

Bericht zum Pilotprojekt:

„Bewegung ein Leben lang!“

Bewegungsförderung

für die

Generation 55+

Berichtszeitraum: Jänner bis Dezember 2014

Projektumsetzung: Verein LOGIN

Projektleitung: Mag.^a Ilse Gstöttenbauer (bis August 2014),

Mag.^a Kathrin Steiner, MBA (ab September 2014)

Wissenschaftliche Leitung: Dr.ⁱⁿ Alexandra Kofler

Bericht: Mag.^a Kathrin Steiner, MBA

Inhaltsverzeichnis

Teil A – Übersicht und Rahmensetzungen

<u>1 Ausgangslage, Zielsetzung.....</u>	<u>3</u>
<u>2 Verlauf.....</u>	<u>4</u>
<u>Soll – Ist-Zustand.....</u>	<u>4</u>
<u>Die Projektphasen.....</u>	<u>4</u>
<u>3 Umgesetzte Maßnahmen und Angebote.....</u>	<u>5</u>
<u>Aufaktveranstaltung.....</u>	<u>5</u>
<u>Kurse und Aktivitäten.....</u>	<u>5</u>
<u>4 Inhaltliche Beschreibungen der Angebote.....</u>	<u>6</u>
<u>Wöchentliche Kursmaßnahmen.....</u>	<u>6</u>
<u>Bewegte Tagesaktivitäten & Workshops.....</u>	<u>10</u>
<u>5 Zahlen, Fakten.....</u>	<u>11</u>
<u>TeilnehmerInnen.....</u>	<u>11</u>
<u>Teilnahmezahlen.....</u>	<u>12</u>
<u>6 Werbung, Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzungsaktivitäten.....</u>	<u>15</u>

Teil B – Strukturelle und strategische Aspekte, Entwicklungen und Adaptionen

<u>7 Team.....</u>	<u>19</u>
<u>8 Steuerung und Projektmanagement.....</u>	<u>20</u>
<u>9 Adaptionen in den Bereichen Angebote, Personal und Budget.....</u>	<u>20</u>

Teil C – Lernerfahrungen, Resumee und Ausblick

<u>10 Lernerfahrungen.....</u>	<u>22</u>
<u>11 Resumee und Ausblick - Potentielle Weiterführung der Projektangebote mit neuem Schwerpunkt auf Vernetzungsstrukturen.....</u>	<u>24</u>

Teil A – Übersicht und Rahmensetzungen

1 Ausgangslage, Zielsetzung

Laut Nationalem Aktionsplan Bewegung, schwindet mit zunehmendem Alter die Motivation für mehr Aktivität und Barrieren körperlich aktiv zu sein nehmen zu. Daten der Statistik Austria zum Bewegungsverhalten älterer Menschen in Österreich verdeutlichen, dass der Anteil bewegungsaktiver Menschen mit zunehmendem Alter deutlich sinkt. In einer repräsentativen Umfrage belaufen sich die Anteile bewegungsaktiver 60- bis 74-jähriger Menschen auf 21,6 % bei den Frauen und 27,3 % bei den Männern; bei den über 75-jährigen auf 5,4 % bei den Frauen und 12 % bei den Männern (STATISTIK AUSTRIA, 2007).

Älteren Menschen fehlen häufig Möglichkeiten und Anreize für mehr Bewegung. So sind Angebote (bspw. von Sportvereinen) oft nicht bekannt, bzw. gibt es Barrieren und Hemmschwellen sich organisierten Bewegungsaktivitäten anzuschließen.

Angebote für SeniorInnen werden meist durch SeniorInnenzentren und PensionistInnenclubs abgedeckt. Aus einer Untersuchung des Fonds Soziales Wien (FSW) zu Austrittsgründen von SeniorInnen aus Tageszentren (http://fsw.at/downloads/satzung_berichte/teamfocus/2012_TEAM-FOCUS-Bericht_WPB-Tageszentren.pdf), ging hervor, dass sich vor allem geistig oder körperlich aktive oder noch jüngere SeniorInnen in den Angeboten der Tageszentren zu wenig gefordert fühlen und sich mehr Bewegungsangebote wünschen.

Daher ist es wichtig, neue Angebote zu setzen und Zugangswege über die alltäglichen Lebenswelten der älteren Menschen zu finden und Bewegung hier zu verankern. Generationenübergreifende Projekte und individuell abgestimmte Angebote unterstützen zudem die Integration und Motivation. Dies wurde in vorliegendem Projekt berücksichtigt.

Zielsetzung dieses Projekts war, ältere Menschen über verschiedene Bewegungsaktivitäten, an deren Gestaltung sie sich aktiv beteiligen, zu erreichen, sie zu informieren und zu mehr Bewegung zu aktivieren.

Das Pilotprojekt „*Bewegung – ein Leben lang!*“ setzt sich zusammen aus einer qualitativen Analyse zu Bewegungsverhalten und Bewegungsbedürfnissen älterer Menschen und einem daraus abgeleiteten Bewegungsangebot, in dessen Gestaltung die Befragten aktiv miteinbezogen wurden. Die gesetzten Aktivitäten wurden nach Projektende mittels standardisierten Fragebögen evaluiert. Im Evaluationsbericht von Alexandra Kofler wurden die Zielsetzungen überprüft, wie auch Lern- und Praxiserfahrungen aus dem Projekt generiert und dargestellt¹.

Vorliegender Projektverlaufsbericht stellt eine Ergänzung zum Bedarfserhebungs- und zum Evaluationsbericht dar. Es wird das vom Verein LOGIN erstellte Bewegungsangebot und alles damit in

¹ Der Evaluationsbericht wurde im Dezember 2014 an das Bundesministerium für Verteidigung und Sport übermittelt.

Zusammenhang stehende, wie die Bewerbung, Umsetzung, nötige Adaptierungen, die Projektsteuerung während der Umsetzungsphase, das Team etc., d. h. der gesamte Projektverlauf, erläutert und dargestellt.

Das umgesetzte Kursangebot entstand auf Basis der Ableitungen, die durch Bewegungsempfehlungen des NAP.b und durch Erkenntnisse, die aus der Bedarfsanalyse gewonnen werden konnten.

So wurden bspw. bei der Kursprogrammgenerierung die Wünsche der Zielgruppe, wie auch Ergebnisse anderer Bewegungsprojekte für ältere Menschen (z. B. „Gemma raus“ - Institut für Sportwissenschaften Uni Wien und FGÖ - http://gemmaraus.univie.ac.at/images/stories/gemmaraus_endbericht_fgoe.pdf) berücksichtigt.

2 Verlauf

Soll - Ist-Zustand

Das Ziel 50-60 verschiedene Personen als TeilnehmerInnen an den gesetzten Maßnahmen zu aktivieren wurde erreicht bzw. mit 66 TeilnehmerInnen sogar überschritten.

Wie geplant fanden ab April 2014 4 wöchentliche Kursangebote statt. 2 der Kurse wurden aufgrund sehr guter Auslastung und Budgetumschichtungen über die veranschlagte Dauer hinaus fortgesetzt und endeten nicht wie geplant mit Ende Oktober 2014, sondern erst Ende Dezember 2014. Aufgrund von großer Nachfrage wurde ab Oktober bis Dezember 2014 zusätzlich ein Yogakurs speziell für die Zielgruppe 55+ angeboten. Es fanden in Summe mehr als die geplanten 10 Workshops und Tagesaktivitäten statt, nämlich 8 Wanderungen und 7 Workshopeinheiten.

Laut Projektplan sollten 200 Personen über die Angebote informiert und zur Teilhabe eingeladen werden. Dieses Projektziel wurde mit über 600 erreichten Personen weit übertroffen (Details siehe weiter unten).

Die Projektphasen

Jänner - März 2014: Erhebung, qualitative Interviews und Auswertung, Personalauswahl, TrainerInnensuche

April 2014: Angebotsentwicklung, -bewerbung und Vernetzung

April - Oktober/Dezember 2014: Angebotsumsetzung, Adaptierung, Bewerbung und Vernetzung

November - Dezember 2014/ Jänner 2015: Feedback Interviews, Auswertung, Berichtserstellung (Evaluationsbericht und Projektablaufbericht)

3 Umgesetzte Maßnahmen und Angebote

Auftaktveranstaltung

Die Informationsveranstaltung zum Projektaufakt „Bewegung – ein Leben lang!“ fand am Dienstag, 1. April 2014 vor ca. 25 interessierten Personen – potenzielle TeilnehmerInnen, MitarbeiterInnen aus verschiedenen Bereichen der Politik und aus anderen sozialen Einrichtungen in Wien – in der loginBase (Weiglasse 19, 1150 Wien) statt. Es wurden die Ergebnisse der Bedarfsanalyse und im Anschluss die geplanten Maßnahmen präsentiert und diskutiert. Das Kursprogramm war auf Basis der Erhebungen erstellt worden und setzt sich aus verschiedenen Angeboten zur Rückengesundheit und Outdoor-Aktivitäten zusammen.

Nach der Veranstaltung gab es bei gesunden Snacks, die von LOGIN-Ernährungs-Workshop-TeilnehmerInnen vor- und zubereitet worden waren, die Möglichkeit, sich mit einigen der KursleiterInnen im Projekt, sowie mit der Projektleitung und dem Vereinsvorstand auszutauschen, weitere Ideen zu besprechen oder auch Fragen zu stellen. Während dieser Veranstaltung konnten



auch zukünftige MultiplikatorInnen für die Angebote lukriert werden.

Kurse und Aktivitäten

Mit 8. April gingen die 4 einmal wöchentlich stattfindenden Kursmaßnahmen in die Umsetzung:

- Rückengymnastik
- Nordic Walking
- Wohlfühlgymnastik mit Musik
- Bewegungstreff im Park

Ergänzend kam hinzu:

- Yoga (ab Oktober 2014)

Weitere Angebote waren, wie anfangs erwähnt, Wanderungen, Ausflüge, wie auch punktuelle Workshops und eine Eventteilnahme (Details s. u.).

4 Inhaltliche Beschreibungen der Angebote

Jedes Angebot beinhaltete einen Kursteil mit angeleiteten Übungen und Aktivitäten, wie auch einen anschließenden Sozialteil. Im Sozialteil wurden den KursteilnehmerInnen Zeit und Raum in der loginBase (Weiglasse 19, 1150 Wien) zur Verfügung gestellt, in der sie sich vernetzen, über weitere Angebote informieren, austauschen, Fragen an die Kursleitung stellen, oder einfach den vorangegangenen Kurs bei Kaffee oder Tee und Obst ausklingen lassen konnten. Die Teilnahme erfolgte immer freiwillig; niemand war verpflichtet nach dem Kurs länger zu bleiben.

Alle Indoor-Aktivitäten fanden in der loginBase* statt.

**Anmerkung: Die loginBase ist Sitz des Vereins LOGIN, in dem gesundheitsfördernde Angebote (Inhalte: Sport, Bewegung, Entspannung, Wohlbefinden, Gesundheit) stattfinden. Die Angebote des Vereins LOGIN haben sehr unterschiedliche Zielgruppen, die vorrangig im Spektrum soziale Risiko- und Randgruppen zu finden sind. Die loginBase umfasst einen Eingangsbereich mit gemütlicher Sitz- und Plauderecke, ein kleines Terminal mit 2 PCs inkl.*

Internet, die im Rahmen des Internetcafés benutzt werden können, einen Seminarraum für kleinere Meetings, ein Büro, eine Küche, die u.a. von den Ernährungs-Workshop-TeilnehmerInnen benutzt wird, einen Trainingsraum inkl. Garderobe (Aufgrund der Raumgröße gilt hier – je nach Kursinhalt - ein TeilnehmerInnenlimit von 8-12 Personen!) und den, im Rahmen eines Gartenprojekts begrüntem, Hinterhof.



Wöchentliche Kursmaßnahmen

- **Rückengymnastik – Rückenschule**

Dienstag 9:30 bis 10:30 Uhr

Eine Kurseinheit setzte sich zusammen aus Mobilisationsübungen für die Wirbelsäule und die wichtigsten Gelenke, einem Aufwärmteil, Kräftigungsübungen der für die Rückengesundheit relevanten Muskelgruppen und abschließenden Dehnungsübungen.

Die Gruppe war von Beginn an heterogen. Neben der Hauptzielgruppe 55+ trainierten auch andere, jüngere TeilnehmerInnen mit. Der Frauenanteil überwog, Männer kamen unregelmäßig oder nur einige Male. Im Laufe der Zeit hatte sich eine stabile Gruppe von 4 TeilnehmerInnen aus der

Hauptzielgruppe 55+ und zwei anderen TeilnehmerInnen entwickelt. Darüber hinaus gab es sporadische Teilnahmen.

Der Übungsleiterin war es wichtig, neben den Übungen auch Körperwahrnehmung und ein Gefühl für den eigenen Körper zu vermitteln. Die TeilnehmerInnen sollten spüren, was sich im Körper abspielt und welche Effekte regelmäßiges Training und bewusstes Bewegen haben können, da Prävention und das Entgegensteuern von Rückenbeschwerden nicht in einer Stunde Rückengymnastik pro Woche passiert, sondern v. a. durch rückschonendes Verhalten im Alltag. Den TeilnehmerInnen, die regelmäßig kamen, konnte laut Übungsleiterinnenaussage diesbezüglich viel Nützliches vermittelt werden.

Der Sozialteil wurde von den TeilnehmerInnen hauptsächlich dazu genutzt, um nach der Gymnastikeinheit persönliche gesundheitliche Fragen mit der Kursleiterin zu klären.

- **Nordic Walking**

Mittwoch 14:00 bis 15:30 Uhr

In den Nordic Walking Einheiten wurden die TeilnehmerInnen nach Kondition und Technikfertigkeit in zwei Gruppen aufgeteilt. Der Ablauf des Trainings gestaltete sich so, dass gemeinsam aufgewärmt und danach parallel unterschiedliche Runden mit mehr bzw. weniger Steigung und unterschiedlicher Länge gewalkt wurden. Auch gab es Termine an denen die Leistungsunterschiede der TeilnehmerInnen nicht so groß waren, als dass 2 Gruppen nötig gewesen wären. Es wurde dann in einem gemeinsamen, der Gruppe angepassten, Tempo gewalkt.

Der gemeinsame Weg der Gruppe von der loginBase, die immer den gemeinsamen Treffpunkt darstellte, bis zum Schönbrunner Schlosspark, wie auch das gemeinsame Dehnen und der Rückweg am Schluss wurde stets zum Plaudern, Kennenlernen, Fragen an die Kursleitung stellen etc. benutzt. Zurück in der loginBase war dort auch jedes Mal noch Raum und Zeit um sich zusammzusetzen, etwas zu trinken, zu plaudern etc. Die TeilnehmerInnen nahmen diese Möglichkeiten des sozialen Miteinanders sehr gerne und gut an. Auch Neue fanden in dem ungezwungenen Setting meist sehr schnell Anschluss sofern ihnen das ein Bedürfnis war.

Die TeilnehmerInnen stellen eine sehr heterogene Gruppe dar. Es herrschte eine große Vielfalt in Bezug auf das Alter (Mitte 30 bis Mitte 60), die Herkunft (einige TeilnehmerInnen der 1. und 2. Generation mit Migrationshintergrund), das Leistungsniveau (SportbeginnerInnen bis mehrmals wöchentlich körperlich Aktive) und den sozialen Status (MindestpensionempfängerInnen bis hin zu AkademikerInnen). Bereits nach kurzer Zeit bildete sich eine Stammgruppe von ca. 6 Personen die sehr regelmäßig kam. Auch bei Regen oder starkem Wind und Kälte fanden sich immer ein paar motivierte WalkerInnen die zum Training erschienen. Abgesagt wurde die Einheit lediglich bei bis kurz vor Trainingsbeginn anhaltendem Regen. Jedoch sogar hier gab es vereinzelt TeilnehmerInnen die durchnässt zum Treffpunkt kamen um keinesfalls das Walken zu versäumen, sollte es doch stattfinden. Dies kann als Indiz für die Attraktivität der Kurse, die Identifikation der TeilnehmerInnen mit dem Angebot bzw. der Trainingsgruppe und einen hohen Stellenwert gesehen werden, den dieses Angebot für die einzelnen Teilnehmenden hatte.

- **Wohlfühlgymnastik mit Musik bzw. Rückengymnastik**

Donnerstag 9:30 – 10:30

Mit dem Titel Wohlfühlgymnastik mit Musik sollten vor allem ältere Personen angesprochen werden, die hinsichtlich ihrer Beweglichkeit und körperlichen Fitness ein sehr niedriges Niveau aufweisen.

Die Stunde setzte sich zusammen aus einem Aufwärmteil mit Beweglichkeitsübungen, einem Hauptteil mit allgemeinen Muskelaufbauübungen (insbesondere Rumpf) und sporadisch Gleichgewichtsübungen oder Übungen um die koordinativen Fähigkeiten zu trainieren. Am Ende schlossen Dehnübungen die Stunde ab, wobei das Ganze mit Musik untermalt wurde.



Geplant war, dem Thema Sturzprophylaxe und allgemein der Gesundheitsvorsorge viel Raum zu geben.

Die TeilnehmerInnenzahl des Kurses war vor allem anfangs sehr gering und die TeilnehmerInnen waren fitter als erwartet. Die geplante Sesselgymnastik kam gar nicht zum Einsatz und die angedachten Stundeninhalte erwiesen sich als zu wenig fordernd. Der Inhalt

des Kurses wurde an das vertretene Leistungsniveau angepasst. Zu Beginn waren sowohl Männer als auch Frauen vertreten, am Ende nur Frauen.

In den Sommermonaten kamen nie mehr als 3 TeilnehmerInnen. Gegen Ende des Sommers wurde der Kurs in eine Rückengymnastikstunde umgewandelt, da es für Rücken- und Gesundheitskurse mehr Nachfrage gab. Die TeilnehmerInnenzahl erhöhte sich. Es entwickelte sich eine Stammgruppe von 3 Personen. Weitere TeilnehmerInnen kamen sporadisch bzw. blieben über einen begrenzten Zeitraum.

Für die Trainerin war ein großes Ziel das Ankurbeln der Gruppendynamik und der Kommunikation zwischen den Teilnehmenden. Durch die geringe TeilnehmerInnenzahl erwies sich das als sehr schwierig. Erst in den letzten 2 Monaten, als sich schließlich eine größere Kerngruppe gebildet hatte, kam es zu einer Regelmäßigkeit, wobei aber auch beim Sozialteil immer nur 1 bis 2 Personen blieben. Gesprächsthemen des Sozialteils waren meistens gesundheitsbezogene Tipps seitens der Trainerin, oder auch verschiedene Themen über Alltagsgestaltung, Reisen u. a.

Positive Effekte ließen sich bei den Personen erkennen, die regelmäßig den Kurs besuchten. Sowohl in Bezug auf Kraftzuwachs als auch hinsichtlich einer besseren Dehnung wurden Erfolge sowohl von der Trainerin als auch von den TeilnehmerInnen selbst wahrgenommen. Insgesamt gab es sehr positive Rückmeldungen der TeilnehmerInnen zu diesem Angebot.

- **Bewegungstreff im Park**

Montag 13:30 – 15:00 bzw. Donnerstag 15:30 – 17:00

Dieses Angebot hatte zum Ziel, die gemeinsame körperliche Betätigung im Freien, und hier vor allem im näheren sozialen Umfeld der TeilnehmerInnen zu fördern. Eine aktive Beteiligung der TeilnehmerInnen an der inhaltlichen Angebotsgestaltung war von Anfang an angedacht gewesen. Ein Repertoire an Aktiv-Materialien, das in der loginBase aufbewahrt wurde, stand den TeilnehmerInnen jeweils zur Verfügung. Dies beinhaltete ein Boccia-Set, einen Volleyball, mehrere Badminton-Sets, Frisbee-Scheiben etc. Je nach Interessenslage der Anwesenden konnte hieraus das Passende ausgewählt und mit in den 2 Minuten entfernten Auer-Welsbach Park genommen werden.

Anfangs wurden vor allem sanfte Bewegungsaktivitäten wie bspw. Boccia, Federball oder Frisbee-Golf umgesetzt. Auf Wunsch der TeilnehmerInnen wurden dann auch aktivere und konditionell wie auch koordinativ forderndere Aktivitäten angeboten, wie bspw. Slacklining – hierzu wurde entsprechendes Material ausgeborgt bzw. besorgt. Einmal fand die Veranstaltung aufgrund von Schlechtwetter Indoor (loginBase) statt – es standen koordinative Übungen und Jonglieren mit Bällen am Programm, die sehr gut angenommen wurden.

Dieses Angebot durchlief mehrere Phasen: beginnend mit einer eher geringen Resonanz, teilweise aufgrund von wenig Vorstellung darüber was der Inhalt des Angebots darstellen könnte, bis hin zu einer Kleingruppe, die gerne und regelmäßig teilnahm. Das Verschieben der Kurszeit von Donnerstagnachmittag auf Montagnachmittag brachte schließlich eine bessere Auslastung.

Die Gruppengröße variierte von 2-7 TeilnehmerInnen. Die regelmäßig Teilnehmenden trafen sich auch außerhalb der Bewegungseinheit zum Bocciaspielen und fanden es sehr schade, dass das Angebot mit Mitte Oktober 2014 endete. Es wurde gegen Ende des Angebotszeitraums von einigen TeilnehmerInnen immer öfter der Wunsch geäußert, eine Gruppe von Leuten zu finden, die sich regelmäßig trifft und im Freien – bspw. im Auer Welsbach Park – aktiv ist.

Durch das regelmäßige „Bespielen“ der gleichen Flächen im Auer Welsbach Park, wie auch durch das Ausprobieren und Trainieren an den im Sommer 2014 im Park installierten Fitnessgeräten, fand Rauman eignung bzw. Exploration im öffentlichen Raum statt.

Jene Personen, die bei der Bedarfserhebung im Vorfeld angegeben hatten, dass sie eine Aktivität wie „Bewegung im Park“ gerne angeboten bekämen und besuchen würden, nahmen mit einer Ausnahme nicht teil, ob wohl sie mehrmals dazu eingeladen bzw. darüber informiert wurden.

- **Yoga**

Freitag 9:30 – 10:30

Aufgrund der mehrfachen Nachfrage nach Yoga-Angeboten durch die Zielgruppe 55+ und da es das Budget des Projekts zuließ, wurde im Zeitraum Oktober bis Dezember 2014 ein einmal wöchentlich

stattfindendes Yoga-Angebot gesetzt. Freitagvormittag konnten somit alle Interessierten in diesem Rahmen sanfte Körperübungen und Atemsequenzen erlernen und praktizieren.

Der Kurs war mit 8 TeilnehmerInnen pro Einheit stets ausgebucht, es existierte sogar eine Warteliste, aus der beim Ausfall von TeilnehmerInnen aufgestockt wurde, damit möglichst viele InteressentInnen das Angebot nutzen konnten.

Es besuchten sowohl Männer als auch Frauen den Kurs.

Die Stunde begann jeweils mit einer Anfangsentspannung und Atemübungen zum Ankommen. Danach wurden zuerst die Gelenke aufgewärmt bevor im Hauptteil dann verschiedene Asanas (Yogapositionen) geübt wurden – alle Übungen wurden an die körperlichen Voraussetzungen und Fähigkeiten der jeweils anwesenden KursteilnehmerInnen angepasst. Den Abschluss der Einheit bildete wieder eine Entspannungs- und Integrationssequenz.

Bewegte Tagesaktivitäten & Workshops

Geplant waren 10 bewegte Tagesaktivitäten; in Summe fanden schließlich 15 Aktivitäten statt: 8 Tageswanderungen, 6 Workshops sowie die Teilnahme an einem Sportwettbewerb, dem 55+-Lauf in der Disziplin Nordic Walking.

• Wanderungen

1. 26.4. Hagenbach-Klamm: 15 TeilnehmerInnen, 17 Trainingskontakte
2. 29.5. Wachau: 12 TeilnehmerInnen, 14 Trainingskontakte
3. 28.6. Radtour mit Bogenschießen: 8 TeilnehmerInnen, 12 Trainingskontakte
4. 9.8. Donauinsel: 6 TeilnehmerInnen, 7 Trainingskontakte
5. 28.9. Bergwanderung Kieneck: 21 TeilnehmerInnen, 23 Trainingskontakte
6. 11.10. Kräuterwanderung Sofienalpe: 10 TeilnehmerInnen, 18 Trainingskontakte
7. 2.11. Donauinsel: 5 TeilnehmerInnen, 6 Trainingskontakte
8. 9.12. Nachtwanderung: 6 TeilnehmerInnen, 8 Trainingskontakte

Insgesamt kam es bei den 8 Wanderungen die im Zeitraum April bis Dezember 2014 stattfanden zu 83 Teilnahmen und 117 Trainingskontakten. Die durchschnittliche Beteiligung bei den Wanderungen betrug 10,4 Personen, wobei hier eine sehr breite Streuung bei den Teilnehmezahlen zu finden ist: Zwischen 5 und 21 Personen nahmen an einer Wanderungen teil. Das Angebot Wandern wurde somit sehr gut in Anspruch genommen.

- **Bewegungs- und Gesundheits-Workshops**

2x Wirbelsäulen-Workshop: Bei diesem 2-teiligen Workshop zu je 2,5h wurden Anatomie und Funktion der Wirbelsäule in Theorie und Praxis vermittelt. Es nahmen 13 Personen daran teil.

2x Shaolin-Gesundheitstrainings-Workshop: Dieser Bewegungs- und Gesundheits-Workshop war zu beiden Terminen ausgebucht (jeweiliges TeilnehmerInnenlimit: 10 Personen), jedoch erschienen im Endeffekt nur 5 bzw. 6 TeilnehmerInnen. Ein Workshop-Teil dauerte 2,5h bzw. 3h.

1x Afro-Haitianischer Tanz-Workshop: Dieser fand bei der Gesundheitsmesse des Wiener Hilfswerks im Skydome statt und wurde von 16 Personen wahrgenommen. Bei der Messe waren LOGIN-MitarbeiterInnen des 55+-Projekts auch mit einem Infostand vertreten. Ein Highlight der Veranstaltung war die Aufführung eines Afro-Haitianischen Tanzes der LOGIN-Tanzgruppe, den diese zuvor extra für diesen Event einstudiert hatte. Es konnten ca. 150 BesucherInnen während der Info- und Aufführungstätigkeit gezählt werden, 30 Personen wurden über konkrete Angebote informiert und ebenso viele Flyer wurden ausgegeben.

1x Teilnahme am 55+-Lauf in der Disziplin Nordic Walking: 4 Personen hatten sich für dieses Event angemeldet, dessen Startgeld zur Hälfte von LOGIN übernommen wurde. Schlussendlich musste eine Teilnehmerin kurzfristig auf die Teilnahme verzichten, da sie sich verletzt hatte. Somit stellten sich 3 Personen der Herausforderung des 55+-Laufs und kämpften gegen sehr motivierte gleichaltrige SportlerInnen auf der Donauinsel bei strahlendem Sonnenschein um gute Endzeiten.

1x Bewegungsexkursion in den botanischen Garten: 7 Personen erarbeiteten sich in einem Bewegungs-Wissens-Parcours umrahmt von angeleiteten Körperübungen Wissen über fremde und lokale Pflanzen und präsentierten sich diese gegenseitig am Ende der dreistündigen Veranstaltung.

5 Zahlen, Fakten

TeilnehmerInnen

Insgesamt konnten während des Projektzeitraums 66 Personen über 50 Jahre durch das Ausfüllen eines TeilnehmerInnen-Datenblattes erfasst werden. Sie nahmen an einer oder mehreren der oben beschriebenen Aktivitäten teil. Der größere Anteil der Teilnehmenden ist weiblich: 37 Frauen im Gegensatz zu 29 Männern.

Die Projektzielsetzung von 50-60 Personen, die an den Angeboten teilnehmen sollten, wurde erfüllt bzw. sogar überschritten.

Den größten Anteil machten die 50-59-Jährigen aus. Hier überwog der Frauenanteil mit 22 weiblichen im Gegensatz zu 17 männlichen Teilnehmenden. Bei den 60-69-Jährigen waren 7 Frauen und 6 Männer vertreten. Bei den über 70-Jährigen handelte es sich um eine reine Frauengruppe mit 4

Personen. Die TeilnehmerInnen unter 50 Jahren machten 7 Personen aus, 4 weibliche und 3 männliche.

Interessant erscheint, dass die Teilnehmenden durch alle Altersklassen hinweg vorwiegend - im ältesten TeilnehmerInnensegment sogar ausschließlich - weiblich sind. Dies entspricht nicht den Ergebnissen der oben zitierten Studie der Statistik Austria, deren Ergebnis ist, dass Seniorinnen im Allgemeinen weniger Bewegung als ihre männlichen Altersgenossen betreiben und dass darüber hinaus mit zunehmendem Alter die Zahl der aktiven Frauen im Vergleich zu jener der aktiven Männern rapide sinkt. Die vermehrte Teilnahme von Frauen an den Projektangeboten ist vermutlich u. a. auf die Auswahl der Kursmaßnahmen (2 Gymnastikangebote) zurückzuführen.

Obige Auflistung zeigt, dass die Hauptgruppe der TeilnehmerInnen in die Altersgruppe 50plus einzuordnen ist, während lediglich 7 Personen jünger als diese Zielgruppe sind.

Teilnahmezahlen

- **Teilnahme an den wöchentlichen Kursen**

Die Kurse Bewegung im Park und Wirbelsäulengymnastik fanden im Zeitraum April bis Oktober 2014 15 bzw. 24 Mal, die Angebote Nordic Walking und Rückengymnastik von April bis Dezember 2014 35 bzw. 33 Mal statt. Das im Oktober ins Leben gerufenen Kursangebot Yoga fand bis zum Projektende Dezember 2014 12 Male statt.

In Summe kam es während 119 Trainingseinheiten zu 589 Teilnahmen an den wöchentlich stattfindenden Kursen im Zeitraum April bis Oktober (Bewegung im Park, Wirbelsäulengymnastik) bzw. Dezember (Nordic Walking, Rückengymnastik, Yoga) 2014. Durchschnittlich nahmen ca. 5 Personen an einer Kurseinheit teil, wobei das Nordic Walking mit durchschnittlich ca. 6 Personen je Einheit die beste Auslastung aufweist, dicht gefolgt von Rückengymnastik mit ebenfalls fast 6 Personen je Einheit.

Übersicht 1: wöchentliche Kursangebote

Kursangebot	Anzahl der Trainingseinheiten	Gesamtteilnahmen	Durchschnittl. Teilnahme	Gesamtkontakte
Nordic Walking	35	204	5,8	279
Rückengymnastik	33	186	5,6	246
Wirbelsäulengymnastik	24	65	2,7	95
Bewegung im Park	15	37	2,5	57
Yoga	12	97	8,1	100
Summe	119	589	5	777

Werden die Anzahl der Trainingseinheiten mit den TeilnehmerInnenzahlen verglichen, so zeigt sich, dass jene Kurse, die häufiger stattfanden eine eindeutig höhere Auslastung aufweisen. Neue Angebote benötigen immer eine Anlaufzeit, bis sich eine (Kern-)Gruppe bildet. Demzufolge kann der Schluss gezogen werden, dass längerfristig stattfindende Angebote eine größere Verbindlichkeit in der Teilnahme mit sich bringen und somit langfristig angelegte Angebote mehr Nachhaltigkeit bringen, wenn ältere Menschen zu kontinuierlicher Bewegung angeregt und gebracht werden sollen.

Der Umstand, dass es bei Nichterscheinen an einer Kurseinheit, es sehr häufig zu einer vorherigen Ankündigung der Absenz kam, spiegelt sehr gut wieder, dass den TeilnehmerInnen einerseits die Kurseinheiten wichtig waren, andererseits, dass sie sich auch in gewisser Hinsicht dem Kurs, den anderen TeilnehmerInnen bzw. den TrainerInnen verpflichtet fühlten. Oft waren die Absagen auch in längere Konversationen eingebunden, in denen die TeilnehmerInnen die Gründe und Umstände für die Absage erklärten bzw. darüber reden wollten, warum sie nicht kommen können. Der soziale, zwischenmenschliche Aspekt durch die Kursteilnahmen darf somit nicht unterschätzt werden. Der/die KursleiterIn stellt mehr als nur LeiterIn eines Angebotes dar. Die Kursleitung ist fachliche Expertin, Ansprechperson und teilweise auch ein wichtiger sozialer Kontakt für jene TeilnehmerInnen, die über kein großes bzw. kein starkes soziales Netzwerk verfügen, in dem viel Austausch über Persönliches bzw. (körperliche) Probleme möglich ist.

- **Teilnahme an den Workshops, Wanderungen und sonstigen Aktivitäten**

An den Workshops und Wanderungen nahmen durchschnittlich ca. 9 Personen teil. In Summe kam es während 15 Aktivitäten zu 133 Teilnahmen und 184 Trainingskontakten.

Bei den Workshops ist anzumerken, dass diese, wie auch die wöchentlichen Kurse, im Bewegungsraum der loginBase stattfanden und damit ein TeilnehmerInnenlimit gegeben war. Dieses betrug bei den Wirbelsäulen Workshops 8 und beim Shaolin Gesundheitstraining 10 Personen. Diese 4 Workshops waren zwar ausgebucht, jedoch erschienen schlussendlich teilweise nur die Hälfte bzw. knapp mehr als die Hälfte der angemeldeten Personen.

Übersicht 2: Wanderungen, Workshops und sonstigen Aktivitäten

Aktivität	Anzahl Trainings- einheiten	Gesamtteil- nahmen	Durchschnittl. Teilnahme	Gesamt- kontakte
Wanderungen	8 (je 4-8h)	83	10,4	117
Workshop Wirbelsäule	2 (je 2,5h)	13	6,5	16
Workshop Shaolin Gesundheitstraining	2 (2,5h)	11	5,5	20
Workshop Afro-Haitianischer Tanz	1 (1,5h)	16	16	16
Workshop Exkursion Botanischer Garten	1 (3h)	7	7	11
Nordic Walking 55+ Lauf	1 (3h)	3	3	4
Summe	15	133	9	184



Gesamtteilnahmezahlen

Werden alle gesetzten Aktivitäten, d. h. sowohl die wöchentlichen Kurse als auch die Wanderungen, Workshops etc. summiert, so können 961 Kontakte und 722 Teilnahmen gezählt werden. Diese teilten sich auf 134 Termine auf, die durchschnittlich eine TeilnehmerInnenzahl von 5 Personen aufweisen.

6 Werbung, Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzungsaktivitäten

Zur Bewerbung der umgesetzten Maßnahmen wurde Werbung, Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit auf verschiedenen Ebenen und mithilfe unterschiedlicher Methoden und Mittel betrieben.

Die Bewerbungs- und Informationsmittel waren:

- neue Medien (Mailinglisten, LOGIN-Homepage, Facebook, Homepageeinträge bei MultiplikatorInnen)
- Drucksorten (monatlicher LOGIN-Terminkalender, spezielle Projekt- und Aktionsflyer, Aushänge bei MultiplikatorInnen)
- persönliche Information (Infogespräche und -veranstaltungen für Einzelpersonen, Gruppen & MultiplikatorInnen; Infostand bei Messen)

Mailinglisten

Es wurde zu Projektbeginn eine Mailingliste erstellt, in die alle TeilnehmerInnen an den Interviews der zu Projektbeginn gesetzten, qualitativen Studie wie auch ca. 15 weitere Kontakte – großteils MultiplikatorInnen von SeniorInnenheimen und SeniorInneninstitutionen (u. a.: Mailverteiler Grüne SeniorInnen, SeniorInnen Meidling, SeniorInnen Hietzing Verteiler, Verteiler Peter Jäger – Bezirksvorstehung 1150), zu denen bereits im Vorfeld Kontakte geknüpft worden waren – aufgenommen wurden.

An diese Liste, wie auch an alle LOGIN-InteressentInnen und -TeilnehmerInnen, die den einmal pro Monat ausgesendeten, Terminkalender mit allen Kursen, Veranstaltungen und Neuigkeiten von LOGIN abonniert haben, wurde vor Beginn der ersten Veranstaltung wie auch während des Projektverlaufs mehrmals ein Rundbrief mit den jeweils aktuellen Zeiten und Kursen per Mail gesandt. Die LOGIN-Liste umfasst mehr als 400 Kontakte. Die Mailing-Liste der MultiplikatorInnen und potenzieller TeilnehmerInnen wurde im Laufe des Projektzeitraums laufend erweitert.

Weiters wurden alle Institutionen des Regionalforums im 15. Bezirk (MA 17, Pfarre Wien-Fünfhaus, VHS 15, Bezirksvorstehung Wien 15, Zeit!Raum, Gebietsbetreuung, Wiener Wohnpartner etc.) mehrmals während des Projektzeitraums sowohl mündlich als auch schriftlich (Mailaussendungen) über das Projekt und die angebotenen Kurse informiert.

Internet und Social Media

Alle Maßnahmen waren sowohl im Vorfeld als auch während der Umsetzungsphase auf der LOGIN-Homepage präsentiert und wurden auch durch regelmäßige Facebook-Nachrichten beworben.

Weiters konnten die Angebote auf www.senior-in-wien.at (Fonds Soziales Wien) nachgelesen werden. Dort wurden sie einmal zu Beginn des Projekts und einmal upgedated zu Beginn des SeniorInnenmonats (15.9 September - 15.Oktober 2014) bei der Rubrik „Veranstaltungen“ hochgeladen – jedoch waren sie nicht im wöchentlichen Kalender zu finden, der einfacher und übersichtlicher abzurufen ist als die Veranstaltungen. Einer diesbezüglichen Anfrage zur Änderung wurde leider nicht nachgegangen. Es wurde jedoch die Rückmeldung gegeben, dass beim nächsten SeniorInnenmonat, sprich im Jahr 2015, wie auch bei zukünftigen Veranstaltungen eine andere Handhabung möglich sein werde.

Zu Beginn der Angebotsumsetzung erschien folgender Artikel auf www.meinbezirk.at:

Bewegung - ein Leben lang!

Unter diesem Motto startet der Verein LOGIN ein neues Projekt zur Gesundheitsförderung im 15. Bezirk! Von April bis Dezember 2014 bietet der Verein vier Mal wöchentlich Bewegungsaktivitäten für die Generation 55plus! Am Programm stehen u.a. Gymnastik, Nordic Walking, ein Bewegungstreff im Auer-Welsbach-Park und Wanderungen. Die

Teilnahme kostet 5 Euro pro Monat. Unterstützt wird das Projekt vom Sportministerium. Nähere Info's zu Anmeldung und Programm unter: www.loginsleben.at

<http://www.meinbezirk.at/wien-15-rudolfsheim-fuenfhaus/chronik/bewegung-ein-leben-lang-d922861.html>

Infostände und Bewerbung auf Messen

Bewerbung durch mündliche Information und diverse Flyer und Drucksorten fand am Anfang der Angebotsumsetzung während der Jobmeile der Caritas Wien statt. Bei dieser Veranstaltung, die am Tag der Arbeitslosen, am 30. April 2014, stattfand, präsentierten die Caritas Wien und andere Trägerorganisationen konkrete Jobangebote für langzeitarbeitslose Frauen und Männer. Im Zuge dieser Veranstaltung wurden etwa 50 Info-Flyer ausgegeben und in Summe etwa 70 Personen über das Angebot informiert.

Im Zuge der Großveranstaltung Gesundheitsmesse des Wiener Hilfswerks am 14.11.2014, deren Hauptzielgruppe SeniorInnen sind, wurden die Angebote an einem Informationsstand beworben und es gab die Möglichkeit zu lustvoller Bewegung bei einem afro-haitianischen Tanz-Workshop. Einen Höhepunkt der Messe bildete im Anschluss an den Workshop der Auftritt der LOGIN-Tanzgruppe, die sich extra für diesen Event formiert und geprobt hatte. Es wurden etwa 30 Info-Flyer an Interessierte ausgegeben.

Drucksorten

Während des gesamten Projektzeitraums wurden pro Monat ca. 60 Personen durch die aktuellen, ausgedruckten und zum Teil in der loginBase aufgelegten Terminkalender mit allen Daten zu den Kursen des Projekts "Bewegung – ein Leben lang!", informiert. Zusätzlich wurden für die Workshops und Spezialaktivitäten Flyer gestaltet, die ebenfalls ausgedruckt zur Verfügung standen. Etwa 120 Stück dieser Flyer wurden von Interessierten mitgenommen. In Summe wurden somit ca. 680 Drucksorten ausgegeben.

Persönliche Infoveranstaltung bei MultiplikatorInnen

Eine weitere Werbungs- und gleichzeitig Vernetzungsmaßnahme war die Vorstellung des Projekts und der LOGIN-Aktivitäten bei einem bezirksübergreifenden Vorsitzenden-Treffen der Grünen SeniorInnen Wien am 15. September 2014. Dies war u. a. ein ExpertInnenaustausch in Bezug auf Bewegungsangebote für und Bewegungsbedürfnisse von SeniorInnen in Wien.

Die anwesenden Vorsitzenden waren sehr interessiert und es kam zu regem Austausch. Die Anwesenden nahmen Infomaterial und Flyer zum Auflegen bzw. Verteilen in ihren Wirkungsbereichen mit.

Zusätzlich ins Leben gerufene PR-Maßnahmen – Bewerbung in Apotheken im Umkreis der loginBase

Trotz der vielfältigen Kanäle und Mittel der Bewerbung stiegen die TeilnehmerInnenzahlen anfangs sehr langsam. Da 2 der 4 angebotenen Kurse sehr schwach besucht waren, wurde während einer Klausur am 27. Mai 2014 die PR des Projekts überarbeitet und besprochen, wie die Zielgruppe noch besser erreicht werden könnte. Das Team kam zu dem Schluss, das Projekt durch das Aufsuchen von Apotheken im Umkreis der loginBase mit mündlicher Information, Erklärung an die Angestellten, sowie das Auflegen von Flyern zu bewerben.

Die Begründung für dieses Vorgehen liegt darin, dass – laut Expertinenaussagen ältere Menschen oft Fachautoritäts- und Vertrauenspersonen benötigen, um sich einem neuen Angebot zu öffnen, d. h. wenn ein Arzt/eine Ärztin oder Apotheker/eine Apothekerin, mit dem jemand schon längere Zeit in Kontakt ist, die Empfehlung zur Belegung eines bestimmten Kurses gibt, so resultiert dies eher in einer Teilnahme, als Werbung bzw. Information durch ein Plakat, einen Flyer oder eine bis dahin unbekannte Person.

So wurden im Juni Apotheken im 15. und 12. Bezirk aufgesucht, über das Projekt informiert und Infomaterial aufgelegt. Die Reaktionen der ApothekerInnen waren teilweise ablehnend, in erster Linie aufgrund der bereits bestehenden Übersättigung an Flyern und Infomaterial vor Ort. In manchen Apotheken jedoch bestand durchaus Interesse am Projekt die Flyer und auch Bereitschaft auf das Angebot hinzuweisen.

Reaktionen auf die getätigten Maßnahmen und Resümee

Von Seiten der InterviewpartnerInnen und Kontaktpersonen die im Zuge der Erhebungsstudie zu Projektbeginn hinsichtlich ihrer Bedarfs- und Interessenslagen interviewt und in Folge über die gesetzten Angebote informiert wurden, kamen vor Projektbeginn fast ausschließlich Zusagen zur Teilnahme an den Bewegungsangeboten. Im Endeffekt nahmen jedoch lediglich 2 Personen aus diesen Kreisen teil.

Die direkten Reaktionen auf die Infomails fielen ebenfalls bescheiden aus. Die Rundmail, die nach der Änderung von 2 Kursen versendet wurde, erhielt lediglich eine Rückmeldung einer Multiplikatorin einer SeniorInneneinrichtung, die sich bedankte und angab, die Info weiterzuleiten.

Ein Grund für die wenigen Rückmeldungen der SeniorInneneinrichtungen könnte die Angst vor konkurrierenden Angeboten sein, sprich die Befürchtung, dass die TeilnehmerInnen von den dortigen Angeboten abgeworben werden könnten.

Als Resümee bzgl. TeilnehmerInnenrekrutierung kann gesagt werden, dass der persönliche Kontakt mit der Kursmaßnahmen anbietenden Institution, mit der Kursleitung persönlich oder aber auch einer bereits teilnehmenden Person an einem Kursangebot, die effektivsten "Mittel" sind, um eine Person zur Teilnahme an einem Angebot zu bewegen. Ferner sind auch Vertrauens- bzw. Autoritätspersonen relativ gute WerberInnen, jedoch ist die tatsächliche Teilnahme nicht in dem Ausmaß zu erwarten wie bei persönlichen Kontakten mit kursnahen Personen.

Teil B – Strukturelle und strategische Aspekte, Entwicklungen und Adaptionen

7 Team

Das Team im Zeitraum der Angebotsumsetzungs- und -bewerbungsphase, sprich für jene Phase, über den dieser Bericht Auskunft gibt, umfasste 2 ProjektleiterInnen, 4 TrainerInnen zur Leitung der wöchentlich stattfindenden Kurse, sowie weitere MitarbeiterInnen, die die Wanderungen, Workshops und punktuellen Veranstaltungen umsetzten und unterrichteten. Für punktuelle Hilfstätigkeiten kamen, soweit notwendig, zusätzliche Personen zum Einsatz.

Die Projektleitung oblag bis August 2014 Ilse Gstötenbauer, die mit September in Mutterschutz und danach in Elternkarenz ging. Kathrin Steiner, eine Mitarbeiterin des Vereins LOGIN, die bis dahin an dem Projekt u. a. als Trainerin einer der 4 wöchentlich stattfindenden Kurse mitgewirkt hatte, übernahm ab September bis Projektende die Projektleitung.

Sowohl die 4 kontinuierlich stattfindenden Kurse als auch die Workshops wurden von TrainerInnen gestaltet und durchgeführt, die über eine bzw. mehrere Qualifikationen in ihrem Unterrichtsgebiet verfügen und darüber hinaus eine mehrjährige Unterrichtserfahrung, u. a. mit der Zielgruppe, mitbringen.

Die kontinuierlich stattfindenden Kurse oblagen 2 fixen MitarbeiterInnen und langjährigen KursleiterInnen des Vereins LOGIN: Kathrin Steiner und Christian Mitterlechner, sowie 2 für die Angebotsumsetzung ausgewählten, zusätzlichen SeniorInnentrainerinnen: Isolde Franzl und Almut Spangenberg.

Die punktuell stattfindenden Workshops und Aktivitäten wurden von erfahrenen, qualifizierten TrainerInnen – fast ausschließlich aus dem TrainerInnenpool der kontinuierlich stattfindenden LOGIN-Aktivitäten – gestaltet und durchgeführt.

Weiters wurden für diverse Hilfsleistungen (Transporte, Einkäufe, Raumpflege, Instandhaltung, Werbung, Verteilung von Informationsunterlagen, Dateneingabe und -verwaltung, etc.) nach Bedarf Hilfskräfte eingesetzt.

8 Steuerung und Projektmanagement

Jour fixes zwischen Projektleitung und ProjektmitarbeiterInnen

Regelmäßige Rückmeldungen zu den Kursverläufen und -entwicklungen, nötigen Änderungen etc. wurden von den TrainerInnen an die Projektleitung im Rahmen von regelmäßigen Einzelgesprächen – je nach Bedarf bzw. zumindest einmal pro Monat – gegeben.

Die Besprechungsergebnisse mündeten zum Teil in Änderungen bzw. Adaptierungen im Programm und Budget (Details s. u.). Weiters standen beide Projektleitungen sowohl telefonisch als auch vor Ort den KursleiterInnen für Fragen etc. zur Verfügung.

KursleiterInnen-Teamsitzung

In etwa zu Projekthälfte wurde eine Teamsitzung der Projektleitung mit den TrainerInnen angesetzt, die zum Ziel hatte, bisherige Projekterfahrungen zu bündeln, sich gegenseitig einen Überblick zum Status Quo des eigenen Kurses zu geben und Pläne, Wünsche etc. für die verbleibende Projektzeit bekannt zu geben bzw. zu diskutieren, um entsprechende Maßnahmen setzen zu können. Es wurde bei diesem Termin unter anderem beschlossen, einige ergänzende Kleingeräte für die Trainingsumsetzung zu besorgen.

9 Adaptionen in den Bereichen Angebote, Personal und Budget

Ad Angebote

- **Bewegungstreff im Park**

Kursleitung: Christian Mitterlechner, Vertretung: Kathrin Steiner

Änderung von Zeit, Tag und Angebotsname:

Das Angebot wurde ab Juli 2014 von Donnerstag 13.30-15.00h auf Montag 15.30-17.00h verlegt. Der Grund dafür lag in der geringen TeilnehmerInnenzahl, deren Ursache in der zeitlichen Nähe zum Mittagessen und auch in der zunehmenden Hitze des Sommers vermutet wurde. Die Verschiebung wurde von den aktiv Teilnehmenden begrüßt.

Auch der Name wurde verändert, da die Rückmeldung kam, dass der Begriff „Bewegungstreff“ keine klare Aussage über den Inhalt gäbe. Es klang laut TeilnehmerInnenaussage nach einem „wenig aktiven Angebot“ bzw. „zu schwammig“. Ab Juli hieß das Angebot dann „Bewegung im Park“.

- **Wohlfühlgymnastik mit Musik**

Kursleitung: Almut Spangenberg

Veränderung des Namens und Inhalts:

Das Angebot Wohlfühlgymnastik war eigentlich für Menschen mit sehr wenig Bewegungserfahrung bzw. mit Bewegungseinschränkungen konzipiert worden. Sesselgymnastik, sprich Bewegung im Sitzen, sehr einfache und leichte Bewegungsformen, Koordinationsübungen u. ä. waren geplant gewesen. Die Teilnehmenden waren jedoch fitter als erwartet und wollten aktivere Bewegungsformen. Darum wurde das Angebot Wohlfühlgymnastik nach einigen Wochen in eine Wirbelsäulengymnastik-Einheit geändert, da es von TeilnehmerInnenseite her viel Nachfrage nach „Kurse für den Rücken“ gab. Allgemein wurde die Erfahrung gemacht, dass gesundheitsorientierte Kursnamen/Inhalte besser ankommen und eher besucht werden als reine „just for fun“-Kurse.

Der Umstand, dass der Kurs an einem Donnerstag stattfand und somit einige Termine aufgrund von Feiertagen ausfielen, erschwerte den Aufbau einer kontinuierlich teilnehmenden Gruppe.

Als weiteren Grund für die relativ geringen TeilnehmerInnenzahlen gab die Kursleiterin an, dass die TeilnehmerInnen sehr wenig Kontinuität und Rhythmus, d. h. wenig sich wiederholende Wochenpläne (unregelmäßige Arzttermine, Kuraufenthalte, Besuche etc.) in ihren Leben hätten. Dies erschwere, dass der Kurs als fixer Wochenpunkt eingebaut werde.

Ad Projektleitung

Bedingt durch ihre Schwangerschaft zog sich die Projektleitung Ilse Gstöttenbauer ab September aus dieser Funktion zurück. Kathrin Steiner, die bis dahin schon in dem Projekt mitgearbeitet hatte und auch eine der KursleiterInnen und UmsetzerInnen des Projekts war, übernahm diese Funktion.

Ad Budget

Durch Umschichtungen im Budget und weniger Ausgaben bei der PR konnten einige Angebote – dies war u. a. auch der Wunsch der TeilnehmerInnen – statt bis zum regulären Projektende Oktober 2014 bis Ende des Jahres fortgesetzt werden. Dies waren Rückengymnastik, Nordic Walking, Wanderungen und Workshops. Zusätzlich wurde aufgrund der großen Nachfrage und da es das Budget zuließ von Oktober bis Dezember 2014 ein Yoga-Angebot speziell für die Zielgruppe 55+ gesetzt.

Teil C – Lernerfahrungen, Resumee und Ausblick

10 Lernerfahrungen

- Kurse am späten Vormittag und am Wochenanfang wurden besser besucht als jene am frühen Nachmittag bzw. ab der Wochenmitte.

>>> Fazit: Es ist wichtig die Kurszeiten an die Lebenssituationen der Zielgruppen anzupassen.

- Kurse mit gesundheitsfördernder Ausrichtung werden reinen „Fun“-Kursen vorgezogen.

>>> Fazit: Der Aspekt der Gesundheitsförderung ist bei einer älteren Zielgruppe vordergründig.

- Die Kurse die am häufigsten und kontinuierlich stattfanden wiesen mehr und stabilere Teilnahmen als andere.

>>> Fazit: Regelmäßigkeit und Kontinuität sind wesentlich um einen Gruppenaufbau zu ermöglichen. Kontinuität der Angebote bringt Verbindlichkeit in der Teilnahme mit sich und somit mehr Nachhaltigkeit wenn ältere Menschen zu kontinuierlicher Bewegung angeregt und gebracht werden sollen.

- Sozialteil als wichtiger Bestandteil der Angebote

>>> Fazit: Das Angebot „Sozialteil“ ist als wesentlicher Erfolgsfaktor des Projekts zu nennen. Der Sozialteil bot den Teilnehmenden dabei oftmals die Gelegenheit, das Erlernte nachzubespochen, Antworten auf Fragen zu bekommen, oder das eigene Gesundheitswissen zu erweitern. Durch die gemeinsame Reflexion wurden Inhalte mit in den Alltag genommen, eine nachhaltige Wirkung konnte erreicht werden. Da es hier auch oft zu Einzelgesprächen zwischen Teilnehmenden mit der Kursleitung oder auch untereinander kam bzw. die TeilnehmerInnen die Möglichkeit nutzten sich zu vernetzen um sich auch privat zu treffen, stellt der Sozialteil auch einen wichtigen Beitrag hinsichtlich eines Gegensteuerns der oft sich im Alter entwickelnden Vereinsamung dar. Auch dem Aufbau einer stabilen Gruppe kommt der regelmäßige Sozialteil entgegen.

- 60 Minuten Kursdauer zu kurz

>>> Fazit: 60 Minuten Kursdauer waren für die fitteren TeilnehmerInnen der Rückengymnastik großteils zu kurz. Um den wichtigen Teil der Körperwahrnehmung intensiver einzubauen, wären Einheiten von mindestens 75 Minuten sinnvoll gewesen.

- Alternativen bei Schlechtwetter

>>> Fazit: Die Bewegungstreffe im Park fanden grundsätzlich nur bei Schönwetter statt. Da es im Sommer 2014 jedoch sehr oft regnete, mussten einige Einheiten abgesagt werden. Dies war dem Aufbau einer stabilen Gruppe hinderlich. Wenige Male wurde mit den trotz Schlechtwetter gekommenen TeilnehmerInnen eine Indoor-Einheit abgehalten, die sehr gut angenommen wurde. Um Kontinuität zu gewährleisten, sollten alternative Angebote bei Schlechtwetter gesetzt werden können – entsprechende Räumlichkeiten und Materialien als Ausweich- und Adaptionsmöglichkeiten sind daher begünstigend.

- Die Bezeichnung der Kurse muss eindeutig und unmissverständlich sein

>>> Fazit: Einfache und aussagekräftige Kursbezeichnungen sind wichtig um die TeilnehmerInnen anzusprechen.

- Generationsübergreifenden Angebote werden bevorzugt

>>> Fazit: Die Zielgruppe der Generation 55+ möchte nicht als eine „altersdefinierte Gruppe“ ausgewiesen werden. Die SeniorInnen gaben an, sich eine altersmäßige Durchmischung in den für sie relevanten Angeboten zu wünschen bzw. dieser offen gegenüber zu stehen. Den SeniorInnen geht es mehr um die Aktivität, als um die dezidierte Ausschreibung eines Angebots als SeniorInnenangebot. Das Interesse bestimmt die Entscheidung zum Besuch. Dementsprechend wurden die Kurse zwar vorrangig bei seniorInnenrelevanten Institutionen und Netzwerken beworben, jedoch wurden die Kurse nicht altersmäßig limitiert. Der anfängliche Arbeitsrahmen, den Fokus auf Menschen jenseits der 60 Jahre zu setzen, wurde bald zugunsten einer altersmäßigen Öffnung der Angebote verworfen. Die Bewerbung der Angebote erfolgte bereits zu einem frühen Projektzeitpunkt durch eine Subsummierung der Angebote unter dem Titel „Bewegung – ein Leben lang!“.

- Die Formate der gesetzten Bewegungsmaßnahmen werden rückblickend als geeignet erachtet.

>>> Fazit: Kursangebote mit Sozialteil, indoor wie outdoor, flexibel gestaltbar – dem Leistungsniveau und den Interessenslagen der Teilnehmenden angepasst – eignen sich, um ältere Zielgruppen zu aktivieren.

- Eine Änderung der Bewegungsgewohnheiten bei Menschen, die ein bestimmtes Alter erreicht haben, ist sehr schwierig.

>>> Fazit: Teilweise werden kurzfristige Änderungen der Gewohnheiten erreicht, wenn es körperliche Beschwerden oder ärztliche Empfehlungen zu mehr Bewegung gibt. Eine dauerhafte und regelmäßige Einbindung von Menschen über 55 Jahre in die Bewegungskurse gelang nur bei jenen, die bereits eine „bewegte Biografie“ haben.

- Erreichung der Zielgruppe

>>> Fazit: Um die Zielgruppe zu erreichen, mussten viele Maßnahmen und immer neue Strategien angewendet werden. Eine enge Kooperation mit SeniorInneninstitutionen ist auf jeden Fall hilfreich. Während der Erhebungsphase gab es viele InteressentInnen, die meinten sie würden die Angebote in Anspruch nehmen, v. a. da sie die Gelegenheit bekamen die Inhalte selbst mitzugestalten. Es kamen dann jedoch kaum Personen, die an den Interviews teilgenommen hatten, in die Kurse. So mussten die Strategien zur Zielgruppenerreichung erweitert werden. Eine wiederkehrende und kontinuierliche Bewerbung der Kurse und Angebote war daher vorzunehmen. Es ist weiters zu beachten, dass der Konkurrenzgedanke von Seiten seniorInnenrelevanter Einrichtungen her, die selbst Bewegungsangebote setzen, nicht zu unterschätzen und zu berücksichtigen ist.

- Der Aufbau von Kooperationen benötigt viel Zeit und Ressourcen

>>> Fazit: Um die Zusammenarbeit mit relevanten, zielgruppennahen Einrichtungen zu erreichen, benötigt es viel Gespräch, sowie engagierte und interessierte MultiplikatorInnen. einrichtungsinterne Interessen und Belange erschweren bzw. verzögern häufig den Aufbau von Kooperationen. Es gelang im gegenständlichen Projekt bspw. nicht, eine Kooperation mit SeniorInneninstitutionen des FSW herzustellen.

11 Resumee und Ausblick - Potentielle Weiterführung der Projektangebote mit neuem Schwerpunkt auf Vernetzungsstrukturen

Wie beschrieben konnten die gesteckten Projektziele erreicht werden.

In einem Folgeprojekt würden die gut etablierten Angebote wie Rückengymnastik, Yoga und Nordic Walking weitergeführt werden und die Vernetzung mit regionalen SeniorInnennetzwerken forciert werden.

Personen, die durch die 55+-Kursaktivitäten zu LOGIN gekommenen sind, haben in großem Ausmaß auch an anderen Angeboten von LOGIN – bspw. Yoga, Tanzkurse, Kulturangebote – teilgenommen. Viele ProjektteilnehmerInnen lernten weitere Angebote kennen und nutzten bzw. nutzen diese.

Die Zielgruppe der bewegungsfernen Personen konnte jedoch auch in diesem Projekt nur wenig zur Teilnahme bewegt werden. Um Personen zu erreichen, die nicht zur bewegungsaffinen Bevölkerung zählen, wären intensive Maßnahmen zur Motivierung und Aktivierung nötig. Hierfür wäre vor allem ein längerer zeitlicher Vorlauf zu den zu setzenden Angeboten notwendig. Um auch diese Zielgruppe nachhaltig in Bewegungsangebote einzubinden, wären im engeren Sinn u. a. noch intensivere

Kooperationen mit bestehenden SeniorInnennetzwerken nötig gewesen. Vor-Ort-Angebote (in den Einrichtungen, wo sich SeniorInnen befinden) sollten mit externen Angeboten kombiniert werden, d. h. regionale und lokale Verbände sollten besser vernetzt werden und es sollte mehr an dem gemeinsamen Ziel „so lange wie möglich gesund und selbständig zu bleiben“ gearbeitet werden.

Im weiteren Sinn brächte ein hohes Ausmaß an Nachhaltigkeit auch ein Zusammenschluss von und eine Kooperation mit anderen Ebenen: Speziell um die Zielgruppe der bewegungsfernen SeniorInnen zu erreichen wären Kooperationen mit regulären TrägerInnen des Gesundheitsvorsorgesystems (ÄrztInnen, Institute für physikalische Medizin, Kur- und Reha-Zentren u. a.) sehr sinnvoll und gewinnbringend. Die Vernetzung auf den verschiedensten Ebenen, die gegenseitige Informationsbereitstellung und der gegenseitige Austausch, respektive gemeinsame Programm- und Maßnahmenplanungen, könnten ein Vorsorgeszenario entstehen lassen, das nachhaltig alle unterschiedlichen Zielgruppen erreichen und zu einem gesünderen, bewegteren Leben führen könnte. Dies könnte einen Schritt hin zur finanziellen Entlastung der Krankenkassen darstellen.