

## **Ergebnisbericht zum ATP-Teilprojekt**

**Die Überführung des „AlltagsTrainingsProgramms (ATP)“ (ATP-Kurs) in „Alltag in Bewegung – das Dauerangebot zum AlltagsTrainingsProgramm (ATP)“ (ATP-Dauerangebot)**

**im Rahmen des Programms  
„Älter werden in Balance“**

**Projektbericht des Deutschen Turnerbundes (DTB) zur längerfristigen Bindung älterer Menschen an bewegungsfördernde Aktivitäten**

**Stand: März 2022**

## Inhaltsverzeichnis

<b>1 Das „AlltagsTrainingsProgramm (ATP)“ und „Alltag in Bewegung – das Dauerangebot zum AlltagsTrainingsProgramm (ATP)“</b> .....	2
<b>2 Überführung von ATP-Kursen in ATP-Dauerangebote</b> .....	4
3 Methode der Befragung und Auswertung .....	4
4 Ergebnisse* <sup>1</sup> .....	5
4.1 Protokolle der Telefoninterviews .....	5
<b>4.1.1 ATP-Kurs</b> .....	5
<b>4.1.2 ATP-Dauerangebot</b> .....	8
4.2 Dokumentationsbögen .....	11
<b>4.2.1 Dokumentationsbögen ATP-Kurs (T<sub>1</sub>)</b> .....	11
<b>4.2.2 Dokumentationsbögen ATP-Dauerangebot (T<sub>2</sub>)</b> .....	15
<b>4.2.3 Dokumentationsbögen ATP-Dauerangebot (T<sub>3</sub>)</b> .....	18
5 Zusammenfassung und Diskussion .....	20

## **1 Das „AlltagsTrainingsProgramm (ATP)“ und „Alltag in Bewegung – das Dauerangebot zum AlltagsTrainingsProgramm (ATP)“**

Das „AlltagsTrainingsProgramm (ATP)“ ist als Teil des BZgA-Präventionsprogramms „Älter werden in Balance“ entstanden, welches im Zeitraum von 2014 bis 2021 mit finanzieller Unterstützung durch den Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV) entwickelt und umgesetzt worden ist. Das ATP wurde ab 2014 von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS), dem Deutschen Olympischen Sportbund e.V. (DOSB), dem Deutschen Turner-Bund e.V. (DTB) und dem Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. (LSB NRW) entwickelt. Es zielt darauf ab, möglichst viele Menschen ab 60 Jahren in Bewegung zu bringen. Ziel ist es, den Alltag sowohl drinnen als auch draußen als Trainingsmöglichkeit zu verstehen, dadurch mehr Bewegung in das tägliche Leben einzubauen und den Alltag somit nachhaltig aktiver zu gestalten. Regelmäßige körperliche Aktivität stärkt das Herz-Kreislauf-System und beugt Krankheiten, wie bspw. Schlaganfall oder Diabetes Typ 2 vor (Samitz, G., Egger, M. & Zwahlen, M., 2011). Bewegung stärkt auch den Bewegungsapparat sowie das Gehirn und steigert neben der Mobilität unter anderem die soziale Integration sowie das allgemeine Wohlbefinden (Geuter, G. & Holleder, A., 2012).

Das ATP ist ein niedrighschwelliges Bewegungsangebot, da es wenig Ausstattung bedarf (bspw. keine große Sporthalle, keine Großsportgeräte, keine spezielle Sportkleidung für die TN).

Der ATP-Kurs läuft als Präventionskurs über einen klar definierten Zeitraum von zwölf Kurseinheiten. Er ist bei der zentralen Prüfstelle Prävention gelistet, so dass eine Bezuschussung der Kursgebühren von den Teilnehmenden (TN) durch die Krankenkassen in der Regel möglich ist, sofern die TN 80% der gesamten Kursdauer anwesend sind. ATP-Kurse bieten für Nicht-Mitglieder daher den Vorteil, dass sie ein neues Angebot kennenlernen und ausprobieren können, ohne sich sofort längerfristig an einen Turn- und Sportverein oder eine Institution binden zu müssen.

Dies eröffnet dem Turn- und Sportverein bzw. der Institution wiederum die Möglichkeit, mit einem ATP-Kurs

- durch die finanzielle Bezuschussung und Bewerbung der Krankenkassen neue TN zu erreichen,
- den TN während des Kurses weitere Vereinsangebote vorzustellen und diese von den Leistungen des Vereins/der Institution zu überzeugen sowie
- neue Vereinsmitglieder zu gewinnen.

Nach Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sollten Menschen ab 65 Jahren mindestens 2,5 Stunden pro Woche körperlich aktiv sein (Ausdaueraktivitäten), um eine gesundheitsförderliche Wirkung zu erreichen (Samitz, G. et al., 2011). Allerdings belegen Studienergebnisse, dass 82 % der 60-69- Jährigen und 86,4 % der 70- bis 79- Jährigen an diese Mindestempfehlungen nicht herankommen (Krug, S., Jordan, S., Mensink, G. B. M., Müters, S., Finger, J. D. & Lampert, T., 2013). Deshalb ist es so wichtig, für ältere Menschen ein unbefristetes Bewegungsangebot anzubieten.

Stellen Turn- und Sportvereine / Institutionen unmittelbar nach Ende des ATP-Kurses ein Angebot zur Verfügung, das den Übergang zu dauerhaftem Sporttreiben in einem Verein/einer Institution erleichtert, unterstützen sie die Menschen dabei lebenslang aktiv zu bleiben. Das Dauerangebot „Alltag in Bewegung“, im Folgenden „ATP-Dauerangebot“ genannt, wurde auf Basis des ATP-Kurses entwickelt, um älteren Menschen ein zeitlich unbegrenztes und fortlaufendes Angebot zu bieten. Es zielt darauf ab,

- Mitgliedern regelmäßige und langfristig angelegte Bewegungsmöglichkeiten zu bieten,

- die soziale Bindung an die Gruppe und den Verein weiter zu stärken, die Einheiten und Übungen individuell an die Gruppe anpassen zu können.

## 2 Überführung von ATP-Kursen in ATP-Dauerangebote

In der Regel sind Präventionskurse auf einen Zeitraum von 12 Wochen beschränkt, ohne dass es ein dauerhaftes Folgeangebot gibt. Infolgedessen besuchen viele TN nach dem Präventionskurs kein anderes Bewegungsangebot mehr. Mit dem ATP-Dauerangebot wird hingegen ein langfristiges Angebot zum ATP-Kurs geschaffen. Die Faktoren, dass den TN sowohl der Name des Angebots als auch die Inhalte und Unterlagen für zu Hause bereits aus dem ATP-Kurs bekannt sind, sollen dazu beitragen, die TN an das Angebot zu binden. Ziel des finanziell durch die BZgA geförderten Projekts war es, 1) mehr Turn- und Sportvereine sowie Institutionen auf beide ATP-Varianten aufmerksam zu machen, 2) von Turn- und Sportvereinen sowie Institutionen angebotene ATP-Kurse in ATP-Dauerangebote mit Vereinsmitgliedschaft zu überführen sowie 3) förderliche und hinderliche Faktoren für die erfolgreiche Überführung eines ATP-Kurses in ein ATP-Dauerangebot zu identifizieren.

## 3 Methode der Befragung und Auswertung

Die Evaluation erfolgte mittels eines Mixed-Methods-Designs, das qualitative und quantitative Ansätze vereint. Im Rahmen der Evaluation wurden sowohl für den ATP-Kurs als auch für das ATP-Dauerangebot folgende Verfahren eingesetzt:

- Fragebögen für die TN,
- Dokumentationsbögen für die Übungsleitenden (ÜL) zu drei verschiedenen Zeitpunkten:
  - während des ATP-Kurses (T<sub>1</sub>)
  - zu Beginn des ATP-Dauerangebots (T<sub>2</sub>)
  - ca. ½ Jahr nach Ende des Dauerangebots (T<sub>3</sub>)

Die Dokumentationsbögen beinhalteten Fragen zu den Teilnehmenden, den Rahmenbedingungen des Angebots, der Bewerbung und der zukünftigen Planung des Angebots. Sie beinhalteten sowohl offene Fragen als auch geschlossene Fragen mit dichotomer Antwortmöglichkeit (ja/nein) oder kategorisierten Antworten, zum Teil sind Mehrfachantworten möglich.

- Telefoninterviews während des ATP-Kurses und des ATP-Dauerangebots, welche die ÜL mit ausgestiegenen TN durchführten. Die Leitfragen für das Telefongespräch beinhalten Fragen zum Aufmerksamkeitswerden auf das Angebot, zur Motivation zur Teilnahme, zum genutzten Transportmittel und zu den Ausstiegsgründen. Die Leitfragen stellen geschlossene Fragen mit Mehrfachantwortmöglichkeit dar, zudem gibt es die Möglichkeit für Ergänzungen.

Die Evaluationsunterlagen wurden gemeinsam durch die BZgA und den DTB entwickelt. Vor Beginn des Kurses wurde ein Evaluationspaket an den entsprechenden Anbieter verschickt. Das Evaluationspaket war so aufgebaut, dass eine eigenständige Durchführung der Erhebung ohne zusätzliche Schulung ermöglicht werden sollte (z.B. inkl. Zeitplan mit entsprechenden Hinweisen), bei Rückfragen stand der DTB jedoch zur Verfügung. Es gab aber keine spezifische Schulung zur Durchführung der Erhebung. In der Regel wurde die gesamte Erhebung von den ÜL durchgeführt. Die Fragebögen für die TN wurden verteilt, von den TN ausgefüllt und wieder an die ÜL zurückgegeben. Die Dokumentationsbögen wurden von den ÜL selbst ausgefüllt. Die Telefoninterviews führten die ÜL mit den ausgestiegenen TN mithilfe eines leitfadengestützten Interviews mit vorkategorisierten Antworten durch. Die Erhebungsunterlagen wurden danach an den DTB zurückgesendet.

Die Auswertung der Unterlagen erfolgte durch die BZgA und den DTB. Die Fragebögen wurden von der BZgA ausgewertet und liegen im separaten Bericht vor. Die Dokumentationsbögen und Protokolle der Telefoninterviews (ATP-Kurs und ATP-Dauerangebot) wurden vom DTB mittels Microsoft Forms und Excel ausgewertet. Bei den

Fragen der Telefoninterviews sowie manchen Fragen der Dokumentationsbögen waren Mehrfachnennungen möglich, weshalb die Ergebnisse ggf. über 100 % ergeben. Es werden absolute ( $n$ )<sup>1</sup> oder relative Werte (%)<sup>2</sup> berichtet. Es werden Mittelwerte in Form des arithmetischen Mittels<sup>3</sup> sowie die entsprechende Standardabweichung ( $SD$ )<sup>4</sup> angegeben.

## 4 Ergebnisse\*<sup>1</sup>

Insgesamt haben 22 Turn- und Sportvereine sowie zwei Institutionen an dem Projekt mit begleitender Evaluation teilgenommen. Aufgrund der Pandemie konnten allerdings nicht so viele ATP-Kurse und ATP-Dauerangebote durchgeführt werden wie geplant. Dies führt zu einem geringeren Stichprobenumfang.

### 4.1 Protokolle der Telefoninterviews

Insgesamt haben 30 ATP-Kurse in 22 Turn- und Sportvereinen und 1 Institution stattgefunden. 326 Personen haben insgesamt bei der Befragung während des ATP-Kurses teilgenommen und sind in die Auswertung der Fragebögen eingeflossen.

#### 4.1.1 ATP-Kurs

Insgesamt wurden 113 Telefoninterviews mit Personen durchgeführt, die aus dem ATP-Kurs ausgestiegen sind.

#### *Zugang zum Programm*

Die Frage: „Wie sind Sie auf das AlltagsTrainingsProgramm aufmerksam geworden?“, wurde von 104 Personen beantwortet. Am häufigsten wurden die Befragten über Zeitschriften/Zeitungen/Wochenblätter auf das Angebot aufmerksam ( $n = 64$ , 62 %). Über Flyer und Aushänge sind 21 Personen auf den Kurs aufmerksam geworden (20 %), dicht gefolgt von Vereinswerbung ( $n = 19$ , 18 %). Seltener wurden Personen über Familie oder Freunde auf das Angebot aufmerksam ( $n = 14$ , 13 %). Am seltensten wurden die Befragten über Internetseiten auf das ATP aufmerksam ( $n = 3$ , 3 %). Unter Sonstiges ( $n = 5$ , 5 %)

---

\*<sup>1</sup> Aufgrund der Pandemie konnten in der Projektlaufzeit wenige ATP-Kurse und Dauerangebote durchgeführt werden.

<sup>1</sup> Die absolute Häufigkeit ( $n$ ) gibt an, wie häufig die Ausprägung eines Merkmals in einem Datensatz vorkommt. Sie gibt in einer Befragung beispielsweise Auskunft darüber, wie viele Teilnehmende einer bestimmten Antwortmöglichkeit einer Frage zugestimmt haben (Anzahl).

<sup>2</sup> Die relative Häufigkeit (%) gibt Auskunft über den Anteil der absoluten Häufigkeit an der Gesamtzahl. Sie gibt in einer Befragung beispielsweise Auskunft darüber, wie viel Prozent der Teilnehmenden, die eine Frage beantwortet haben, einer bestimmten Antwortmöglichkeit zugestimmt haben (Prozent).

<sup>3</sup> Das arithmetische Mittel gibt den Durchschnittswert einer Verteilung wieder und berechnet sich aus der Summe aller Messwerte dividiert durch die Anzahl der Messwerte. In einer Befragung gibt es beispielsweise Auskunft darüber, wie die Teilnehmenden eine Frage im Durchschnitt beantwortet haben.

<sup>4</sup> Die Standardabweichung ( $SD$ ) ist ein Maß der Streuung und gibt Auskunft über die Variabilität der Messwerte. Sie gibt in einer Befragung also zum Beispiel an, wie breit die einzelnen Antworten der Teilnehmenden (Messwerte) um den Durchschnitt der Antworten (Mittelwert) streuen. Je höher der Wert der Standardabweichung ist, desto stärker streuen die Messwerte. Liegt die Standardabweichung hingegen bei  $SD = 0$ , so bedeutet dies, dass alle Teilnehmenden die gleiche Antwort gegeben haben.

wurden die Krankenkasse und ein Anruf der Übungsleitung des Vereins genannt (vgl. Abbildung 1).

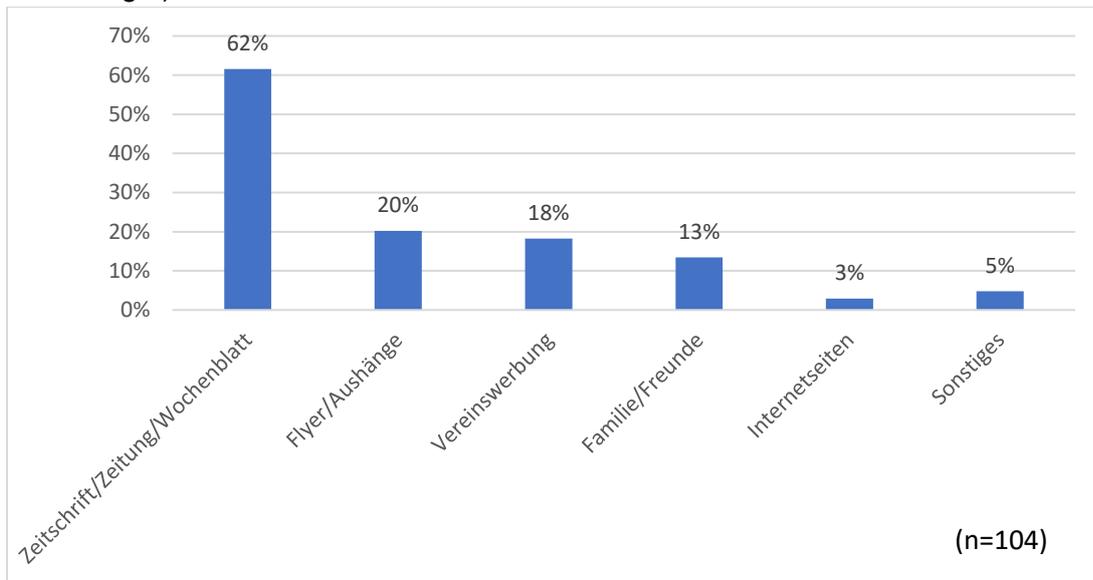


Abbildung 1. Aufmerksamwerden auf den ATP-Kurs.

### Motivation zur Teilnahme

Die Frage: „Was hat Sie zur Kursteilnahme motiviert?“, beantworteten 106 Personen. Über die Hälfte der Befragten ( $n = 72, 68\%$ ) wollte ihre körperliche Aktivität steigern. Freude/Spaß an der Bewegung war ebenfalls häufig motivierend ( $n = 59, 56\%$ ), gefolgt von der Verbesserung der Gesundheit allgemein ( $n = 53, 50\%$ ). Das Knüpfen sozialer Kontakte wurde hingegen seltener angegeben ( $n = 35, 33\%$ ). Die Tatsache, dass für die TN keine Kosten entstanden sind, war für 22 Personen (21 %) ein Grund für die Teilnahme. Selten nahmen die Befragten am Angebot teil, weil es die Ärztin bzw. der Arzt empfohlen hat ( $n = 7, 7\%$ ) oder Familie/Freunde dazu geraten haben ( $n = 5, 5\%$ ). Ein sonstiger Grund war die Begleitung eines Partners. Niemand gab an, über die Anregung einer Einrichtung motiviert worden zu sein (vgl. Abbildung 2).

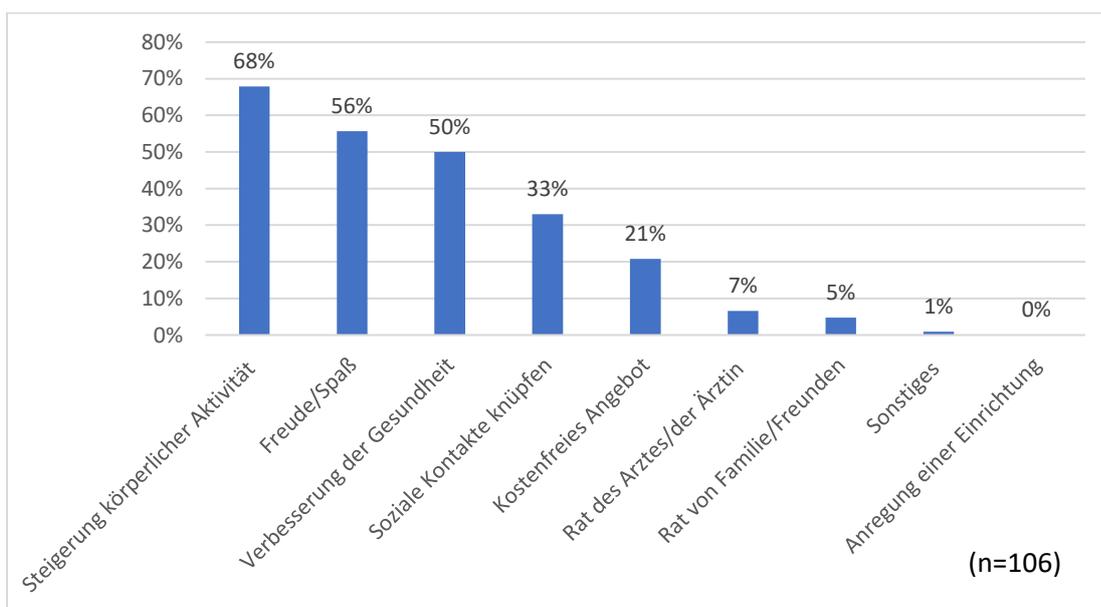


Abbildung 2. Gründe für die Teilnahme am ATP Kurs.

## Transportmittel

109 Personen beantworteten die Frage: „Mit welchem Transportmittel sind Sie zum ATP-Angebot gekommen?“. Knapp die Hälfte ( $n = 53$ , 48 %) benutzten das Auto. Zu Fuß gingen 34 Personen (31 %). Mit dem Fahrrad sind 22 Personen (20 %) zum Kurs gefahren. Die Bahn nahmen lediglich 5 Personen (5 %) (vgl. Abbildung 3).

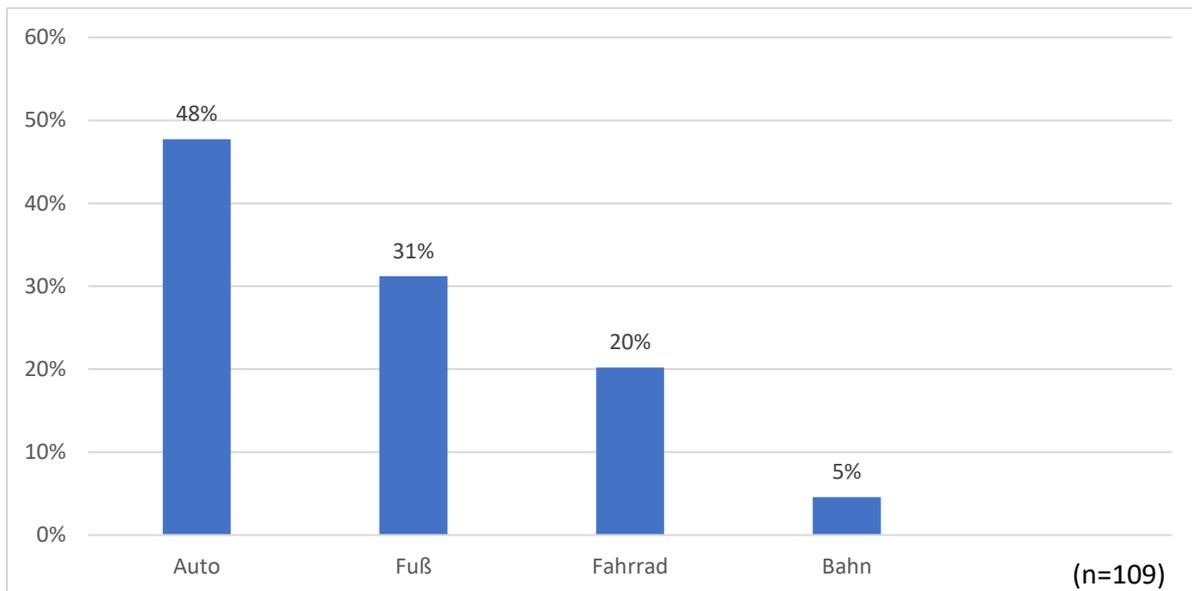


Abbildung 3. Genutzte Transportmittel zum ATP-Kurs zu gelangen.

## Ausstiegsgründe

95 Personen beantworteten die Frage, aus welchem Grund sie nicht mehr am ATP-Kurs teilnehmen möchten oder können. Als häufigster Grund wurde die Teilnahme an einem anderem Bewegungsangebot genannt ( $n = 33$ , 35 %). Die Befragten gaben zum Teil an, an welchem Angebot sie teilnehmen, darunter waren: Krafttraining, Rehasport, Schwimmen, Fitnessstudio, (Sitz-) Gymnastik, Yoga, Männer Fitness, Zumba 55+, Wandern, Tanz. Fast genauso häufig wurden gesundheitliche Einschränkungen als Grund für den Ausstieg genannt ( $n = 31$ , 33 %). Für 21 Personen (22 %) passten die Rahmenbedingungen (z.B. Kurszeit und -ort unpassend) nicht (mehr).

Die Lust teilzunehmen haben 14 Personen (15 %) verloren. Als Gründe dafür wurden u.a. angegeben: Gruppendynamik hat nicht gestimmt, Pflegebedürftigkeit in der Familie eingetreten, Regelungen der Pandemie, Pandemie an sich, zu lange Pause durch die Pandemie. Auch andere Gründe für den Ausstieg wurden angegeben ( $n = 12$ , 13 %), dabei wurde mehrfach die Pandemie, Corona-Regelungen bzw. der Ausfall aufgrund der Pandemie genannt. Außerdem wurde genannt: Übungsleiter\*in-Wechsel, bin jetzt zu alt, genug andere Bewegung, die Gruppe hat den Zusammenhalt verloren (durch Corona).

Die Bedingungen der Vereinsmitgliedschaft ( $n = 6$ , 6 %) und das Leistungsniveau der Übungen ( $n = 5$ , 5 %) stellen seltene Gründe für einen Ausstieg dar. Bzgl. der Bedingungen der Vereinsmitgliedschaft wurden als Gründe u. a. angegeben: Fixkosten, keine Bindung eingehen zu wollen, kein Vereinsmensch zu sein, Betrag nicht adäquat, zu wenig andere Angebote vorhanden. Für niemanden waren schlechte Erklärungen und Begleitung/Hilfestellungen der Übungen der Grund des Ausstiegs (vgl. Abbildung 4).

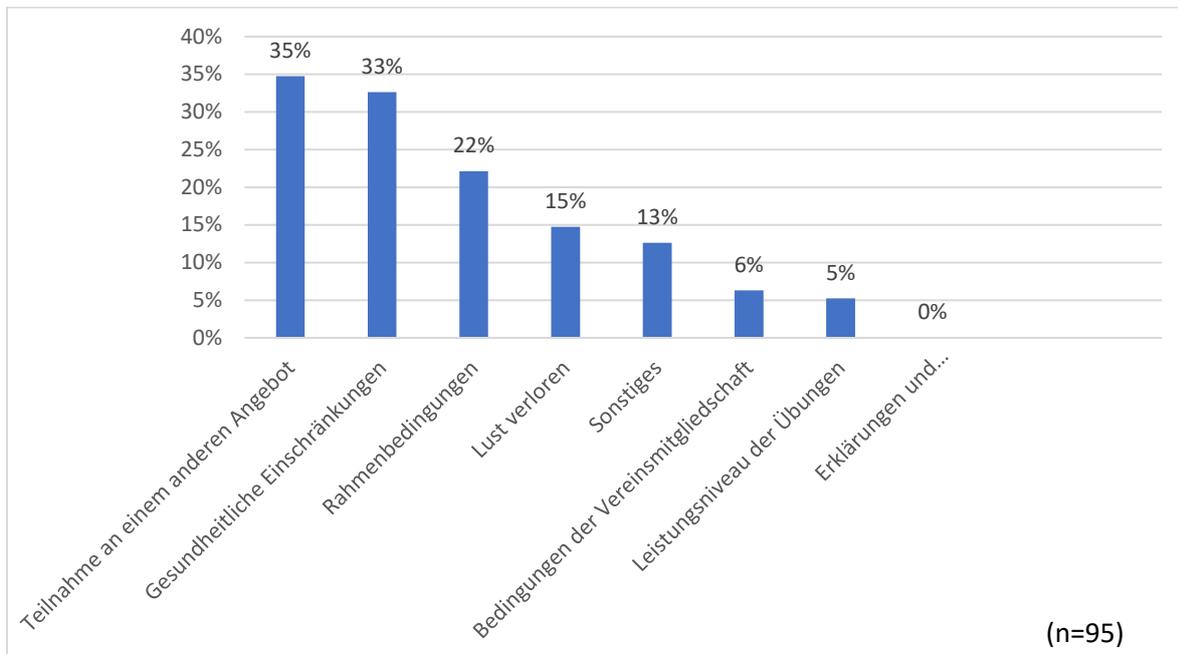


Abbildung 4. Gründe für den Ausstieg aus dem ATP-Kurs.

#### 4.1.2 ATP-Dauerangebot

Insgesamt haben 12 ATP-Dauerangebote in 9 Turn- und Sportvereinen und 1 Institution stattgefunden. 69 Personen haben insgesamt bei der Befragung während des ATP-Dauerangebots teilgenommen und sind in die Auswertung der Fragebögen eingeflossen. Aus insgesamt 9 durchgeführten Telefoninterviews mit ausgestiegenen TN aus dem ATP-Dauerangebot ergeben sich folgende Ergebnisse:

##### Zugang zum Programm

7 Personen beantworteten die Frage: „Wie sind Sie auf Alltag in Bewegung aufmerksam geworden?“. Am häufigsten war die Angabe, dass die Befragten über Zeitschriften, Zeitungen oder Wochenblätter auf das Angebot aufmerksam geworden sind ( $n = 4, 57\%$ ), gefolgt von Vereinswerbung ( $n = 3, 43\%$ ) (vgl. Abbildung 5).

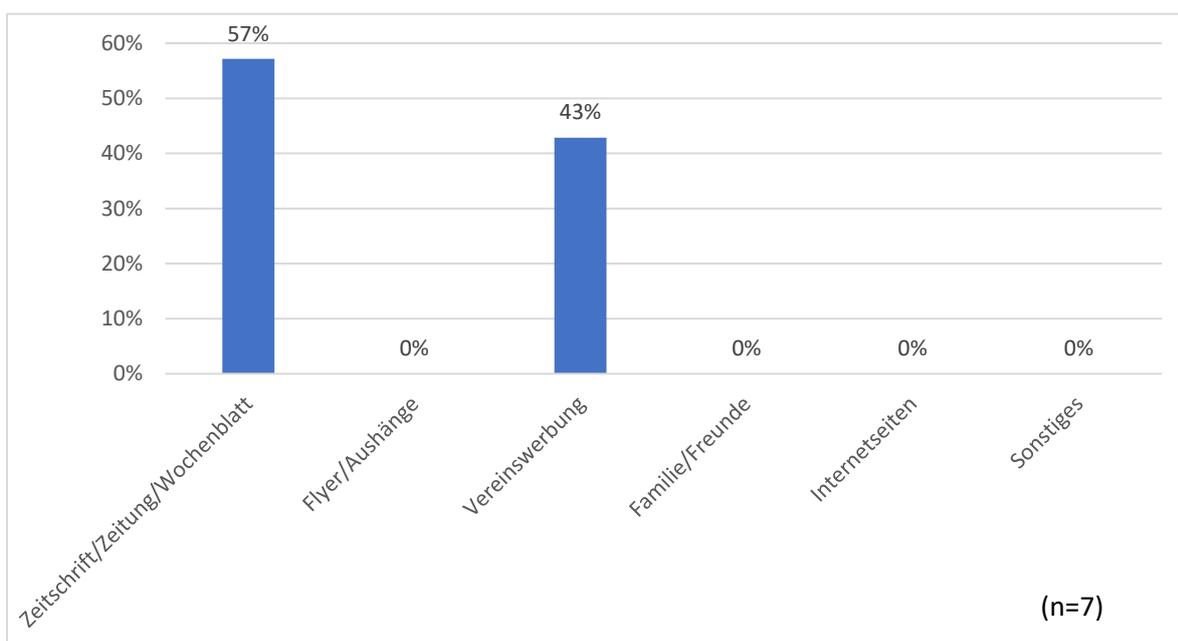


Abbildung 5. Aufmerksamwerden auf das ATP-Dauerangebot.

### Motivation zur Teilnahme

Die Frage: „Was hat Sie zur Teilnahme motiviert?“, beantworteten ebenfalls 7 Personen. Fast alle wollten ihre körperliche Aktivität steigern ( $n = 6, 86\%$ ). Freude/Spaß an der Bewegung, Verbesserung der Gesundheit allgemein und das Knüpfen sozialer Kontakte wurden von je 3 Personen ( $43\%$ ) als Grund für die Teilnahme genannt. 2 Personen ( $29\%$ ) nahmen auf den Rat von Familie/Freunden hin am Angebot teil (vgl. Abbildung 6).

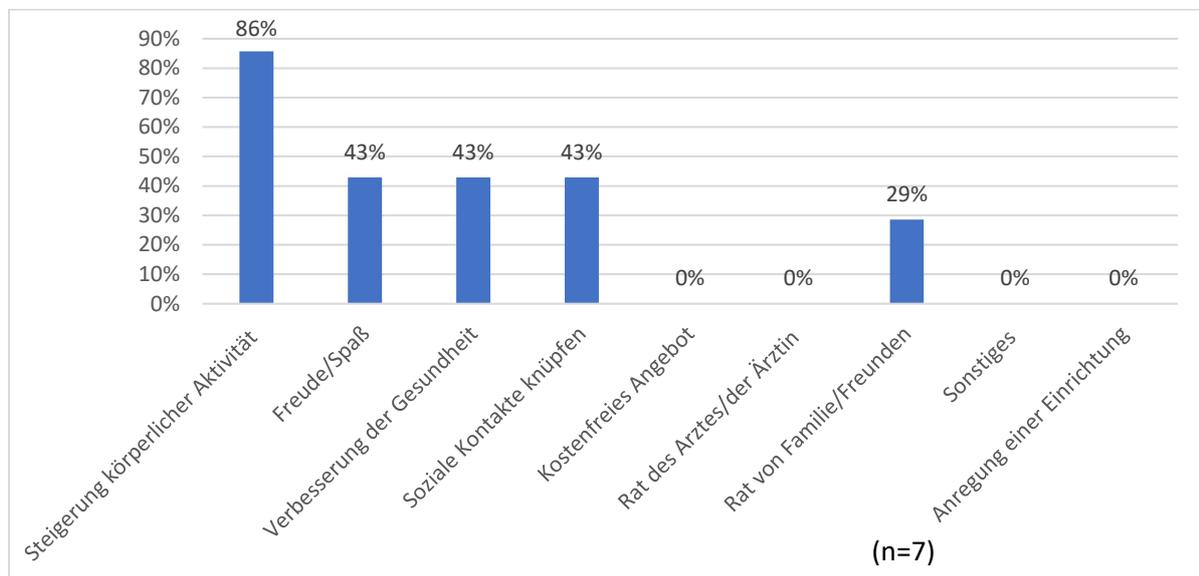


Abbildung 6. Gründe für die Teilnahme am ATP-Dauerangebot.

### Transportmittel

7 Personen beantworteten die Frage: „Mit welchem Transportmittel sind Sie zum ATP-Angebot gekommen?“. Die meisten sind zu Fuß zum Angebot gekommen ( $n = 5, 71\%$ ) und 2 Personen ( $29\%$ ) kamen mit dem Auto (vgl. Abbildung 7).

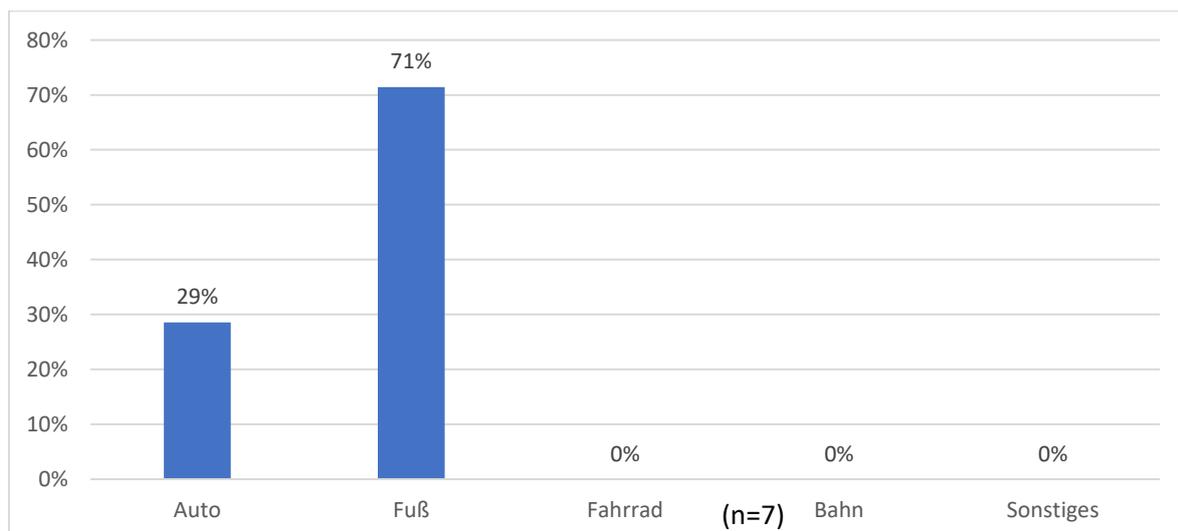


Abbildung 7. Genutzte Transportmittel zum ATP-Dauerangebot zu gelangen.

### Ausstiegsgünde

Die Frage, weshalb die Befragten nicht mehr am ATP-Dauerangebot teilnehmen möchten oder können, beantworteten 6 Personen. Gesundheitliche Einschränkungen und sonstige Gründe (mit den Angaben: Corona, Pflegebedürftigkeit des Partners) wurden am häufigsten von je 4 Personen (67 %) angegeben, gefolgt von unpassenden Rahmenbedingungen (Kurszeit oder Kursort) ( $n = 3$ , 50 %). Alle anderen Gründe wurden nicht angegeben (vgl. Abbildung 8).

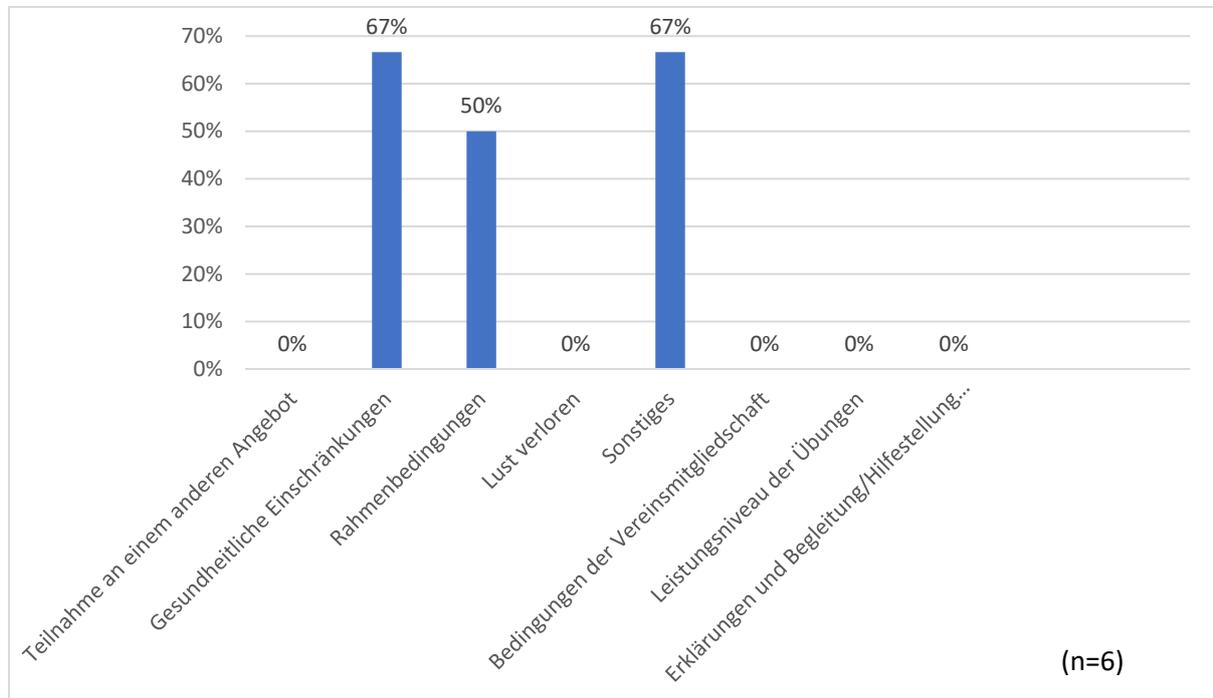


Abbildung 8. Gründe für den Ausstieg aus dem ATP-Dauerangebot.

## 4.2 Dokumentationsbögen

### 4.2.1 Dokumentationsbögen ATP-Kurs (T<sub>1</sub>)

Insgesamt liegen Dokumentationsbögen von 29 ATP-Kursen vor. Im Durchschnitt haben 12,79 Personen ( $SD = 2,66$ ,  $MAX = 17$ ,  $MIN = 7$ ) den ATP-Kurs besucht, wovon im Durchschnitt 3,38 Männer ( $SD = 1,74$ ,  $MAX = 7$ ,  $MIN = 0$ ) und 9,41 Frauen ( $SD = 2,75$ ,  $MAX = 14$ ,  $MIN = 4$ ) in einem Kurs waren. Im Laufe von 26 ATP-Kursen sind durchschnittlich 2,11 Personen dazugekommen ( $SD = 0,99$ ,  $MAX = 4$ ,  $MIN = 1$ ) und 2,06 Personen abgesprungen ( $SD = 1,00$ ,  $MAX = 4$ ,  $MIN = 1$ ). Bei den restlichen 3 Kursen blieb die Gruppe der TN bestehen.

#### *Rahmenbedingungen ATP-Kurs*

Die Kurse fanden am häufigsten unter der Woche statt, vor allem mittwochs (29 %) und montags (21 %). Am Wochenende, vor allem samstags, fanden kaum ATP-Kurse statt (vgl. Abbildung 9).

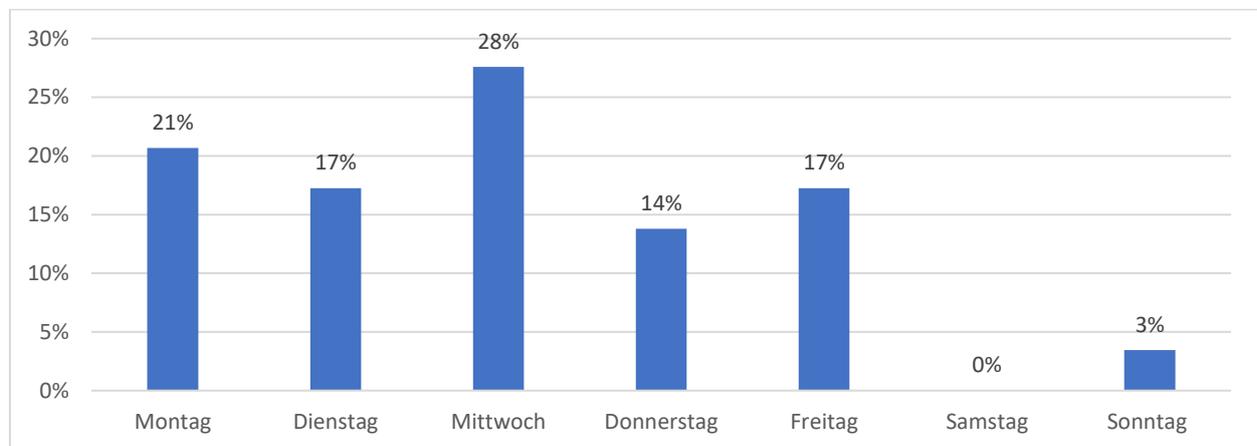


Abbildung 9. Wochentag des ATP-Kurses.

n=29

Am häufigsten wurde der ATP-Kurs vormittags, zwischen 10 und 12 Uhr, angeboten ( $n = 14$ ). Nachmittags (14 – 17 Uhr) und abends (17 – 20 Uhr) wurden je 6 Kurse angeboten. Morgens (8 – 10 Uhr;  $n = 1$ ) und mittags (12 – 14 Uhr;  $n = 2$ ) fanden hingegen kaum Kurse statt (vgl. Abbildung 10).

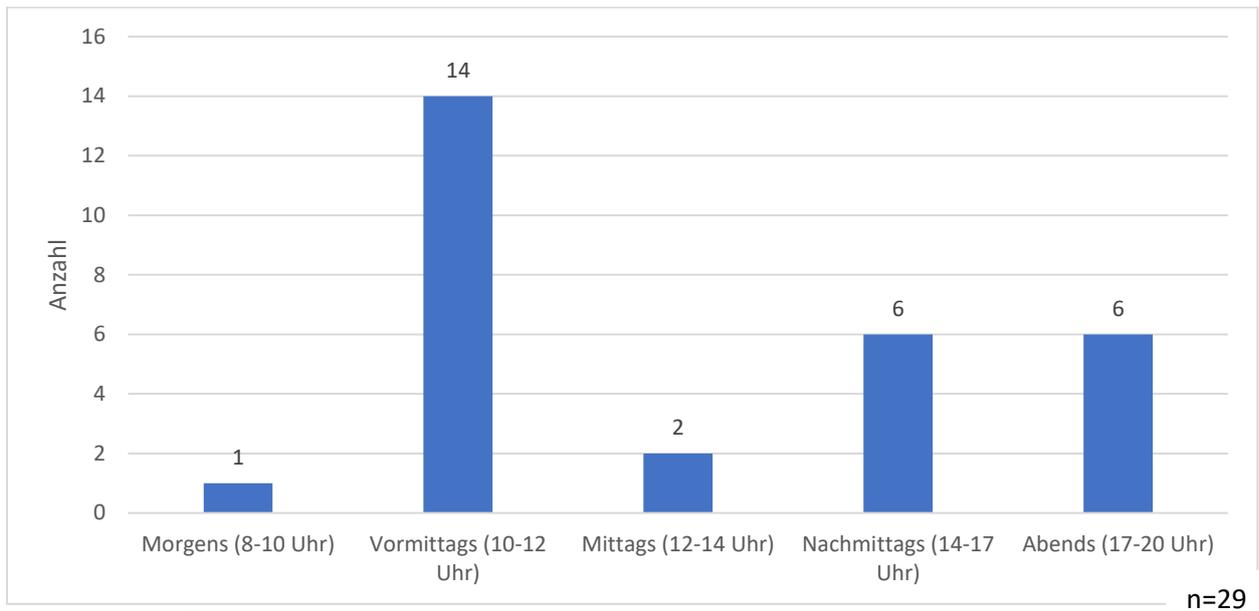


Abbildung 10. Zeitfenster des ATP-Kurses.

## Bewerbung und Interesse

Als Werbemittel wurden am häufigsten Presstexte genutzt ( $n = 26$ , 90 %), gefolgt von persönlicher Ansprache und Aushängen/Flyern/Plakaten (je  $n = 21$ , 72 %). Etwa die Hälfte gab an, über das Internet Werbung gemacht zu haben ( $n = 17$ , 59 %). Unter Sonstiges ( $n = 13$ , 45 %) wurden angegeben: Mundpropaganda, auf Veranstaltungen des Dorfes, Schnupperstunde in einer Aktionswoche (vgl. Abbildung 11).

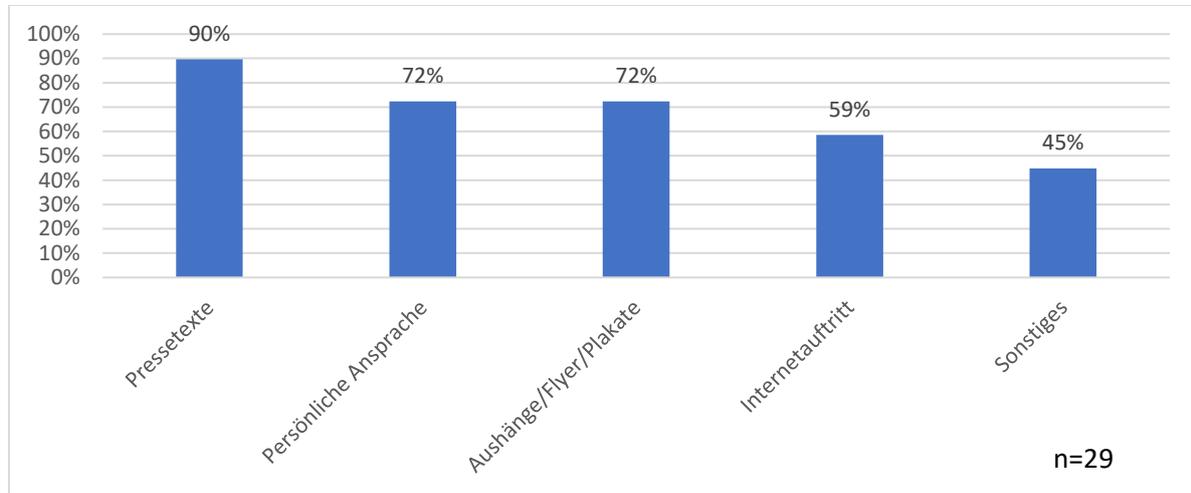


Abbildung 11. Werbemittel für den ATP-Kurs.

In 28 der 29 ATP-Kurse wurde auf das anschließende ATP-Dauerangebot aufmerksam gemacht. Lediglich in einem ATP-Kurs war dies nicht der Fall. Die meisten ÜL machten während des Kurses über die persönliche Ansprache auf das Dauerangebot aufmerksam (vgl. Abbildung 12). Dabei wurde die Wichtigkeit regelmäßiger Bewegung für die physische und psychische Gesundheit betont sowie die Steigerung des Gruppenzusammenhalts. Außerdem wurde darauf hingewiesen, dass der Austausch untereinander nicht verloren geht und dabei hilft motiviert zu bleiben, sowie auf die Möglichkeit, weiterhin gemeinsam zu üben, mehr Abwechslung und intensiveres Training zu ermöglichen.

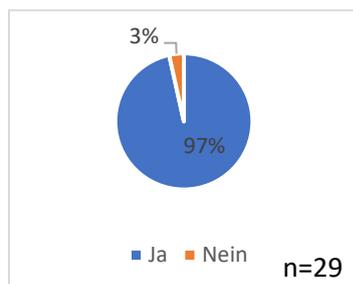


Abbildung 12. Bewerbung des ATP-Dauerangebots während des ATP-Kurses.

Die Mehrheit der ÜL geht davon aus, dass ein Großteil der TN Interesse am ATP-Dauerangebot hat ( $n = 23$ , 79 %). Negativ hingegen schätzten es 6 ÜL (21 %) ein (vgl. Abbildung 13).

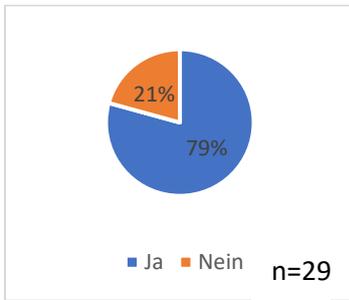


Abbildung 13. Einschätzung der Übungsleitenden bzgl. des Interesses der Teilnehmenden am ATP-Dauerangebot.

## Planung ATP-Dauerangebot

Ein ÜL- sowie Ortswechsel war für das ATP-Dauerangebot in den meisten Kursen nicht vorgesehen ( $n = 22$ , 79 %), bei 6 (21 %) hingegen schon. Weshalb ein ÜL-Wechsel geplant ist, wurde mit folgenden Aussagen begründet: „Angebot vorhanden“, „DA am anderen Tag als Kurs“, „Ausbau von Übungsleiter-Kapazitäten im Verein“. Ein Ortswechsel wurde u.a. aus folgenden Gründen geplant: „ggf. ja, falls die Sporthalle aufgrund der Corona-Pandemie nicht zur Verfügung steht“, „die Sporthalle besser geeignet ist“, „ein Wechsel vom Kursraum in eine Halle im gleichen Stadtteil nötig ist“.

Ein zeitlicher Wechsel für das ATP-Dauerangebot war bei etwas mehr als der Hälfte nicht geplant ( $n = 16$ , 57 %), bei 12 Angeboten hingegen schon ( $n = 12$ , 43 %) (vgl. Abbildung 14).

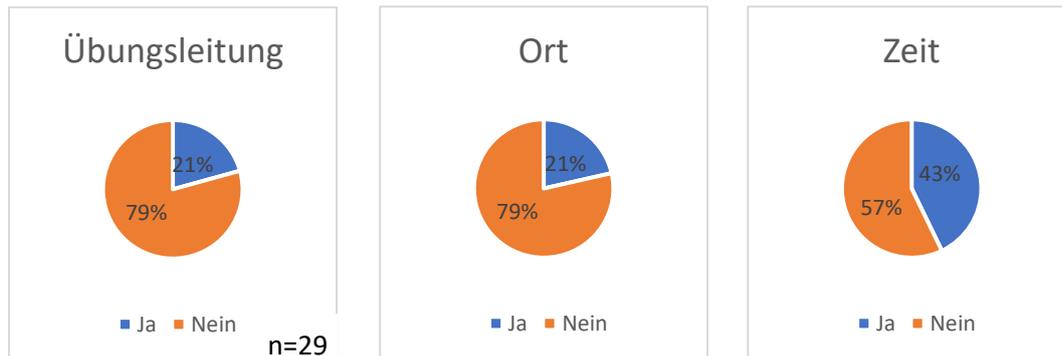


Abbildung 14. Geplante Wechsel von Übungsleitung, Ort und Zeit.

### Sonstige Bemerkungen

Die Befragten hatten die Möglichkeit noch freie Anmerkungen zu machen. Dabei wurde unter anderem notiert, dass das ATP ein tolles Angebot sei und dass durch die Regelungen der Pandemie die Kurse pausieren mussten oder das Dauerangebot unabsehbar sei und sobald es erlaubt ist, wieder weiter gemacht werde.

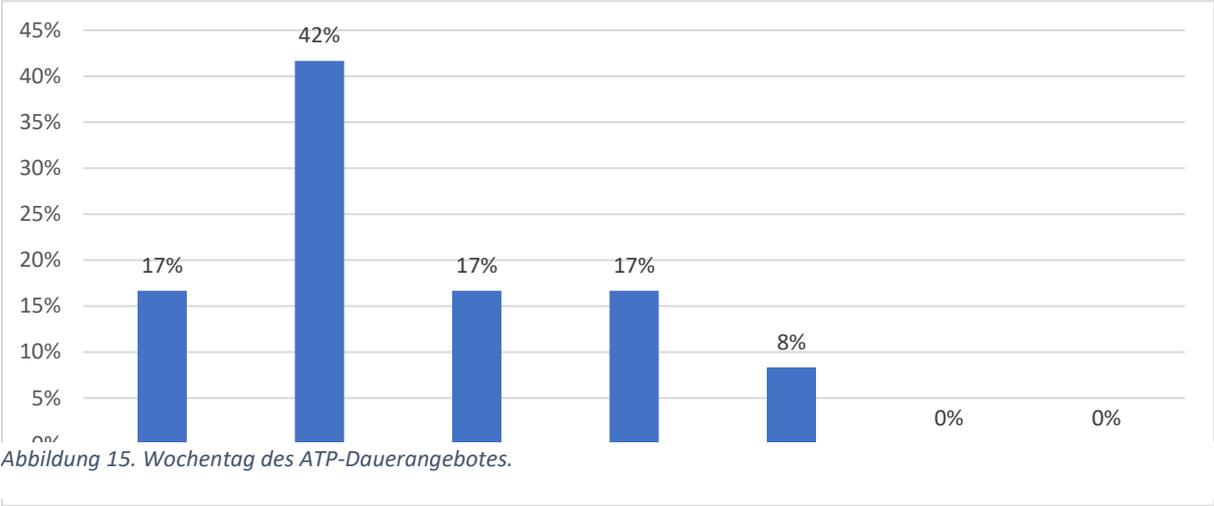
### 4.2.2 Dokumentationsbögen ATP-Dauerangebot (T<sub>2</sub>)

Insgesamt liegen 12 Dokumentationsbögen zum ATP-Dauerangebot (T<sub>2</sub>) vor. Im Durchschnitt haben 10,42 Personen den Kurs besucht ( $SD = 5,85$ ,  $MAX = 22$ ,  $MIN = 3$ ), darunter im Durchschnitt 2,50 Männer ( $SD = 2,43$ ,  $MAX = 7$ ,  $MIN = 0$ ) und 7,92 Frauen ( $SD = 4,48$ ,  $MAX = 17$ ,  $MIN = 2$ ). Im Durchschnitt haben 8,55 TN eines ATP-Dauerangebots zuvor auch den ATP-Kurs besucht ( $SD = 5,07$ ,  $MAX = 16$ ,  $MIN = 1$ ).

Im Laufe von 8 ATP-Dauerangeboten sind durchschnittlich 2,40 Personen dazugekommen ( $SD = 2,61$ ,  $MAX = 7$ ,  $MIN = 1$ ) und 1,00 Person abgesprungen ( $SD = 0,00$ ,  $MAX = 1$ ,  $MIN = 1$ ).

### Rahmenbedingungen ATP-Dauerangebot

Das ATP-Dauerangebot fand ausschließlich unter der Woche statt, am häufigsten dienstags (vgl. Abbildung 15).



Am häufigsten wurde das ATP-Dauerangebot vormittags, zwischen 10 und 12 Uhr, angeboten ( $n = 8$ ). Nachmittags (14 – 17 Uhr) wurde es 2-mal angeboten, morgens (8 – 10 Uhr) und abends (17 – 20 Uhr) wurde es nur jeweils 1-mal angeboten und mittags (12 – 14 Uhr) gar nicht (vgl. Abbildung 16).

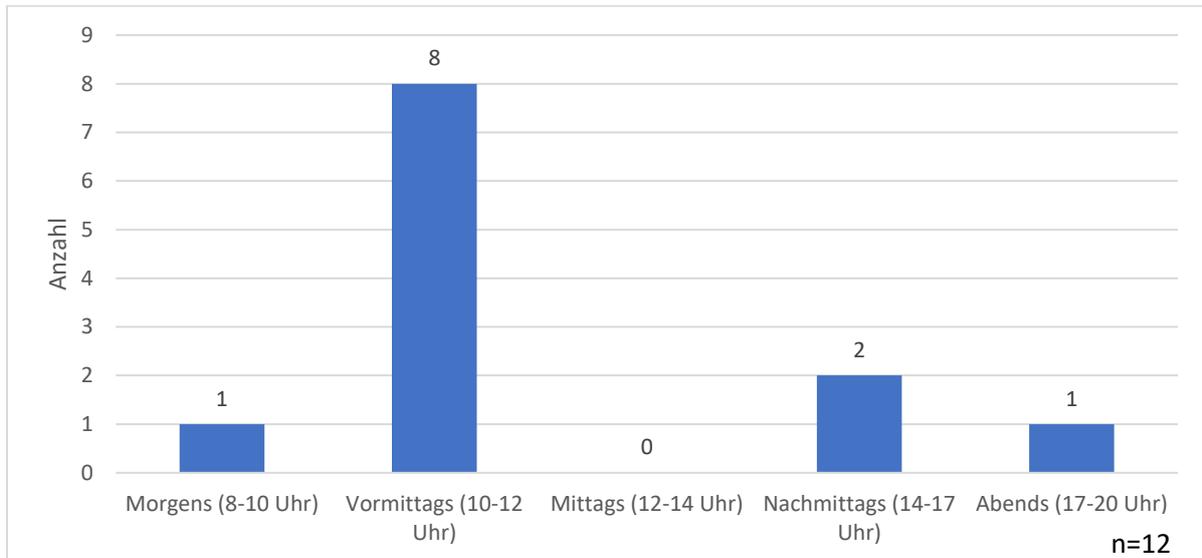


Abbildung 16. Zeitfenster des ATP-Dauerangebotes.

In 82 % der 11 ATP-Dauerangebote haben die ÜL auch den ATP-Kurs durchgeführt (vgl. Abbildung 17).

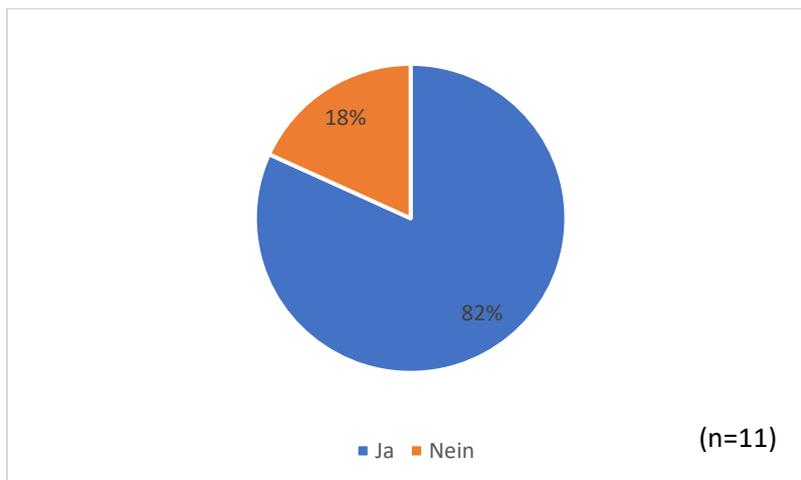


Abbildung 17. Durchführung ATP-Kurs und ATP-Dauerangebot.

Die Pause zwischen ATP-Kurs und ATP-Dauerangebot lag bei 11 Angeboten zwischen 0 Wochen und 1 Jahr, darunter fließende Übergänge ( $n = 3$ ) sowie eine Pause von 2 Wochen ( $n = 2$ ), 5 Wochen ( $n = 1$ ), 7 Wochen ( $n = 1$ ), 10 Wochen ( $n = 1$ ), 3 Monaten ( $n = 2$ ) und 1 Jahr ( $n = 1$ ). Als Begründung für eine Pause wurden die Schulferien und die Regelungen/Bestimmungen der Pandemie angegeben.

## Mitgliedsbeitrag

	Betrag im Monat (Euro)	Besonderer Betrag im Monat (Euro)
> 0 € bis 5 €	3	4,00 (Ehepaar)
	3,33	4,00 (Ehepaar)
	3,75	
> 5 € bis 10 €	6,00)	
	9,00	7,00 (ab 65 J. lebenslänglich)
	9,00	
> 10 € bis 26,50 €	11,00	
	18,00	12 (bei einem Renteneinkommen von weniger als 1000,-)
	26,50	

## Bewerbung des ATP-Dauerangebotes

Bei der Frage nach den Werbemitteln für das ATP-Dauerangebot wurde am häufigsten die persönliche Ansprache während des ATP-Kurses genannt ( $n = 11$ , 92 %), gefolgt vom Internetauftritt ( $n = 8$ , 67 %). Etwas mehr als die Hälfte der Angebote wurde mit Pressetexten beworben ( $n = 7$ , 58 %), die Hälfte mit Aushängen/Flyern/Plakaten ( $n = 6$ , 50 %) (vgl. Abbildung 18).

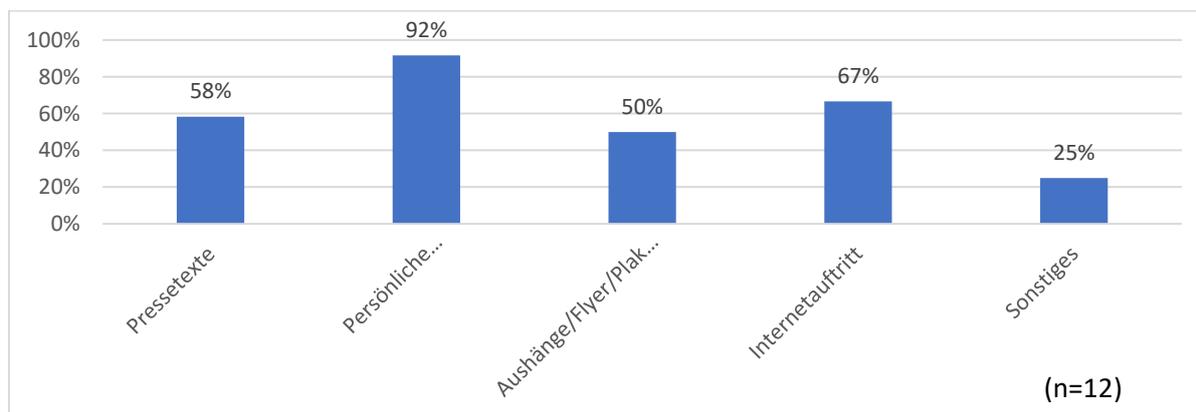


Abbildung 18. Werbemittel für das ATP-Dauerangebot.

### 4.2.3 Dokumentationsbögen ATP-Dauerangebot (T<sub>3</sub>)

Aufgrund der begrenzten Projektlaufzeit sowie der Pausierung vieler Angebote aufgrund der Pandemie konnten lediglich 4 Dauerangebote über einen Zeitraum von ca. einem halben

Jahr durchgeführt werden. Insgesamt liegen 4 Dokumentationsbögen ( $T_3$ ) vor, darunter 3 Dokumentationsbögen von Turn- und Sportvereinen und 1 Dokumentationsbogen von einer Institution. Die Ergebnisse werden zusammenfassend und kürzer dargestellt als bei den Dokumentationsbögen zuvor.

Zum diesem Zeitpunkt waren in den 4 Angeboten im Durchschnitt 17,50 TN ( $SD = 6,54$ ,  $MAX = 25$ ,  $MIN = 11$ ) darunter durchschnittlich 2,50 Männer ( $SD = 3,32$ ,  $MAX = 7$ ,  $MIN = 0$ ) und 15,00 Frauen ( $SD = 4,69$ ,  $MAX = 20$ ,  $MIN = 11$ ). 5,67 TN sind durchschnittlich dazugekommen ( $SD = 3,21$ ,  $MAX = 8$ ,  $MIN = 2$ ) und 3,00 abgesprungen ( $SD = 1,41$ ,  $MAX = 4$ ,  $MIN = 2$ ).

2 der Daueringebote fanden mittwochs statt, die anderen beiden montags und dienstags. Die Mitgliedsbeiträge pro Monat betragen: 3,33 €, 4 € und 6 €. Besondere Mitgliedsbeiträge pro Monat für ältere Menschen wurden nicht angegeben.

In keinem der Angebote gab es einen Wechsel der Übungsleitung.

Das ATP-Daueringebot wurde von 75 Prozent weiterhin beworben.

## 5 Zusammenfassung und Diskussion

### *Aufmerksamwerden auf die Angebote & Bewerbung der Angebote*

Es zeigt sich, dass die befragten ausgestiegenen Teilnehmenden sowohl im Kurs als auch im Dauerangebot am häufigsten über die Werbung über Anzeigen in den Printmedien (Zeitschriften, bspw. Seniorenzeitschrift der Stadt, Zeitungen oder Wochenblättern) auf das Angebot aufmerksam wurden. Dies stimmt mit dem häufigsten Werbemittel der ÜL (aus Dokumentationsbogen T<sub>1</sub>) während des Kurses überein. Auch die Ergebnisse der Fragebögen (über die BZgA ausgewertet) deuten darauf hin, dass die meisten Teilnehmenden über Werbung in Zeitungen/Wochenblättern auf das Programm aufmerksam wurden. Die ÜL nutzten zwar auch das Internet zur Bewerbung der Angebote (jeweils über 50%), darüber wurden die Teilnehmenden jedoch kaum auf die Angebote aufmerksam. Vereinswerbung wurde beim ATP-Dauerangebot häufiger genannt als beim ATP-Kurs. Die persönliche Ansprache wurde von Übungsleitenden im Dauerangebot häufiger benutzt als beim Kurs, dies kann mit der Bewerbung des Dauerangebotes während des Kurses (mit den Kurs-TN) zusammenhängen. Bei den noch teilnehmenden Befragten (BZgA Auswertung) wurde die Vereinswerbung als zweit- bzw. dritthäufigstes genannt.

### *Motivation & Gründe für den Ausstieg*

Die größte Motivation war für die meisten aller befragten Teilnehmenden, sowohl im Kurs als auch im Dauerangebot, ihre **körperliche Aktivität** zu steigern, **Freude/Spaß an der Bewegung** zu haben und ihre **Gesundheit zu verbessern**. Die **sozialen Kontakte** waren ebenso eine Motivation für viele. Im Gegensatz zu den genannten Motivationsfaktoren spielten die Aspekte kostenfreies Angebot und Rat der anderen TN bei allen befragten Teilnehmenden eine untergeordnete Rolle als motivierende Faktoren.

Vergleichend dazu werden die Ausstiegsgründe herangezogen. Die meisten sind aus dem ATP-Kurs ausgestiegen, weil sie an einem **anderen Bewegungsangebot** teilnehmen, z. B. aufgrund eines zu geringen Leistungsniveaus im ATP-Kurs oder eines besseren Preis-Leistungsverhältnisses bei anderen Anbietern. Dies kann verschiedene Ursachen haben, gegebenenfalls war das ATP für diejenigen von der Intensität zu einfach oder zu schwer. Am zweithäufigsten wurden **gesundheitliche Einschränkungen** als Grund für den Ausstieg angegeben. Um welche Einschränkungen es sich dabei handelt, wurde nicht befragt. Für einen Ausstieg aus dem ATP-Dauerangebot spielte die Nutzung anderer Bewegungsangebote für die Befragten hingegen keine Rolle. Vielmehr standen hier gesundheitliche Einschränkungen und Rahmenbedingungen als Ausstiegsgründe im Vordergrund. Eine gute persönliche Beziehung zu den TN kann möglicherweise dabei helfen, die gesundheitlichen Einschränkungen zu erfahren und die Übungen dementsprechend anzupassen.

Auch wenn die **Rahmenbedingungen** in den Kursen überwiegend konstant waren (bzgl. Ort, Zeit, ÜL), so können Veränderungen der Rahmenbedingungen dennoch eine Rolle im Zusammenhang mit dem Ausstieg von Teilnehmenden aus den Angeboten spielen. Einzelne Ausstiege waren beispielsweise bedingt durch einen Wechsel des ÜL, der Kurszeit oder eine zu lange Pause (durch die Pandemie bedingt). Im Idealfall sollte daher kein Wechsel des ÜL und Ortes stattfinden und ein möglichst direkter Übergang zum Dauerangebot erfolgen. So wird auch die Aufrechterhaltung der sozialen Bindung gestärkt und die Gewohnheit zum Angebot zu kommen.

Weitere häufige Ausstiegsgründe im ATP-Kurs und ATP-Dauerangebot stehen in Zusammenhang mit der Pandemie (bei den Angaben zu „Lust verloren“ und „Sonstiges“). Sowohl die Gefahr durch die Pandemie als solche als auch die Regelungen und entsprechende Pausen wurden als Ausstiegsgrund angeführt. Erfreulicherweise gab es bei allen Befragten (ATP-Kurs und ATP-Dauerangebot) keine Angabe, dass ihr Ausstieg an schlechten Erklärungen und Begleitung/Hilfestellung der Übungen gelegen habe.

Die Vereinsmitgliedschaft stellte für manche der ausgestiegenen Befragten eine Hürde dar. Dabei wurde die Problematik der Bindung stärker betont als die Höhe des Betrags. Wohingegen die Befragungen der noch Teilnehmenden zeigen, dass die Höhe des Betrags etwas häufiger als die Vertragslaufzeit und Kündigungsfrist als ablehnenden Grund für eine Mitgliedschaft eine Rolle spielen. Es sticht hervor, dass die meisten der noch teilnehmenden Befragten keine Vereinsmitgliedschaft eingehen möchten, da sie für sich kein passendes Angebot finden. Nur minimal unterscheidet sich die bereits bestehende Mitgliedschaft im Verein zwischen ATP-Kurs und ATP-Dauerangebot bei den befragten Teilnehmenden. Dies lässt darauf hindeuten, dass nicht alle Vereine, die das Dauerangebot angeboten haben, eine Mitgliedschaft erfordern. Welches System sie stattdessen benutzt haben, kann anhand der Ergebnisse nicht erläutert werden. Die Übungsleitenden gaben in den Dokumentationsbögen selten gesonderte Mitgliedsbeiträge bzw. Mitgliedschaftsbedingungen an. Es ist ratsam, gesonderte Mitgliedschaftsbedingungen für ältere Menschen anzubieten, insbesondere sollte die Bindung dabei gelockert sein. Außerdem sollten Vereine und Übungsleitende noch verstärkt weitere Angebote für ältere Menschen im Verein anbieten bzw. auf die anderen Angebote gezielt, detailliert und häufig hinweisen.

### *Transportmittel*

Die Ergebnisse zur Nutzung des Transportmittels der ausgestiegenen Teilnehmenden zeigen, dass die öffentlichen Personennahverkehrsmittel (ÖPNV) am wenigsten bzw. gar nicht genutzt wurden. Mit dem Auto und zu Fuß sind dagegen die meisten zum Angebot gekommen.

Anhand der Daten kann allerdings nicht ermittelt werden, welche Infrastruktur gegeben war. Auch kann die Pandemie hier einen Einfluss gehabt haben.

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1. Aufmerksamwerden auf den ATP-Kurs.....	6
Abbildung 2. Gründe für die Teilnahme am ATP Kurs.....	6
Abbildung 3. Genutzte Transportmittel zum ATP-Kurs zu gelangen.....	7
Abbildung 4. Gründe für den Ausstieg aus dem ATP-Kurs. ....	8
Abbildung 5. Aufmerksamwerden auf das ATP-Dauerangebot. ....	8
Abbildung 6. Gründe für die Teilnahme am ATP-Dauerangebot. ....	9
Abbildung 7. Genutzte Transportmittel zum ATP-Dauerangebot zu gelangen.....	9
Abbildung 8. Gründe für den Ausstieg aus dem ATP-Dauerangebot.....	10
Abbildung 9. Wochentag des ATP-Kurses. ....	11
Abbildung 10. Zeitfenster des ATP-Kurses. ....	12
Abbildung 11. Werbemittel für den ATP-Kurs.....	13
Abbildung 12. Bewerbung des ATP-Dauerangebots während des ATP-Kurses. ....	13
Abbildung 13. Einschätzung der Übungsleitenden bzgl. des Interesses der Teilnehmenden am ATP-Dauerangebot.....	14
Abbildung 14. Geplante Wechsel von Übungsleitung, Ort und Zeit. ....	15
Abbildung 15. Wochentag des ATP-Dauerangebotes. ....	16
Abbildung 16. Zeitfenster des ATP-Dauerangebotes. ....	17
Abbildung 17. Durchführung ATP-Kurs und ATP-Dauerangebot.....	17
Abbildung 18. Werbemittel für das ATP-Dauerangebot. ....	18