfolgte in Rahmen von Gruppendiskussion: das Projektteam Astrid Gruber, Adisa Potokovic, Andreas Ponic und Mathias Binder setzten sich monatlich zusammen, um Erfahrungen sowie unterschiedliche Sichtweisen zum Projekt auszutauschen. Diese Diskussion im Team sind eine positive Reflexionsmethodik, weil Fragestellungen gemeinsam thematisiert und Lösungsvorschläge unter Einbeziehung unterschiedlicher Perspektiven gefunden werden können. Das Herausarbeiten laufender Zwischenerfolge ist im Sinne der Prozessdynamik ebenfalls sehr wichtig.
* Ebenso als sehr sinnvoll ergaben sich die Diskussionsrunden im Rahmen der Stammtischabenden, sowie die Feedback-Gespräche mit den TeilnehmerInnen der einzelnen Maßnahmen und der Gemeinde.
* Regelmäßiger Kontakt mit der externen Evaluation ist extrem wichtig für die Steuerungsmaßnahmen. Am Beginn und am Ende des Projekts ist ein persönliches Gespräch mit dem Evaluator sehr zu empfehlen, um Erwartungshaltungen, Termine und Fristen für Berichterstattungen, Inhalt und Umfang der Fragebögen, abfragbare Ereignisse und Zuständigkeiten zu klären und

um den Verlauf nachzubesprechen.

Beschreiben Sie was Sie wieder gleich oder auch anders machen würden, wenn Sie ein solches Projekt neu starten würden.

* Die Umfrage zu Projektbeginn würde im Rahmen der Infoabende bzw. im Rahmen der Informationsveranstaltung oder bei Gemeindeversammlungen, Gemeinderatsitzungen, im Rahmen des Bewegungsfestes oder im Rahmen eines sehr gut besuchten gemeindebezogenen Festes, wie beispielsweise Kirtag etc. stattfinden.
* Die gezielten Weiterbildungen im Rahmen der Stammtischtreffen wurden nur wenig angenommen. Ein Resümee daraus könnte sein, den Multiplikatoren gleich zu Beginn des Projekts die Wichtigkeit dieser Veranstaltungen zu verdeutlichen, den Nutzen dieser herauszuarbeiten und eine Art Anwesenheitspflicht festzusetzen.
* Es würden auch ASKÖ-Trainer (Angestellte) im Projekt eingesetzt werden, das würde die Umsetzung sehr erleichtern und die Qualität der Angebote sichern.
* Der Stundensatz für die Trainer würde angehoben werden.
* Anhang
* Feedback-Bogen Funktions-Fit Wallern
* Feedback-Bogen Funktions-Fit Rust
* Feedback-Bogen Koordinations-Fit Bad Sauerbrunn
* Abschluss-Evaluierungsbögen der Bürgermeister und Bewegungscoaches von

6 Gemeinden: Sigless, Wallern, Nickelsdorf, Großhöflein, Bad Sauerbrunn, Rust

(stellvertretend für alle 10 Gemeinden)

* Abschlussbefragung Stellenwert aller 12 Bewegungscoaches
* Projektabschlussbericht pdf
* Bericht Bezirksblatt Mattersburg
* Bericht BVZ Eisenstadt
* Bericht BVZ Mattersburg
* Bericht Gemeindezeitung Großhöflein
* Bericht Gesundheitstag BVZ Mattersburg
* Bericht Kurpost Bad Sauerbrunn
* Bericht WEEKEND Burgenland
* Inserat Gemeindezeitung Großhöflein
* Inserat Gemeindezeitung Nickelsdorf
* Inserat Kurpost Bad Sauerbrunn
* Inserat WEEKEND Burgenland
* Presseinformation Abschlusspräsentation
* Teilnehmerliste Abschlusspräsentation
* Plakat Vortrag FIT FÜRs HERZ, Prim. Schuh (stellvertretend für alle Vorträge, auf Wunsch können diese gerne eingesehen werden)
* Plakat Osteoporose-Walk (stellvertretend für alle Bewegungseinheiten, auf Wunsch können diese gerne eingesehen werden)
* Plakat Bewegungsfest Großhöflein (stellvertretend für alle Bewegungsfeste, auf Wunsch können diese gerne eingesehen werden)
* Plakat Bewegungscoach Bad Sauerbrunn (stellvertretend für alle Plakate, auf Wunsch können diese gerne eingesehen werden)
* Google-Links zum Projekt Wir Bewegen Burgenland – Gemeinsam Fit
* Gesprächsprotokoll Team 23.10.2018
* Gesprächsprotokoll Projekt-Abschluss-Gespräch Bernstein (stellvertretend für alle Protokolle, auf Wunsch können diese gerne eingesehen werden)
* Gesprächsprotokoll Projekt-Abschluss-Gespräch Nickelsdorf (stellvertretend für alle Protokolle, auf Wunsch können diese gerne eingesehen werden)
* Link zu Projektfilm: <http://www.youtube.com/watch?v=ESHdJlbL_14>

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