



Endbericht zur Verbreitung der Projekterfahrungen und Ergebnisse

Projektnummer	3248
Projekttitel	Wohnfit
Projekträger/in	Sport für alle! Förderverein für Breitensportangebote in Österreich
Projektlaufzeit, Projektdauer in Monaten	21
Schwerpunktzielgruppe/n	Bewohner von großen Wohnanlagen in österreichischen Großstädten
Erreichte Zielgruppengröße	6500 Personen
Zentrale Kooperationspartner/innen	Wiener Wohnen, GWG und andere oberösterreichische Wohnbauträger, EGW, Gesiba, BUWOG und weitere Wiener Wohnbauunternehmen
Autoren/Autorinnen	Thomas Brey
Emailadresse/n Ansprechpartner/innen	brey@mb-pr.at
Weblink/Homepage	www.wohnfit.at
Datum	31. 3. 2023

1. Kurzzusammenfassung

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

- Projektbeschreibung (Projektbegründung, Zielsetzung, Setting/s und Zielgruppe/n, Geplante Aktivitäten und Methoden, Laufzeit, Zentrale Kooperationspartner/innen)
- Ergebnisse, Lernerfahrungen und Empfehlungen

Projektbeschreibung

Wohnfit ist ein Aktiv- und Gesundheitsprogramm, das in der unmittelbaren Wohnumgebung zu einem aktiveren Lebensstil motiviert. Der Fokus auf großvolumigem städtischem Wohnbau sichert hohe Reichweiten, hohe Effizienz und es werden gesundheitlich überdurchschnittlich vulnerabler Gruppen erreicht.

Wohnfit ermutigt mit Hinweisschildern, Übungstafeln, Übungsvideos etc. zu mehr Bewegung im Alltag und einem Einstieg in regelmäßiges Training. Dabei wird keine zusätzliche Infrastruktur geschaffen, sondern es werden Bewegungsmöglichkeiten genutzt und Stiegen, Bänke, Geländer, Laternenmasten etc. werden zu „Fitnessgeräten“.

Das Konzept ist daher sehr kostengünstig und kostet für eine Wohnanlage meist weniger als 1000 Euro. Damit ist auch eine Umsetzung auf breiter Basis realistisch.

Mit „Greenfit“ wurde zudem eine ökologisch optimierte Variante für Außenbereiche entwickelt, die die Errichtung von Bewegungsinselfn mit Baumpflanzungen kombiniert, ohne Flächenversiegelung und praktisch ohne Ressourcenverbrauch auskommt

Zusätzlich zu mehr individueller Bewegung wird auch Bewegung als Gemeinschaftsaktivität gefördert. „Wohnfit-Coaches“ leiten „Wohnfit-Coaches“ und sind Motivatoren und Multiplikatoren für einen aktiven Lebensstil in ihrer Wohnanlage.

Ergebnisse, Lernerfahrungen und Empfehlungen

Die diversen Pilotprojekte sind ermutigend verlaufen. Die finanzierenden Wohnungsgesellschaften schätzen die kostengünstige Möglichkeit, ihre Wohnanlagen im Hinblick auf ESG-Standards zu verbessern.

Obwohl das Programm stark standardisiert ist, bracht praktisch jeder Projektpartner Beratung für die individuelle Umsetzung in den betreffenden Anlagen. Ein starker Wunsch sind Erweiterungen des Übungsprogramms um Spezialangebote für bestimmte demographische Gruppen und konkrete „Belohnung“ für die Umsetzung durch verbesserte ESG-Bewertungen.

Daraus ergeben sich zwei zentrale Empfehlungen:

- Erweiterung des Programms um Übungsreihen für Kinder, Jugendliche Eltern/Kind-Übungen etc.
- Lobbying bei Zertifizierungsinstituten, Ausloben von Bauträgerwettbewerben etc. Bewegungsförderung als Beitrag zur sozialen Nachhaltigkeit stärker positiv zu bewerten bzw. vorzuschreiben.

2. 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.
- Probleme, auf die das Projekt abgezielt und an welchen Gesundheitsdeterminanten (Einflussfaktoren auf Gesundheit) das Projekt angesetzt hat.
- das/die Setting/s in dem das Projekt abgewickelt wurde und welche Ausgangslage dort gegeben war.
- die Zielgruppe/n des Projekts (allfällige Differenzierung in primäre und sekundäre Zielgruppen – Multiplikatoren/Multiplikatorinnen etc.).
- die Zielsetzungen des Projekts – angestrebte Veränderungen, Wirkungen, strukturelle Verankerung.

Ausgangssituation

Die grundlegenden Ziele des Vereins „Sport für alle! Verein zur Förderung von Breitensportangeboten in Österreich“ (Fördervereins) sind

- die Entwicklung von Strategien und die Umsetzung von Pilotprojekten zur Verbesserung der „Sportlichen Grundversorgung“
- die Entwicklung von Strategien, mit denen möglichst viele Menschen motiviert werden, die im Rahmen der sportlichen Grundversorgung geschaffenen Angebote tatsächlich zu nützen.

Neben einer Verbesserung des Angebots für sportinteressierte Menschen müssen daher auch niedrighschwellige Einstiegsangebote für Personen geschaffen werden, die bisher wenig oder keinen Sport treiben.

Strategischer Ansatz und Setting

Der Sport kommt zu den Menschen

Für Menschen, die oft schon Jahre oder Jahrzehnte kaum Sport betrieben haben, ist der Weg in einen Sportverein oder in ein Fitnessstudio oft mit erheblichen Schwellenängsten verbunden. Es ist schwer, diese Menschen zu motivieren, den ersten Schritt zu tun. Aber es ist leicht, selbst den ersten Schritt selbst zu machen und auf diese Menschen zuzugehen. **Der Sport darf nicht warten, dass die Menschen zu ihm kommen, der Sport muss zu den Menschen kommen.**

Bei Kindern und Jugendlichen, die im Durchschnitt aber ohnehin leichter für Sport motivierbar sind, kann dies am direktesten im Rahmen der Arbeit von Bildungsinstitutionen (Kindergärten, Schulen) bzw. in Zusammenarbeit von Sportvereinen mit diesen erfolgen. Bei Erwachsenen ist der im wahrsten Sinn des Wortes naheliegendste Ansatz, dass die Sportmöglichkeiten im unmittelbaren Wohnumfeld verbessert werden.

Wohnanlagen als Herausforderung und Chance

Besonders großen Verbesserungsbedarf gibt es im Bereich des großvolumigen Wohnbaus in Großstädten. Große Wohnanlagen sind daher im Hinblick auf verbesserte Sportmöglichkeiten im Wohnumfeld aber nicht nur eine Herausforderung, sie bieten gleichzeitig auch Möglichkeiten, die in anderen Wohnsituationen nicht gegeben sind.

Das Projekt Wohnfit ist daher auf Wohngebiete fokussiert, in denen großvolumiger Wohnbau dominiert. Dies umfasst auch praktisch alle Neusiedlungsgebiete am Rande oder im Speckgürtel der Großstädte, in der die sportliche Grundversorgung in der Regel deutlich schlechter als in etablierten Wohngebieten ist. Diese Lagen sind genau aus diesem Grund Schwerpunkt-Zielgebiete für die Aktivitäten des Vereins Sport für alle!.

Zielsetzung

Die übergeordneten Ziele von Wohnfit sind

- die vorhandenen Möglichkeiten für Bewegung und Sportausübung in der unmittelbaren Wohnumgebung besser sichtbar und auf sie aufmerksam zu machen
- insbesondere bisher wenig sportaffine Menschen auf diese aufmerksam zu machen
- bessere Möglichkeiten für Bewegung und Sportausübung aufzuzeigen und damit Anregungen für Entscheidungsträger (Architekten, Bauträger, Hausverwaltungen, Stadtplaner und Behörden, etc.) zu geben.

- Wohnanlagen mit vorbildlichen Lösungen / Bewegungsangeboten sichtbar zu machen und Bewegungs- und Sportmöglichkeiten so zu einem wettbewerbsrelevanten USP für Wohnbauträger und Immobilieninvestoren zu machen.

Im Sinne einer möglichst großen Breitenwirksamkeit wird besonderer Wert darauf gelegt, dass Sportmöglichkeiten im Vordergrund stehen, die möglichst vielen Menschen zumindest grundsätzlich offenstehen (unabhängig von Alter, Geschlecht, Fitnessstatus), nicht sozial diskriminierend (keine oder minimale Kosten für den Sportausübenden) sind, sondern im Gegenteil inklusiv wirken, indem sie Kontakte zwischen den Menschen in einzelnen und benachbarten Wohnanlagen fördern.

Besonders wichtig ist es dem Förderverein, dass Wohnfit kein mit bestehenden Sportstrukturen konkurrierendes Konzept ist, sondern vielmehr in deren Vorfeld angesiedelt ist und letztlich zu deren Stärkung beitragen soll: Hausbewohner, die sich durch Wohnfit zu mehr Bewegung und Sport in ihrem Wohnbereich animieren lassen, sollen möglichst auch motiviert werden, die umfangreicheren und vielfältigen Sportangebote in lokalen Vereinen in Anspruch zu nehmen. Lokale Sportvereine sollen daher als aktive Partner eingebunden werden.

Wohnfit-Maßnahmenkatalog

Wohnfit muss auf mehreren Ebenen ansetzen, um die beschriebenen Ziele erreichen zu können. Modelle für die konkrete Umsetzung werden im Rahmen von Pilotprojekten erarbeitet und evaluiert, jedenfalls aber werden nachstehende Aspekte berücksichtigt:

- **Wohnfit-Punkte:** Möglichkeiten zur Nutzung der halböffentlichen Bereiche für Bewegung und Sport sichtbar machen (Stiegenhäuser, Freiflächen, etc.) und aktiv zur Nutzung einzuladen.
- **Sport-Kooperationen:** Kooperation mit lokalen Sportvereinen z.B. fallweise Sparteinheiten in Wohnanlagen

- **Nutzungskonzepte für Bewegungsräume:** Modelle für die optimierte Nutzung von Bewegungsräumen in Wohnanlagen (wie sie immer öfter im Rahmen von Wettbewerben vorgeschrieben werden) zu entwickeln.
- **Information & Motivation:** Entwicklung effizienter Kommunikationsformen, insbesondere durch Nutzung von Hausverwaltungs-Apps, über die sehr große Personenkreise erreicht werden können.

Kooperation mit Hausverwaltungen und Bauträgern

Voraussetzung für die Umsetzung aller angeführten Maßnahmen und damit die Erreichung der beschriebenen Ziele ist eine enge Zusammenarbeit mit Hausverwaltungen und Bauträgern.

Um nachhaltig erfolgreich zu sein, müssen Modelle entwickelt werden, in denen die legitimen ökonomischen Interessen der Eigentümer, die Förderung von Bewegungs- und Sportmöglichkeiten für die Bewohner und die Projektziele in Einklang gebracht werden.

Das immer kompetitiver werdende Marktumfeld für den Wohnungsneubau eröffnet hier durchaus interessante Möglichkeiten, indem Bewegungs- und Sportangebote als (letztlich sehr kostengünstige) Alleinstellungs- und Unterscheidungsmerkmale (USP) einen Beitrag zur Verwertung der Objekte leisten können.

Wohnfit-Punkte

Das Kernstück von Wohnfit sind „Wohnfit-Punkte“, die Mieter und Wohnungseigentümer buchstäblich vor der eigenen Haustür zu kleinen Fitnessübungen zwischendurch oder zu umfassenden Workouts und somit generell zu einem aktiven und gesünderem Lebensstil einladen.

Es gibt drei Gruppen von Wohnfit-Punkten:

- a) **Mehr Bewegung im Alltag:** Prototypisch dafür sind Motivationstafeln, die dazu ermuntern, lieber die Stiege statt des Lifts zu verwenden.

- b) **Richtig bewegen im Alltag:** Wenn es gelungen ist, Menschen zu mehr Alltagsbewegung zu motivieren, ist es ein kleiner Schritt zu zielgerichteter Bewegung, mit der bewusst Fitnessziele verfolgt werden. Dafür werden z. B. Varianten des Stiegensteigens vorgeschlagen, die in unterschiedlichem Maß Fitnessziele wie Ausdauer, Kräftigung, Beweglichkeit, richtige Körperhaltung oder Koordination befördern.

Viele Wege führen nach oben... und alle machen fitter und gesünder

Mach Dich **wohfit!**

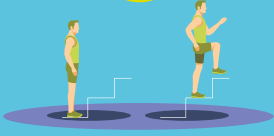
**WOHN
FIT**
MACH DIE
FITZIELE

S1 **Gespannt auf den 1. Stock**

Fitness: Deine Stiege beschleunigt Deine **Stiegensteigung** und Deine **Stiege** **Stiege**

Tipps: Wenn Du länger mit gehobener Knie verharrest, schaltest Du Deinen Gleichgewichtssinn.

Auf dem Weg in den ersten Stock nimm eine betont gerade Körperposition ein, spanne den ganzen Körper vom Knie bis zu den Zehen und nimm mit langsamen Schritten je eine Stufe. Ziehe bei jedem Schritt etwas mehr hoch als Du es normalerweise machen würdest und verharre mit gehobener Knie eine Sekunde, ehe Du den Fuß wieder aufsetzt. Wenn Du die Arme frei lassen willst, ziehe sie bewusst wie beim Laufen mit.




S2 **Zack-Zack-Zack in den 2. Stock**

Fitness: Mit jeder Übung bringt Du Deinen **Schritt** und Deine **Stiege** auf Trab.

Tipps: Achte auf Deine Schrittfrequenz. Sie sollte vom Anfang bis zum Schluss gleich hoch sein. Und beim nächsten Mal geht es immer noch ein bisschen schneller.

Jetzt muss es schnell gehen: Auf dem Weg in den zweiten Stock mach möglichst rasche Schritte, wie ein Sprinter. Nimm dabei aber immer nur eine Stufe pro Schritt. Bleib dabei möglichst aufrecht. Dein Blick geht nicht zum Boden, sondern Dein Rücken sollte gerade sein. Trotz Anstrengung nicht den Atem anhalten.




S3 **Nimm 2 auf dem Weg zur 3**

Fitness: Deine Übung verbessert Dein **Stiege** als **Stiege** **Stiege**

Tipps: Wenn Du ein Zittern im Oberschenkel verspürst – keine Sorge, dann machst Du alles richtig.

Nimm immer zwei Stufen auf einmal und versuche dabei, Dich nicht mit dem Bein von der unteren Stufe abzudrücken, sondern versuche ausschließlich das Bein auf der oberen Stufe zu belasten. Für herausfordernd ist viel Kraft in Deinem Oberschenkel. Mach diese Übung eher langsam und mit gleichmäßigem Bewegungsrhythmus. Auch wenn es vor allem am Anfang geht, achte auf Körperspannung und Haltung. Dein Blick eher nach vorne als zu Boden.

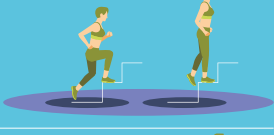


S4 **Steigen mit (Knie)beugen**

Fitness: Mit jeder Übung verbessert Dein **Stiege** **Stiege** **Stiege**

Tipps: Mach die Übung anfangs langsam, damit die Bewegungsabfolge richtig ist, dann Tempo bis zu der Geschwindigkeit steigern, mit der Du normal auf einer Stiege gehst.

Nimm jetzt mit jedem Schritt wieder eine Stufe und gehe bei jedem Schritt deutlich in die Knie, jedoch höchstens bis zu einem Kniewinkel von 90 Grad. Bleibe aber nicht die ganze Zeit über in gebeugter Beinhaltung, sondern strecke die gebeugte Bein bei jedem Schritt wieder gerade durch, bevor Du das andere auf der nächsten Stufe aufsetzt.

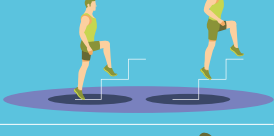


S5 **Wir treiben's auf die Spitze**

Fitness: Deine Übung verbessert Dein **Stiege** **Stiege** **Stiege**

Tipps: Variiere die Geschwindigkeit der Übung von zügig bis ganz langsam – langsam ist in diesem Fall wirksamer und besser.

Psst! Jetzt geht es auf Zehenspitzen in den nächsten Stock. Spanne den ganzen Körper an (dabei achte vor allem auf Spannung der Pobacken) und gehe langsam, betont kontrolliert Stufe für Stufe nach oben. Wenn es Dir gelingt, dabei nicht zu wackeln, dann ist das perfekt für Deine Wadenmuskulatur. Auch Deine Ferse sollte möglichst immer ganz hochgezogen bleiben.





S6 **Die Challenge zum Schluss...**


Fitness: Deine Übung verbessert Dein **Stiege** **Stiege** **Stiege**


Tipps: Wenn Du es richtig machst, wird diese Übung recht leise gelingen. Ist es laut, achte noch mehr auf Deine Körperspannung und dass Du tatsächlich aufrecht bleibst.


Ein kleiner Sprung für Deine Beine, aber ein großer Schritt für Deine Fitness: Den Weg zum nächsten Stock bewältige mit kleinen, bedingten Sprüngen auf die jeweils nächste Stufe. Zur Sicherheit kannst Du Dich mit einer Hand am Geländer oder am Handlauf anhalten. Gehe bei den Sprüngen nur wenig in die Knie, die Bewegung sollte möglichst aus dem Sprunggelenk kommen. Auch bei den Sprüngen solltest Du möglichst aufrecht bleiben.



 Bundesministerium für Arbeit, Jugend, Familie und Gleichberechtigung

 Bundesministerium für Arbeit, Jugend, Familie und Gleichberechtigung

 Gesundheits Österreich

 Daten Gesundheits Österreich

www.wohfit.at

8/26

Kreativität statt zusätzlicher Infrastruktur

Eine implizite Botschaft von Wohnfit ist, dass Bewegung und Sport überall möglich sind. Selbst wenn das Lebensumfeld vieler Menschen nicht gerade bewegungsfördernd sein mag, ist die Klage, dass man ja keine Möglichkeit habe, sich zu bewegen, in Wahrheit nicht mehr als eine bequeme Ausrede vor sich selbst.

Auch aus diesem Grund wird bei Wohnfit auf zusätzliche Sportinfrastruktur, also Fitnessgeräte, verzichtet. Stattdessen werden vorhandene Gegebenheiten als „natürliche Fitnessgeräte“ genutzt. Das können Stiegen, Geländer, Parkbänke, Baumstämme etc. sein. Damit werden nicht nur hohe Kosten vermieden und es wird kein gerade im urbanen Wohnbau sehr knapper Platz in Anspruch genommen, Wohnfit sendet damit automatisch auch die Botschaft, dass Bewegung und aktiver Lebensstil überall möglich sind.

The image shows two pages of a fitness guide titled "Mach Dich wohlfüt!". The left page is for "Stiege" (stairs) and the right page is for "Bank" (benches). Each page contains several exercises with numbered icons, descriptions, tips, and small illustrations of people performing the exercises. The exercises include:

- 1 Namaste, Fitness!**: Legen Sie Ihre Füße auf die Stiege, die Treppe führt... (Tip: Übung führt dich zum Inneerleben zurück.)
- 8 Das Geländer >heben<**: Stelle dich vor das Stiegengeländer... (Tip: Als Kommunikationssystem, ist die Handläufe gut.)
- 11 Zwei vor, eins zurück**: Auf geht's in den nächsten Stock... (Tip: In der nächsten Übung, wenn du dich auf der Treppe nach unten bewegst, dann nimm die Bank mit.)
- 31 Wer kann an CanCan?**: Stelle dich hinter das Geländer... (Tip: Bei dieser Übung ist die Bank ein Muss.)
- 41 Fit bis in die Zehenspitzen**: Gehe auf Zehenspitzen in den nächsten Stock... (Tip: In der nächsten Übung ist die Bank ein Muss.)
- 50 Rauf und runter**: Stelle dich auf der Treppe... (Tip: In der nächsten Übung ist die Bank ein Muss.)
- 51 Liegestütz mit Applaus**: Stelle dich in Liegestützlage... (Tip: In der nächsten Übung ist die Bank ein Muss.)
- 54 Hab den Hosensboden**: Bei der >Übung<... (Tip: Wenn es dir nicht ausreicht...)
- 56 Der Mountainclimber!**: Wie kletterst du mit dem Kopf gegen die Wand... (Tip: Mach kleine Schritte...)
- 58 Beinschren auf der Bank**: Gehe in die Liegestützlage... (Tip: Wenn man wirklich ganz vorne auf der Bank ist...)
- 59 Stütz und spring!**: Gehe in die Liegestützlage... (Tip: Achte auf die Handposition...)
- 60 Dehnen seitlich zur Bank**: Stelle dich seitlich zur Bank... (Tip: In der nächsten Übung ist die Bank ein Muss.)

„Fitnessgeräte“ gibt es überall: Stiegen, Geländer, Sitzfläche und Lehne von Bänken und vieles mehr.

Zielgruppenspezifische Spezialangebote

Das Standardprogramm von Wohnfit ist grundsätzlich so gestaltet, dass es für fast alle Menschen nutzbar ist. Nichtsdestoweniger ist es notwendig, für manche Zielgruppen spezielle Übungsprogramme zusammenzustellen.

Das erste Spezialprogramm ist Wohnfit senior, das für sehr alte Menschen (in der Regel ab frühestens 75 Jahre) konzipiert ist. Mit diesem werden altersspezifische Fitnessziele wie Mobilisierung, Sturzprävention oder Konzentrationsfähigkeit verfolgt sowie für allgemeingültige Fitnessziele – Kraft, Ausdauer, Koordination – altersadäquate Übungen vorgeschlagen.

In weiterer Zukunft soll Wohnfit um zusätzliche Spezialprogramme ergänzt werden.

Wohnfit senior (hier in der Variante „Greenfit“, siehe unten)

Mach Dich greenfit! Senior

Boxen
Themen: 3 Ausdauer, die Konzentration und Koordination
 Nach einem warmen Aufwärmprogramm mit Körper-Tun-Übungen bewegen sich Teilnehmer in 3 Boxen und führen verschiedene Boxübungen aus.
 Am Ende werden 3-4 Minuten für eine leichte Dehnung vorgesehen.

Nach den Sternen greifen
Übungen: 10 Stützkräfte und die Kontrolle des Gleichgewichts
 „Greif“ nach den Sternen! Mit den beiden Händen greift man nach oben und greift sich selbst. Man greift sich selbst an der Handgelenkebene. Man greift sich selbst an der Handgelenkebene. Man greift sich selbst an der Handgelenkebene.
 Lang, stabil die Schulter gestreckt und weichteilner paratenen links und rechts. Die Hände bleiben unbewusst oberhalb der Hüften.

Mit den Füßen »malen«
Koordinationsübungen, Balanceübungen und Konzentration
 Malen Sie mit der Sohle Ihrer Füße und heben Sie sie an, die Füße sind gehoben. Man greift sich selbst an der Handgelenkebene. Man greift sich selbst an der Handgelenkebene. Man greift sich selbst an der Handgelenkebene.
 Tipp: Wenn Sie die Knie leicht gebeugt, nicht vollständig über dem Bein, sondern über dem Bein, stehen die Füße über dem Bein, stehen die Füße über dem Bein.

Flugzeug
Übungen: 10 Stützkräfte
 Heben Sie die Arme nach oben und nach unten. Heben Sie die Arme nach oben und nach unten. Heben Sie die Arme nach oben und nach unten.
 Achtung: Nicht die Arme heben und senken, sondern die Oberkörper nach oben und unten. Die Arme bleiben immer waagrecht über dem Kopf.

Rauf & runter, links & rechts
Themen: 10 Stützkräfte, Balanceübungen und Konzentration
 Heben Sie die Füße nach oben und nach unten. Heben Sie die Füße nach oben und nach unten. Heben Sie die Füße nach oben und nach unten.
 Achtung: Den Kopf für ganz langsam in die horizontale Bewegung bringen und wenn die horizontale Bewegung erreicht ist, dann die Füße nach oben und nach unten.

Stemme Dich hoch
Koordinationsübungen und Balanceübungen
 Heben Sie die Füße nach oben und nach unten. Heben Sie die Füße nach oben und nach unten. Heben Sie die Füße nach oben und nach unten.
 Achtung: Den Kopf für ganz langsam in die horizontale Bewegung bringen und wenn die horizontale Bewegung erreicht ist, dann die Füße nach oben und nach unten.

Einbeinstand und Kopf drehen
Verknüpfung des Gleichgewichts
 Stehen Sie auf einem Bein und drehen Sie den Kopf ganz nach rechts und ganz nach links. Stehen Sie auf einem Bein und drehen Sie den Kopf ganz nach rechts und ganz nach links.
 Geben Sie eine andere Richtung an. Auf diese Weise können Sie sich selbst selbstständig stabilisieren.

Fersen heben im Grätschstand
Verknüpfung des Gleichgewichts, Stabilität und Konzentration
 Gehen Sie in einen weiten Grätschstand. Heben Sie die Fersen nach und nach an. Gehen Sie in einen weiten Grätschstand. Heben Sie die Fersen nach und nach an.
 Gehen Sie immer auf der gleichen Höhe. Gehen Sie immer auf der gleichen Höhe. Gehen Sie immer auf der gleichen Höhe.

Seitheben der Beine
Koordinationsübungen, Balanceübungen und Konzentration
 Heben Sie ein Bein nach oben und nach unten. Heben Sie ein Bein nach oben und nach unten. Heben Sie ein Bein nach oben und nach unten.
 Stellen Sie sich auf ein Bein und drehen Sie den Kopf ganz nach rechts und ganz nach links. Stellen Sie sich auf ein Bein und drehen Sie den Kopf ganz nach rechts und ganz nach links.

Fersen-/Zehen-Wippen
Gut für die Waden
 Stellen Sie sich auf die Fersen und wippen Sie den Körper nach oben und nach unten. Stellen Sie sich auf die Fersen und wippen Sie den Körper nach oben und nach unten.
 Zehn Minuten, dann zurück und wechseln Sie auf die Zehen. Nach dem Wippen stehen Sie 1 bis 2 Minuten lang.

Kuckuck
Übungen und Entspannung für die Hüfte
 Heben Sie die Hüfte nach oben und nach unten. Heben Sie die Hüfte nach oben und nach unten. Heben Sie die Hüfte nach oben und nach unten.
 Warten Sie 1 Minute auf, dann zurück und wechseln Sie auf die Zehen. Nach dem Wippen stehen Sie 1 bis 2 Minuten lang.

Jetzt dehnen wir hinterrücks
Übungen der Oberkörpermuskulatur
 Dehnen Sie den Oberkörper nach hinten. Dehnen Sie den Oberkörper nach hinten. Dehnen Sie den Oberkörper nach hinten.
 Gehen Sie zurück und drehen Sie den Kopf ganz nach rechts und ganz nach links. Gehen Sie zurück und drehen Sie den Kopf ganz nach rechts und ganz nach links.

www.wohnfit.at

Wohnfit senior beinhaltet Übungen mit spezifischen Übungen für sehr alte Menschen inkl. Übungsvorschlägen, die auch für Personen geeignet sind, die Gymnastik nicht mehr im Stehen betreiben können.

Wohnfit-Coach

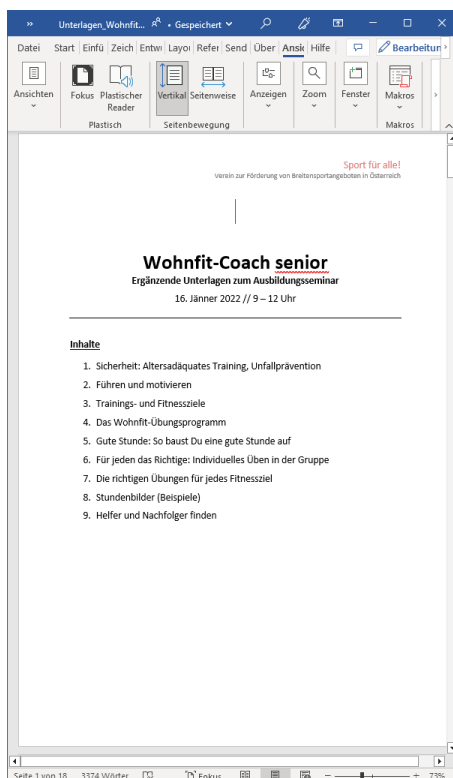
Wohnfit ist grundsätzlich ein Motivationsprogramm zu individueller Bewegung, das mit Hilfe der Wohnfit-Punkte ohne Anleitung und alleine umgesetzt werden kann.

Nichtsdestoweniger ist es aus mehreren Gründen sinnvoll, auch gemeinschaftliche Fitnessaktivitäten zu initiieren.

- Gemeinsame Fitnessstunden schaffen soziale Bindung
- Fixe Stunden erhöhen die Regelmäßigkeit von Bewegungseinheiten
- Anleitung durch Übungsleiter verbessert die Effizienz der Übungen

Eine Schlüsselrolle für den Schritt vom individuellen Üben zu Fitness als Gemeinschaftsaktivität spielt der „Wohnfit-Coach“.

Der Wohnfit-Coach ist im Idealfall ein Bewohner der Wohnanlage, er absolviert eine Kurzausbildung, die ihn befähigt und ermutigt, in Form eines Peer-Systems gemeinsame Wohnfit-Stunden zu leiten. Schwerpunkt der Ausbildung ist dabei nicht die sportfachliche Qualifikation, vielmehr geht es um Themen wie Motivationsfähigkeit, Sicherheit und Organisation sowie sinnvolle Zusammenstellung von Übungsabfolgen. Die Übungen selbst werden in der Regel dem Wohnfit-Übungsprogramm entnommen. Im Zuge des Pilotprojekts George Washington Hof wurde eine Ausbildung zu Wohnfit-Coach durchgeführt, die von 12 Teilnehmern absolviert wurde.





Ausbildung zum Wohnfit-Coach mit Schwerpunkt Senioren on den Räumlichkeiten des Pensionistenvereins im George Washington Hof.

Greenfit – die Ökoschiene von Wohnfit

Der großvolumige Wohnbau ist heute massiv gefordert, die ökologische Nachhaltigkeit von Wohnanlagen zu verbessern. Einerseits zwingt das Wohnungsunternehmen und Hausverwaltungen zu Investitionen in diesem Bereich, andererseits finden deswegen Maßnahmen der sozialen Nachhaltigkeit oft weniger Beachtung als sie es eigentlich verdienen.

Die Entwicklung einer besonders umweltfreundlichen Umsetzungsvariante von Wohnfit war daher nicht nur unter dem Gesichtspunkt der ökologischen Optimierung sinnvoll, sondern auch deswegen vorteilhaft, weil sie die Umsetzungschancen im Neubau sowie bei Bestandsobjekten im Rahmen von Modernisierungen und Verbesserungen deutlich erhöht.

Diese Überlegungen lagen dem Programmteil „Greenfit“ zugrunde, für das eine Förderung des Sportministeriums in Anspruch genommen wurde, und das die Realisierung von Wohnfit unter maximaler Ressourcenschonung ermöglicht und sogar eine erhebliche ökologische Aufwertung von Wohnanlagen bewirkt.

So funktioniert Greenfit:

Bei Greenfit wird das Bewegungsprogramm Wohnfit mit ökologisch hochwertiger Baumbepflanzung von Grünflächen verbunden. Dabei werden auf Freiflächen von Wohnanlagen oder auf öffentlichen Freiflächen Bewegungsinseln eingerichtet. Diese bestehen aus einem Jungbaum und Baumstützen, die den Baum gegen Windschäden schützen und gleichzeitig als Träger von Infotafeln dienen. Auf diesen motivieren rund 20 alltagstaugliche Fitnessübungen zu Bewegung und aktiver Nutzung des Grünraums. Der zentrale Baum wiederum wird nach und nach zu einem immer besseren Sicht- und Sonnenschutz für die Trainierenden.

Die Greenfit-Vorteile:

- Für Greenfit wird kein Boden versiegelt
- Es werden praktisch keine Ressourcen verbraucht
- Es kommen ausschließlich wiederverwertbare Materialien zum Einsatz
- Dank der Verknüpfung mit der Pflanzung von Bäumen wird eine insgesamt deutlich positive Ökobilanz erreicht.
- Die Greenfit-Bewegungsinseln werden nachhaltig vom Sozialbetrieb „Jugend am Werk Steiermark“ von Jugendlichen und Langzeitarbeitslosen produziert,

Greenfit – mehr Ökologie, genauso viele Bewegung

Mach Dich greenfit! Ausdauer

WOHN FIT WIRTSCHAFTS UNIVERSITÄT WIEN

35 Luftsessel

Setze Dich zur Sicherheit nahe einer Wand auf einen Sessel aus Luft. Gehe dazu in die Knie. Die Oberschenkel sollen parallel zum Boden sein. Beuge den Oberkörper leicht vor, die Rücken bleibt gerade, schau nach vorne. Halte diese Position 30 Sekunden. Wenn's geht, bitte länger.

Tipps: Achte darauf, dass Deine Knie möglichst über dem Knöchel bleiben. Schiebe Deine Knie nach hinten. Leichter wird diese Übung, wenn Du Dich dabei mit dem Unterarmen auf den Knien abstützt.

Platz	✓
Zeit	✓
Bequemlichkeit	✓
Körperbelastung	✓
Wirkung	✓
Kostenlos	✓

37 Schnur-springen mit Luftschuh

Sicher weißt Du noch, wie Schnur-springen geht – genau das mach' nun, nur ohne Schnur. Steh auf den Fußballen, mach kleine, rasche Hüpfar aus dem Sprunggelenk und bringe Deine Hände so mit, als würdest Du eine Sprungseuer.

So wird's schwieriger: Schalte die Luftschnur mit gebogenen Armen, dann musst Du natürlich auch höher springen. Über die Luftschnur wirst Du schon nicht stolpern.

Tipps: Spanne Deine ganzen Körper an, dann kannst Du besser aus den Sprunggelenken federn. Versuche, die Knie möglichst gestreckt zu lassen.

Platz	✓
Zeit	✓
Bequemlichkeit	✓
Körperbelastung	✓
Wirkung	✓
Kostenlos	✓

44 Kick und box

Steh aufrecht und hüftbreit mit angewinkelten Armen. Auf 1 – kicke die rechte Ferse kräftig nach hinten. Auf 2 – kicke die linke Fere. Auf 3 – bringe mit der rechten Hand Kräftig nach vorne. Auf 4 – bringe mit der linken Hand.

Mindestens 1 Minute lang, Messer & Langsam beginnen und Tempo immer mehr steigern.

Tipps: Wenn Du bei 1 und 4, also während der Boxschläge, mit den Beinen fest am Boden stehen bleibst, wird daraus eine sehr anspruchsvolle Koordinationsübung.

Platz	✓
Zeit	✓
Bequemlichkeit	✓
Körperbelastung	✓
Wirkung	✓
Kostenlos	✓

101 Burpees

So schnell wurde noch keine Fitnessübung zum Klassiker. Bei Burpees kombinierst Du einen Streckprung mit einem Sprung in den Liegestütz mit gestreckten Armen. Wichtig: Körpergerade und Vorwärts bei Sprung in den Liegestütz. **Mindestens 5 Mal, 10 Mal ist super.**

Tipps: Ergänze die Burpees noch um einen Liegestütz.

Platz	✓
Zeit	✓
Bequemlichkeit	✓
Körperbelastung	✓
Wirkung	✓
Kostenlos	✓

120 Hampelmann mit Kniebeuge

Strecke stand mit geschlossenen Beinen, Arme nach oben, dann Hampelmannsprung (Arme gehen seitlich in die Waagrechte, Beine in die Gabel) und wieder zurück. Danach eine langsame Kniebeuge (bis Oberschenkel waagrecht). **Mindestens 10 Mal.**

Tipps: Richtig Kondi schreien kannst Du, wenn Du nach dem ersten Sprung eine Kniebeuge machst, nach dem zweiten zwei.

Platz	✓
Zeit	✓
Bequemlichkeit	✓
Körperbelastung	✓
Wirkung	✓
Kostenlos	✓

124 Wechsel-sprünge

Stell Dich in einem bequemen Ausgangsstand. Bei den nun folgenden Wechselsprüngen wechselst Du immer das vordere mit dem hinteren Bein. Rücken bleibt gerade, schau nach vorne, der gegen gleiche Arm wird nach vorne gebogen. **Mindestens 10 Mal links und rechts.**

Tipps: Mache diese Übung so schnell wie möglich. Aber dennoch auf exakte Ausführung achten.

Platz	✓
Zeit	✓
Bequemlichkeit	✓
Körperbelastung	✓
Wirkung	✓
Kostenlos	✓

Bei Greenfit wird mit dem gleichen Übungsprogramm gearbeitet wie bei Wohnfit.

Mach Dich wohngfit! Stiege

WOHN FIT WIRTSCHAFTS UNIVERSITÄT WIEN

5 Einarmiger Liegestütz

Mit einem gestreckten Arm am Geländer abstützen. Bei schrägen Geländern stellst Du auf der ersten oder letzten Stufe. Stell Dich so weit weg, dem Boden schrägen leicht hinter dem Geländer steh. Nun langsam und kontrolliert den Arm, Körper einzieht und gebeugt, Ellenbogen möglichst nahe am Körper. **Mindestens 5 Mal pro Arm.**

So wird's schwieriger: Je weiter weg vom Geländer, desto anspruchsvoller. Wichtig: Körper bleibt gerade und gespannt, wieder kontrolliert nach oben schrittweise. **Tipps:** Wenn nicht ganz beugen, 90-Grad-Winkel zwischen Ober- und Unterarm ist schon sehr gut.

Platz	✓
Zeit	✓
Bequemlichkeit	✓
Körperbelastung	✓
Wirkung	✓
Kostenlos	✓

12 Nimm 2! (Stufen auf einmal)

Laufe in den nächsten Stock und nimm dabei zwei Stufen auf einmal. Danach geh' vorsichtig rückwärts wieder herunter und lauf nochmals nach oben. **Wenn Du insgesamt fünfmal nach oben stiege, hast Du es mit Dir sehr auf die Reihe!**

Tipps: Ellbogen über Kopf und die Arme kräftig mitbewegen lassen. Das erleichtert die großen Schritte.

Platz	✓
Zeit	✓
Bequemlichkeit	✓
Körperbelastung	✓
Wirkung	✓
Kostenlos	✓

16 Strecksprünge mit Beinwechsel

Steh vor den Treppenschritten und stelle ein Bein auf die erste Stufe. Nun mach einen Streckprung, bei dem Du die Arme kräftig nach oben hebst und dabei wieder das obere Bein nach unten und das untere nach oben. Wichtig: Strecke Dein Bein beim Auftreten völlig durch. **Sprünge mindestens 10 Mal.**

So wird's schwieriger: Mache gleiche Übung, nur wenn Du zwei Stufen auf einer Stufe.

Platz	✓
Zeit	✓
Bequemlichkeit	✓
Körperbelastung	✓
Wirkung	✓
Kostenlos	✓

33 Seitlich dehnen auf der Stiege

Leg ein Bein seitwärts auf die erste oder vierte Stufe. Biege nun Deinen Oberkörper schräg, so dass sich Deine Schulter dem Bein nähert, und ziehe dabei den Arm über den Kopf in Richtung Stiege. Halte diese Position 30 Sekunden. **Dann wechsle das Bein, 3 Mal auf beide Seiten.**

Tipps: Stelle Dir während der Übung vor, dass Du das Becken nach vorne schiebst, damit Du Dich auch wirklich schräg über die Stufe beugst.

Platz	✓
Zeit	✓
Bequemlichkeit	✓
Körperbelastung	✓
Wirkung	✓
Kostenlos	✓

45 Drei für eine

Den Weg in den nächsten Stock machst Du Dir besonders schwer. Laufe mit Treppenschritten und mach dabei auf jeder Stufe zwei Doppelschritte, sodass Du erst mit dem linken Schritt wieder auf die nächste Stufe steigst. **Gehe Stufe für Stufe wieder hinunter. Mach den Weg in den nächsten Stock mindestens 3 Mal.**

So wird's schwieriger: Eine bei jedem Schritt hochspringen. **Tipps:** Die Schritte mitzuschieben, achte einfach darauf, dass Du minimal mit dem linken Fuß, und dann mit dem rechten Fuß auf die nächste Stufe steigst.

Platz	✓
Zeit	✓
Bequemlichkeit	✓
Körperbelastung	✓
Wirkung	✓
Kostenlos	✓

47 Treppensteigen seitwärts

Stelle Dich seitlich vor der Stiege und gehe mit Seitschritten 3 Mal in den nächsten Stock.

- Stelle den zweiten Fuß auf die gleiche Stufe neben dem ersten.
- Steige mit dem zweiten Bein gleich auf die nächste Stufe. Gehe dann vorne am ersten Bein vorbei hinunter.
- Das zweite Bein hinter dem ersten vorbeiführen.

So wird's schwieriger: Mache die Übung schneller, sodass es über ein Laufen wirkt. **Tipps:** Bleib mit den Händen in der Nähe des Armbalgs, um Dich jederzeit festhalten zu können.

Platz	✓
Zeit	✓
Bequemlichkeit	✓
Körperbelastung	✓
Wirkung	✓
Kostenlos	✓

Greenfit-Bewegungsinseln



Die Greenfit-Bewegungsinseln haben eine Doppelfunktion: Einerseits dienen sie als Baumstütze, die den zentralen Jungbaum gegen Windschäden schützt, andererseits sind sie Träger dreier Übungstafeln mit Übungen aus dem Wohnfit-Programm. Auf größeren Freiflächen können so umfassende Bewegungsparcours eingerichtet und gleichzeitig eine Bepflanzung mit Bäumen vorgenommen werden.



Nachhaltige Produktion

Greenfit-Bewegungsinseln werden sozial nachhaltig bei Jugend am Werk Steiermark hergestellt. Als Material wird unbehandeltes heimisches Lärchenholz verwendet.

3. Projektdurchführung

Beschreiben Sie

- welche Aktivitäten und Methoden in welchem zeitlichen Ablauf umgesetzt wurden.
- die Projektgremien/-strukturen und die Rollenverteilung im Projekt.
- umgesetzte Vernetzungen und Kooperationen.
- allfällige Veränderungen/Anpassungen des Projektkonzeptes, der Projektstruktur und des Projektablaufes inkl. Begründung.

Ausgewählte Umsetzungsbeispiele

a. George Washington Hof: Der Gemeindebau wird wohngemut

Der George Washington Hof ist eine markantesten und größten Wiener Gemeindebauten aus der Zwischenkriegszeit. Mit rund 1000 Wohnungen und 3000 Bewohnern ist er fast eine kleine Stadt für sich. Mit seinen großen Grünflächen in den Innenhöfen bietet er gute Voraussetzungen für eine Umsetzung von Wohngemut und die Sozialstruktur der Anlage macht bewegungsfördernde Maßnahmen auch besonders wichtig.

Im George Washington Hof wurde ein Wohngemut-Parcours mit neun Stationen eingerichtet. In Zusammenarbeit mit dem Kuratorium Wiener Pensionistenheime (das den Pensionistenklub im George Washington Hof betreibt) und der für Nachbarschaftsmaßnahmen verantwortlichen „wohnpartner“ wurde in der Anlage auch eine kostenlose Ausbildung zum Wohngemut-Coach angeboten, die von 12 Personen absolviert wurde.

Das Projekt George Washington Hof dient als Pilotprojekt, bei dem die besonderen Herausforderungen für Wohngemut im kommunalen Wohnbau zu berücksichtigen sind und eine Adaption von Wohngemut für den Gemeindebau entwickelt wird. Bei Erfolg des Projekts ist eine Ausrollung auf weitere Gemeindebauten geplant.



Eröffnung des Wohnfit-Parcours im George Washington Hof



Übungen bei den Wohnfit-Punkten



Ein Plan neben den Wohnfit-Punkten verweist auf alle Stationen des Bewegungsparcours im George Washington Hof.

b. Linz: Die „Grüne Mitte“ ist jetzt auch greenfit

Die „Grüne Mitte Linz“ (www.linz.at/stadtentwicklung/gruenemitte-projekt.php) ist eines der größten gemeinnützigen Wohnbauprojekte, die in den vergangenen Jahren in der oberösterreichischen Landeshauptstadt realisiert wurden. Sechs führende gemeinnützige Wohnbauträger (GWG, WSG, Neue Heimat, BRW, Familie, Lawog) haben auf dem Gelände des ehemaligen Frachtenbahnhofs rund 800 Wohnungen errichtet. Besonderheit dieses Projekts ist, dass die für jede Wohnanlage vorgeschriebenen Grünflächen zu einer großen, gemeinsamen Grünanlage mit rund 14.000 m² zusammengelegt wurden.

In den ersten Jahren nach der Errichtung stellte sich heraus, dass die Grünanlage nicht in dem erwarteten Maß von den Bewohnern genutzt wurde, auch die gärtnerische Gestaltung war unbefriedigend.

Sport für alle! wurde von den beteiligten Wohnbauträgern sowie dem Gesundheitsdienstleister Proges eingeladen, in der Grünen Mitte ein Greenfit-Pilotprojekt umzusetzen. Vorgaben dafür waren:

- **Belebung der Grünfläche:** Die Besucherfrequenz auf dem Gelände soll deutlich gesteigert und die Verweildauer erhöht werden.
- **Zielgruppenspezifische Angebote**, insbesondere für Senioren
- **Förderung eines gesunden, aktiven Lebensstils** der Bewohner der Wohnanlagen
- **Stärkung der nachbarschaftlichen Beziehungen** durch gemeinschaftsbildende Angebote
- Verringerung der laufenden Bewässerungskosten durch **geeignete Bepflanzung**

In Zusammenarbeit mit dem führenden oberösterreichischen Gesundheitsdienstleister Proges wurde eine konkrete Umsetzung von Greenfit ausgearbeitet. In der Grünen Mitte entstand ein Bewegungs- und Aktivparcours mit sechs Stationen, der den Anrainern flexible Nutzungsmöglichkeiten von der kleinen Fitnessübung zwischendurch bis zu einem umfassenden Workout bietet.

Konkret werden sechs Greenfit-Bewegungsinseln errichtet:

- Greenfit-Bewegungsinsel Kondition mit 18 Übungen mit Schwerpunkt Ausdauer
- Greenfit-Bewegungsinsel Kraft mit 18 Übungen mit Schwerpunkt Maximal- und Schnellkraft
- Greenfit-Bewegungsinsel Koordination mit 18 Übungen mit Schwerpunkt Koordinationsfähigkeit, Beweglichkeit und Haltungsschule
- Greenfit-Bewegungsinsel senior mit 6 Übungen für sehr alte Menschen im Sitzen
- Greenfit-Bewegungsinsel senior mit 6 Übungen für sehr alte Menschen im Stehen / Gehen
- Greenfit-Bewegungsinsel Geräte mit Workout-Vorschlägen für drei bereits vorhandene Fitnessgeräte, die bisher kaum genutzt werden.

Das Greenfit-Pilotprojekt wurde in der ersten Jännerhälfte 2023 offiziell durch den Linzer Gesundheitsstadtrat sowie die Geschäftsführungen von Proges und der Wohnungsgesellschaften eröffnet. Im Rahmen einer Aktionswoche – „(Green)fit in den Frühling“ – wurden die neuen Bewegungsangebote offensiv beworben. Das zentrale Projekt Greenfit in der Grünen Mitte wird außerdem durch Maßnahmen aus dem Programm Wohnfit in den Innenbereichen zahlreicher Objekte ergänzt.

Eröffnung Greenfit-Parcours in der „Grünen Mitte“ Linz



Gesundheitsstadtrat Michael Raml (2. v. rechts) eröffnet den Greenfit-Parcours in der Grünen Mitte gemeinsam mit Proges-Geschäftsführerin Doris Polzer und den Geschäftsführern der stadt-eigenen Wohnbaugesellschaft GWG, Nikolaus Stadler (links) und Wolfgang Pfeil (rechts).

4. Evaluationskonzept

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

- welche Evaluationsform (Selbstevaluation/externe Evaluation) gewählt wurde und warum.
- das Evaluationskonzept (Fragestellungen, Methoden, Ablauf)
- 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?
 - Konnte die Evaluation beim Projektumsetzungsprozess unterstützen (z.B. wesentliche Informationen für Änderungsbedarf liefern)?
 - Konnte die Evaluation nützliche Befunde für die Zielerreichung und die Bewertung der Projektergebnisse liefern.

Die Zielerreichung des Projekts kann und muss primär an der Zahl der Wohnungen bzw. der dort lebenden Menschen gemessen werden. Bis jetzt sind Wohnanlagen mit rund 3000 Wohnungen bzw. rund 6500 Menschen in Wohnfit einbezogen. Diese Zahl liegt über den Prognosen, nichtsdestoweniger sind weitere hohe Steigerungen möglich und notwendig, um Wohnfit zu einem Programm mit Breitenwirkung zu machen.

Eine Mieterbefragung aus den Anfängen von Wohnfit (damals noch unter dem Titel „Stiegenfit“, aber inhaltlich bereits wie aktuell) durch die Sozialbau zeigte jedenfalls hohe Akzeptanz (fast alle Befragten haben das Programm bemerkt und als gut und wichtig betrachtet) und eine deutlich geringere, aber doch beachtliche Bereitschaft zur aktiven Teilnahme.

Daraus lässt sich schlussfolgern, dass Wohnfit durch seine starke Präsenz im Alltag jedenfalls wesentlich zur Bewusstseinsbildung im Hinblick auf richtiges, gesundes Bewegungsverhalten beiträgt, es alleine für sich genommen aber nur bei weniger Menschen eine tatsächliche Verhaltensänderung bewirkt.

Genauer evaluierbar ist der Programmerfolg bei der für die Umsetzung relevanten Zielgruppe der Entscheidungsträger im Wohnbau bzw. in Hausverwaltungen. Dort wird Wohnfit in hohem Maß als große Chance betrachtet, Ziele der sozialen Nachhaltigkeit kosteneffizient zu erreichen.

Alle Projektverantwortlichen wurden zur Teilnahme an einer Umfrage zu Wohnfit eingeladen, die mittels eines Fragebogens und begleitenden strukturierten Interviews durchgeführt wurde. Zweifel an der grundsätzlichen Sinnhaftigkeit bestehen kaum, um eine tatsächliche Beteiligung zu erreichen, sind aber (oft recht arbeitsaufwendige) Adaptionen und Beratung erforderlich. Mit Fortschreiten des Projekts wird das aber weniger werden, da es mehr Best-Practice-Beispiele und einen größeren „Baukasten“ für konkrete Umsetzungsvarianten gibt.

5. 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.

Es besteht große Bereitschaft seitens der Wohnungsunternehmen, Wohnfit umzusetzen. Insbesondere wurde dies durch die Ökovariante „Greenfit“ noch verstärkt, da damit die Möglichkeit besteht, soziale und ökologische Nachhaltigkeit im Rahmen eines einzigen Projekts zu verbessern

- welche Projektergebnisse als positiv und welche als negativ zu bewerten sind bzw. welche davon geplant und ungeplant waren.

Positiv ist die hohe Akzeptanz durch die notwendigen Projektpartner (Wohnungsunternehmen, Hausverwaltungen), eine negative Überraschung ist der hohe Beratungsbedarf.

- 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.

Das Projekt erreicht in hohem Maß vulnerable Zielgruppen (Z. B. Gemeindebau) und ist sowohl sozial als auch gesundheitlich inklusiv, da es kostenlos und auch für Menschen mit schlechtem Fitnessstatus bewältigbar ist.

- welche Aktivitäten und Methoden sich insgesamt gut oder weniger gut bewährt haben.

Die Umsetzung auf Freiflächen hat sich sehr bewährt, im Innenbereich muss oft auf ein Übungsprogramm verzichtet werden. Stattdessen wird stärker auf eine bewegungsaktivere Bewältigung von Alltagsaktivitäten (z. B. Stiegensteigen) fokussiert.

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

Die Entscheidungsträger waren umfassend in die Umsetzung eingebunden. Der fehlende direkte Kontakt zwischen Projektbetreiber und Bewohnern der Wohnanlagen macht den Erfolg vom Engagement des Projektpartners abhängig.

- ob bzw. inwieweit die Projektziele erreicht werden konnten.

Die Projektziele – Erarbeitung des Übungsprogramms, Leitfäden für Wohnungsunternehmen, Ausbildungsprogramm Wohnfit-Coach, Best-Practice-Beispiele – konnten vollumfänglich erreicht werden.

- ob bzw. inwieweit die Zielgruppe(n) erreicht werden konnten.

Die Zielgruppen wurden im Bereich geförderter Wohnbau und kommunaler Wohnbau sehr gut erreicht, Schwächen gib es im freifinanzierten Wohnbau

- ob aus jetziger Sicht im Zuge des Projektes etablierte Strukturen, Prozesse und Aktivitäten sowie erzielte Wirkungen weiterbestehen werden.

Grundsätzlich haben sich die Strukturen bewährt. In weiterer Folge erscheint es aber sinnvoll, insbesondere die Produktion von Materialien und deren Vermarktung an ein kommerziell arbeitendes Unternehmen auszulagern und von diesem Lizenzgebühren zu erhalten.

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

Das Projekt kann in fast allen großen Wohnanlagen umgesetzt werden. Die Variante Greenfit könnte mit einigen Adaptionen auch gut im öffentlichen Raum umgesetzt werden

- welche Maßnahmen zur Sicherung der Nachhaltigkeit aus jetziger Sicht erfolgversprechend scheinen.

Integration von bewegungsfördernden Maßnahmen in die ESG-Vorgaben von Wohnungsunternehmen,

PR-Partnerschaften mit etablierten Institutionen des Gesundheitswesens (z. B. Sozialversicherungen)

Vereinbarung einer Zusammenarbeit mit einem Lizenznehmer für die Wohnfit-„Hardware“.

Alle Projektverantwortlichen wurden zur Teilnahme an einer Umfrage zu Wohnfit eingeladen, die mittels eines Fragebogens und begleitenden strukturierten Interviews durchgeführt wurde

6. Zentrale Lernerfahrungen und Empfehlungen

Beschreiben Sie kurz

- die wesentlichen förderlichen und hinderlichen Faktoren für die Erreichung der Projektziele.
- für andere möglicherweise hilfreiche zentrale Lernerfahrungen und Empfehlungen.
- was Sie wieder gleich oder auch anders machen würden, wenn Sie ein solches Projekt neu starten würden.

Förderliche und hinderliche Faktoren

+ Wohnungsunternehmen stehen unter großem Druck, auch die soziale Nachhaltigkeit von Wohnanlagen zu verbessern

+ Kostengünstig und rasch umsetzbar

+ Kein Platzbedarf (geringes Raumangebot im urbanen Wohnbau)

+ Wohnfit ist erkennbar ein Angebot an alle Mieter

- Hoher Kostendruck im Wohnbau
- Rechtfertigungsdruck gegenüber Mietern („Was kostet uns das?“)
- Noch bestehende Ungewissheit im Hinblick auf konkrete Berücksichtigung von Wohnfit bei ESG-Bewertungen (Zusatzpunkte bei Scorings)

Lernerfahrungen und Empfehlungen.

- Großes quantitatives Potenzial
- Finanzielle Nachhaltigkeit ist gegeben
- Gewinnung von Wohnfit-Coaches bleibt eine große Herausforderung
- Gemeinschaftsangebote sind für Wohnungsunternehmen besonders wichtig
- Verknüpfung von sozialer und ökologischer Nachhaltigkeit verbessert Akzeptanz durch potenzielle Projektpartner.
- Erstellung von standardisierten (und dann entsprechen der örtlichen Verhältnisse adaptierbaren) Sets statt jeweils neu zusammengestellter Übungskombinationen erleichtert Partnern die Entscheidungsfindung

Was würden wir heute anders machen

- Fokus auf weniger Pilotprojekte, die dafür mit mehr Arbeitseinsatz begleitet werden können
- Soziale und ökologische Nachhaltigkeit immer gemeinsam denken (wie erst im Projektverlauf mit Greenfit erfolgt)
- Weniger Standardisierung versuchen und dafür (bezahlte) Beratungsleistung anbieten, da die Kosten weiterhin sehr gering bleiben und viel weniger zum *Dealbreaker* werden als Ungewissheit über die sinnvolle und optimale Umsetzung

Anhang

Listen Sie Ihre veröffentlichbaren Beilagen zum Bericht auf. Diese sind ebenso wie der Bericht selbst im Projektguide hochzuladen.

- Leitfaden für Wohnungsunternehmen „Das wohngefitte Haus“
- Ausbildungsunterlagen „Wohnfit-Coach“ (Variante Wohngit-Coach senior“
- Bericht der „Immobilienredaktion“ über Wohnfit / Greenfit“
- Presseaussendung zum Pilotprojekt Grüne Mitte
- Presseaussendung „Der Gemeindebau wird wohngit“

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.