GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

# Evaluation des Projekts „Im Alter Aktiv und Fit Leben (AuF-Leben) in der Kommune – Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Kommune“

ERGEBNISBERICHT

WISSEN

**Impressum**
Evaluation des Projekts „Im Alter Aktiv und Fit Leben (AuF-Leben) in der Kommune – Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Kommune“
Ergebnisbericht

Bearbeitungszeitraum: Juli 2019 bis Mai 2021
Autorin und Autor: Helene Schaefer, Peter Jablonka
AGENON Gesellschaft für Forschung und Entwicklung im Gesundheitswesen
Kaunstraße 21, 14163 Berlin

Auftraggeberin: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V Abs. 3 und 4

Herausgeber: GKV-Spitzenverband, Reinhardtstraße 28, 10117 Berlin

Gestaltung: BBGK Berliner Botschaft
Fotonachweis: Alex Pin, stock.adobe.com
Abbildungen: Alle Abbildungen und Tabellen sind, wenn nicht anders angegeben, eigene Darstellungen. Summen können rundungsbedingt abweichen.

DOI: https://doi.org/10.17623/GKV-BfG-EV_AufL_2022

Diese Studie ist wie folgt zu zitieren:
Schaefer, H. & Jablonka, P. (2022). *Evaluation des Projekts „Im Alter Aktiv und Fit Leben (AuF-Leben) in der Kommune – Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Kommune“. Ergebnisbericht*. Hrsg.: GKV-Spitzenverband. Berlin.

Der GKV-Spitzenverband ist der Spitzenverband Bund der Krankenkassen nach § 217a des Fünften Buches Sozialgesetzbuch (SGB V). Er ist zugleich der Spitzenverband Bund der Pflegekassen nach § 53 SGB XI. Der GKV-Spitzenverband ist eine Körperschaft des öffentlichen Rechts mit Selbstverwaltung.

Berlin, 2022

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

AGENON
Gesellschaft für Forschung und Entwicklung im Gesundheitswesen mbH

# Evaluation des Projekts „Im Alter Aktiv und Fit Leben (AuF-Leben) in der Kommune – Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Kommune“

Ergebnisbericht

Das **GKV-Bündnis für Gesundheit** ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Das Bündnis fördert dabei u. a. Strukturaufbau und Vernetzungsprozesse, die Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder Konzepte insbesondere für sozial und gesundheitlich benachteiligte Zielgruppen sowie Maßnahmen zur Qualitätssicherung und wissenschaftlichen Evaluation. Der GKV-Spitzenverband hat gemäß § 20a Abs. 3 und 4 SGB V die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.
**www.gkv-buendnis.de**

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

GKV Spitzenverband | AOK Die Gesundheitskasse. | BKK | IKK | SVLFG | KNAPPSCHAFT für meine Gesundheit! | vdek Die Ersatzkassen

# Inhalt

**Verzeichnisse** ..... **7**
Abbildungsverzeichnis ..... 7
Tabellenverzeichnis ..... 7
Abkürzungsverzeichnis ..... 8

**Zusammenfassung** ..... **9**

**1 Einleitung** ..... **10**
1.1 Hintergrund ..... 10
1.2 Das Projekt „Im Alter Aktiv und Fit Leben (AuF-Leben) in der Kommune – Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Kommune“ ..... 10
1.3 Das Evaluationskonzept ..... 11
1.3.1 Zwecke der Evaluation ..... 12
1.3.2 Logisches Modell und Fragestellungen der Evaluation ..... 12

**2 Methoden** ..... **18**
2.1 Grundsätze ..... 18
2.1.1 Partizipative Evaluation ..... 18
2.1.2 Triangulation ..... 19
2.1.3 Wirkungsmessung ..... 19
2.2 Erhebungsdesign ..... 20
2.2.1 Geplantes Vorgehen ..... 20
2.2.2 Angepasstes Vorgehen ..... 21
2.3 Qualitative Erhebungen ..... 22
2.4 Quantitative Erhebungen ..... 23
2.5 Datenanalyse ..... 25

**3 Ergebnisse** ..... **26**
3.1 Realisierte Stichproben ..... 26
3.2 Projektkonzept ..... 29
3.2.1 Strukturen und Akteure ..... 29
3.2.2 Ziele: Verhältnis- und Verhaltensprävention ..... 32
3.2.3 Projektphasen und Meilensteine ..... 33
3.3 Aufbau der Strukturen ..... 34

3.3.1 Rekrutierung der AuF-Beraterinnen und AuF-Berater ... 34
3.3.2 Rekrutierung der Seniorensportbeauftragten ... 37
3.3.3 Ansprache der Vereine und Kommunen ... 39
3.3.4 Gründung der Tandems ... 46
3.4 Umsetzung der Aufgaben durch die Akteurinnen und Akteure ... 48
3.4.1 Projektleitung ... 48
3.4.2 Multiplikatorinnen und Multiplikatoren ... 49
3.4.3 Kommunen ... 53
3.4.4 Kommunikation und Kooperation ... 55
3.5 Umsetzung der Verhältnisprävention ... 58
3.5.1 Kommunale Vernetzung ... 58
3.5.2 Altersgerechte Infrastruktur ... 61
3.6 Verhaltensprävention ... 63
3.6.1 Analyse der Ausgangssituation ... 63
3.6.2 Planung des Vorgehens ... 64
3.6.3 Umsetzung der Bewegungsangebote ... 67
3.6.4 Bewertung der Angebote ... 80
3.7 Auswirkungen der Kontaktbeschränkungen im Rahmen der Covid-19-Pandemie ... 86
3.7.1 Der erste Lockdown von März 2020 bis Juli 2020 ... 87
3.7.2 Die Phase zwischen den Lockdowns (August 2020 bis Oktober 2020) ... 87
3.7.3 Der zweite Lockdown von November 2020 bis April 2021 ... 88
3.7.4 Chancen und Risiken der Auswirkungen der Covid-19-Pandemie ... 88
3.8 Bewertung und Einschätzung des Projekts durch die Beteiligten ... 89
3.8.1 Bewertung des Projekts ... 89
3.8.2 Konzeptionelle Einschätzung des Projekts und Vorschläge ... 90

**4 Diskussion und Handlungsempfehlungen ... 94**
4.1 Diskussion der Methoden ... 94
4.2 Diskussion der Ergebnisse ... 95
4.2.1 Projekt-Konzept ... 95
4.2.2 Aufbau der Projektstrukturen ... 95
4.2.3 Verhältnisprävention ... 96
4.2.4 Verhaltensprävention ... 97
4.2.5 Auswirkungen der Covid-19-Pandemie ... 98
4.2.6 Das Projektkonzept und dessen Umsetzung aus Sicht der Beteiligten ... 98

4.3 Handlungsempfehlungen ... 99
4.3.1 Bereitstellung ausreichender Ressourcen ... 99
4.3.2 Anpassung der Projektorganisation ... 100
4.3.3 Bewegungsangebote ... 101
4.3.4 Projektübergreifender Erfahrungsaustausch ... 101

**5 Literatur ... 102**

**6 Anhang ... 104**
6.1 Interview-Leitfäden ... 104
6.1.1 AuF-Beraterinnen und -Berater ... 105
6.1.2 Seniorensportbeauftragte ... 107
6.1.3 Kommunen ... 110
6.2 Tabellarische Auswertung der Befragung der Teilnehmenden an Kursen ... 112
6.2.1 Erstbefragung (zu Beginn der Kurse) ... 112
6.2.2 Zweitbefragung (zum Ende der Kurse) ... 120

# Verzeichnisse

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Programmbaum ..... 13
Abbildung 2: Logisches Modell des Projekts AuF-Leben ..... 14
Abbildung 3: Projektphasen ..... 33
Abbildung 4: Kumulierter Arbeitsaufwand der fünf AuF-Beraterinnen ..... 51
Abbildung 5: Bewerbung der Bewegungsangebote ..... 65
Abbildung 6: Erfolgreiche Ansprachewege ..... 67
Abbildung 7: Erreichbarkeit unterschiedlicher Gruppen ..... 69
Abbildung 8: Alters- und Geschlechterverteilung in den Bewegungsangeboten ..... 75
Abbildung 10: Soziale Kontakte ..... 77
Abbildung 11: Teilnahmemotivation ..... 78
Abbildung 12: Weitere sportliche Aktivität ..... 79
Abbildung 13: Körperliche Aktivität ..... 80
Abbildung 14: Zufriedenheit mit dem Kurs ..... 82
Abbildung 15: Bewertung des Bewegungsangebots im Detail ..... 83
Abbildung 16: Bisherige und künftige Kursteilnahme ..... 84
Abbildung 17: Wahrgenommene Veränderungen im Rahmen der Kursteilnahme ..... 85

## Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Befragtengruppen und Themen: qualitative Erhebungen ..... 22
Tabelle 2: Befragtengruppen und Themen: quantitative Erhebungen ..... 24
Tabelle 3: Realisierte Stichproben: qualitative Interviews ..... 27
Tabelle 4: Realisierte Stichproben: Befragung der AuF-Beraterinnen und -Berater, Seniorensportbeauftragten und Kommunen ..... 27
Tabelle 5: Dokumentierte Bewegungsangebote ..... 28
Tabelle 6: Realisierte Stichprobe: Befragung der Teilnehmenden an Kursen ..... 29
Tabelle 7: Voraussetzungen aufseiten der Vereine ..... 41
Tabelle 8: Voraussetzungen aufseiten der Kommunen ..... 42
Tabelle 9: Tandems ..... 47
Tabelle 10: Bewegungsangebote ..... 74

## Abkürzungsverzeichnis

| | |
|---|---|
| AWO | Arbeiterwohlfahrt |
| BMFSFJ | Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend |
| BZgA | Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung |
| DeGEval | DeGEval – Gesellschaft für Evaluation |
| DTB | Deutscher Turner-Bund |
| GKV | gesetzliche Krankenversicherung |
| LTV/S-A | Landesturnverband Sachsen-Anhalt |
| NABU | Naturschutzbund Deutschland |
| RhTB | Rheinhessischer Turnerbund |
| SGB | Sozialgesetzbuch |
| STV | Sächsischer Turnverband |

# Zusammenfassung

Das Projekt „AuF-Leben“ unter Leitung des Deutschen Turner-Bundes (DTB) hat zum Ziel, körperlich inaktive Menschen ab 60 Jahren zur Teilnahme an Bewegungsangeboten zu gewinnen und so langfristig ihre Fitness, Gesundheit und Selbstständigkeit zu verbessern bzw. zu erhalten.

Vor dem Hintergrund dieser Zielsetzung wurden in Sachsen, Sachsen-Anhalt und Rheinhessen Kommunen und lokale Sportvereine in sogenannten Tandems vernetzt, um auf der Ebene der Verhaltensprävention Bewegungsangebote für die Zielgruppe zu schaffen und auf der Ebene der Verhältnisprävention gemeinsam an kommunalen bewegungsförderlichen Strukturen zu arbeiten.

Die Fragestellungen der vorliegenden Evaluation bezogen sich insbesondere auf die Prozesse der Projektumsetzung sowie auf die Umsetzung, Inanspruchnahme und Bewertung der Bewegungsangebote, und zwar sowohl aus Sicht der Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sowie aus der Perspektive der Teilnehmenden an den Angeboten. In einem Mixed-Methods-Ansatz wurden dazu standardisierte Papier- und Onlinebefragungen sowie Leitfadeninterviews, teilnehmende Beobachtungen und eine Fokusgruppe durchgeführt. Zielgruppen der Befragungen waren entsprechend der Fragestellung die Akteurinnen und Akteure des Projekts (Leitung, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren und Tandempartner) sowie die inaktiven Älteren.

Die Ergebnisse der Evaluation zeigen, dass insgesamt weniger Tandems als geplant gegründet werden konnten, da es sowohl schwieriger und langwieriger war, Kommunen und Sportvereine zur Teilnahme zu motivieren. Trotz der starken Beeinträchtigung des Projekts durch die Auswirkungen der Covid-19-Pandemie sind aufgrund des großen Engagements und der hohen Kompetenzen der Multiplikatorinnen und Multiplikatoren auf Ebene der Verhaltensprävention zahlreiche Bewegungsangebote entstanden, die von der Zielgruppe sehr gut angenommen wurden. Insgesamt ist die Zufriedenheit mit dem Projekt sowohl unter den Projektakteurinnen und -akteuren als auch bei der Zielgruppe sehr hoch. Auf Ebene der Verhältnisprävention konnten die Projektziele allerdings nur teilweise erreicht werden. Insbesondere die Vernetzung der Akteurinnen oder Akteure im Bereich der kommunalen Gesundheitsförderung konnte zwar begonnen, dann aber – vor allem aufgrund der Corona-Kontaktbeschränkungen – nicht fortgeführt werden.

# 1 Einleitung

## 1.1 Hintergrund

Die Evaluation des Projekts „Im Alter Aktiv und Fit Leben (AuF-Leben) in der Kommune – Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Kommune“ wird durch das GKV-Bündnis für Gesundheit gefördert – einer gemeinsamen Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Der GKV-Spitzenverband hat gemäß § 20a Abs. 3 und 4 SGB V die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen umzusetzen. Die BZgA hat AGENON Gesellschaft für Forschung und Entwicklung im Gesundheitswesen mbH mit der Evaluation dieses Projekts beauftragt. Der Zuschlag wurde am 04.07.2019 erteilt. Die Evaluation sollte ursprünglich im Dezember 2020 abgeschlossen sein. Die Laufzeit wurde aufgrund der Covid-19-Pandemie um fünf Monate verlängert und endet demnach im Mai 2021.

## 1.2 Das Projekt „Im Alter Aktiv und Fit Leben (AuF-Leben) in der Kommune – Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Kommune“

Die gerontologische Literatur weist zuverlässig in einer Fülle von Studien nach, dass Altern umso eher gesund verläuft und mit Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit einhergeht, wenn Menschen, insbesondere ältere Menschen mobil sind. Vor allem regelmäßige körperlich-sportliche Aktivität senkt alterstypische Risiken und Vulnerabilitäten für eine ganze Reihe an somatischen, psychischen und neurologischen Erkrankungen, stärkt die funktionale Gesundheit und steigert Vitalität sowie Autonomie. Nationale und internationale Gesundheitsinstitutionen empfehlen gesunden älteren Menschen im Alltag aktiv zu sein (vgl. u. a. Rütten & Pfeifer, 2016. Auch für bereits erkrankte ältere Menschen ist körperlich-sportliche Aktivität eine wirksame Maßnahme zur Ergänzung und Unterstützung der Therapie (u. a. McPhee et al., 2016; Daskalopoulou et al., 2017). Zunehmend wenden sich daher Projekte und Initiativen der Bewegungsförderung im Alter zu, wie z. B. das bundesweite Programm „Älter werden in Balance“ der BZgA oder das vom GKV-Bündnis für Gesundheit geförderte und ebenfalls von AGENON evaluierte Projekt „Bewegungsförderung für ältere Menschen in Mecklenburg-Vorpommern“.

Ziel des Projekts „AuF-Leben“ ist es, körperlich inaktive Menschen ab 60 Jahren zu aktivieren, um langfristig ihre Fitness, Gesundheit und Selbstständigkeit zu verbessern bzw. zu erhalten. Hierbei adressiert das Projekt sowohl selektive (eine definierte Altersgruppe) als auch indizierte (innerhalb der Alterskohorte jene, die besonders vulnerabel oder bereits funktional beeinträchtigt sind) Prävention. Im Rahmen des Projekts

werden sowohl Maßnahmen der Verhältnisprävention als auch der Verhaltensprävention miteinander kombiniert (dazu z. B. LGA Baden-Württemberg, 2015).

Maßnahmen der Verhältnisprävention werden im Sinne einer Vernetzung von Akteurinnen und Akteuren zur Gesundheitsförderung in der Kommune angestrebt: Kommunen und lokale Sportvereine sollen sich in sogenannten Tandems zusammenschließen, um ein regionales Netzwerk aufzubauen, das gemeinsam an bewegungsförderlichen Strukturen, insbesondere für Menschen ab 60 Jahren in der Kommune arbeitet. Dadurch soll eine alters- und mobilitätsgerechte Weiterentwicklung der kommunalen Infrastruktur angestoßen werden. Die Tandems werden in ihrer Arbeit von einer Gruppe von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, den eigens ausgebildeten AuF-Beraterinnen und -Beratern, begleitet und beratend unterstützt. Die AuF-Beraterinnen und -Berater sind angebunden an den jeweiligen Landesturnverband, in dessen Einzugsgebiet die Tandems agieren.

Die Akteurinnen und Akteure der Tandems sollen mit Unterstützung ihrer Netzwerkpartner auf Ebene der Verhaltensprävention konkrete Maßnahmen zur Bewegungsförderung für Menschen ab 60 Jahren entwickeln und umsetzen. Diese können in Form niederschwelliger einmaliger Angebote oder als Kurse stattfinden. Auch Partizipationsangebote für die Zielgruppe werden als Maßnahmen angestrebt. Im Rahmen der Laufzeit sollen zudem Konzepte zur Verstetigung der Angebote erarbeitet werden.

Das Projekt wurde vom DTB im Auftrag des GKV-Bündnisses für Gesundheit entwickelt und knüpft an das Projekt „AUF Leben“ an, das der DTB von 2013 bis 2015 im Auftrag des Deutschen Olympischen Sportbundes und des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) durchgeführt hat. Projektträger von „AuF-Leben“ ist das GKV-Bündnis für Gesundheit, Projektdurchführender der DTB. Weiterhin beteiligt sind als Projektpartner auf Landesebene der Sächsische Turn-Verband (STV), der Landesturnverband Sachsen-Anhalt (LTV/S-A) sowie der Rheinhessische Turnerbund (RhTB). Die BZgA unterstützt die Projektentwicklung und -durchführung. Das Projekt startete im Auftrag des GKV-Bündnisses für Gesundheit am 01.03.2019 und endete am 30.06.2021. Es war als Pilotprojekt angelegt. Im Anschluss an den Förderzeitraum wurde im Rahmen einer Interimsphase bis 31.05.2022 über die Bedingungen für eine bundesweite Zurverfügungstellung beraten. In der Interimsphase sollen keine weiteren Tandems angeworben, sondern die Aktivitäten in den bestehenden Tandems stabilisiert und ggf. ausgeweitet werden. Dazu zählen die Erweiterung der erreichten Zielgruppe sowie bei größeren Kommunen die Einbeziehung weiterer Ortsteile.

## 1.3 Das Evaluationskonzept

Die Schwerpunkte der Evaluation lagen zum einen auf der Prozess- und Strukturqualität und damit auf der Frage der Implementierung des Projekts, zum anderen auf der Ergebnisqualität der umgesetzten Angebote. Dieses Evaluationskonzept wurde vor dem Hintergrund festgelegt, dass es bereits ein evaluiertes Vorläuferprojekt gibt und dass anhand der Ergebnisse der Evaluation des aktuellen Projekts über die Bedingungen für eine bundesweite Zurverfügungstellung beraten werden soll. Aufgrund der kurzen Laufzeit der Evaluation (Juni 2019 bis März 2021) sind Analysen zu mittel- und langfristigen Wirkungen nur sehr eingeschränkt möglich. Im Folgenden werden zunächst die Zwecke der Evaluation dargestellt und anschließend das logische Modell, auf welchem die Evaluation aufbaut.

### 1.3.1 Zwecke der Evaluation

Zwecke der Evaluation basierend auf den Definitionen des Glossars der Evaluation (Eval-Wiki, o. J.) sind:

1. Rechenschaftslegung: Die Umsetzung des Projekts sowie dessen Resultate sind so zu dokumentieren, dass Auftraggeberin und Projektträger dessen Verlauf und ggf. Abweichungen von der ursprünglichen Planung nachvollziehen und dessen Wirksamkeit bzw. dessen an den gesetzten Zielen gemessenen Erfolg einschätzen können.
2. Verbesserung bzw. Optimierung: Bereits im Verlauf des Projekts sind Schlussfolgerungen aus den (Zwischen-)Erhebungen zu ziehen und daraus Empfehlungen zur Verbesserung des Projekts bzw. einzelner Komponenten abzuleiten. Im Sinne einer Optimierung der Prozesse wird dabei auch ein angemessenes Verhältnis von Aufwand und Ertrag zusätzlicher bzw. angepasster Interventionen zu beachten sein.
3. Wissensgenerierung und -management: Erkenntnisse aus der Evaluation sind so aufzubereiten und zu verbreiten, dass sie zu einem möglichst ausgeglichenen Kenntnisstand der Akteurinnen und Akteure, Partner und Beteiligten beitragen sowie auch einer weiteren interessierten (Fach-)Öffentlichkeit bereitgestellt werden können.

### 1.3.2 Logisches Modell und Fragestellungen der Evaluation

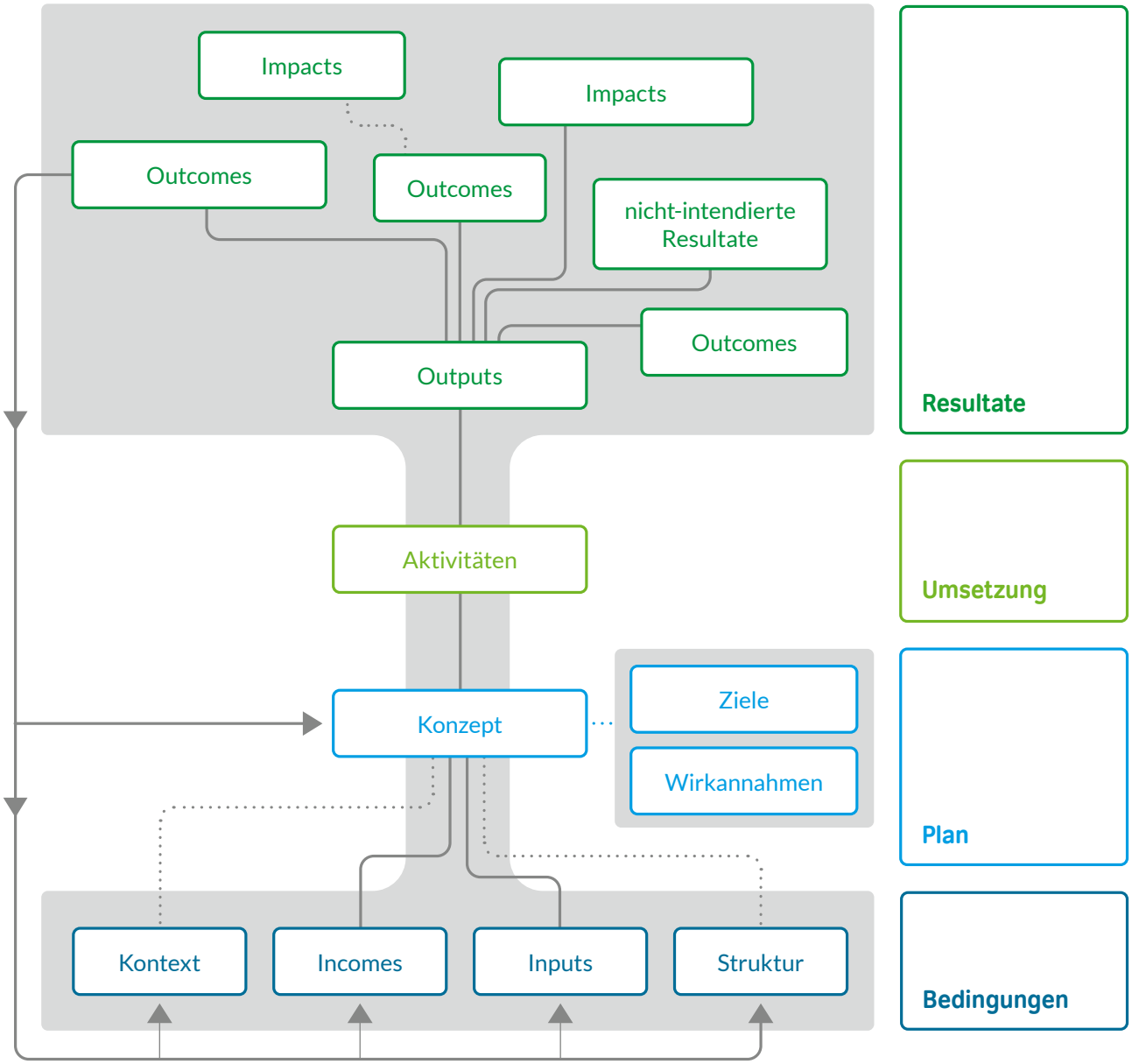
Der Herausarbeitung der Fragestellungen für die Evaluation wurde ein System von Kategorien und ein Verständnis zentraler Begriffe zugrunde gelegt, das sich am logischen Modell des Programmbaums von Univation (Bartsch, Beywl & Niestroj, 2016) und den Definitionen des Glossars der Evaluation (Eval-Wiki, o. J.) orientiert. In dem logischen Modell werden alle Elemente und Ziele des Projekts systematisch erfasst und kategorisiert. Es bildet eine wichtige Grundlage für die Evaluation, um alle relevanten Aspekte zu berücksichtigen. Solch ein Modell veranschaulicht die (Ablauf-)Logik eines Programms bzw. eines Projekts und stellt dessen zentrale Elemente in ihren Beziehungen zueinander dar.

Der Programmbaum (siehe Abbildung 1) gliedert sich in vier miteinander verknüpfte Ebenen:

- Die Bedingungen kennzeichnen die Ausgangslage des Programms bzw. Projekts und verweisen auf das Problem, dessen Bearbeitung es sich widmet. Hier sind auch die Fragestellungen der Projektdurchführenden zur Struktur des Projekts einzuordnen.
- Beim Plan handelt es sich um ein Konzept, das Ziele und zu deren Realisierung vorgesehene Maßnahmen miteinander verbindet.
- Die Umsetzung beschreibt die Aktivitäten, die dem Konzept (mehr oder weniger) folgend ergriffen wurden. Im Kern handelt es sich also um die Darstellung und Analyse der Prozesse im Rahmen der Implementation des Projekts.
- In den Resultaten schlägt sich nieder, inwieweit die intendierten Ziele erreicht werden konnten.

Dieses logische Modell bildete die Grundlage, um die Fragestellungen der Evaluierung zu systematisieren. Ergebnisse können damit in ihrem Zusammenhang interpretiert und datenbasierte Handlungsempfehlungen klarer adressiert werden.

**Abbildung 1:**
**Programmbaum**

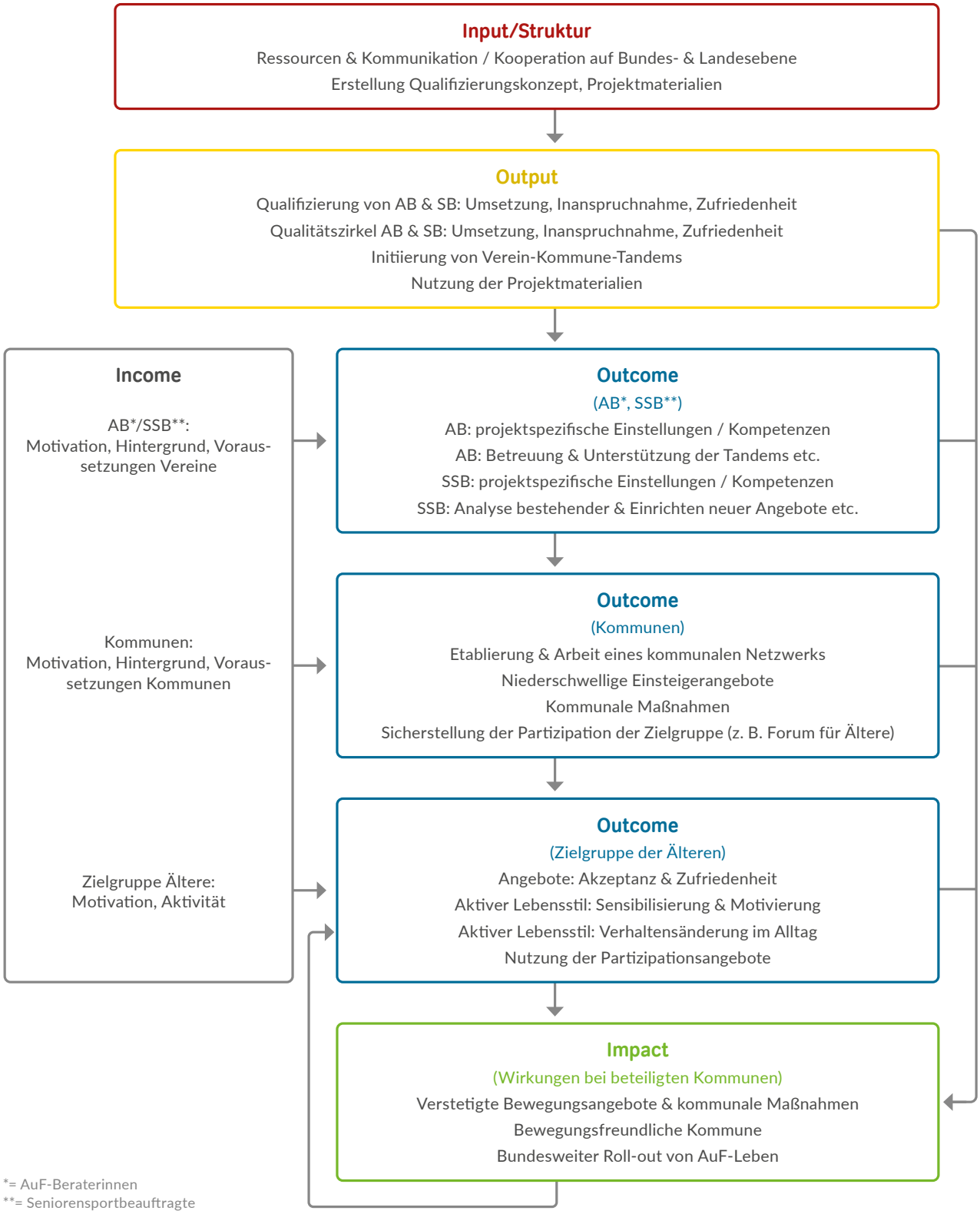



Quelle: Univation 2016, https://www.univation.org/programmbaum

Vor diesem Hintergrund ließen sich unter Rückgriff auf die Zwecke der Evaluation Fragestellungen für die Evaluation formulieren.

Die folgende Abbildung 2 veranschaulicht die zentralen Komponenten dieses Modells und deren Zusammenhänge bzw. Wirkungsbeziehungen, wie sie sich aus der Vorhabensbeschreibung, also vor Beginn der Evaluation darstellten.

**Abbildung 2:**
**Logisches Modell des Projekts AuF-Leben**




*= AuF-Beraterinnen
**= Seniorensportbeauftragte

### Bedingungen

Incomes bezeichnen Voraussetzungen und Ressourcen aufseiten der Zielgruppen des Projekts, die einerseits die Ausgangslage und die Gelingensbedingungen des Projekts beschreiben, andererseits dadurch aber auch gefördert werden sollen.

Für „AuF-Leben“ lassen sich folgende Incomes der einzelnen Zielgruppen nennen:

- aufseiten der AuF-Beraterinnen und Seniorensportbeauftragten deren Motivation zur Teilnahme am Projekt und ihr Erfahrungshintergrund,
- bei den teilnehmenden Vereinen – vertreten durch die Seniorensportbeauftragten – und den Kommunen deren Teilnahmemotivation und die ihnen dafür zur Verfügung stehenden Ressourcen (z. B. Übungsleiterinnen und Übungsleiter, Räumlichkeiten/Sportgeräte, öffentliche Infrastruktur) und schließlich
- die Motivation und sportlich-körperlichen Voraussetzungen (Aktivität) der Zielgruppe.

Unter Input und Struktur werden die Ressourcen und der Aufbau bzw. die Organisation des Projekts verstanden, die durch dessen personelle und materielle Ausstattung sowie die bestehenden und sich entwickelnden Kommunikations- und Kooperationsbeziehungen der Akteurinnen und Akteure sowie ihrer Partner gegeben sind. Hierzu zählen die Ressourcen des Projektträgers DTB und seiner Kooperationspartner sowie deren Kommunikations- und Kooperationsbeziehungen, projektspezifische Materialien wie z. B. Handlungsleitfaden sowie die Öffentlichkeitsarbeit.

### Konzept

Das Konzept eines Programms bzw. Projekts stellt dessen Ziele dar und erläutert, mit welchen Interventionen diese, ggf. von wem und innerhalb welchen Zeitraums, erreicht werden sollen. Dabei wird möglichst auch auf Annahmen über die Wirkungszusammenhänge zwischen den geplanten Aktivitäten und den angestrebten Zielen verwiesen.

Im Rahmen der Evaluation gilt es, das Konzept, das „AuF-Leben“ zugrunde liegt, darzustellen und die darin formulierten Projektziele einer empirischen Überprüfung zugänglich zu machen.

### Aktivitäten

Aktivitäten der im Programm tätigen Personen oder Organisationen, die sich direkt auf die Realisierung der Projektziele beziehen, werden als Interventionen bezeichnet. Weitere (Hilfs- )Aktivitäten unterstützen oder ermöglichen erst diese Interventionen (z. B. die Einarbeitung, Qualifizierung und Koordinierung des Personals).

Aufgabe der Evaluation ist es, die ergriffenen Aktivitäten zu beschreiben und im Hinblick auf entsprechende Vorgaben des Konzepts bezüglich der Terminierung, der zuständigen Akteurinnen und Akteure, ihrer Gestaltung und ihres Umfangs zu prüfen.

### Resultate

Als Resultate werden die durch Aktivitäten eines Projekts bereitgestellten Leistungen oder Produkte (Outputs) bezeichnet sowie die ausgelösten Veränderungen bzw. Stabilisierungen bei Zielgruppen (Outcomes) oder bei Organisationen und anderen sozialen Systemen (Impacts).

Die Outputs eines Projekts bzw. Programms werden wie folgt weiter unterschieden:

- Output I bezeichnet das Angebot von Produkten, Dienstleistungen oder Maßnahmen, welche durch das Projekt bereitgestellt werden.
- Output II bezieht sich auf die Inanspruchnahme dieser Angebote aufseiten der Zielgruppe(n).
- Output III beschreibt die Zufriedenheit der Zielgruppe(n) mit den durchgeführten Maßnahmen.

Für „AuF-Leben“ ergeben sich daraus die folgenden Outputs und daran anknüpfenden Fragestellungen:

- Output I: Schulungen der AuF-Beraterinnen und -Berater und der Seniorensportbeauftragten, Austauschtreffen (z. B. Qualitätszirkel) der beteiligten Gruppen, die Initiierung der Pilot-Tandems, Bewegungsangebote für inaktive Ältere sowie Informationsmaterialien
  - Fragestellungen: Welche dieser Angebote gab es? Wann wurden diese umgesetzt? Inwieweit erfolgte die Bereitstellung plangemäß? Wie viele Pilot-Tandems konnten gebildet werden?
- Output II: Inanspruchnahme dieser Angebote aufseiten der Zielgruppen
  - Fragestellungen: Wie viele AuF-Beraterinnen und -Berater und Seniorensportbeauftragte konnten für das Projekt gewonnen werden? Wie viele haben an den Schulungen teilgenommen? Wie viele haben jeweils die Qualitätszirkel besucht? In welchem Maße wurden die Projektmaterialien abgerufen und genutzt? Wie viele Teilnehmende der Zielgruppe der inaktiven älteren Menschen ab 60 Jahren wurden mit den Bewegungsangeboten erreicht?
- Output III: Zufriedenheit der Zielgruppe(n) mit den durchgeführten Maßnahmen
  - Fragestellungen: Wie bewerten die AuF-Beraterinnen und -Berater und Seniorensportbeauftragten jeweils ihre Schulung und die Qualitätszirkel? Wie zufrieden sind sie mit den vom Projekt zur Verfügung gestellten Materialien? Wie zufrieden ist die erreichte Zielgruppe der Älteren mit den Bewegungsangeboten?

Outcomes bezeichnen die Wirkungen aufseiten der Zielgruppen. Dabei wird wiederum unterschieden:

- Outcome I bezeichnet einen Zuwachs an Wissen und Können bzw. veränderte Einstellungen/Haltungen aufseiten der Zielgruppen.
- Outcome II geht über kognitive und affektive Effekte hinaus und bezieht sich auf die Ebene des Verhaltens.
- Outcome III berücksichtigt Veränderungen der sozialen Situation bzw. Lebenslage der Zielgruppen.

In „AuF-Leben“ sollen Wirkungen auf drei Ebenen bzw. bei drei Gruppen erzielt werden: den Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, also AuF-Beraterinnen und -Berater und Seniorensportbeauftragte, den Kommunen in den Pilot-Tandems sowie der eigentlichen Zielgruppe des Projekts, den inaktiven Menschen ab 60 Jahren.

Für die AuF-Beraterinnen und -Berater sowie die Seniorensportbeauftragten ergeben sich damit folgende Fragestellungen in Bezug auf das Outcome:

- Outcome I: Inwieweit wurden im Rahmen der Projektschulungen und Qualitätszirkel neues Wissen erworben, inwieweit neue Fähigkeiten? Haben sich Einstellungsänderungen ergeben, etwa im Hinblick auf die Zielgruppe des Projekts oder andere projektbeteiligte Gruppen?
- Outcome II: Inwieweit haben die beiden Gruppen ihre Aufgaben im Projekt erfüllt, also die Tandemgründung und die Arbeit der Tandems unterstützt? Inwieweit haben die Seniorensportbeauftragten Bewegungsangebote für die Zielgruppe realisiert?

Im Fall der Kommunen in den Pilot-Tandems sind die nachfolgend aufgeführten Fragen für die Evaluation von Interesse:

- Outcome I: Gibt es durch das Projekt einen Wissenszuwachs aufseiten der Kommunen, etwa in Bezug auf die Zielgruppe und deren Bedarfe?
- Outcome II: Inwieweit sind die Pilot-Tandems ihren Aufgaben im Projekt nachgekommen? Wurde ein Netzwerk aufgebaut und kommunale Maßnahmen der Verhältnisprävention umgesetzt? Sind Partizipationsangebote für die Zielgruppe entstanden?

Fragestellungen in Bezug auf die folgenden Outcomes der Zielgruppe der inaktiven Menschen ab 60 Jahren sind relevant:

- Outcome I: Inwieweit haben die inaktiven Menschen im Rahmen des Projekts Wissen und Können in Bezug auf Bewegung hinzugewinnen können?
- Outcome II: Gibt es infolge der Inanspruchnahme der Angebote in „AuF-Leben“ Verhaltensveränderungen bei der Zielgruppe?
- Outcome III: Hat sich aufseiten der Zielgruppe durch die Teilnahme am Projekt ihre soziale Lage oder Lebenslage verändert?

Als Impact schließlich werden Wirkungen bezeichnet, die über die einzelnen Zielgruppen hinausreichen und oft längerfristige Veränderungen sozialer Systeme betreffen. Im Fall von „AuF-Leben“ zählen hierzu verstetigte Bewegungsangebote und kommunale Maßnahmen und die Ausrichtung der teilnehmenden Kommunen als bewegungsförderlich für ältere Menschen. Dies ist allerdings im Rahmen der Pilotphase von „AuF-Leben“ nicht zu erreichen und damit auch in der Evaluation nicht zu erfassen.

# 2 Methoden

## 2.1 Grundsätze

Für die Qualitätsanforderungen der Evaluation gelten die Standards der DeGEval – Gesellschaft für Evaluation (2017) und der Leitfaden zur Entwicklung und Evaluation komplexer Interventionen des Medical Research Council (Craig et al., 2008).

Die Evaluation war als formative und summative Evaluation ausgelegt. Das heißt, die Evaluation begleitete den Verlauf des Projekts und trug durch regelmäßigen Austausch mit den Projektverantwortlichen und weiteren Akteurinnen und Akteuren sowie durch Rückmeldung von Zwischenergebnissen zur Gestaltung der Prozesse bei. In diesem Fall wurden neben den laufenden Absprachen und Rückmeldungen zwei Zwischenberichte im April und Dezember 2020 eingereicht. Zum Ende der Laufzeit erfolgte zudem im Rahmen einer bilanzierenden Rückschau – in Form dieses Ergebnisberichts sowie im direkten Austausch – eine Darstellung und Bewertung der Resultate des Projekts.

### 2.1.1 Partizipative Evaluation

Die Grundlage bilden die Prinzipien einer partizipativen Evaluation sowie der Multimethodenansatz.

Während der Evaluation wurden die Verantwortlichen aufseiten des Projektträgers eingebunden und zwar insbesondere bei der Entwicklung der Erhebungsinstrumente und der anschließenden Ergebnisbewertung, inklusive der Erarbeitung von Empfehlungen für die weitere Administration und Vorgehensweise.

Die praktische Umsetzung des partizipativen Ansatzes beinhaltet einen Informationsaustausch auf zwei Ebenen: Das Evaluationsteam erarbeitet einen Vorschlag für die Vorgehensweise im Rahmen der Evaluation und präzisiert die Fragestellungen. Dabei geht es sowohl darum, ein Klima des Vertrauens als Voraussetzung für eine gut funktionierende Kommunikation zu schaffen als auch darum, Inhalte und Umsetzung der Evaluation so eng wie möglich an den Interessen und Bedarfen der Beteiligten auszurichten und damit auch die Perspektive unterschiedlicher Gruppen von Akteurinnen und Akteuren und Beteiligten einzubeziehen.

Beruht die erfolgreiche Abwicklung der Maßnahmen auf dieser Ebene in erster Linie auf dem „Methodenwissen“ des Evaluationsteams, so bezieht sich die zweite Ebene des Informationsaustauschs vor allem auf die Erhebung der für die Evaluation relevanten Informationen. Hier sind es die Verantwortlichen des Projektträgers, die ihrerseits fachliches und situatives „Insiderwissen“ an das Evaluationsteam weitergeben,

indem sie (a) den Zugang zu befragenden Personen benennen, (b) den Zugang zu Informationen eröffnen und (c) selbst zu Fragen inhaltlich Stellung nehmen.

### 2.1.2 Triangulation

Ein weiterer Bestandteil einer angemessenen Evaluationskonzeption ist das Prinzip der Triangulation. Dabei wird ein Phänomen mit unterschiedlichen Methoden aus Sicht verschiedener Befragtengruppen untersucht, um methodische Schwächen auszugleichen und einseitige Betrachtungen und Interpretationen zu vermeiden. Ziel ist die Erhöhung der Validität der Ergebnisse (Flick, 2000). Das Prinzip der Triangulation wurde in diesem Evaluationskonzept erstens durch eine geeignete Kombination von qualitativen und quantitativen Erhebungsmethoden umgesetzt:

- Die qualitativen Befragungen folgten in der Regel vorab erstellten Leitfäden, die Themen und Fragestellungen vorgaben, aber hinsichtlich der Reihenfolge, der Formulierung der Fragen und ihrer Tiefe und Spezifität frei gestaltet und den Interviewpartnerinnen und -partnern ihren Erfahrungen, Aufgaben und Interessen entsprechend angepasst wurden. Die Interviews mit einzelnen Verantwortlichen und Akteurinnen und Akteuren des Projekts hatten dabei den Charakter von Experteninterviews, d. h. hier waren insbesondere Auskünfte als Vertreterinnen und Vertreter ihrer Institution gefragt, weniger persönliche Erfahrungen und Eindrücke.
- Die Fragebögen für die quantitativen Erhebungen waren dagegen hinsichtlich der Formulierung der Fragen und der Antwortvorgaben sowie deren Reihenfolge für alle Befragten der jeweiligen Gruppe gleich. Zum Einsatz kamen unterschiedliche Frageformen und Skalenniveaus; auf offene Fragen wurde weitgehend verzichtet. Allerdings wurde allen Befragten die Möglichkeit gegeben, zusätzliche Anmerkungen am Ende des Fragebogens in einem umfangreichen Freitextfeld zu formulieren. Die Befragungen waren als Papier-Bleistift-Befragungen für die Zielgruppe des Projekts angelegt und als Onlinebefragungen für AuF-Beraterinnen und -Berater, Seniorensportbeauftragte und kommunale Vertreterinnen und Vertreter.

Ein zweiter Grundsatz der Datentriangulation ist, dass im Rahmen der Erhebungen die Sichtweisen unterschiedlicher Gruppen auf den Untersuchungsgegenstand als Ganzes, aber auch bezogen auf einzelne Fragestellungen zu berücksichtigen sind. Daher sollten in die Erhebungen alle Akteurinnen und Akteure und Zielgruppen des Projekts einbezogen werden: Projektleitung, AuF-Beraterinnen und -Berater, Seniorensportbeauftragte, Vertreterinnen und Vertreter der Kommunen und Netzwerkpartner sowie Teilnehmende an den Bewegungsangeboten.

### 2.1.3 Wirkungsmessung

Fragen nach den Wirkungen einer Intervention sind zwar im Rahmen von Evaluationen in der Regel von besonderer Bedeutung, die Möglichkeiten einer wissenschaftlich fundierten Wirkungsmessung, insbesondere die Umsetzung randomisierter experimenteller Kontrollgruppendesigns sind allerdings häufig nicht gegeben.

Wirkungen des Projekts (Output und Outcome) wurden daher in diesem Falle über die Selbst- bzw. Fremdeinschätzung der Zielgruppen ermittelt:

- In qualitativen Interviews und ergänzend in den quantitativen Befragungen wurden die AuF-Beraterinnen und -Berater und Seniorensportbeauftragten danach gefragt, wie sie die Effekte sowohl der Schulungen wie auch des regelmäßigen Erfahrungsaustauschs auf ihre Fähigkeit, den Anforderungen der

Arbeit im Projekt gerecht zu werden, einschätzen. Zudem wurden die Wirkungen der Bewegungsangebote auf die Teilnehmenden und die Wirkungen der Projektarbeit in den Kommunen thematisiert.
- Die Teilnehmenden an den Bewegungsangeboten wurden in der Zweitbefragung zum Ende ihres Kurses um eine Einschätzung der Wirkungen ihrer Teilnahme gebeten – unter anderem sowohl im Hinblick auf ihre Fitness als auch auf ihre soziale Integration. Durch die dritte Befragung der Zielgruppe zum Abschluss des Projekts wurde zudem der Nachhaltigkeit solcher Effekte nachgegangen.

Über die wiederholte Befragung der Zielgruppen im Projektverlauf wurde es möglich zu beobachten, ob Veränderungen in den Einstellungen und im Verhalten der Beteiligten auftreten.

Aufgrund der Einschränkungen des methodischen Designs konnten keine quantifizierbaren Daten zu den Effekten des Projekts gewonnen werden. Um trotzdem zu verlässlichen Aussagen zur Wirksamkeit des Projekts zu gelangen, wurde besonderer Wert auf das bereits erwähnte Prinzip der Triangulation gelegt: also die Validierung der Ergebnisse durch einen Methodenmix und die Berücksichtigung der Perspektiven unterschiedlicher Gruppen von Beteiligten.

## 2.2 Erhebungsdesign

Die Planung und Umsetzung der Evaluation wurde, dem partizipativen Ansatz folgend, eng mit den Projektverantwortlichen und den Auftraggebenden, GKV-Bündnis für Gesundheit und in dessen Auftrag BZgA, abgestimmt.

### 2.2.1 Geplantes Vorgehen

Entsprechend des ersten abgestimmten Evaluationsdesigns war folgendes Vorgehen geplant, hier in der Reihenfolge des zeitlichen Ablaufs dargestellt:
1. In einem Zielklärungsworkshop werden die Erwartungen der Projektverantwortlichen an die Evaluation geklärt und die Umsetzbarkeit des Evaluationskonzepts diskutiert. Auf Basis dieser vertieften Informationen – auch zur Planung und bisherigen Umsetzung des Projekts – wird das Evaluationskonzept angepasst.
2. Um die erste Projektphase nachzuvollziehen und zu dokumentieren sowie um den Beratungsansatz und die Formalisierung des Beratungsprozesses zu beurteilen, wird ein leitfadengestütztes Interview mit der für die Qualifizierung zuständigen Projektverantwortlichen durchgeführt.
3. Die AuF-Beraterinnen und -Berater und Seniorensportbeauftragten werden in zwei Leitfadeninterviews – jeweils zu Beginn des Projekts und zu einem späteren Zeitpunkt im Verlauf des Projekts – befragt. Themen der Befragung sind persönliche Hintergründe und Motivation, Einschätzung des Projekts und die Arbeit im Projekt.
4. Auch die kommunalen Vertreterinnen und Vertreter in den Tandems werden in Leitfadeninterviews zu ihrer Rolle und Einschätzung des Projekts befragt.
5. Es werden Interviews mit Netzwerkpartnern geführt, die im Kontakt mit der Zielgruppe der inaktiven Älteren stehen, um Möglichkeiten der Ansprache dieser Gruppe zu erörtern sowie mehr über deren Bedürfnisse und Angebotsbedarfe zu erfahren.
6. AGENON nimmt an allen Sitzungen der Projektsteuerungsgruppe teil, um dort einerseits Verlauf und Zwischenergebnisse der Evaluation vorzustellen, andererseits teilnehmend zu beobachten und damit Informationen für die Evaluation zu sammeln.

7. Alle im Projekt entstandenen Bewegungsangebote, sowohl niederschwellige Einsteigerangebote (oftmals einmalig stattfindend) als auch Kursangebote, werden dokumentiert und fließen in die Evaluation ein. Hierfür werden Dokumentationsvorlagen erarbeitet.
8. Die Übungsleitenden werden zu den Teilnehmenden der Bewegungs- und Kursangebote, insbesondere zu deren Motivation, Bedürfnissen und ggf. gesundheitlichen Problemlagen befragt.
9. Die Teilnehmenden an den bewegungsfördernden Kursangeboten werden zu Beginn und zum Ende der Kurse standardisiert mit Fragbögen befragt.
10. Zum Ende des Projekts werden die Teilnehmenden der Kursangebote erneut schriftlich befragt, und zwar zu den längerfristigen Wirkungen der Teilnahme.
11. Über die Netzwerkpartner werden Personen der Zielgruppe, die die Angebote von „AuF-Leben“ nicht in Anspruch genommen haben, zu ihren Gründen dafür befragt.
12. Die AuF-Beraterinnen und -Berater, Seniorensportbeauftragten sowie kommunalen Vertreterinnen und Vertreter sowie die Netzwerkpartner werden zu einem Zeitpunkt im Projekt, zu dem bereits ein großer Teil der Aktivitäten stattgefunden hat, standardisiert befragt.
13. Zum Ende des Projekts findet im Anschluss an die letzte Sitzung der Projektsteuerungsgruppe eine Fokusgruppe statt, um das weitere Vorgehen, insbesondere in Bezug auf eine mögliche Ausweitung des Projekts zu beleuchten.
14. Der vom Projekt ausgerichtete Abschlussworkshop mit allen Projektbeteiligten inklusive der Pilot-Tandems wird begleitet und in die Evaluation aufgenommen.

### 2.2.2 Angepasstes Vorgehen

Aufgrund von Veränderungen im Projekt und im Vorfeld nicht absehbarer Umstände im Zusammenhang mit der Covid-19-Pandemie musste das Vorgehen angepasst werden. Nachfolgend werden die notwendigen Anpassungen aufgeführt und begründet:

- Das Auftakttreffen mit Vertreterinnen und Vertreter des GKV-Bündnisses für Gesundheit, der BZgA und des DTB wurde zugleich als Zielexplikationsworkshop genutzt. Dieses Vorgehen war möglich, da alle für den Zielexplikationsworkshop vorgesehenen Fragestellungen auch in der Konstellation des Auftakttreffens zu klären waren.
- Die Befragung von Netzwerkpartnern konnte weder in Form von Leitfaden-Interviews noch standardisiert mittels Fragebögen erfolgen. Grund dafür war, dass die Netzwerkbildung im Projekt nicht in dem Ausmaß stattgefunden hatte, wie in der Zielsetzung festgelegt. Einerseits lag dies an den Projektunterbrechungen aufgrund der Covid-19-Pandemie; andererseits fanden unabhängig davon in den Tandems weniger Netzwerkaktivitäten statt, als im Vorfeld angenommen. Die Befragung der Netzwerkpartner war für die Zeit zwischen Herbst 2020 und Frühjahr 2021 geplant. Dies fiel zeitlich mit dem zweiten pandemiebedingten Lockdown zusammen. Die Projektakteurinnen und -akteure hatten bis dahin eher lose Netzwerke geknüpft hatten, deren Mitglieder kaum eine oder keine enge Verbindung zu „AuF-Leben“ aufgebaut hatten. Da das Projekt zu diesem Zeitpunkt zudem keine Aktivitäten durchführen konnte, war davon auszugehen, dass die Netzwerkpartner in Bezug auf „AuF-Leben“ nicht aussagefähig sein würden. Deswegen wurde von ihrer Befragung abgesehen.
- Die Befragung der Übungsleitenden wurde, um die Belastung für diese Gruppe zu reduzieren, nicht gesondert durchgeführt. Stattdessen wurden in die Angebotsdokumentationen (sowohl für niederschwellige Angebote als auch für Kursangebote) entsprechende Fragen integriert. Diese wurden überwiegend durch die Seniorensportbeauftragten, ggf. auch durch Übungsleitende ausgefüllt.
- Auch die geplante Befragung der nicht erreichten Zielgruppe konnte nicht durchgeführt werden. Diese Gruppe sollte über die Netzwerkpartner angesprochen werden, die, wie oben ausgeführt, nicht zur

Verfügung standen. Außerdem konnten die Projektaktivitäten durch die pandemiebedingten Unterbrechungen nicht kontinuierlich durchgeführt werden, sodass angenommen wurde, dass das Projekt nicht für alle Personen der Zielgruppe sichtbar war. Eine Befragung erschien vor diesem Hintergrund weder möglich noch sinnvoll, sodass auf diese Erhebung in Absprache mit der BZgA und dem DTB verzichtet wurde.

- Der vom Projekt auszurichtende Abschlussworkshop hat nicht in der ursprünglich geplanten Form stattgefunden. Stattdessen wurde ein Austauschtreffen der teilnehmenden Kommunen durchgeführt, an dem auch AuF-Beraterinnen und -Berater sowie Seniorensportbeauftragte teilgenommen haben.
- Über das im Evaluationskonzept geplante Vorgehen hinaus hat AGENON an allen Qualitätszirkeln der AuF-Beraterinnen und -Berater und der Seniorensportbeauftragten teilgenommen. Dies wurde beschlossen, um einen tieferen Einblick in die Vorgänge und Umsetzung des Projekts zu erhalten.

## 2.3 Qualitative Erhebungen

Qualitative Erhebungen wurden in Form von telefonischen Leitfadeninterviews, der Teilnahme an (virtuellen) Austauschtreffen wie den Qualitätszirkeln, den Projektsteuerungsgruppensitzungen und des Austauschtreffens der Kommunen (teilnehmende Beobachtungen) sowie einer virtuellen Fokusgruppe durchgeführt. Befragt wurden die Projektleitung des DTB, die AuF-Beraterinnen und -Berater, Seniorensportbeauftragten und im Rahmen der Fokusgruppe Verantwortliche der BZgA. Bei der Teilnahme an Veranstaltungen wurden keine Befragungen durchgeführt. Der dort anwesende Personenkreis umfasste die oben genannten Personen sowie zusätzlich weitere Akteurinnen des DTB und Akteurinnen und Akteure des GKV-Bündnisses für Gesundheit.

Die Dauer der qualitativen Interviews wurde mit ca. 30 bis 90 Minuten angesetzt. Für die Fokusgruppe standen ca. 90 Minuten zur Verfügung.

Die folgende Tabelle gibt für die Leitfadeninterviews, die teilnehmenden Beobachtungen sowie die abschließende Fokusgruppe einen Überblick über die Befragtengruppen bzw. Teilnehmenden und die jeweils abgefragten Themen.[1]

**Tabelle 1:**
**Befragtengruppen und Themen: qualitative Erhebungen**

| Befragtengruppe/ Teilnehmende | Kategorien des logischen Modells | Themen der Befragungen |
|---|---|---|
| Projektleitung DTB | Input, Struktur | Kooperationsbeziehungen, Ressourcen, Konzeptentwicklung, Entwicklung der Materialien, Aufgabenverteilung im Projekt |
| | Output | Auswahl und Qualifizierung der AuF-Berater/-innen und Seniorensportbeauftragten, Beratungsansatz, Planung/Konzeption Qualitätszirkel, Gründung von Tandems |
| | Outcome | Prozess der Tandemgründung, Begleitung durch DTB, Umsetzung des in der Qualifizierung vermittelten Vorgehens |

1 Die entsprechenden Interview-Leitfäden sind im Anhang 6.1 dokumentiert.

| Befragtengruppe/ Teilnehmende | Kategorien des logischen Modells | Themen der Befragungen |
|---|---|---|
| AuF-Berater/-innen, Seniorensport-beauftragte | Input, Struktur | Kooperationsbeziehungen, Ressourcen, Konzeptentwicklung, Entwicklung der Materialien, Aufgabenverteilung im Projekt |
| | Income | Motivation, Hintergrund, Motivation, Hintergrund und Ressourcen der Vereine |
| | Output | Inanspruchnahme der Qualifizierung und Qualitätszirkel sowie Materialien, Gründung von Pilot-Tandems, Bewertung des Projekts, Zufriedenheit |
| | Outcome | Wissenserwerb, Einstellungsveränderungen, Betreuung der Tandems, Einrichtung von Bewegungsangeboten |
| | Impact | Bemühungen/Einschätzungen zur Verstetigung der Projektaktivitäten |
| Kommunen | Income | Motivation, Hintergrund und Ressourcen |
| | Output | Einschätzung des Projekts, Zufriedenheit |
| | Outcome | Aufgabenübernahme im Tandem, Netzwerkarbeit, Einrichtung von Angeboten, Verhältnisprävention, Einbezug der Zielgruppe |
| | Impact | Bemühungen/Einschätzungen zur Verstetigung der Projektaktivitäten |

## 2.4 Quantitative Erhebungen

Im Rahmen der quantitativen Erhebungen sollten die AuF-Beraterinnen und -Berater, Seniorensportbeauftragten, die kommunalen Vertreterinnen und Vertreter sowie die Teilnehmenden an den Bewegungsangeboten von „AuF-Leben“ zu mehreren Zeitpunkten befragt werden.

Ergänzend zu den qualitativen Interviews mit den AuF-Beraterinnen und -Beratern, Seniorensportbeauftragten und kommunalen Vertreterinnen und Vertretern wurden diese auch mit standardisierten Fragebögen online befragt. In jeder Gruppe sollte eine Vollerhebung als Onlinebefragung stattfinden. Die Befragungen wurden im Dezember 2020 begonnen. Dazu wurden alle Vertreterinnen und Vertreter der Gruppen per E-Mail angeschrieben, in der sie einen Link zum Fragebogen erhielten.

Teilnehmende an im Rahmen des Projekts entwickelten Kursen wurden bis zu dreimal befragt. Dies geschah zunächst zu Beginn und dann noch einmal am Ende eines Kurses sowie – sofern sie dazu ihr Einverständnis erteilten – ein drittes Mal zum Ende der Laufzeit der Evaluation. Die ersten beiden Fragebögen wurden von den Übungsleiterinnen und Übungsleitern ausgegeben, wieder eingesammelt und an AGENON zurückgesandt. Der dritte Fragebogen für die Zielgruppe zum Ende der Projektlaufzeit wurde von AGENON direkt an die Befragten geschickt und von diesen wieder zurückgesendet. Sie hatten im Rahmen der zweiten Erhebung eine Einverständniserklärung dazu unterzeichnet und AGENON ihre Adressen mitgeteilt.

Für die Befragungen wurden Erhebungsinstrumente entwickelt, die an die besonderen Bedingungen des Projekts angepasst waren und im Hinblick auf die zu erwartende Belastung der Befragtengruppen als realisierbar erschienen. Lediglich in der Befragung der Zielgruppe zu Beginn der Kurse wurde eine an den „Freiburger Fragebogen für körperliche Aktivität“ (Frey, Berg, Grathwohl & Keul, 1999) angelehnte Aktivitätsabfrage eingebunden.

In der Tabelle 2 werden die Inhalte der standardisierten Befragungen mit Bezug zu den Kategorien des logischen Modells und dementsprechend den Fragestellungen der Evaluation dargestellt.

Alle Fragebögen enthielten – bis auf die abschließende Möglichkeit, sich frei zur Thematik zu äußern – nur geschlossene bzw. Hybrid-Fragen. Einen Großteil machten skalierte Abfragen aus, mit denen der Grad der Zustimmung bzw. Ablehnung zu vorgegebenen Aussagen erfasst wurde. Die Fragebögen wurden mit den Projektverantwortlichen sowie mit den Vertretenden der BZgA und des GKV-Bündnisses für Gesundheit abgestimmt, um sicherzustellen, dass sich die Inhalte und Ziele des Projekts angemessen widerspiegeln.[2]

**Tabelle 2:**
**Befragtengruppen und Themen: quantitative Erhebungen**

| Befragtengruppe | Kategorien des logischen Modells | Themen der Befragungen |
|---|---|---|
| AuF-Berater/-innen, Seniorensportbeauftragte | Income | Voraussetzungen aufseiten der Kommunen und Vereine, Erwartungen an das Projekt |
| | Outcome | Zusammenarbeit mit Tandempartnern, Netzwerkarbeit, erreichte Zielgruppe, Beurteilung der Zusammenarbeit, Bewertung des Projektfortschritts |
| kommunale Vertreter/-innen | Income | Voraussetzungen aufseiten der Kommunen und Vereine, Erwartungen an das Projekt |
| | Outcome | Aufgaben im Projekt, Zusammenarbeit mit Tandempartnern, Netzwerkarbeit, erreichte Zielgruppe, Beurteilung der Zusammenarbeit, Bewertung des Projektfortschritts |
| Teilnehmende der Bewegungsangebote | Income | Motivation, Aktivität (Befragung I) |
| | Outcome | Aufmerksamkeit auf das Angebot (Befragung I), Inanspruchnahme der Angebote, Zufriedenheit (Befragung II), Sensibilisierung aktiver Lebensstil (Befragung II und III), längerfristige Aktivität (Befragung III) |

Alle Bewegungsangebote sollten von den Seniorensportbeauftragten oder den jeweiligen Übungsleiterinnen bzw. Übungsleitern online dokumentiert werden, und zwar mittels zweier, wenn auch in großen Teilen identischer Instrumente. Unterschieden wurde dabei zwischen niederschwelligen und Kursangeboten. Unter niederschwelligen Angeboten wurden solche verstanden, die nicht nur – wie tendenziell alle Angebote – die Hürden zu einer Beteiligung möglichst niedrig ansetzten, sondern nur einmal oder wenige Male stattfinden sollten. Zudem wurde die Beteiligung zumeist niedrigschwellig, also ohne vorherige Anmeldung, ermöglicht. Kurse dagegen stellten von vornherein auf eine wiederholte, in der Regel zehnmalige Teilnahme eines festen Kreises von Interessierten ab. Erfasst wurden unter anderem Angaben zu Art und Inhalten des Angebots und dessen Rahmen, zu Anzahl und Struktur (z. B. Alter, Geschlecht, Gesundheitszustand) der Teilnehmenden sowie eine Einschätzung der Durchführung und Wirkungen des Angebots. Die Dokumentationen entstanden in enger Abstimmung mit dem DTB und orientierten sich an entsprechenden Vorlagen des Verbandes.

Die Dokumentation der Bewegungsangebote startete Ende Februar 2020 und lief bis zum Ende des Evaluationszeitraums. Abschließend erfolgte ein Abgleich der Onlinedokumentationen mit den Berichten der

2 Die Fragen der Erst- und Zweitbefragung der Teilnehmenden sind im Rahmen der tabellarischen Auswertungen dieser Erhebungen im Anhang 6.2 dokumentiert.

Projektleitung zu den in den Kommunen gestarteten Bewegungsangeboten. Soweit sich dabei Abweichungen zwischen beiden Informationsquellen herausstellten, wurden diese Differenzen durch eine nochmalige Abfrage bei den AuF-Beraterinnen und -Beratern und Seniorensportbeauftragten geklärt.

## 2.5 Datenanalyse

Die qualitativen Erhebungen, also die Leitfaden-Interviews und die Fokusgruppe, wurden – soweit das Einverständnis der Befragten dazu vorlag – aufgezeichnet und parallel dazu bzw. direkt anschließend protokolliert sowie transkribiert.

Die Protokolle und Transkripte wurden dann ebenso wie die Antworten auf die offenen Fragen in den standardisierten Erhebungen nach der qualitativen Inhaltsanalyse (Mayring, 2015) ausgewertet. Durchgeführt wurde eine strukturierende Inhaltsanalyse nach inhaltlichen Kriterien. Ziel war die inhaltliche Extraktion und Zusammenfassung des Interviewmaterials, da die durch die Evaluation des Projekts zu erfassenden Themen weitestgehend durch den Interviewleitfaden abgedeckt waren und die Berichte und Einschätzungen der interviewten Personen dazu explorativ erfasst werden sollten. Die Grundlage für das Kategoriensystem der Auswertung war der Interviewleitfaden. Das Kategoriensystem wurde ergänzt durch Kategorien zu Themen, die von den Interviewten selbst eingebracht wurden und über die durch den Leitfaden erfragten Themen hinausgingen. Im ersten Schritt der Analyse wurden die Interviewtranskripte und - protokolle anhand des Kategoriensystems kodiert. Im zweiten Schritt erfolgte eine weitere Differenzierung der so identifizierten einzelnen Inhalte sowie ein Abgleich vergleichbarer Aussagen aufseiten unter schied licher Befragtengruppen durch Triangulation der Daten. Auf eine Quantifizierung inhaltlicher Kategorien wurde bewusst verzichtet, da dies auf Grundlage der kleinen Stichprobe nicht zu belastbaren Ergebnissen führen würde und zudem dem Zweck der qualitativen Befragungen, nämlich eine möglichst breite und zugleich ins Detail gehende Vielfalt von Erfahrungen und Meinungen zu erfassen, widersprechen würde.

Für die Darstellung der Ergebnisse der qualitativen Erhebungen gilt, dass sie explorativ angelegt und darauf ausgerichtet waren, neue, von den Forschenden bisher noch nicht in Erwägung gezogene (auch unerwartete) Aspekte zur Sprache zu bringen. Dabei galt es, möglichst viele und unterschiedliche Perspektiven einzubeziehen und der Analyse zugänglich zu machen. Eine Quantifizierung von Angaben war nicht beabsichtigt und im Rahmen der Auswertungen vielfach auch nicht möglich, denn nicht alle Befragten wurden zu allen Themen in gleicher Intensität befragt –teilweise bestimmten die Befragten selbst die Themen des Interviews). Deshalb werden im Rahmen der Darstellung der Ergebnisse der qualitativen Erhebungen keine quantitativen Angaben gemacht. Die verwendeten Quantifizierungen („einige“, „häufig“ oder „selten“) dienen lediglich einer groben Orientierung und gelten nur für die der Erhebung zugrundeliegenden kleinen Stichprobe.

Die Daten der quantitativen Erhebungen wurden zunächst auf Vollständigkeit und Plausibilität geprüft. Da alle Fragebögen weitestgehend vollständig ausgefüllt wurden, mussten keine aus der Auswertung ausgeschlossen werden.

Im Rahmen einer ersten Auswertung wurden die Antworten auf alle Fragen aller einzelnen Erhebungen ausgezählt. Im Laufe der Analyse des Datenbestandes wurden aufgrund der geringen Stichprobengröße nur wenige weitere, ausschließlich bivariate Auswertungen durchgeführt, um Teilgruppen der Befragten näher betrachten bzw. Antwortmuster identifizieren zu können.

Im Sinne der Triangulation wurden qualitative und quantitative Ergebnisse aufeinander bezogen.

# 3 Ergebnisse

Die Darstellung der Ergebnisse der Evaluation beginnt mit einer Dokumentation der im Rahmen der einzelnen Erhebungen realisierten Stichproben (siehe 3.1).

Die anschließende Beschreibung der Ergebnisse der Erhebungen und Analysen folgt der Logik des Programmbaums und orientiert sich an dem logischen Modell und den formulierten Fragestellungen der Evaluation (siehe Abschnitt 1.3.2):

- Zunächst wird die Planung des Projekts mit dem Fokus auf das Projektkonzept, wie es in der Vorhabenbeschreibung niedergelegt ist, erläutert (siehe 3.2).
- Die darauffolgenden Abschnitte zur Umsetzung des Konzepts widmen sich zunächst dem Aufbau der Projektstrukturen: dem Verlauf entsprechend von der Rekrutierung der AuF-Beraterinnen und -Berater bis zur Gründung der Tandems (siehe 3.3). Anschließend wird darauf eingegangen, wie die einzelnen Beteiligtengruppen – von der Projektleitung bis zu den Kommunen – ihre Aufgaben umsetzten (siehe 3.4). Dabei werden allerdings ihre Tätigkeiten in zwei zentralen Bereichen zunächst weitgehend ausgespart.
- Denn ihre Aktivitäten zur Realisierung der Projektziele (Outputs und Outcomes) in den Bereichen Verhältnisprävention und Verhaltensprävention werden in jeweils gesonderten Abschnitten untersucht (siehe 3.5 und 3.6).
- Die Auswirkungen der Covid-19-Pandemie sind Gegenstand eines eigenen Abschnitts (siehe 3.7).
- Abschließend wird auf die Bewertung des Projekts durch die Beteiligten eingegangen, d. h. auf deren Zufriedenheit mit Verlauf und Resultaten sowie deren Hinweise auf aus ihrer Sicht sinnvolle Veränderungen und Verbesserungen des Projekts (siehe 3.8).

Den Abschnitten wird ein Resümee der zentralen Ergebnisse vorangestellt. Der Fokus liegt dabei auf dem Abgleich des Projektkonzepts bzw. des geplanten Vorgehens mit der tatsächlichen Umsetzung. Anschließend wird diese bilanzierende Darstellung durch einzelne Daten und Aussagen Beteiligter veranschaulicht und belegt.

## 3.1 Realisierte Stichproben

Über die realisierten Leitfadeninterviews gibt die Tabelle 3 einen Überblick. Mit Ausnahme der Vertreterinnen und Vertreter der Kommunen konnten die geplanten Interviews mit allen beteiligten Akteurinnen und Akteuren durchgeführt werden.

Darüber hinaus wurden folgende Veranstaltungen des Projekts besucht und in die Erhebungen einbezogen:

- Qualitätszirkel der AuF-Beraterinnen und -Berater am 27./28.02.2020 und 28./29.01 2021 (virtuell),

- Qualitätszirkel der Seniorensportbeauftragten am 06./07.03.2020, 13.02.2021 und 05./06.03.2021 (virtuell),
- Sitzungen der Projektsteuerungsgruppe am 24.10.2019 in Präsenz sowie virtuell am 21.04.2020, 01.10.2020 und 16.03.2021 und
- Treffen der Pilot-Tandems ebenfalls virtuell am 19.04.2021 (in der Vorhabensbeschreibung als Abschluss-Workshop bezeichnet).

Die Fokusgruppe fand am 16.03.2020 virtuell unter Teilnahme der AuF-Beraterinnen und -Berater, der Projektleitung sowie zweier Vertreterinnen der BZgA statt. Insgesamt nahmen neben AGENON acht Personen teil.

**Tabelle 3:**
**Realisierte Stichproben: qualitative Interviews**

| Befragtengruppe | Anzahl Befragte insgesamt | Anzahl Interviews | |
|---|---|---|---|
| | | Erstinterview | Zweitinterview |
| Projektleitung | 1 | 1[1)] | - |
| AuF-Berater/-innen | 6[2)] | 6 | 5 |
| Seniorensportbeauftragte | 11[3)] | 10[3)] | 7 |
| Vertreter/-innen der Kommunen | 10 | 7 | - |
| insgesamt | 28 | 24 | 12 |

1) Mit der Projektleitung und mit den Vertreterinnen und Vertretern der Kommune war kein Zweitinterview vorgesehen.
2) Für das Zweitinterview standen nur noch fünf Beraterinnen zur Verfügung, da eine AuF-Beraterin aus dem Projekt ausgeschieden war.
3) In einer Kommune war eine Seniorensportbeauftragte bereits tätig und auch befragt worden, obwohl es dann doch nicht zur Tandembildung kam. In einer anderen Kommune schied die Seniorensportbeauftragte im Sommer aus, und ihre Position konnte nicht neu besetzt werden.

Die Tabellen 4 bis 6 geben Aufschluss über die Anzahl der Fälle, die für eine Auswertung der quantitativen Erhebungen verfügbar waren.

Aufseiten der AuF-Beraterinnen und -Berater, der Seniorensportbeauftragten und Kommunen (Tabelle 4) fiel die Beteiligung sehr hoch aus; vielfach konnten alle Beteiligten einbezogen werden. Trotzdem sind die Fallzahlen – aufgrund der Anzahl von Projektbeteiligten – relativ gering, sodass differenzierte Auswertungen einzelner Untergruppen in der Regel nicht sinnvoll waren.

**Tabelle 4:**
**Realisierte Stichproben: Befragung der AuF-Beraterinnen und -Berater, Seniorensportbeauftragten und Kommunen**

| Befragtengruppe | Einsatz | Rücklauf |
|---|---|---|
| AuF-Berater/-innen | 5 | 5 |
| Seniorensportbeauftragte | 7 | 7 |
| Kommune | 10 | 6 |
| insgesamt | 22 | 18 |

Das Online-Erhebungsinstrument zur Dokumentation der Bewegungsangebote war ursprünglich so konstruiert, dass zwischen niederschwelligen und Kursangeboten unterschieden wurde. Im Verlauf des Projekts und letztlich auch bei der Auswertung der Dokumentationen stellte sich allerdings heraus, dass in der Praxis die Übergänge zwischen beiden Angebotsformen fließend waren. So entwickelten sich niederschwellige Angebote nicht selten zu regelmäßig wiederholten Veranstaltungen mit einem überwiegend festen Kreis von Teilnehmenden, zum Teil wurden sie daher nach einiger Zeit als Kurs neu gestartet oder auch relativ schnell in einen Kurs umgewandelt.

Deshalb wurde für die Auswertung der Dokumentationen (siehe Tabelle 5) die Unterscheidung zwischen niederschwelligen Angeboten und Kursen aufgehoben und durch eine Differenzierung gemäß Planung in einmalige und mehrmalige Angebote ersetzt. Ein Abgleich mit den nach Angaben der AuF-Beraterinnen und des Auf-Beraters tatsächlich durchgeführten Angebote (siehe Tabelle 10) zeigt, dass alle 23 einmaligen niederschwelligen und 16 der 22 mehrmaligen Angebote dokumentiert wurden. Dass Kurse nicht vollständig erfasst wurden, ist darauf zurückzuführen, dass die entsprechenden Dokumentationen erst nach Kursabschluss ausgefüllt werden sollten, eine Reihe der Kurse aber aufgrund der Corona-Kontaktbeschränkungen nicht beendet werden konnten.

**Tabelle 5:**
**Dokumentierte Bewegungsangebote**

| Art des Bewegungsangebots | Anzahl | |
|---|---|---|
| | durchgeführt | dokumentiert |
| einmalige niederschwellige Angebote | 23 | 23 |
| mehrmalige Angebote (niederschwellig und als Kurs) | 22 | 16 |
| insgesamt | 45 | 39 |

Für die Befragung der Teilnehmenden an Kursen (siehe Tabelle 6) ist keine sichere Abgrenzung von Einsatz- und Rücklaufzahlen möglich. Grundsätzlich sollte in allen stattfindenden Kursen die Erstbefragung nach deren Beginn (in der Regel in der dritten Veranstaltung) und die Zweitbefragung bei der letzten Zusammenkunft stattfinden. Allerdings liegen zum einen keine vollständigen Daten darüber vor, wie viele Treffen bei den einzelnen Kursen tatsächlich stattfinden konnten, also eine Erst- bzw. Zweitbefragung überhaupt möglich war. Zum zweiten wurde der Einsatz der Fragebögen flexibel gehandhabt: Aufgrund der Corona-bedingten Unterbrechungen bzw. Abbrüche der Kurse wurden die Befragungen, um sie überhaupt zu ermöglichen, zum Teil früher durchgeführt als ursprünglich vorgesehen – was durchaus im Sinne der Evaluation war. Festzustellen ist, dass in allen Tandems, in denen Kurse etabliert werden konnten und auch in den meisten Kursen zumindest die Erstbefragungen durchgeführt werden konnten. Ein Abgleich der Anzahl der Teilnehmenden an den Erhebungen einerseits und an den Bewegungsangeboten, die in den Dokumentationen berichtet werden, anderseits, zeigt, dass sich etwa drei Viertel der Kurs-Teilnehmenden an den Erstbefragungen beteiligten.

**Tabelle 6:**
**Realisierte Stichprobe: Befragung der Teilnehmenden an Kursen**

| | Erstbefragung (zu Beginn des Kurses) | Zweitbefragung (zum Ende des Kurses) | Drittbefragung (zum Abschluss des Projekts) |
|---|---|---|---|
| Tandems | 7 | 4 | 2 |
| Kurse | 16 | 8 | 2 |
| Teilnehmende | 163 | 83 | 11 |

## 3.2 Projektkonzept

Das in einer Vorhabensbeschreibung formulierte und im Projektverlauf angepasste „AuF-Leben"-Konzept umfasst detaillierte Aussagen zu Zielen, Akteuren und Strukturen sowie zu der geplanten Umsetzung des Projekts. Die Aktivierung von Menschen über 60 Jahren soll unter Koordinierung des DTB in drei Landesverbänden und dort jeweils in drei bis fünf Kommunen vorangetrieben werden. Zentrale Akteurinnen und Akteure auf regionaler und kommunaler Ebene sind bei den Landesverbänden angesiedelte AuF-Beraterinnen und -Berater, bei Turn- und Sportvereinen tätige Seniorensportbeauftragte sowie kommunale Vertreterinnen und Vertreter. Angestrebt werden sowohl Maßnahmen der Verhältnisprävention, für die vorrangig die beteiligten Kommunen zuständig sind, sowie Maßnahmen der Verhaltensprävention in Form von Bewegungsangeboten, die von den Vereinen eingerichtet werden.

### 3.2.1 Strukturen und Akteure

Zur Realisierung des Projektziels, der Aktivierung von Menschen über 60 Jahren, ist im Projektkonzept von „AuF-Leben" die Gründung von jeweils drei bis fünf Projektstandorten[3] in Sachsen, Sachsen-Anhalt und Rheinhessen vorgesehen (Deutscher Turner-Bund, 2019). Dort sollen sich jeweils eine Kommune und ein Sportverein zu einem Tandem zusammenschließen. Das Tandem soll auf Ebene der Verhältnisprävention ein lokales Netzwerk aufbauen, das zur Entstehung bewegungsförderlicher Strukturen für Menschen ab 60 Jahren beiträgt. Dies ist hauptsächlich die Aufgabe der Kommune. Auf Ebene der Verhaltensprävention ist es die Aufgabe der Sportvereine, Bewegungsangebote für die Zielgruppe zu schaffen und diese zur Teilnahme zu bewegen. Die Tandems werden mit der Unterzeichnung einer Absichtserklärung formal gegründet.

Bei „AuF-Leben" handelt es sich um ein in den Bereichen Gesundheit oder Bildung häufig vorkommendes Kaskadenprojekt. Die Interventionen richten sich zunächst an eine Gruppe von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die regional bzw. lokal aktiv werden, um vor Ort die Zielgruppe des Projekts mit Maßnahmen zu erreichen.

3 Nach dem ursprünglichen Konzept sollten jeweils fünf Kommunen für eine Mitarbeit im Projekt gewonnen werden. Diese Zahl wurde, als sich deren Realisierung als schwierig erwies, in Abstimmung mit dem Fördergeber auf mindestens drei reduziert.

### Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

In „AuF-Leben“ gibt es zwei Gruppen von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren. Dies sind auf Landesebene die AuF-Beraterinnen und -Berater und auf kommunaler Ebene die Seniorensportbeauftragten.

Die AuF-Beraterinnen und -Berater akquirieren und betreuen im Projekt jeweils drei bis fünf Tandems. Dies beinhaltet nach der Anwerbung von Vereinen und Kommunen zur Tandembildung:

- die Unterstützung der Tandems bei der Analyse der bestehenden Sport- und Bewegungsangebote, beim Ausbau der Angebote und beim Aufbau eines Unterstützungsnetzwerkes,
- die Beratung zur Ansprache der Zielgruppe und
- die Dokumentation ihrer Arbeiten (Deutscher Turner-Bund, 2019, S. 5).

Die AuF-Beraterinnen und -Berater werden in zwei jeweils dreitägigen Ausbildungsblöcken für ihre Aufgaben im Projekt geschult und nehmen am regelmäßigen Erfahrungsaustausch untereinander teil. Angegliedert sind sie an ihren jeweiligen Landesturnverband.

In jedem Tandem soll aufseiten des beteiligten Turn- und Sportvereins jeweils eine Seniorensportbeauftragte bzw. ein Seniorensportbeauftragter tätig sein. Deren Verantwortlichkeiten beschreibt der DTB wie folgt (2019, S. 8):

- Ihre zentrale Aufgabe ist die Analyse und der Ausbau des Bewegungsangebots für Ältere im Turn- und Sportverein sowie im lokalen Umfeld.
- Sie sollen neue niederschwellige Angebote im Verein einrichten, diese bei den Netzwerkpartnerinnen und Netzwerkpartnern bewerben und neue (qualifizierte) Übungsleiterinnen und Übungsleiter anwerben.
- Perspektivisch sollen sie die neuen Angebote in die Verstetigung führen.
- Die Dokumentation ihrer sämtlichen Aktivitäten gehört ebenfalls zu ihren Aufgaben.

Die Seniorensportbeauftragten werden in einer zweitägigen Schulung qualifiziert.

### Akteure auf Bundes- und Landesebene

Auf Bundesebene agieren der DTB und die Steuerungsgruppe des Projekts, die aus Vertreterinnen und Vertretern des DTB, LTV/S-A, STV, RhTB und des GKV-Bündnisses für Gesundheit besteht.

Das GKV-Bündnis für Gesundheit begleitet und unterstützt das Projekt und übernimmt die Kommunikation innerhalb des Krankenkassensystems sowie mit der Öffentlichkeit. Die Aufgaben des DTB lassen sich wie folgt beschreiben (Deutscher Turner-Bund, 2019, S. 3):

- Der DTB ist für die Kommunikation mit den Landesturnverbänden zuständig, indem er diese über das Projekt und seinen Verlauf informiert und sie an der Projektsteuerung beteiligt sowie bei ihren spezifischen Aufgaben berät.
- Er übernimmt die Entwicklung der Qualifizierungskonzepte für die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren und die Durchführung der Schulungen (im Fall der Seniorensportbeauftragten laut Vorhabensbeschreibung gemeinsam mit LTV/S-A, STB und RhTB).
- Für die AuF-Beraterinnen und -Berater organisiert der DTB Qualitätszirkel zum überregionalen Erfahrungsaustausch.

- Zudem erstellt er Unterlagen und Dokumente für die Arbeit der Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, etwa Informationsmaterialien oder Vorlagen zur Dokumentation.
- Gemeinsam mit LTV/S-A, STV und RhTB werden die Gewinnung und Ausbildung von Übungsleiterinnen und Übungsleitern durchgeführt.
- Schließlich beauftragt der DTB das Projektmarketing und setzt sich für die Bekanntmachung des Projekts über bestehende Kommunikationsstrukturen ein.

In der Regel werden diese Aufgaben durch die Leitung des Projekts wahrgenommen, für deren Besetzung ein entsprechendes Aufgaben- und Kompetenzprofil vorliegt. Es beschreibt die erforderlichen Kenntnisse sowohl hinsichtlich der Verbandsstrukturen wie auch der Gesundheitsförderung und die erwarteten methodischen, kommunikativen und fachlichen Kompetenzen in den Bereichen Erwachsenenbildung, Netzwerkarbeit und Projektmanagement.

Auf Landesebene agieren LTV/S-A, STV und RhTB wie folgt:
- Sie gewinnen als Vertreterinnen und Vertreter ihrer Verbände AuF-Beraterinnen und -Berater zu und beteiligen sich an deren Schulung.
- Sie unterstützen die AuF-Beraterinnen und -Berater über die gesamte Projektlaufzeit, beispielsweise durch Informationsfluss, und zu Beginn des Projekts bei der Auswahl der Pilot-Tandems – ohne dass zum Vorgehen bei der Anwerbung der kommunalen Partner konkrete Vorgaben formuliert werden.
- Sie sind an der Aus- und Fortbildung der Übungsleiterinnen und Übungsleiter beteiligt, qualifizieren – laut Vorhabensbeschreibung – die Seniorensportbeauftragten gemeinsam mit dem DTB und veranstalten Informationsveranstaltungen zum Projekt, zum Beispiel für Kommunen und Vereine.
- Sie sind in der Netzwerkarbeit für das Projekt aktiv.

### Akteure auf kommunaler Ebene

Auf kommunaler Ebene sind die Kommunen sowie Turn- und Sportvereine aktiv – gemeinsam bilden sie die Tandems. Beide kommunalen Akteure werden dem Konzept nach auf Basis von Interessensbekundungen ausgewählt.

Die Turn- und Sportvereine erklären sich mit ihrer Teilnahme am Projekt bereit, Seniorensportbeauftragte zu benennen und deren Qualifizierung zu unterstützen. Außerdem wird von ihnen erwartet, dass sie im Projekt tätige Übungsleiterinnen und Übungsleiter aus- und fortbilden. Im weiteren Verlauf unterstützen sie die Seniorensportbeauftragten bei ihrer Arbeit, insbesondere bei der Entwicklung und Durchführung von Bewegungsangeboten und der Koordinierung kommunaler Netzwerke (Deutscher Turner-Bund, 2019, S. 8).

Aufgabe der teilnehmenden Kommunen ist es, ebenfalls personelle Ressourcen zur Verfügung stellen, obgleich diese nicht so konkret benannt werden wie aufseiten der Vereine. hinzukommen:
- Einrichtung und Leitung eines kommunalen Netzwerks zur Unterstützung der Projektziele (Zugangswege zur Erreichung inaktiver Älterer, Identifizierung von Bewegungs- und Gestaltungsspielräumen)
- Analyse der Ist-Situation und der Bedarfe der Kommune in Hinblick auf die Bewegungsverhältnisse und Bewegungsfreundlichkeit
- Durchführung von Öffentlichkeitsarbeit
- Einrichtung von Partizipationsmöglichkeiten für die Zielgruppe, etwa in Form eines „Forums für Ältere“ und mit dem Ziel der Sammlung von Verbesserungsmöglichkeiten

### 3.2.2 Ziele: Verhältnis- und Verhaltensprävention

Zur Verhältnisprävention im Projekt zählt insbesondere die Netzwerkbildung in den Kommunen. Zuständig hierfür sind dem Konzept nach die Tandems, bestehend aus dem Turn- und Sportverein und der Kommune. Einbezogen werden sollen weitere Akteure „wie kommunale Ämter, ambulante Seniorendienste, Landfrauen, Gesangs- und Kulturvereine, Kirchen, Beratungsstellen, Ärzte, Apotheken“, die dann ein „Steuerungsgremium“ bilden, „das gemeinsam alle wichtigen Entscheidungen am Standort trifft“. Diese kommunalen Netzwerke haben zum einen die Aufgabe „Zugangswege [zu] öffnen, inaktive Ältere zu erreichen und zu aktivieren“. Sie sollen zudem „weitere Bewegungsräume/Gestaltungsräume erkennen/gestalten, die zur gesundheitsförderlichen Bewegung in der Kommune beitragen (z. B. Bewegungsschilder in Grünanlagen; an Ampeln oder an Bus-Haltestellen, z. B. gekennzeichnete Walkingrundwege mit Kilometer-Angaben durch Grünanlagen).“ (Deutscher Turner-Bund 2019, S. 7). Damit ist eine zweite Zielsetzung im Bereich der Verhältnisprävention benannt, die als Sicherung und Ausbau einer altersgerechten kommunalen Infrastruktur zu bezeichnen ist.

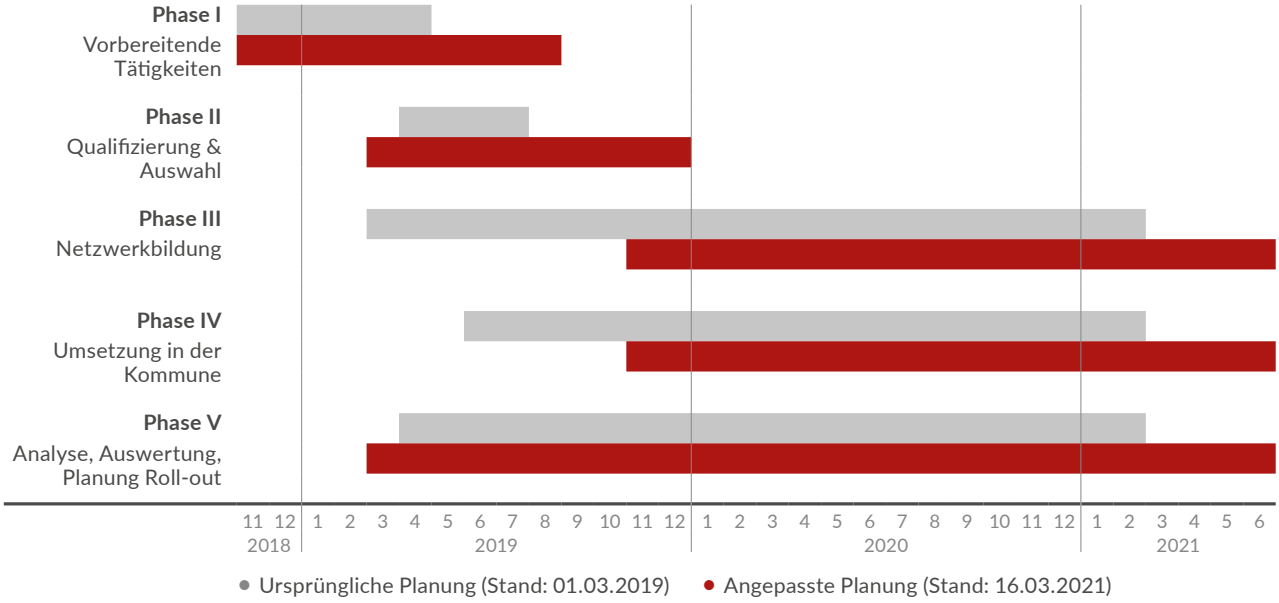
Zur Verhaltensprävention sollen die im Rahmen von „AuF-Leben“ neu eingerichteten Bewegungsangebote beitragen. Dabei unterscheidet der DTB zwischen zwei Angebotsformaten:

- „Niederschwellige Einsteigerangebote werden in der Regel zwei- bis dreimal in Einrichtungen angeboten, in denen die Zielgruppe anzutreffen ist – wie z. B. in Kirchengemeinden, beim Seniorentreff. Dort werden die neuen Bewegungs-/Gesundheitssportkurse (Einsteigerangebote) vorgestellt und mit praktischen Übungen ein Einblick in das Bewegungsprogramm gewährt.“ Die Teilnahme an diesen Veranstaltungen ist für die älteren Menschen kostenlos.
- „Einsteigerangebote sind Bewegungs-/Gesundheitssportkurse, die über einen Zeitraum von drei Monaten einmal wöchentlich angeboten werden. Während dieses Zeitraums soll bei den Teilnehmern eine Verhaltensänderung eingeübt werden und sich die Teilnahme an dem Bewegungsangebot verstetigen.“ Diese Einsteigerangebote sind zunächst ebenfalls kostenlos. Allerdings sollen die älteren Menschen dadurch für eine längerfristige Teilnahme an einem entsprechenden Angebot gewonnen werden, das dann – eventuell zu Sonderkonditionen – mit einer Vereinsmitgliedschaft verbunden ist (Deutscher Turner-Bund, 2019, S. 8).

Zielvorgaben zur Anzahl der jeweils in den Kommunen einzurichtenden Bewegungsangebote werden in der Vorhabensbeschreibung nicht formuliert. Allerdings lässt sich aus den Angaben zur Anschubfinanzierung der beiden Angebotsformate schließen, dass drei bis vier niederschwellige und mindestens zwei Einsteigerangebote in Kursform von jedem Verein erwartet werden.

### 3.2.3 Projektphasen und Meilensteine

**Abbildung 3: Projektphasen**




Die Umsetzung des Projektkonzepts ist nach der Vorhabensbeschreibung in fünf Phasen gegliedert. Dabei ist darauf hinzuweisen, dass diese Phasen nicht in dem Sinne aufeinander folgen, dass eine neue erst beginnt, wenn die vorangegangene abgeschlossen ist. Vielmehr schaffen die einzelnen Phasen (erste) Grundlagen, auf denen die nachfolgenden aufbauen. Zudem wurde die Planung entsprechend dem Projektfortschritt im Prozessverlauf angepasst (Abbildung 3):

- **Phase I: Vorbereitende Tätigkeiten**
  In dieser Phase werden die Projektstrukturen aufgebaut. Dazu zählen die Akquirierung von Personal (Projektleitung, AuF-Beraterinnen und -Berater) und kooperierenden Landesturnverbänden, die Einrichtung einer überregionalen Steuerungsgruppe sowie die Erstellung von Unterlagen und Konzepten zur Durchführung des Projekts.
- **Phase II: Qualifizierungs- und Auswahlphase**
  In dieser Phase werden die AuF-Beraterinnen und -Berater geschult, die Pilot-Tandems akquiriert und gegründet und die Seniorensportbeauftragten qualifiziert.
- **Phase III: Netzwerkbildung**
  Hier werden sowohl Unterstützungsnetzwerke auf Landesebene als auch die Netzwerke auf kommunaler Ebene gebildet.
- **Phase IV: Umsetzung in der Kommune**
  Phase IV beinhaltet die Durchführung von Bewegungsangeboten sowohl in Form von niederschwelligen Angeboten als auch in Kursen. Des Weiteren geht es um die Umsetzung bewegungsfördernder Maßnahmen in der kommunalen Lebenswelt, die kontinuierliche Arbeit der Netzwerke sowie die Durchführung von Austauschtreffen in Form der Qualitätszirkel für AuF-Beraterinnen und -Berater und Seniorensportbeauftragte sowie von Sitzungen der Projektsteuerungsgruppe.
- **Phase V: Analyse, Auswertung, Planung Rollout**
  Zu dieser Phase des Projekts gehören entsprechend der Planung die Dokumentation der einzelnen

Schritte und ihrer Wirkung, die Befragung der Projektbeteiligten, die Durchführung eines Auswertungsworkshops mit allen Beteiligten sowie die Erstellung des Abschlussberichts.

## 3.3 Aufbau der Strukturen

Die Nachverfolgung der Umsetzung der in den einzelnen Phasen zu erledigenden Arbeitsschritte und anvisierten Meilensteine und ggf. deren Anpassung war Bestandteil aller Projekttreffen und Steuerungsgruppensitzungen und damit auch Grundlage der Ergebnissicherung und Erfolgskontrolle des Projekts.

### 3.3.1 Rekrutierung der AuF-Beraterinnen und AuF-Berater

Die AuF-Beraterinnen und -Berater wurden planmäßig in der ersten Projektphase über die am Projekt beteiligten Landesturnverbände akquiriert und in der zweiten Phase geschult. In einem der Landesturnverbände wurden dafür zwei hauptamtliche Mitarbeiterinnen bereitgestellt, in den beiden anderen wurden jeweils zwei ehrenamtlich tätige Personen für diese Arbeit gewonnen. Zwar unterschieden sich die haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hinsichtlich ihrer persönlichen Verankerung in den örtlichen Strukturen und ihrer Herangehensweise an die Projektaufgaben; dies stand aber in keinem erkennbaren Zusammenhang mit ihrem Engagement und ihren Kompetenzen. Allerdings waren durch den frühen Zeitpunkt der Schulung noch nicht alle Prozesse geklärt und nicht alle Dokumente verfügbar, sodass aufseiten der AuF-Beraterinnen und -Berater noch Unklarheiten in Bezug auf das konkrete Vorgehen im Anschluss an die Schulung bestanden.

#### Anwerbung

Die Anwerbung der AuF-Beraterinnen und -Berater für das Projekt startete planmäßig im Mai 2019 und erfolgte durch den STV, den LTV/S-A und den RhTB. Der RhTB hat zwei hauptamtliche Mitarbeiterinnen für die Arbeit im Projekt freigestellt. In Sachsen und Sachsen-Anhalt sind die AuF-Beraterinnen und -Berater Ehrenamtliche, die für ihre Arbeit eine Aufwandsentschädigung erhalten. Sie kommen hauptsächlich aus dem Bereich der Sportvereine oder -verbände; unter ihnen ist aber auch eine Mitarbeiterin einer Kommune.

#### Hintergrund und Motivation der AuF-Beraterinnen und -Berater

Die Analyse der ersten Leitfadeninterviews mit den AuF-Beraterinnen und -Beratern zeigt, dass diese Gruppe sich in zwei Untergruppen aufteilen lässt, die sich hinsichtlich ihres Hintergrundes – ehrenamtliche oder hauptamtliche Tätigkeit – und ihrer Motivation unterscheiden[4]:

- Alle vier ehrenamtlichen Beraterinnen bzw. Berater[5] zeigten eine hohe intrinsische Motivation zur Teilnahme. Sie waren überwiegend schon sehr lange im Bereich des organisierten Sports aktiv, sei es als ehemalige Leistungssportlerin, Mitarbeiterin eines Turnverbandes oder Vereinsgründerin und Vereinsvorstand. Darüber hinaus waren alle als Übungsleiterinnen tätig, teilweise auch schon länger im Bereich

4 Die Aussage bezieht sich auf die Auswertung der Angaben aus den ersten Leitfadeninterviews. Eine der hauptamtlichen AuF-Beraterinnen ist aus dem Projekt ausgeschieden, sodass kein zweites Interview mit ihr geführt werden konnte.

5 Die AuF-Beraterinnen und -Berater erhalten eine geringe monatliche Aufwandsentschädigung, die nicht als Gehalt anzusehen ist. Insofern ist ihre Arbeit trotzdem als ehrenamtliche Tätigkeit einzustufen.

Seniorensport. Im Projekt nahmen sie dadurch teilweise mehrere Rollen ein. Alle waren ehrenamtlich stark engagiert und in der Regel in ihrer Stadt, Kommune bzw. ihrem Kreis sehr gut vernetzt. Sie teilten zumeist das Anliegen, Ältere zu mehr Bewegung zu bringen, sei es aus persönlichen oder aus strategischen Gründen (beispielsweise als Vereinsvorstand). Alle sahen das Projekt – entsprechend den in der Vorhabensbeschreibung festgelegten Ziele – umfassender als nur auf den Sport fokussiert und bezogen die Belebung alternder Regionen und die Bekämpfung von sozialer Isolation und Einsamkeit mit in ihre Motivation ein, auch ganz konkret auf die Verbesserung der Lebensqualität in ihrem Wohnort bezogen.

- Die beiden hauptamtlichen AuF-Beraterinnen teilten die Ansicht, dass die Bewegung älterer Menschen gefördert werden muss, und waren überzeugt von der Konzeption des Projekts. Auch sie sahen die Bekämpfung von Einsamkeit und die Förderung sozialer Einbindung Älterer als wesentliche erweiterte Wirkung des Projekts. Sie unterschieden sich aber hinsichtlich der Motivation, die im Gegensatz zu den ehrenamtlichen AuF-Beraterinnen und -Beratern nicht so sehr persönlich begründet ist. Beide hauptamtlichen AuF-Beraterinnen hatten die Aufgabe übernommen, weil sie Bestandteil ihrer Stellenbeschreibung war. Obwohl eine von ihnen selbst als Übungsleiterin eine Seniorensportgruppe geleitet hatte, sahen beide ihre Expertise – und auch ihr persönliches Interesse – eher im Bereich Kinder- und Jugendsport. Diese Hintergründe führten dazu, dass beide die Arbeit im Projekt stärker fachlich und distanzierter betrachteten als ihre ehrenamtlichen Kolleginnen bzw. Kollegen, und dass sie dem Prozess und ihrer eigenen Rolle darin etwas kritischer gegenüberstanden. Sie arbeiteten dadurch aber nicht weniger engagiert oder effektiv.

Die Unterschiede zwischen den beiden Gruppen zeigen sich auch in ihrer Arbeitsweise. Während die ehrenamtlichen AuF-Beraterinnen und -Berater für die Arbeit im Projekt auf ihre persönlichen Kontakte zurückgriffen, wählten die hauptamtlichen Beraterinnen eher formalere Wege. Dies wurde insbesondere bei der Ansprache der Vereine für die Teilnahme am Projekt deutlich. Bei den ehrenamtlich Tätigen stand pragmatisch die schnelle Tandembildung im Vordergrund. Dagegen sahen sich die hauptamtlich Tätigen als Repräsentantinnen eines Turnverbandes gehalten, die Vereine offiziell anzusprechen:

> „Ich finde es nicht gut, wenn die Vereine direkt angesprochen werden. Damit jeder Verein die Chance hat, sich zu beteiligen, bin ich für eine offizielle Ausschreibung. […] Als Hauptamtliche konnte ich es nicht vertreten, Vereine über meine persönlichen Kontakte ins Projekt zu holen. Das wäre zwar möglich gewesen und hätte mir wohl auch Stress erspart, also in dem Sinne, dass es dann den Vereinsmangel nicht gegeben hätte. Das wäre aber eine Herangehensweise, da hätte ich nicht hinter stehen können.“

### Durchführung und Inanspruchnahme der Schulung

Wie vorgesehen wurden die AuF-Beraterinnen und -Berater innerhalb der zweiten Projektphase für ihre Aufgaben qualifiziert. Dazu fanden an zwei Terminen (15. bis 17.05.2019 in Frankfurt a. M. und 11. bis 13.06.2019 in Halle) dreitägige Schulungen statt, an denen alle AuF-Beraterinnen und -Berater teilnahmen. Themen der Schulung waren – neben einer Einführung in das Projekt – ein Austausch zum Ist-Stand der Arbeit in den Landesturnverbänden, die Absprache der Aufgaben der AuF-Beraterinnen und -Berater, die systematische Akquise und Beratung von Vereinen und Kommunen, die Anforderungen an die Dokumentation der eigenen Aktivitäten, Methoden- und Beratungskompetenzen, Öffentlichkeitsarbeit, Formen von Bewegungsangeboten, finanzbezogene Themen sowie Angebots- und Standortanalysen. Zudem wurde das weitere Vorgehen abgestimmt.

### Bewertung der Schulung

Alle AuF-Beraterinnen und -Berater zeigten sich mit der Schulung sehr zufrieden. Einige waren im Vorfeld skeptisch, einerseits, weil sie sich als sehr erfahren betrachteten und deswegen den Eindruck hatten, die Schulung nicht absolvieren zu müssen, andererseits wegen der starken Ausrichtung auf Gruppenarbeit und Diskussion:

> „Zuerst war ich der Schulung gegenüber etwas skeptisch, aus verschiedenen Gründen. Ich hatte ja schon so viel Erfahrung und wusste nicht, was ich nun noch lernen sollte. Außerdem mochte ich als Berufsschullehrerin am liebsten Frontalunterricht, aber die Schulung war sehr interaktiv und mit viel Gruppenarbeit konzipiert. […] Am Ende fand ich das aber sehr gut und konnte für mich auch viel mitnehmen. […] Am meisten hat mir der Austausch mit den anderen geholfen, da habe ich viele Ideen für die Arbeit bekommen. Und die Chemie zwischen uns allen hat sofort gestimmt. […] Toll waren aber auch die Dozentinnen, die haben den Austausch richtig gut angeregt."

Im Nachhinein bewerteten alle die Schulung insgesamt positiv oder sehr positiv. Als besonders hilfreiche Schulungsinhalte wurden die Themen „Ansprachewege für die Kontaktaufnahme mit den Kommunen" und „Argumentationen gegenüber den Kommunen" genannt. Darüber hinaus wurden der ausführliche Austausch und die Diskussion von Vorschlägen zur Umsetzung des Projekts sehr gelobt. Dabei berichteten mehrere Befragte, dass sie auf Ideen gebracht worden seien oder Ideen gehört hätten, auf die sie von selbst nicht gekommen wären, zum Beispiel die Suche nach Räumen für die Angebote außerhalb von Turn- und Sportvereinen. Hierbei war es hilfreich, dass die Schulung zumindest in Teilen von Moderatoren begleitet wurde, die Vereinsberaterinnen und Vereinsberater ausbilden und damit sehr viel fachlichen Input mit hoher Praxisrelevanz einbringen konnten.[6]

Den Umfang der Schulung bewerteten die AuF-Beraterinnen und -Berater als angemessen. Die Materialien wurden von ihnen überwiegend als professionell und gut einsetzbar bzw. in der Praxis nutzbar eingeschätzt. Einstellungsänderungen gegenüber der Zielgruppe durch den Besuch der Schulungen waren bei niemandem erfolgt.

Angemerkt wurde, dass die Schulung zu einem sehr frühen Zeitpunkt der Projektentwicklung stattfand, zu dem noch nicht alle Entwicklungen des Projekts und daran gekoppelte Bedarfe deutlich waren. Dadurch wurden teilweise aufwendig Dokumente entwickelt, die am Ende nicht genutzt wurden, weil sie sich im weiteren Verlauf als nicht notwendig erwiesen:

> So empfand eine AuF-Beraterin die Fortbildung als „eventuell etwas zu früh im Prozess, weil noch vieles im Projekt unklar war, sodass viele Themen sehr theoretisch, sehr hypothetisch besprochen wurden. […] Dadurch wurde auch alles sehr viel, weil Lösungsmöglichkeiten für alle Eventualitäten durchgegangen wurden." Insofern sei dann auch „Überflüssiges" erarbeitet worden.

Als Beispiel wurde die Entwicklung einer Matrix angeführt, die als Unterstützung für den Fall erstellt wurde, dass sich zu viele Vereine für die Teilnahme bewerben und Entscheidungen über die Aufnahme ins Projekt getroffen werden müssten. Da sich am Ende eher zu wenige Vereine bewarben, sei die Matrix für die Arbeit

6 Dabei ergab sich der Nebeneffekt, dass eine Seniorensportbeauftragte zur Ausbildung zur Vereinsberaterin angeregt und eine weitere in diesem Vorhaben bestärkt wurde.

im Projekt irrelevant gewesen. Diese Kritik wurde aber abgeschwächt durch den Einwand bzw. das Verständnis dafür, dass sich ein Pilotprojekt während der Teilnahme weiterentwickle und nicht alle Prozesse von vornherein absehbar seien.

Eine weitere Kritik war, dass die Motivation der Teilnehmenden nach der Schulung zunächst ausgebremst wurde, da die praktische Arbeit nicht unmittelbar beginnen konnte. Grund dafür war, dass zentrale Dokumente, die für die Arbeit benötigt wurden, noch nicht final vorlagen. Das damit verbundene Gefühl von „Stop-and-go“ sei frustrierend gewesen.

> „Inhaltlich, finde ich, war die Schulung zu früh. Es ist ganz schwierig, es ist natürlich ein Pilotprojekt und wir arbeiten einfach die Dinge mit aus, deswegen war bei uns vieles noch fragwürdig, wir haben auch viel erarbeitet, was im Nachhinein doch nicht gebraucht wurde. Das war aber unsere Aufgabe als Pilotteam. Besonders die Zeitplanung war schwierig. Wir dachten eigentlich schon vor der ersten Schulung, wir sind schon startklar und können rausgehen mit den Infos und endlich unsere Vereine über das Projekt informieren, wir möchten das ja auch unseren Vereinen bieten, diese Möglichkeit. Und wir wurden immer wieder gebremst – es geht noch nicht, es fehlt noch das Dokument, und das ist noch nicht abgesegnet und da müssen wir noch und so. Also das war ein Mehraufwand, dem Pilot geschuldet, und das war frustrierend, dieses ‚Stop-and-go‘-Gefühl.“

### 3.3.2 Rekrutierung der Seniorensportbeauftragten

---

Die Seniorensportbeauftragten wurden in der zweiten Projektphase über die in den Tandems aktiven Sportvereine angeworben und geschult, allerdings ohne Beteiligung der Landesturnverbände. Alle Seniorensportbeauftragten waren schon vor der Arbeit in „AuF-Leben“ ehrenamtlich in ihrem Verein aktiv. Über die Einrichtung von Bewegungsangeboten hinaus ist es ihnen ein Anliegen, die Lebensqualität der älteren Menschen in ihrer Region zu steigern. Die Schulung der Seniorensportbeauftragten konnte nicht innerhalb des geplanten Zeitraums für die zweite Projektphase stattfinden, sodass die Phase um drei Monate verlängert wurde. Aus organisatorischen Gründen wurden die Seniorensportbeauftragten nicht einheitlich geschult. Die Zufriedenheit mit der Schulung war insgesamt hoch, und auch die Projektmaterialien wurden positiv bewertet.

---

#### Anwerbung

Die Anwerbung der Seniorensportbeauftragten lag in der Verantwortung der in den Tandems aktiven Sportvereine. Bei der Gruppe der Seniorensportbeauftragten handelte es sich ausschließlich um ehrenamtlich Tätige, die bereits in den Vereinen aktiv waren. Erst nach der Schulung durch den DTB und der Verleihung des Zertifikats durften sie sich als Seniorensportbeauftragte bezeichnen. (Es sei denn, sie hatten in ihrem Verein schon vorher diese Position inne, die es aber bisher nur selten gibt.)

### Hintergrund und Motivation der Seniorensportbeauftragten

Die Gruppe der Seniorensportbeauftragten[7] war homogener als die Gruppe der AuF-Beraterinnen und -Berater. Bis auf wenige Ausnahmen waren die Seniorensportbeauftragten eher im Alter der Zielgruppe oder davon nicht mehr weit entfernt. Sie waren selbst seit langem, teilweise seit ihrer Jugend, im Vereinssport aktiv und selbst Übungsleiterinnen (einige schon seit sehr langer Zeit) oder Vereinsvorsitzende. Zum Teil hatten sie schon Erfahrung in der Leitung von Kursen mit der Zielgruppe. Eine Seniorensportbeauftragte gab sogar an, dass ihr Verein den Auftrag des Projekts schon vor zehn Jahren umgesetzt habe. Die Motivation der Seniorensportbeauftragten ist, ähnlich wie bei den ehrenamtlichen AuF-Beraterinnen und -Beratern, intrinsisch und persönlich, da ihnen die Zielgruppe und die Gestaltung ihrer Heimatorte am Herzen liegen.

> „In unserer Stadt gibt es viele Alten- und Pflegeheime, viele Menschen, die dort alleine sind und nicht rauskommen. Deshalb ist unser Ziel nicht nur sportlich, sondern auch sozial. […] Wir wollen mit dem Projekt dazu beitragen, die Lebensqualität dieser Menschen zu verbessern und hier in […] etwas verändern."

Auch hier gehen die Ziele der Projektakteurinnen und -akteure also über die reine Bewegungsförderung hinaus, die Verringerung von Einsamkeit unter älteren Menschen ist für sie ebenfalls ein wichtiger Aspekt. Eine weitere, eher strategische Motivation jener Seniorensportbeauftragten, die auch Vereinsvorsitzende sind, besteht darin, die Weiterentwicklung des Vereinsangebots zu unterstützen. Ihre Vereine seien an einer Erweiterung um Angebote für ältere Menschen ohnehin bereits interessiert gewesen, dies könne nun noch strukturierter und mit beraterischer und finanzieller Unterstützung durchgeführt werden.

### Durchführung und Inanspruchnahme der Schulung

Die Seniorensportbeauftragten wurden – anders als die AuF-Beraterinnen und -Berater – nicht einheitlich geschult. Aus organisatorischen Gründen konnten nicht alle an einer gemeinsamen Schulung teilnehmen, sodass eine Schulung mit sechs Personen (14. bis 15.09.2019), eine weitere mit drei Personen sowie zusätzlich drei Einzelschulungen bis Ende November 2019 stattfanden. Damit verzögerte sich der endgültige Abschluss der Qualifizierungen um ca. drei Monate gegenüber der ursprünglichen Planung. Die Schulungen wurden vom DTB durchgeführt, die Landesturnverbände waren daran nicht beteiligt. Geschult wurden auch zwei Personen, die später nicht als Seniorensportbeauftragte tätig wurden, da die Gründung der Tandems, in denen sie zum Einsatz kommen sollten, abgesagt wurde. Eine geschulte Person war später nicht Seniorensportbeauftragter. In diesem Fall wurden die Informationen aus der Schulung vereinsintern an den späteren Seniorensportbeauftragten weitergegeben.

### Bewertung der Schulung

Diejenigen Seniorensportbeauftragten, die an einer Gruppenschulung teilgenommen hatten, hoben – ähnlich wie die AuF-Beraterinnen und -Berater – den Austausch in der Gruppe und die Ideensammlung zur Herangehensweise an die Aufgaben im Projekt besonders positiv hervor.

7 Es handelte sich dabei zum Ende des Projekts um acht weibliche Seniorensportbeauftragte und einen männlichen Seniorensportbeauftragten. In einem Tandem ist zudem zum Ende des Projekts eine Person aktiv, die ein Freiwilliges Soziales Jahr absolviert.

> „Also wir haben erstmal die Projektstruktur überhaupt erfahren und welche Aufgaben hat wer überhaupt in dem Projekt. Es gibt ja uns als Seniorensportbeauftragte, und es gibt die sogenannten AuF-Berater, und welche Rolle spielt eigentlich die Projektleitung in Frankfurt? Also von daher, erstmal eine Einordnung. […] Und wir waren ja nur eine kleine Gruppe und haben uns in sehr viel Gruppenarbeit vieles erarbeitet. Also auch gerade: Welche Zielgruppen sind das überhaupt, die wir erreichen wollen? Wo kann ich so einen Menschen ansprechen, auf welchen Wegen, wo finde ich die? Was sind eigentlich mögliche Netzwerkpartner? Das haben wir uns alles erarbeitet so in kleinen Gruppen und zusammengeführt und dann vervollständigt. Also das Seminar war, muss ich sagen, sehr toll. Es war sehr intensiv, also sehr gut vorbereitet, es waren drei ganz tolle Tage. Und es war immer halbe, halbe. Also von der Präsentation, von den theoretischen Dingen, dann wieder einen Wechsel, okay, wie setze ich das um? Dann gab es wieder ein Stück Wissensvermittlung, und dann haben wir wieder was erarbeitet. Also das war auch sehr gut kombiniert."

Die ausgegebenen Materialien und die Nachbereitung in Form eines ausführlichen Fotoprotokolls wurden sehr gut bewertet. Weniger wichtig waren für die Seniorensportbeauftragten einzelne Sachthemen, wobei die Themen Finanzen und Versicherung von den Teilnehmenden als nützlich und hilfreich erwähnt wurden. Einstellungsänderungen in Bezug auf die Zielgruppe hatten sich bei keiner der befragten Seniorensportbeauftragten ergeben. Allerdings berichtete eine von ihnen, dass ihre Aufmerksamkeit auf Personen aus der Zielgruppe, sowohl bei ihrer Tätigkeit als Übungsleiterin als auch in der Öffentlichkeit, deutlich gestiegen sei. Sie beobachte diese nun eher und versuche, Bedarfe zu erfassen, etwa ausreichend Bänke für Ruhepausen im öffentlichen Raum.

### 3.3.3 Ansprache der Vereine und Kommunen

---

Zwar begann die Ansprache der Vereine und Kommunen planmäßig im Frühjahr 2019. Sie zog sich aber deutlich länger hin als vorgesehen. In einzelnen Fällen fanden die offiziellen Erstgespräche erst Ende 2019/ Anfang 2020 statt. Von den hauptamtlichen und ehrenamtlichen AuF-Beraterinnen und -Beratern wurden unterschiedliche Wege zur Ansprache der Vereine und Kommunen gewählt, woraus sich aber keine zeitlichen Unterschiede in der Gründung der Tandems ergaben. Als Voraussetzung für das Gelingen des Projekts sehen AuF-Beraterinnen und -Berater, Seniorensportbeauftragte und Kommunen eine auf bestehenden Kontakten beruhende, gute Zusammenarbeit von Vereinen und Kommunen, für die auf beiden Seiten ausreichend personelle Ressourcen zur Verfügung stehen müssen. Die Bereitschaft der Vereine zur Teilnahme am Projekt lässt sich in der Regel darauf zurückführen, dass darin die Möglichkeit gesehen wird, die Weiterentwicklung des Vereins zu fördern. Erwartet wird, dass mit personeller und finanzieller Unterstützung durch das Projekt das Thema Seniorensport, welches bereits vorher als relevant wahrgenommen wurde, effektiver bearbeitet werden kann. Für Kommunen liegt, genauso wie für die Vereine, der Anreiz zur Teilnahme in der Weiterentwicklung des eigenen Profils, auch im Sinne einer Positionierung der Kommune (z. B. Alleinstellungsmerkmal in der Region).

---

Die Ansprache der ersten Vereine und Kommunen begann bereits im März 2019 und damit noch etwas früher als geplant. Aufgrund von Schwierigkeiten bei der Gewinnung weiterer interessierter Kommunen (und des späten Rückzugs einer Kommune) dauerte die Phase der Kontaktierung potenzieller Tandempartner allerdings deutlich länger als vorgesehen. So fanden die letzten offiziellen Erstgespräche mit Vereinen und Kommunen erst ab Ende 2019 statt (siehe Tabelle 9).

Die Ansprache der Vereine und Kommunen wurden unterschiedlich gehandhabt. Dabei prägte insbesondere der bereits erwähnte Unterschied zwischen hauptamtlichen und ehrenamtlichen AuF-Beraterinnen und -Beratern die Herangehensweise:

- Die hauptamtlich tätigen AuF-Beraterinnen des RhTB wählten – wie in der Vorhabensbeschreibung auf Basis der Erfahrungen aus dem Vorläuferprojekt AUF Leben empfohlen – den Weg einer offiziellen Ausschreibung des Projekts. Dies ermöglichte allen Vereinen unter der Schirmherrschaft des Verbandes gleichberechtigt die Teilnahme und Inanspruchnahme der damit verbundenen Vorteile. In den Interviews wurde das Vorgehen damit begründet, dass sie in ihrer Funktion als hauptamtliche Vertreterinnen des Landesturnverbandes einzelne Vereine nicht bevorzugen dürften. Da die erste Kontaktierung der Vereine aber wenig erfolgreich war, musste in diesem Fall nachgefasst werden. So kam es relativ spät – ab Ende August bis Mitte September 2019 – zu den Erstgesprächen mit interessierten Vereinen. Im Anschluss dauerte es bis zu drei Monate, bis die AuF-Beraterinnen – vermittelt über die Kontakte der Vereine – die formellen Erstgespräche mit den Kommunen führen konnten. Das erste Tandem in diesem Landesverband kam mit der Unterzeichnung der Absichtserklärung am 7. November 2019 zustande. In den beiden anderen Fällen fielen die Erstgespräche der AuF-Beraterinnen im Dezember 2019 mit der Unterzeichnung der Absichtserklärungen der Kommunen zusammen.
- Im Gegensatz dazu sprachen alle ehrenamtlichen AuF-Beraterinnen und -Berater Turn- und Sportvereine direkt an und warben dort für eine Teilnahme am Projekt. Diese Vereine wurden hauptsächlich aufgrund einer persönlichen Bekanntschaft oder bereits bestehender Kooperationsbeziehungen ausgewählt. Teilweise nahmen die AuF-Beraterinnen und -Berater in den teilnehmenden Vereinen auch schon langjährig die Position der Vereinsvorsitzenden ein. Diese Herangehensweise war aus ihrer Sicht pragmatisch gesehen die erfolgversprechendste, um im vorgegebenen Zeitrahmen die Anzahl der zu gründenden Tandems zu realisieren. In diesen Fällen fanden die Erstgespräche mit den Vereinen deutlich früher statt, als bei den hauptamtlichen AuF-Beraterinnen. Früher als bei den hauptamtlichen AuF-Beraterinnen wurde allerdings nur ein Tandem im September 2019 gegründet, die anderen Tandemgründungen fielen ebenfalls überwiegend in den November und Dezember 2019. Ein Tandem wurde wegen späterer Ansprache und pandemiebedingter Verzögerung erst im Juni 2020 gegründet.

### Notwendige Voraussetzungen aufseiten der Vereine und Kommunen für das Gelingen des Projekts aus Sicht der Projektbeteiligten

Ende 2020 bis Anfang 2021 fanden die standardisierten Befragungen der AuF-Beraterinnen und -Berater, der Seniorensportbeauftragten und der kommunalen Vertreterinnen und Vertreter statt. Auf Basis ihrer bis dahin erworbenen Erfahrungen mit der Umsetzung von „AuF-Leben“ wurden alle drei Gruppen gefragt, welche Voraussetzungen ihrer Ansicht nach für die Teilnahme an „AuF-Leben“ aufseiten der Vereine und Kommunen gegeben sein sollten.

Nach Einschätzung der Befragten aller drei Gruppen (insgesamt 18 Personen) stehen personelle Ressourcen auf Vereinsseite an erster Stelle der Voraussetzungen für „AuF-Leben“ (siehe Tabelle 7). Jeweils 14 Personen erachteten es als am wichtigsten, dass es in den Vereinen einerseits eine Person mit persönlichem Interesse am Projekt gibt und andererseits insgesamt ausreichend personelle Ressourcen für die Durchführung. Als Voraussetzung fast genauso wichtig (13 Personen „sehr wichtig“) wurde der gute Kontakt zwischen Kommune und Verein eingeschätzt. Bei einzelner Betrachtung der Gruppen fällt auf, dass die Seniorensportbeauftragten der Unterstützung des Projekts durch den Vereinsvorsitzenden größere Bedeutung zumaßen als die AuF-Beraterinnen und -Berater und kommunalen Vertreterinnen und Vertreter.

Aus der Befragung ergibt sich als wichtigste Voraussetzung auf Seiten der Kommunen der gute Kontakt zwischen der Kommune und den lokalen Sportvereinen. 15 von 18 Befragten erachteten dies als sehr wichtig. An zweiter Stelle, von zwölf Befragten als sehr wichtig eingeschätzt, stehen ausreichende personelle Ressourcen in der Kommune. Von weiteren elf Befragten wurde die Einrichtung einer für das Projekt zuständigen Stelle als sehr wichtig erachtet. Auch hinsichtlich der Voraussetzungen bei den Kommunen setzten die Seniorensportbeauftragten, die in den Tandems die meisten Aufgaben übernahmen und damit den tiefsten Einblick in die Arbeitsstrukturen und Bedarfe hatten, die Priorität mehrheitlich etwas anders. Für alle sieben befragten Seniorensportbeauftragten waren ausreichende personelle Ressourcen auf Seiten der Kommune am wichtigsten, die guten Kontakte zwischen Kommune und Sportverein kamen bei ihnen an zweiter Stelle. Sechs von sieben Befragten fanden dies sehr wichtig.

Zum Ende der Projektlaufzeit zeigte sich, dass es bei der Auswahl der Standorte für die Tandems zudem wesentlich ist, zumindest eine grobe Einschätzung der vorhandenen Bewegungsangebote für die Zielgruppe vorzunehmen. In einem Fall existierten vor Ort bereits viele Angebote für Menschen ab 60 Jahren und die Menschen waren insgesamt sehr aktiv, sodass es eigentlich keine Nachfrage für die Angebote gab bzw. auch keine Übungsleiterinnen und Übungsleiter gefunden werden konnten, die nicht schon anderweitig eingebunden waren.

**Tabelle 7:**
**Voraussetzungen aufseiten der Vereine**

| Voraussetzungen | sehr wichtig | | eher wichtig | | eher unwichtig | | un-wichtig | | keine Angabe | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % |
| mindestens eine Person, die persönliches Interesse am Projekt hat | 14 | 78 | 2 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 11 |
| ausreichend personelle Ressourcen | 14 | 78 | 2 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 11 |
| bereits gute Kontakte zwischen der Kommune und dem Turn- und Sportverein | 13 | 72 | 3 | 17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 11 |
| persönliche Unterstützung durch die/den Vereinsvorsitzende/n | 11 | 61 | 5 | 27 | 1 | 6 | 0 | 0 | 1 | 6 |
| ausreichend finanzielle Ressourcen | 9 | 50 | 7 | 39 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 11 |
| eine Sparte „Seniorensport” | 8 | 44 | 8 | 44 | 0 | 0 | 1 | 6 | 1 | 6 |

Quelle: Online-Befragung der AuF-Beraterinnen und -Berater (5 Befragte), Seniorensportbeauftragten (7 Befragte) und Kommunen (6 Befragte)

**Tabelle 8:**
**Voraussetzungen aufseiten der Kommunen**

| Voraussetzungen | sehr wichtig | | eher wichtig | | eher unwichtig | | un-wichtig | | keine Angabe | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % |
| gute Kontakte zwischen der Kommune und dem/n lokalen Sportverein(en) | 15 | 83 | 2 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 6 |
| ausreichend personelle Ressourcen | 12 | 66 | 4 | 22 | 1 | 6 | 0 | 0 | 1 | 6 |
| eine zuständige Stelle (z. B. für Ältere oder Sportförderung) in der Kommunalverwaltung | 11 | 61 | 4 | 22 | 2 | 11 | 0 | 0 | 1 | 6 |
| mindestens eine Person in der Verwaltung, die persönliches Interesse an dem Projekt hat | 10 | 55 | 5 | 28 | 1 | 6 | 0 | 0 | 2 | 11 |
| ausreichend finanzielle Ressourcen | 10 | 55 | 7 | 39 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 6 |
| Unterstützung für das Projekt durch die Bürgermeisterin/den Bürgermeister | 9 | 50 | 8 | 44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 6 |
| ausreichend weitere Ressourcen (z. B. Räumlichkeiten) | 8 | 44 | 9 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 6 |

Quelle: Online-Befragung der AuF-Beraterinnen und -Berater (5 Befragte), Seniorensportbeauftragten (7 Befragte) und Kommunen (6 Befragte)

### Teilnahmemotivation und Ressourcen von Vereinen

Aus den Interviews mit den Seniorensportbeauftragten ergeben sich folgende Themen und Aspekte als wesentliche Motivation der Vereine zur Teilnahme an „AuF-Leben“:

- Die Ausrichtung des Vereins: Vielfach wurde darauf hingewiesen, dass die Vereine bislang keine Schwerpunkte im Bereich Seniorensport haben, obwohl man sich – teilweise sogar schon seit längerer Zeit – dessen bewusst ist, dass dieses Thema sehr wichtig ist und das Angebot aufgrund des demografischen Wandels in dieser Richtung ausgeweitet werden muss.
- Gewinnung von Übungsleiterinnen und Übungsleitern: Ehrenamtlich Tätige unter den Mitgliedern zu gewinnen, ist für die Vereine schwierig, da es vor allem unter den Jüngeren häufig an entsprechendem Engagement fehle und diese Tätigkeit auch finanziell kaum interessant sei. Durch die Teilnahme am Projekt erhoffen sich die Vereine bessere Anwerbungsmöglichkeiten, um so dem Nachwuchsmangel entgegenzuwirken.
- Vernetzung des Vereins innerhalb der Kommune: Kooperationen sind für die Vereinsentwicklung hilfreich, u. a. um auf Räumlichkeiten von Netzwerkpartnern zurückgreifen zu können, wenn die eigenen Kapazitäten nicht ausreichen.
- Mitgliedergewinnung: Die Älteren sind für die Vereine auch insofern eine attraktive Zielgruppe, als für sie im Rahmen der Betreuung vergleichsweise geringe Kosten anfallen, da zumeist kein Aufwand für die Teilnahme an Wettbewerben anfällt.
- Bekanntheit und Stellenwert des Vereins: Durch die Teilnahme an einem größeren Projekt und in Kooperation mit der Kommune erhoffen sich die Vereine positive Auswirkungen auf ihr Image in der Region.

Die zusätzliche standardisierte Befragung der sieben Seniorensportbeauftragten bestätigt die Angaben aus den Interviews. Als Erwartungen an die Teilnahme an „AuF-Leben“ wurden dort von jeweils fünf Seniorensportbeauftragten die Stärkung des Bereichs Seniorensport, die Steigerung der Bekanntheit des Vereins sowie die Positionierung des Vereins und seiner Relevanz in der Kommune genannt. Jeweils vier Befragte gaben an, dass sie den Aufbau eines Bereichs Seniorensport, die Erschließung neuer Räume für die Durchführung von Angeboten, den Gewinn von Übungsleiterinnen und Übungsleitern, die bessere Vernetzung des Vereins und die Gewinnung von Mitgliedern erwarten.

Wenn Vereine sich gegen eine Teilnahme am Projekt entschieden, dann lag dies zumeist nicht an mangelndem Interesse, sondern eher an fehlenden Ressourcen (z. B. personelle Probleme, grundsätzliche Existenzprobleme) oder fehlender Motivation der dazugehörigen Kommune. Nur ein Verein lehnte die Teilnahme aufgrund mangelnder Wirtschaftlichkeit der Beteiligung ab.

Doch auch bei den teilnehmenden Vereinen waren laut der Aussage der Seniorensportbeauftragten in der standardisierten Befragung wesentliche Ressourcen eher knapp. So wurden die für „AuF-Leben“ zur Verfügung stehenden finanziellen und personellen Ressourcen des Vereins von jeweils vier der sieben Befragten als knapp eingeschätzt. Nur zwei Befragte bezeichneten die finanziellen Ressourcen als ausreichend, die personellen Ressourcen sogar nur eine Person. Die zur Verfügung stehenden Räume wurden etwa zur Hälfte als ausreichend (vier Befragte) und als zu knapp eingeschätzt (drei Befragte). Andere wichtige Voraussetzungen, die sich auf die Unterstützung des Projekts und Vernetzungsfähigkeit beziehen, waren dagegen überwiegend erfüllt. In den Vereinen von sechs der sieben befragten Seniorensportbeauftragten gab es mindestens eine Person, die persönliches Interesse an „AuF-Leben“ hat. Jeweils sechs von sieben Seniorensportbeauftragte gaben an, dass es bereits eine Sparte Seniorensport, persönliche Unterstützung durch den Vorstand und gute Kontakte zur Kommune gebe. Insgesamt wurde diese Einschätzung in den standardisierten Befragungen der AuF-Beraterinnen und -Berater und der kommunalen Vertreterinnen und Vertreter bestätigt.

### Teilnahmemotivation und Ressourcen von Kommunen

Für die Kommunen sind für die Teilnahme an „AuF-Leben“ die folgenden Aspekte hauptsächlich ausschlaggebend:

- Positive Positionierung zu einem wichtigen aktuellen Thema: Aufgrund des demografischen Wandels wird die Zielgruppe der Älteren immer größer und damit für die Politik zu einer wichtigen Gruppe von Adressatinnen und Adressaten. Werden die Angebote für Ältere erweitert, verspricht dies für die Kommune und die politisch Verantwortlichen einen Imagegewinn.
- Verbesserung der Zufriedenheit und Lebensqualität: Sofern die Teilnahme am Projekt zu zusätzlichen gesundheitsförderlichen Angeboten führt und auch zu Verbesserungen der entsprechenden Infrastruktur beiträgt, lässt dies auch eine Steigerung der Lebensqualität und Zufriedenheit der Bürgerinnen und Bürger erwarten.
- Verhinderung und Linderung von Einsamkeit im Alter: Die kommunalen Vertreterinnen und Vertreter betonen häufig, dass es ihnen sehr wichtig ist, einer Vereinsamung insbesondere älterer Menschen in ihrer Kommune entgegenzuwirken. Neben der Bewegung fördern die Angebote in „AuF-Leben“ auch die soziale Einbindung älterer Menschen. Hierbei ist es besonders wertvoll, dass die Angebote nicht nur bezogen auf das Level der Bewegung niederschwellig sind, sondern dass auch diejenigen, die nicht in einen Verein gehen wollen, daran leicht und kostenlos teilnehmen können.

- Vernetzung: Kommunen sind häufig schon durch ihre Pflichtaufgaben überlastet. Die Förderung von Sport- und Bewegungsangeboten fällt meist in den Bereich der freiwilligen Aufgaben. Durch die Zusammenarbeit mit den Vereinen können die Kommunen von der Aktivität der Vereine profitieren und damit die Erfüllung freiwilliger Aufgaben im Rahmen der Zusammenarbeit delegieren. Vernetzung kann für sie also gleichzeitig Entlastung bedeuten.

Nur zwei der an „AuF-Leben“ teilnehmenden Kommunen hatten vor der Teilnahme eigene ähnliche Initiativen, die sich mit Bewegung und Teilhabe von Älteren befassten. Gleichwohl benennen alle befragten kommunalen Vertreterinnen und Vertreter die Themen Gesundheit und Lebenszufriedenheit von Älteren und damit auch die Bewegungsförderung als wesentliche gesellschaftliche Themen, die von einer Kommune in den Blick genommen werden müssten.

So hat eine Kommune wie folgt über die AuF-Beraterin vom Projekt erfahren:

> „Der OB war sofort begeistert. Er hat die Frage an das zuständige Amt weitergegeben, dann kam es in den Stadtrat und dort in den Bildungs- und Sozialausschuss – so ähnlich ist das gelaufen.“ In „dieser Informationsweitergabekette“ habe es „keine Widerstände“ gegen das Projekt gegeben. „Vielmehr gab es den dringenden Wunsch, zu diesem Thema etwas zu tun. Denn das Thema Überalterung ist ein drängendes Thema.“

Fast alle befragten Kommunen nannten als bisheriges Hindernis für die Beschäftigung mit diesem Thema mangelnde Ressourcen, und zwar personeller und finanzieller Art. Die vorhandenen meist wenigen Kapazitäten müssten vorwiegend für Pflichtaufgaben der Kommune aufgewandt werden, sodass für diese Themen, die in den Bereich der freiwilligen Aufgaben fallen, häufig keine Zeit und keine finanziellen Mittel blieben. Die finanzielle Förderung für die Bearbeitung relevanter Themen in „AuF-Leben“, die der Kommune aufgrund des Engagements der Turn- und Sportvereine indirekt zugutekommt, ist für nicht wenige kommunale Vertreterinnen und Vertreter eine wichtige Teilnahmemotivation.

> So heißt es vonseiten eines kommunalen Vertreters, das Projekt sei für die Kommune „ein zusätzliches Standbein in diesem Bereich, mit dem Vorteil, dass vom Projekt Strukturen und Gelder gestellt werden, sodass wir Nutzen daraus ziehen können ohne direkt Ressourcen zur Verfügung stellen zu müssen.“

Für einige Kommunen war ein weiterer Grund zur Teilnahme, dass sie ihren eigenen Arbeitsaufwand im Projekt als gering einschätzen (siehe auch Abschnitt 3.2.3.1). Aktive Turn- und Sportvereine wurden deswegen von einigen als wichtige Teilnahmevoraussetzung für die Kommune genannt.

Insgesamt erhofften sich die Kommunen von „AuF-Leben“ nachhaltige Effekte in der Kommune. Dazu zähle, dass die Angebote für Ältere auch nach Projektende weitergeführt und zur Lebensqualität beitragen würden, etwa indem sie das Zusammengehörigkeitsgefühl in der Kommune stärken oder auch die Gemeinschaftsbildung zwischen unterschiedlichen Ortsteilen unterstützen. Ein kommunaler Vertreter nannte für seine Kommune die Vision einer „Gemeinde der Generationen“, in der Menschen jeden Alters in aktiver Gemeinschaft leben:

> „Also ich hab da mal so die Vision, die Gemeinde der Generationen. Und sage: Von der Jugend bis zum reiferen Alter wollen wir hier was vorhalten und vernünftige Lebensbedingungen schaffen. Und dann schaut man mal selber in sein Umfeld, wo auch ältere Leute dazugehören und sagt: Stimmt eigentlich, eigentlich

bewegen die sich zu wenig. Und wenn das hier ein kleiner Anstoß ist, dieses Projekt, warum sollten wir uns da als Stadt verschließen?“

In der standardisierten Befragung wurden die kommunalen Vertreterinnen und Vertreter zu ihren Erwartungen an das Projekt befragt. Fünf bzw. vier von sechs Befragten nannten mehr Bewegungsangebote für Ältere in der Kommune und die bessere Vernetzung lokaler Akteurinnen und Akteure. Jeweils dreimal wurden die Stärkung lokaler Akteurinnen und Akteure, der Imagegewinn als seniorenfreundliche Kommune und die höhere Lebensqualität für Ältere in der Kommune angegeben.

Laut Erfahrung der AuF-Beraterinnen und -Berater ist eine Kommune dann eher zur Teilnahme bereit, wenn es eine Person gibt, die dem Thema gegenüber besonders aufgeschlossen ist oder ein persönliches Interesse hat, begründet etwa durch Sportaffinität oder Angehörige, die der Zielgruppe des Projekts zuzurechnen sind. Dies wurde durch die standardisierte Befragung der kommunalen Vertreterinnen und Vertreter bestätigt. Dort gaben vier von sechs Befragten an, dass es eine solche Person in der kommunalen Verwaltung gibt. Außerdem gaben alle Befragten an, dass die Bürgermeisterin bzw. der Bürgermeister das Projekt unterstützt und dass bereits gute Kontakte zwischen der Kommune und lokalen Sportvereinen existieren. Darüber hinaus waren in vier der sechs Kommunen ausreichend räumliche und in immerhin drei ausreichend personelle Ressourcen sowie eine zuständige Stelle in der Kommunalverwaltung vorhanden. Allerdings gaben vier Befragte an, dass es keine ausreichenden finanziellen Ressourcen für die Beteiligung gibt. In der standardisierten Befragung schätzten die AuF-Beraterinnen und -Berater die Voraussetzungen aufseiten der Kommunen in etwa gleich ein, bloß waren sie etwas verhaltener in Bezug auf die vorhandenen personellen Ressourcen. Auch die Seniorensportbeauftragten wurden standardisiert zu ihrer Einschätzung der Voraussetzungen bei den Kommunen befragt und kamen zu einem ähnlichen Ergebnis wie die anderen Gruppen. Bei ihnen gab es nur eine Abweichung, die darin bestand, dass sie interessanterweise die finanziellen Ressourcen aufseiten der Kommunen positiver einschätzten als die kommunalen Vertreterinnen und Vertreter und AuF-Beraterinnen und -Berater.

Gründe für mangelnde Motivation zur Teilnahme lagen aufseiten der Kommunen in fehlenden personellen Ressourcen oder mangelndem Interesse (teilweise auch einzelner Personen) oder – laut Aussage einer AuF-Beraterin – im Nichterkennen des Potenzials des Projekts. Einer Kommune war die Teilnahme aufgrund der aktuellen politischen Situation nicht möglich, obwohl Motivation bestand. Im Gegensatz zu den teilnehmenden Kommunen, die überwiegend von nachhaltigen Effekten des Projekts ausgingen, war für andere Kommunen ein weiterer wichtiger Grund zur Ablehnung einer Teilnahme allein die Bezeichnung als „Projekt“, die die Befürchtung mangelnder Nachhaltigkeit hervorrief. Im ersten Qualitätszirkel berichteten die AuF-Beraterinnen und -Berater, dass „Projekte“ offenbar in einigen Kommunen als wenig attraktiv eingeschätzt werden, weil sie ein klar definiertes Ende haben. Die angestoßenen Veränderungen würden meist im Sande verlaufen, da eine Weiterfinanzierung nicht möglich ist.

### 3.3.4 Gründung der Tandems

Die Gründung der Tandems fällt ebenfalls in die zweite Phase, deren Abschluss sich gegenüber der Planung deutlich verzögerte. Überwiegend nahmen die Gespräche bis zur Tandemgründung mehr Zeit in Anspruch als im Projektkonzept vorgesehen, und zwar im Wesentlichen unabhängig von der unterschiedlichen Vorgehensweise der AuF-Beraterinnen und -Berater. Wegen dieser zeitlichen Verzögerungen wurde die Zielsetzung von möglichst fünf Tandems auf mindestens vier pro Region herabgesetzt. Die angepasste Zielsetzung konnte erreicht werden, allerdings konnten vier Tandems erst nach der bis zum 30. November 2019 verlängerten Gründungsphase gebildet werden.

#### Zeitlicher Verlauf der Tandemgründungen

Laut der ursprünglichen Projektplanung vom Beginn des Jahres 2019 sollten Akquise und Gründungen der Tandems in der Phase II des Projekts von März bis Mai 2019 stattfinden. Im Herbst 2019 wurde dieser Zeitraum bis Ende November 2019 ausgedehnt.

Der erste Schritt zur Tandemgründung war die Anwerbung der Vereine, im zweiten Schritt erfolgte die Ansprache der zugehörigen Kommunen. Der Unterschied in der Herangehensweise zur Vereinsanwerbung zwischen den ehrenamtlichen und den hauptamtlichen AuF-Beraterinnen und -Beratern zeigte hier Effekte. Sofern die Vereine von den ehrenamtlichen AuF-Beraterinnen und -Beratern direkt und persönlich angesprochen wurden, fanden die Erstgespräche mit ihnen deutlich früher statt als bei der Ansprache über eine offizielle Ausschreibung – informell bereits im März 2019, offiziell im Rahmen der Erstgespräche ab Mai 2019 (siehe Tabelle 9).

Dies liegt allerdings unter anderem darin begründet, dass die hauptamtlichen AuF-Beraterinnen die offizielle Ausschreibung nicht früher starten konnten, da ihnen dafür notwendige Dokumente des Projekts nicht eher zur Verfügung standen. Die Erstgespräche mit den Kommunen starteten zwar auch bei den ehrenamtlichen AuF-Beraterinnen und -Beratern erst etwa zwei Monate (in einem Fall vier Monate) später als die Ansprache der Vereine, insgesamt aber früher als bei den Tandems der hauptamtlichen AuF-Beraterinnen. Dabei nutzten einige der ehrenamtlichen AuF-Beraterinnen und -Berater ihr persönliches Netzwerk, um kommunale Vertreterinnen und Vertreter direkt anzusprechen und zur Teilnahme zu bewegen.

**Tabelle 9: Tandems**

| Landes-verband | Kommune | | | Verein | | | Tandem-bildung |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Name | Einwohner | Erst-gespräch | Name | Mitglieder | Erstgespräch | |
| Landesturn-verband Sachsen-Anhalt | Genthin | 14.000 | 25.09.2019 | SV Chemie Genthin | ca. 900 | 06.06.2019 | 25.09.2019 |
| | Merseburg | 34.000 | 16.06.2019 | SSV Rabe 90 Merseburg | 350 | 20.05.2019 | 07.11.2019 |
| | Gommern | 10.500 | 28.08.2019 | SV Eintracht Gommern | 980 | 06.06.2019 | 14.11.2019 |
| | Mansfeld | 9.000 | Januar 2020 | Wacker 04 Molmers-wende | 30 | 08.01.2020 | 03.06.2020 |
| Sächsischer Turn-Verband | Schkeuditz | 18.000 | Juli 2019 | TSG Schkeu-ditz | 670 | Mai 2019 | 10.11.2019 |
| | Grimma | 28.000 | 08.08.2019 | Gymnas-tikverein Grimma | 270 | 24.06.2019 | 21.11.2019 |
| | Stollberg | 11.500 | 05.12.2019 | Fitnessverein Stollberg | 170 | 07.08.2019 | 05.12.2019 |
| Rhein-hessischer Turnerbund | Dexheim | 1.400 | 07.11.2019 | TuS Dexheim | 335 | 11.09.2019 | 07.11.2019 |
| | Jugenheim | 1.600 | 12.12.2019 | TUS Jugen-heim | 679 | 29.08.2019 | 12.12.2019 |
| | Ober-Olm | 4.500 | 20.12.2019 | TV 1848 Ober-Olm | 1.160 | 12.09.2019 | 20.12.2019 |

Quelle: Berichte der Projektleitung, der AuF-Beraterinnen und -Berater und der Seniorensportbeauftragten

Im Hinblick auf den Zeitpunkt der Tandembildung gab es zeitliche Unterschiede. Das erste Tandem entstand bereits Ende September 2019, die übrigen kamen im November und Dezember 2019 zustande. Ein weiteres Tandem wurde erst im Juni 2020 offiziell gegründet, wobei die formale Gründung sich pandemiebedingt verzögert hatte und ansonsten bereits im März 2020 stattgefunden hätte. Vier der Tandems konnten somit nicht im geplanten Zeitraum gegründet werden.

### Hindernisse bei der Tandemgründung

Da der Zeitbedarf für die Gründung der Tandems im Rahmen der Projektkonzeption und auch von den AuF-Beraterinnen und -Beratern unterschätzt wurde, verzögerte sie sich gegenüber der ursprünglichen Planung. Ein Grund für den hohen Zeitbedarf der Kommunen – das geht aus den Berichten der AuF-Beraterinnen und -Berater im Rahmen des ersten Qualitätszirkels hervor – war das vom Projekt konzipierte Formular der Interessensbekundung, das die Kommunen ausfüllen mussten. Das Formular ist sehr umfangreich, und es müssen viele Daten eingetragen werden, die den Kommunen nicht direkt zur Verfügung stehen, beispielsweise sehr detaillierte Angaben zur Altersstruktur der Bevölkerung. Schon die Bevölkerungszahlen lägen

insbesondere kleinen Kommunen nicht vor. Für die Angaben zur Altersstruktur musste erst beim Kreis der Zugang zu den entsprechenden Daten beantragt werden. Da die Anwerbung der Kommunen für die Tandems generell schwierig ist, ist das Formular aus Sicht der AuF-Beraterinnen und -Berater ein kritisches Hindernis, das überdacht werden sollte.

## 3.4 Umsetzung der Aufgaben durch die Akteurinnen und Akteure

Eine wichtige Frage bei der Durchführung eines Pilotprojekts ist, ob die in der Konzeption vorgesehenen Arbeitsschritte – und damit Aufgaben für die Beteiligten – in der Praxis auch so anfallen und ausgeführt werden (können) oder ob es Abweichungen vom Projektkonzept gibt, und worin diese ggf. begründet sind.

### 3.4.1 Projektleitung

---

Die Projektleitung konnte die in der Vorhabensbeschreibung vorgesehenen Aufgaben vollumfänglich erfüllen. Dies gilt für die übergreifenden koordinierenden Arbeiten im Projekt ebenso wie für die Unterstützung aller Partner in den Tandems und damit die Förderung der Zusammenarbeit von Kommunen und Sportvereinen.

---

Die Projektleitung hat wie vorgesehen die Ausgestaltung der Treffen der Akteurinnen und Akteuren sowie Beteiligten übernommen bzw. koordiniert sowie vorbereitet, durchgeführt, mit eigenen Beiträgen vor allem zum Projektverlauf gestaltet und anschließend in detaillierten Protokollen dokumentiert. Dazu gehörten vor allem:

- die Organisation und Leitung von vier der Treffen der Steuerungsgruppe im Halbjahresrhythmus (am 24.10.2019, 21.04.2020, 01.10.2020 und 16.03.2021),
- die Entwicklung des Konzepts zur Qualifizierung der Multiplikatorinnen und Multiplikatoren und deren Durchführung (siehe Abschnitt 3.3.1 und 3.3.2),
- die Organisation und Durchführung von Qualitätszirkeln der Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, und zwar in zwei Durchgängen (zunächst am 27.02. und 06.03.2020 und dann am 13.02.2021 und 05.03.2021) und schließlich
- die Abschlusssitzung mit Beteiligung der Tandems am 19.04.2021.

Außerdem hat sie die fortlaufende Abstimmung mit der BZgA und mit dem Evaluationsteam übernommen und den Kontakt zu den Landesturnverbänden gehalten. In Zusammenarbeit mit weiteren Akteurinnen und Akteuren und Externen hat sie Materialien zur Öffentlichkeitsarbeit entwickelt. Schließlich stand sie auch allen Beteiligten als Ansprechpartnerin und Beraterin zur Verfügung.

Die AuF-Beraterinnen und -Berater lobten die Arbeit des Projektleitungsteams sehr und schätzten die Unterstützung, die sie aus diesem Team bekamen. Hervorgehoben wurde dabei die hohe fachliche Kompetenz, gute Erreichbarkeit und schnelle sowie unterstützende Reaktion auf Fragen, ihre Qualität als Gesprächspartnerinnen für Reflexionen und die gute inhaltliche und didaktische Konzeption von Veranstaltungen. Diese Eigenschaften seien von zentraler Bedeutung für die Umsetzung des Projektvorhabens auch in den Tandems. Die Veranstaltungen wie die Qualitätszirkel fanden als Austauschforum großen Anklang. Der Austausch sei fruchtbar und es sei beruhigend und motivierend zu hören, dass in allen Tandems ähnliche

Schwierigkeiten auftauchten und gelöst werden könnten. Beispielhaft hierfür sei die Aussage einer AuF-Beraterin angeführt:

> „Also ich finde immer, die Treffen, die sind super gut vorbereitet. Da steckt ja auch viel methodische Arbeit mit drin. Das ist sehr ausgewogen, was Arbeitsphasen und Pausenzeiten angeht, finde ich. Also man ist nicht nur leergesaugt, sondern man bekommt immer was. Und ich gehe immer mit einem höheren Energielevel aus den Veranstaltungen heraus, das muss ich wirklich sagen. Das liegt tatsächlich, wie ich gesagt habe, daran, dass man doch merkt, auch die anderen haben mit den gleichen Problemen, in Anführungszeichen, Herausforderungen, wie man es so schön nennt, zu kämpfen und sind alle an dem Punkt, wo auch mal was stockt oder wo es mal nicht so gut läuft."

### 3.4.2 Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

---

Die in der Vorhabensbeschreibung vorgesehenen Aufgaben der AuF-Beraterinnen und -Berater und der Seniorensportbeauftragten wurden weitgehend so umgesetzt wie geplant, allerdings wurde die vorgesehene Aufgabenverteilung zwischen AuF-Beraterin bzw. -Berater und Seniorensportbeauftragten nicht immer wie in der Vorhabensbeschreibung vorgesehen eingehalten. Abweichungen wurden begründet mit gegenseitiger Entlastung und Vorlieben in Bezug auf die Aufgaben. In der Zusammenarbeit waren eher die AuF-Beraterinnen und -Berater leitend. Der Arbeitsaufwand im Projekt war für beide Gruppen hoch, was besonders von den Seniorensportbeauftragten angemerkt wurde. Die Arbeitsbelastung der AuF-Beraterinnen und -Berater schwankte je nach Projektphase. Besonders hoch war das Arbeitsaufkommen vor Erreichen der einzelnen Meilensteine der Projektplanung, wie dem Start von Angeboten oder Netzwerktreffen.

---

#### Umsetzung des Projektkonzepts (Vorhabensbeschreibung)

Das zentrale handlungsleitende Dokument in „AuF-Leben" ist die Vorhabensbeschreibung. Die AuF-Beraterinnen und -Berater wurden in der standardisierten Befragung zu diesem Dokument befragt. Jeweils drei der fünf AuF-Beraterinnen und -Berater sahen sich als gut mit den Inhalten der Vorhabensbeschreibung vertraut und empfanden sie als gute Orientierung für ihre Arbeit. Das Dokument bot aus Sicht der AuF-Beraterinnen und -Berater ausreichend Handlungsspielraum, denn drei von ihnen waren voll, eine weitere teilweise der Meinung, dass sich die Angaben darin an die Bedingungen vor Ort anpassen lassen. Nur eine Person fühlte sich durch die Vorgaben eingeengt. Das Dokument ist aus Sicht der AuF-Beraterinnen und -Berater konkret genug in Bezug auf Vorschläge zum Vorgehen. Darüber, ob die Vorhabensbeschreibung eher Empfehlungscharakter hat oder verbindliche Vorgaben enthält, waren sich die Befragten uneins. Jeweils zwei Personen vertraten eine der beiden Positionen. Ebensolche Uneinigkeit herrschte darüber, ob in der Vorhabensbeschreibung Aufgaben und Verantwortlichkeiten der Projektbeteiligten präziser festgelegt werden sollten. Insgesamt lässt sich aus den Befragungsergebnissen schließen, dass die AuF-Beraterinnen und -Berater die Vorhabensbeschreibung kannten, grundsätzlich damit einverstanden waren und dennoch eigenen Handlungsspielraum zur Ausgestaltung ihrer Aufgaben sahen. In diesem Zusammenhang gaben vier der fünf AuF-Beraterinnen und -Berater an, sich voll und ganz oder weitestgehend an die Vorhabensbeschreibung zu halten. Eine Person war allerdings der Ansicht, sich „eher weniger" danach zu richten. Von den Seniorensportbeauftragten gaben in der standardisierten Befragung alle sieben an, sich bei der Umsetzung nach den Vorgaben des Projekts, so wie sie sie verstanden haben, zu richten.

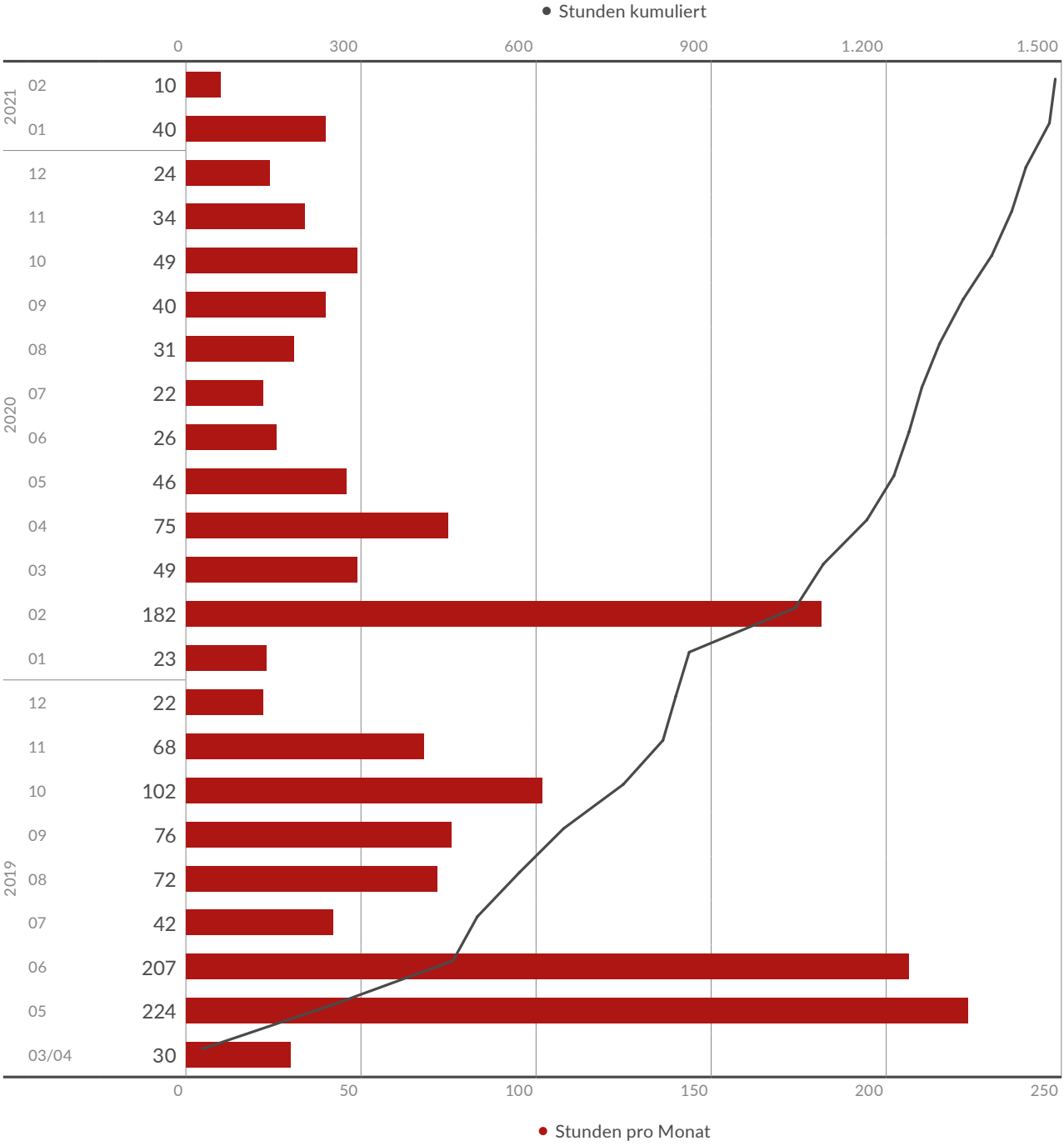
Vor allem wenn AuF-Beraterinnen oder -Berater und Seniorensportbeauftragte schon lange zusammenarbeiteten oder die AuF-Beraterin bzw. der AuF-Berater eine Doppelrolle einnahmen (z. B. Vereinsvorsitz und/oder Übungsleiterin bzw. Übungsleiter), kam es vor, dass die Aufgaben von AuF-Beraterinnen bzw. -Beratern und Seniorensportbeauftragten nicht wie im Konzept vorgesehen klar getrennt waren, sondern alle Aufgaben gemeinsam erledigt wurden. Dies bestätigte die standardisierte Befragung, in der von drei AuF-Beraterinnen bzw. -Beratern angegeben wurde, in der Zusammenarbeit mit den Seniorensportbeauftragten wesentlich von der Vorhabensbeschreibung abgewichen zu sein. Dies war die häufigste Abweichung von der Vorhabensbeschreibung (siehe dazu Abschnitt 3.4.4 Kommunikation und Kooperation).

Aus den Interviews lässt sich ableiten, dass die im Projekt von den AuF-Beraterinnen und -Beratern sowie Seniorensportbeauftragten durchgeführten Aufgaben insgesamt dem in der Vorhabensbeschreibung dargestellten Vorgehen entsprachen, allerdings mehr Zeit in Anspruch nahmen, als von den Beteiligten im Vorfeld angenommen. Anpassungen der ursprünglichen Zeit- und Aufgabenplanung mussten zudem wegen der Covid-19-Pandemie erfolgen.

### Arbeitsaufwand

Im Rahmen des Pilotprojekts wurden die Arbeitsstunden der fünf AuF-Beraterinnen und -Berater erfasst. Die Abbildung 4 gibt einen Überblick darüber. Danach lag das Gesamtvolumen der Arbeitszeit der fünf AuF-Beraterinnen und -Berater bei ca. 1.500 Stunden; dies entspricht in etwa 750 Stunden pro Jahr. Der Arbeitsaufwand bezieht sich auf die Betreuung von den insgesamt zehn Pilot-Tandems mit zwischenzeitlichen Peaks, in denen durchschnittlich 40 Stunden pro Monat oder mehr in die Begleitung der Tandems eingeflossen sind.

**Abbildung 4:**
**Kumulierter Arbeitsaufwand der fünf AuF-Beraterinnen**




Quelle: Stundenaufzeichnungen der AuF-Beraterinnen und -Berater, zur Verfügung gestellt vom DTB

Dabei variiert der Arbeitsaufwand von Monat zu Monat allerdings sehr stark:

- Besonders hoch war der Arbeitsaufwand in der Projektphase II (Qualifizierung und Auswahl), als die Schulungen durchlaufen (Mai/Juni 2019) und anschließend die Tandems initiiert und aufgebaut wurden (August bis Oktober 2019).

- Einen erneuten Anstieg des Arbeitsanfalls gab es im Frühjahr 2020 mit der Ausweitung der Netzwerkarbeit (Phase III) sowie der Etablierung der Bewegungsangebote (Phase IV).
- Der vergleichsweise geringe Arbeitsaufwand ab Sommer 2020 ist mit dem Übergang des Projekts in den „Routinebetrieb", aber auch mit den durch die Maßnahmen zur Eindämmung der Covid-19-Pandemie beschränkten Handlungsspielräumen der AuF-Beraterinnen und -Berater zu begründen: Bestehende Angebote konnten zunächst nur begrenzt, später gar nicht mehr durchgeführt, neue nicht mehr initiiert werden. Ebenso waren eine Sicherung und Stärkung der Netzwerkarbeit nicht mehr möglich. Insgesamt wurden die anfallenden Dokumentationsarbeiten von allen AuF-Beraterinnen und -Beratern als zeitaufwendig und belastend empfunden. Diesem Thema wurde beim ersten Qualitätszirkel ein eigener Tagesordnungspunkt gewidmet und im Nachgang der Versuch unternommen, den Dokumentationsaufwand zu verringern.

Zugleich gibt es deutliche Unterschiede zwischen den einzelnen Beraterinnen bzw. Beratern: Der individuelle Aufwand reicht von insgesamt 176 bis 367 Stunden. Dabei bleibt eine Beraterin, die nur in der Anfangsphase aktiv war, unberücksichtigt. Diese Schwankungsbreite reduziert sich allerdings, wenn berücksichtigt wird, dass von den AuF-Beraterinnen und dem AuF-Berater jeweils unterschiedlich viele, nämlich bis zu drei Kommunen begleitet wurden. Pro Kommune ergibt sich ein Arbeitsaufwand von 176 bis 254 Stunden, wovon im Durchschnitt knapp zwei Drittel bzw. gut 100 Stunden auf das erste Jahr der Tätigkeit entfielen. Zu bedenken ist zudem, dass von den Beraterinnen und dem Berater zum Teil auch noch Gespräche mit weiteren Kommunen geführt wurden, mit denen letztlich keine Tandems gegründet werden konnten – ein zusätzlicher Aufwand, der sich im Einzelnen nicht quantifizieren lässt.

Mehrere Seniorensportbeauftragte wiesen in den Interviews darauf hin, dass ihre Belastung hoch sei. Oft erarbeiteten die Seniorensportbeauftragten die Maßnahmen für „AuF-Leben" vor Ort, also Konzeption, Organisation und Durchführung der Angebote, ganz oder fast allein, teilweise auch ohne Unterstützung durch den Vereinsvorstand, für den „AuF-Leben" ein Arbeitsbereich von vielen war:

> „Das Problem ist, die [Mitglieder der Vereinsführung] verlassen sich halt zu hundert Prozent auf mich. […] Die haben vielleicht mal eine Idee, wie man noch das eine oder andere dann da machen kann, aber vom Grundsatz her, ‚die [Name] macht das schon'. Also wenn ich jetzt Hilfe bräuchte, wären sie bestimmt da. Aber, dass sie proaktiv da irgendwie jetzt sagen, ‚oh, wir könnten doch'? Nein, sie sind froh, dass sie so wenig machen müssen."

Als ehrenamtliche Tätigkeit neben einer Vollzeitbeschäftigung sei die Arbeit als Seniorensportbeauftragte oder Seniorensportbeauftragter nach Äußerung einer Seniorensportbeauftragten im zweiten Qualitätszirkel kaum zu leisten.

Dies gilt insbesondere vor dem Hintergrund, dass sich mehrere Seniorensportbeauftragte in besonderem Maße für die frist- und vorgabengerechte Umsetzung des Projekts in ihrer Kommune verantwortlich fühlten. Die Umsetzung des Projekts, insbesondere die Etablierung von Angeboten für die Zielgruppe, dauerte teilweise sehr lange bzw. zumindest länger als erwartet und vorgesehen. So fühlten sich Seniorensportbeauftragte stark unter Zeit- und Leistungsdruck. Daher wurde im Rahmen des Qualitätszirkels der Seniorensportbeauftragten vonseiten des DTB versucht, diesem Druck entgegenzuwirken, indem ihnen die Grenzen ihres Auftrags verdeutlicht und auf die Mitverantwortung aller anderen Akteure wie auch auf die zum Teil schwierigen Rahmenbedingungen verwiesen wurde. Diese Problematik geriet allerdings später aufgrund der Aushebelung der ursprünglichen Zeitpläne durch die Covid-19-Pandemie in den Hintergrund.

### 3.4.3 Kommunen

Die kommunalen Vertreterinnen und Vertreter sahen ihre Hauptaufgabe in der Unterstützung der laufenden Projektarbeit, etwa durch die Übernahme repräsentativer Aufgaben oder die Bereitstellung von Infrastruktur und Kontakten für die Netzwerkarbeit. Den anderen in der Vorhabensbeschreibung definierten Aufgaben für die Kommunen, die Einrichtung und Leitung eines kommunalen Netzwerks, die Situations- und Bedarfsanalyse und die Einrichtung von Partizipationsmöglichkeiten für Ältere, widmeten sich entweder nur einzelne oder gar keine Kommunen. Damit wurde von den Kommunen nur ein Teil der in der Vorhabensbeschreibung für sie vorgesehenen Aufgaben übernommen und dies auch nicht von allen Kommunen.

In der standardisierten Erhebung, an der sich sechs der insgesamt zehn Kommunen beteiligten, wurde gefragt, inwieweit sie die ihnen nach der Vorhabensbeschreibung zugewiesenen Aufgaben (siehe Abschnitt 3.2.1 Strukturen und Akteurinnen und Akteure) auch tatsächlich übernommen haben:

- An erster Stelle stand die Unterstützung bei der Etablierung der Bewegungsangebote (z. B. bei der Suche nach Räumlichkeiten). Damit befasst waren nach eigenen Angaben alle sechs befragten Kommunen.
- Es folgten die Öffentlichkeitsarbeit und speziell auch die Repräsentation des Projekts, z. B. im Rahmen von Veranstaltungen, die jeweils von fünf Befragten genannt wurden.
- Alle weiteren Aufgaben dagegen wurden lediglich von sehr wenigen Kommunen auch tatsächlich bearbeitet. Dazu gehören:
  - die Netzwerkarbeit und die Verbesserung der kommunalen Infrastruktur,[8] die von zwei Kommunen als eigene Tätigkeitsbereiche bezeichnet wurden, sowie
  - die Situations- und Bedarfsanalyse oder die Einrichtung von Angeboten zur Teilhabe bzw. Partizipation älterer Menschen, die allerdings nur noch auf je eine Nennung kamen.

Die Aussagen der Vertreterinnen und Vertreter der Kommunen in den Leitfadeninterviews stützen und veranschaulichen die Ergebnisse der standardisierten Befragung.

So bestand ein wesentlicher Beitrag der Kommunen zur Unterstützung der Bewegungsangebote darin, die dafür erforderlichen Räumlichkeiten selbst zur Verfügung zu stellen oder Kontakte zu solchen Einrichtungen herzustellen, die darüber verfügen. Im Einzelfall handelte es sich dabei aber eher um die grundsätzliche Bereitschaft, in solchen Fällen hilfreich tätig zu werden, als um ein tatsächliches Handeln. Dies könnte auch darauf zurückzuführen sein, dass die Interviews mit den Kommunen zum Teil bereits in der Anfangsphase geführt wurden, als noch kaum Bewegungsangebote stattfanden:

> „Ja, wir würden unterstützen. Wenn nämlich die Frage käme nach Hallenzeiten. Die sind ja kommunale Objekte. Ja, und wenn dort der Bedarf angefragt würde, würde ich mich natürlich dafür stark machen, dass die älteren Herrschaften eben auch Hallenzeiten bekommen."

Zudem erfolge diese Unterstützung zum Teil auch indirekt. So sei es für Seniorensportbeauftragte oft hilfreich, sich bei der Anfrage nach Räumen auf die Kooperationsvereinbarung zu berufen, ohne dass die Kommune selbst aktiv eingreife.

8 Auf diese beiden Aufgaben wird im Rahmen der Darstellung der Verhältnisprävention noch näher eingegangen.

Zum Thema Öffentlichkeitsarbeit gehört, dass die kommunalen Kommunikationswege, wie das Amtsblatt oder der eigene YouTube-Kanal, für die Verbreitung von Informationen zum Projekt zur Verfügung stehen:

> „Wir haben das auch im Amtsblatt immer begleitet, da ist fast jeden Monat ein Artikel dazugekommen."

Es gibt Kommunen, die diese Form der Unterstützung als ihre einzige Aufgabe ansahen. Hierzu ein Ausschnitt aus einem Interview:

> „Das ist auf meinem Tisch liegend. Ich sehe da auch nicht viel Arbeit für die Kommune. […] Aus meiner Sicht besteht der Aufwand darin, dass ich als Bürgermeister das gutheiße und damit für Unterstützung sorge für das Projekt, also dass es gut angenommen wird in der Bevölkerung. Im Wesentlichen, dass ich mich als Unterstützer sehe und als sozusagen Mitvermarkter dieser Form der sportlichen Ertüchtigung. Und den Bürgern hilfreich zu sein, hier ein Angebot zu haben, was einfach günstig ist und gut ist, gerade auch für uns hier in unserer Gegend."

Außerdem stellten die Kommunen ihre Kontakte für das Projekt zur Verfügung, indem sie potenzielle Partner ansprachen oder Kontakte zwischen diesen und den Seniorensportbeauftragten vermittelten. Zugleich fungierten sie auch selbst als Ansprechpartner für die Projektakteure:

> „Vor allem [die] der Kontaktschafferin, sage ich jetzt. Also wir versuchen eben den Kontakt herzustellen zwischen den verschiedenen Vereinen, Ansprechpartnerin zu sein für Fragen zum Thema. Und natürlich auch, wie gesagt, einfach Informationsweitergabe. Ich glaube das war das Wichtigste. Und eben auch natürlich als Ansprechpartnerin für den [Landesverband] und den Turnverein."

Einige kommunale Vertreterinnen und Vertreter hatten selbst an Veranstaltungen des Projekts teilgenommen, etwa bei niederschwelligen Angeboten zur ersten Bekanntmachung des Projekts oder an einem Spaziergang. Dabei hatte eine solche direkte Beteiligung an den Angeboten für den Vertreter einer Kommune, in diesem Falle den Bürgermeister, den positiven Nebeneffekt, mit den Menschen der Gemeinde ins Gespräch zu kommen:

> „Ich versuche natürlich, mich auch irgendwo mit einzubringen. Wir hatten gesagt: ‚Mensch, warum machen wir nicht sowas als Angebot? Hundert Schritte oder zweihundert Schritte mit dem Bürgermeister.' Wo man dann einfach mal eine Runde dreht und auch ins Gespräch kommt. Das hat für mich Vorteile. […] Ich komme mit meinen Bürgern ins Gespräch, und meine Bürger können natürlich mit mir auch Sachen erörtern."

Die folgende Aussage aus einem weiteren Interview veranschaulicht, wie sich eine Kommune – auch wenn dabei nicht von einer systematischen Analyse im engeren Sinne gesprochen werden kann – doch mit den Angeboten und Bedarfen der älteren Menschen auseinandergesetzt hat:

> „Deswegen haben wir dann gemeinsam mit unserem Verein geschaut, welche Zielgruppe sprechen wir denn an und wie erreichen wir gerade die Menschen, von denen Sie sprechen. Deswegen hatten wir da eine sehr große Runde, wo verschiedene Akteure, auch freie Träger, also von der Diakonie angefangen bis zur AWO, und die Krankenkassen, mit uns gemeinsam am Tisch saßen, um zu schauen, wer ist denn jetzt wirklich noch ungebunden im Sinne von Vereinsmitgliedschaften? Wer kann denn wirklich für diesen Themenbereich interessiert werden? Und die Runde war dann wirklich sehr vielversprechend, dass wir […] aus unterschiedlichsten Ortsteilen Akteure am Tisch hatten, die dann auch viele Gemeinschaften kennen oder durch den

klassischen Apothekenbesuch oder beim Ortstreffen im Austausch sind. Was gibt es denn für Bedürfnisse, wen könnten wir denn da ansprechen?“

### 3.4.4 Kommunikation und Kooperation

Ein Ziel des Projekts „AuF-Leben“ war es, die Zusammenarbeit von Kommunen und Sportvereinen in den Tandems zu stärken. Dabei wurden sie von den AuF-Beraterinnen und -Beratern betreut und unterstützt. AuF-Beraterinnen und -Berater sowie Seniorensportbeauftragte bewerteten jeweils die Zusammenarbeit mit der anderen Gruppe als sehr gut. Meist waren die AuF-Beraterinnen und -Berater dabei leitend in Bezug auf die Planung und Konzeption der auszuführenden Aufgaben. Außerhalb der organisierten Austauschtreffen hatten die Mitglieder beider Gruppen jeweils untereinander kaum Kontakt. Bei den Seniorensportbeauftragten bestand teilweise der Wunsch nach mehr Austausch untereinander und der Schaffung eines entsprechenden Formats. Die Zusammenarbeit von AuF-Beraterinnen und -Beratern und Seniorensportbeauftragten mit den Kommunen war durch die Unterschiedlichkeit der Organisationskulturen – auf der einen Seite der organisierte Sport, auf der anderen Seite Verwaltung und Politik – herausfordernd. Dabei bestanden Unterschiede in der Wahrnehmung und Bewertung der Zusammenarbeit und der Bewertung der jeweils eingebrachten Leistungen. Die Kommunen konnten überwiegend nicht in dem nach der Vorhabensbeschreibung erwarteten Umfang in die Zusammenarbeit eingebunden werden, was größtenteils mit begrenzten Ressourcen begründet wurde.

#### Zusammenarbeit der AuF-Beraterinnen und -Berater und Seniorensportbeauftragten

Die Zusammenarbeit mit den Seniorensportbeauftragten wurde von den AuF-Beraterinnen und -Beratern nahezu einstimmig als sehr gut bezeichnet. Die AuF-Beraterinnen und -Berater hatten für die Seniorensportbeauftragten eine ähnliche Funktion wie die Projektleitung sie für sie hatte; sie wurden von den Seniorensportbeauftragten für dieselben Eigenschaften und Vorgehensweisen geschätzt.

In vielen Fällen lag die gute Zusammenarbeit darin begründet, dass AuF-Beraterinnen und -Berater und Seniorensportbeauftragte auf eine langjährige konstruktive Zusammenarbeit im gemeinsamen Turn- und Sportverein zurückblicken konnten, und die AuF-Beraterinnen und -Berater die Seniorensportbeauftragten auch deswegen ins Projekt geholt hatten.

> „Ich sage mal, die Zusammenarbeit läuft wie ein Länderspiel! Ich bin also sehr zufrieden. Wir arbeiten seit sehr langer Zeit sehr zusammen, auch im Beruf. Deswegen freue ich mich jetzt, dass wir auch hier zusammenarbeiten können.“

Doch auch wenn im Vorfeld des Projekts keine Zusammenarbeit bestanden hatte, spielte sie sich diese schnell und gut ein. Laut der standardisierten Befragung der sieben Seniorensportbeauftragten fand der Austausch in fast allen (sechs von sieben) Tandems bei Bedarf statt, und zwar im Durchschnitt ein- bis zweimal im Monat. In einem Fall erfolgte der Austausch mindestens einmal in der Woche.

Insgesamt scheinen bei der Zusammenarbeit eher die AuF-Beraterinnen und -Berater leitend gewesen zu sein, denn vier der sechs Seniorensportbeauftragten gaben in der standardisierten Befragung an, bei der Umsetzung des Projekts hauptsächlich den Ideen der AuF-Beraterin gefolgt zu sein, für zwei weitere trifft

dies teilweise zu. Die recht umfangreiche Aufgabenübernahme durch die AuF-Beraterinnen und -Berater lag nach deren Aussagen in den Interviews zum Beispiel daran, dass sie selbst lieber auch praktischere Aufgaben übernehmen und nicht nur beraterisch tätig sein wollten oder den Kontakt zur Kommune hielten, weil sie mit dieser sowieso gut vernetzt waren. Auch der Schutz der Seniorensportbeauftragten vor Überlastung war eine wichtige Motivation. Mehrere AuF-Beraterinnen und -Berater gaben im ersten Interview an, schon eingesprungen zu sein, wenn Seniorensportbeauftragte von ihren Aufgaben überlastet waren.

Die Seniorensportbeauftragten wurden von den AuF-Beraterinnen und -Beratern mit allen notwendigen Informationen zum Projekt und zu den Vorgaben zum Vorgehen versorgt. Die Zusammenarbeit mit den AuF-Beraterinnen und -Beratern bewerteten die Seniorensportbeauftragten als sehr gut oder gut. Die meisten Seniorensportbeauftragten (jeweils sechs) wurden in den Bereichen Öffentlichkeitsarbeit und Dokumentation von den AuF-Beraterinnen und -Beratern unterstützt, weitere fünf erhielten jeweils Unterstützung bei der Kontaktaufnahme zur Kommune und der Ideenfindung für Bewegungsangebote. Im zweiten Qualitätszirkel zum Ende des Projekts gaben die AuF-Beraterinnen und -Berater allerdings an, dass die Seniorensportbeauftragten ihre Unterstützung kaum noch benötigten, sobald die Konzeptionsphase inklusive der Benennung von Übungsleiterinnen bzw. Übungsleitern für die Bewegungsangebote vorbei war.

Die AuF-Beraterinnen und -Berater untereinander hatten außerhalb der vom DTB organisierten Treffen wenig Kontakt, auch innerhalb der Landesturnverbände. Dies war auch bei den Seniorensportbeauftragten der Fall. In ihrem zweiten Qualitätszirkel zum Ende des Projekts wurde von einigen der Seniorensportbeauftragten ein häufigerer Austausch untereinander angeregt, beispielsweise in Form von häufigeren, aber kürzeren Austauschtreffen oder aber über eine Plattform, in der jede und jeder regelmäßig und für die anderen einsehbar den aktuellen Stand der Arbeiten einträgt. Andere könnten dann bei Austauschbedarf gezielt den Kontakt suchen.

### Zusammenarbeit im Tandem

Die Kommunikation mit den Kommunen hat sich – besonders beim Prozess der Tandembildung, aber häufig auch bei der weiteren Arbeit im Projekt – für die meisten AuF-Beraterinnen und -Berater sowie Seniorensportbeauftragten als aufwändig und zeitintensiv herausgestellt. Für sie waren die teils langwierigen Entscheidungsprozesse oder die langen Fristen für Terminvereinbarungen zumeist neu und teilweise schwer nachvollziehbar. Dies galt auch für die Prozesse der Entscheidungsfindung über die Teilnahme an „AuF-Leben“ in den Kommunen. Die kommuneninternen Verfahren der Entscheidungsfindung waren den AuF-Beraterinnen und -Beratern nicht bekannt, sodass die Entscheidungskriterien und die Gründe für die Dauer des Verfahrens für sie nicht transparent waren. Dadurch blieben die Gründe einer Entscheidung gegen eine Teilnahme an „AuF-Leben“ für die Außenstehenden schwer verständlich. In einem Fall konnte beispielsweise eine einzelne Person in einer Kommune die Teilnahme am Projekt stoppen, obwohl alle anderen beteiligten Personen inklusive Vorgesetzte eine Teilnahme begrüßt hätten. Darüber hinaus war es häufig schwierig für die AuF-Beraterinnen und -Berater, die kommunalen Strukturen zu durchschauen und die richtigen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner zu finden. Teilweise wechselten diese während des Projekts, was die Kommunikation weiter erschwerte. Kommunale Vertreterinnen und Vertreter waren häufig terminlich stark belastet, sodass Terminvereinbarungen eine lange Vorlauffrist hatten. Über die aus ihrer Sicht schwierige Erreichbarkeit hinaus empfanden es einige AuF-Beraterinnen und -Berater sowie Seniorensportbeauftragte als herausfordernd, die formalere Kommunikation zu erlernen, die den kommunalen Partnern gegenüber notwendig ist.

### Unterschiedliche Organisationskulturen

Die Herausforderungen in der Zusammenarbeit liegen in erheblichen strukturellen Unterschieden der Arbeitsbereiche der Programmakteure begründet:

- AuF-Beraterinnen und -Berater und Seniorensportbeauftragte sind beheimatet im Bereich des organisierten Sports. Aufgrund der dort vorherrschenden Arbeitskultur sind sie es gewohnt, Vorhaben schnell und pragmatisch umzusetzen. Darüber hinaus arbeiten alle von ihnen ehrenamtlich oder haben Erfahrung mit ehrenamtlicher Arbeit, für die hohes persönliches Engagement typisch ist und der Feierabend oft keine Grenze darstellt.
- Demgegenüber stehen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Kommunalverwaltungen, die es gewohnt sind, in bürokratischen Prozessen und unter Berücksichtigung gesetzlicher Regelwerke zu arbeiten und vorgegebene Dienstwege einzuhalten. Die Einhaltung dieser Prozesse kann die Arbeit im Programm verzögern, selbst wenn die Beteiligten in der Kommune persönlich interessiert und engagiert sind.

Ein ähnlicher Unterschied in den Organisationskulturen besteht zwischen AuF-Beraterinnen und -Beratern, Seniorensportbeauftragten und dem GKV-Bündnis für Gesundheit sowie der BZgA. Auch in dieser Zusammenarbeit empfanden insbesondere die AuF-Beraterinnen und -Berater, die hier involviert waren, die Arbeitsprozesse als stark bürokratisiert und wenig praxisnah. Dies weist auf eine Art interkulturellen Konflikt zwischen der pragmatisch „anpackenden“ Mentalität im Sportbereich und der formaleren und bürokratischen Arbeitsweise großer Verbände bzw. Behörden hin. Für beide Seiten kann dies eine Herausforderung sein.

### Selbst- und Fremdwahrnehmung der Akteurinnen und Akteure in der Zusammenarbeit

In der standardisierten Befragung der kommunalen Vertreterinnen und Vertreter gaben fünf der sechs Befragten an, zur bzw. zum Seniorensportbeauftragten Kontakt gehabt zu haben, weitere vier zur AuF-Beraterin bzw. zum AuF-Berater. In allen Fällen fand der Austausch laut den Befragten bei Bedarf statt, was bei vier Befragten einmal im Monat – also durchaus häufig – war und nur einmal „seltener“. Die befragten kommunalen Vertreterinnen und Vertreter sahen ihre Kommune als aktiv in der Arbeit in „AuF-Leben“ an, beispielsweise in der Öffentlichkeitsarbeit, aber auch bei der Ideenfindung für Angebote für Ältere. Alle beurteilten die Zusammenarbeit mit den AuF-Beraterinnen bzw. -Beratern sowie den Seniorensportbeauftragten als sehr gut oder überwiegend gut. Zwei Kommunen gaben an, dass sie nur wenig Kontakt zur Ansprechpartnerin bzw. zum Ansprechpartner des Projekts hatten; nur eine Kommune wünschte sich einen stärkeren Austausch.

Für die AuF-Beraterinnen und -Berater sowie die Seniorensportbeauftragten war das Verständnis der Kommunen für ihre Aufgaben in „AuF-Leben“ häufig problematisch. Sie wünschten sich meist mehr Engagement, beispielsweise in Form von mehr praktischer Unterstützung oder stärkerer Eigeninitiative der Kommunen in Bezug auf Ideen für das Projekt und deren Umsetzung, wie es auch im Projektkonzept vorgesehen ist. Auch wenn sie im Einzelfall durchaus Verständnis für die kommunale Seite aufbrachten, wie im folgenden Zitat deutlich wird:

> „Die Netzwerkbildung ist ja eigentlich Sache der Gemeinde und nicht des Seniorensportbeauftragten. Und da hätte ich mir doch mehr Unterstützung erwartet, dass da bei der Netzwerkbildung mehr von der Gemeinde ausgeht. […] Es gab wenig Chancen, mit der Gemeinde ins Gespräch zu gehen, um da eine Verände-

> rung zu erwirken. Ich hatte unterschiedliche Ansprechpartner, es war erst eine Gemeindesekretärin, die da für die Gemeinschaft zuständig war, danach unser Bürgermeister selbst. Und ich denke, dass er selbst genug Arbeit hat, um das auch noch mitzumachen."

Es wurde sogar von einer Kommune berichtet, die im Verlauf des Projekts gänzlich aufgehört hatte, auf Kontaktversuche der AuF-Beraterinnen und -Berater sowie der Seniorensportbeauftragten zu reagieren:

> „Die Stadt hat sich leider ganz schön zurückgezogen. Ich meine, ich verstehe das einerseits. Die sind wahnsinnig jetzt eingebunden und im Stress durch diese ganzen Zwangsmaßnahmen auch und Kürzungen, was es dort gibt. Sie haben oft anderes zu tun. Aber als Netzwerkpartner, die den Vertrag ja mitunterschrieben haben, hätte ich mir wirklich ein bisschen mehr Initiative gewünscht, muss ich ganz ehrlich sagen. Also auch die [Name der AuF-Beraterin] kommt an die Amtsleiterin gar nicht ran. Die hält sich dort sehr zurück, sodass wir schon mehrfach versucht haben, auch schriftlich Kontakt aufzunehmen und gebeten haben, doch demnächst jetzt nochmal ein Netzwerktreffen einzuberufen. Damit wir über den Stand zumindest berichten können, was erreicht worden ist in diesem Jahr. Damit wir dann versuchen, dort weiter zu planen. Aber, wie gesagt, bis jetzt ist da leider nichts passiert."

Auf der anderen Seite sahen sich die Kommunen selbst nicht als Impuls- und Ideengeber im Projekt und waren zudem durch ihre Pflichtaufgaben stark ausgelastet, sodass sie sich nicht in der Lage fühlten, sich mehr zu engagieren. Sie hatten außerdem – das zeigen die Ergebnisse der standardisierten Befragungen – nicht den Eindruck wenig beizutragen. AuF-Beraterinnen und -Berater und Seniorensportbeauftragte einerseits und Kommunen andererseits unterschieden sich also hinsichtlich der Darstellung und Einschätzung der kommunalen Aktivitäten. Während die Kommunen sich überwiegend als recht aktiv darstellten, fehlte den meisten AuF-Beraterinnen und -Beratern sowie Seniorensportbeauftragten eine aktive Unterstützung.

## 3.5 Umsetzung der Verhältnisprävention

Wichtigster Baustein der Verhältnisprävention im Projekt „AuF-Leben" war die Netzwerkbildung. Diese soll die relevanten Akteurinnen und Akteure zu einem abgestimmten Vorgehen befähigen und eine alters- und mobilitätsgerechte Weiterentwicklung der kommunalen Infrastruktur anstoßen oder unterstützen.

### 3.5.1 Kommunale Vernetzung

---

Durch den zeitlich verzögerten Start der Projektphase III konnte die Aufgabe der kommunalen Vernetzung erst verspätet begonnen werden und wurde durch die Maßnahmen zur Eindämmung der Covid-19-Pandemie ab März 2020 zusätzlich erschwert. Trotz einzelner Netzwerktreffen in mehreren Kommunen zu Beginn des Projekts wurde dadurch in keinem Tandem das Ziel eines aktiv arbeitenden Netzwerks mit einem entscheidungsbefugten Steuerungsgremium im Sinne der Vorhabensbeschreibung erreicht. Stattdessen wurden in den Tandems Einzelpartner gewonnen, die die Arbeit in „AuF-Leben" wie in der Vorhabensbeschreibung vorgesehen unterstützten. Dabei lagen die Initiierung und Koordinierung der Bemühungen um den Aufbau eines kommunalen Netzwerks, anders als im Konzept vorgesehen, mehrheitlich nicht in den Händen der Kommunen. Vielmehr waren es vorrangig die Auf-Beraterinnen und -Berater, die sich zusätzlich dieser Aufgabe annahmen.

---

### Planung und Vorbereitung der Netzwerkbildung

Nachdem im November/Dezember 2019 die Tandems gegründet waren, begann in der Mehrzahl die Kommunen die Vorbereitung der Netzwerkbildung durch Information potentieller Partner über das Projekt und erste Kontaktgespräche und Treffen mit ihnen. Im Einzelnen gehörten dazu:

- Vorstellung des Projekts und der Akteurinnen und Akteure im Rahmen unterschiedlicher Veranstaltungen und Sitzungen (Neujahrsempfang der Stadt, Sportbeirat, Vereinsring) in drei Kommunen,
- individuelle Ansprache von bzw. informelle Gespräche mit potenziellen Netzwerkpartnern (z. B. Apotheken, Volkshochschulen, Volkssolidarität, Pfarrer, Gesangverein) in zwei Kommunen und
- erste Netzwerksitzungen in vier Kommunen (auf Einladung der Kommunen und mit sechs bis 20 Teilnehmenden).

Lediglich in zwei Kommunen kam es in dieser Phase, also im Januar/Februar 2020, nicht zu solchen Aktivitäten.

### Umsetzung der Netzwerkarbeit

Diesen Bemühungen um einen Aufbau kommunaler Netzwerke wurde durch die von der Bundesregierung ab dem 12. März 2020 eingesetzten Beschränkungen des öffentlichen Lebens zur Eindämmung der Covid-19-Pandemie ein abruptes Ende gesetzt. So informierte die Projektleitung die AuF-Beraterinnen und -Berater sowie die Seniorensportbeauftragten Mitte März 2020 darüber, dass geplante Präsenzveranstaltungen – neben Maßnahmen für die Zielgruppe der Älteren auch Netzwerktreffen und Workshops – aufgrund der besonderen Vorsorgepflicht für die Zielgruppe abgesagt werden müssten. Es wurde auf die Möglichkeit verwiesen, die Sitzungen im Online-Format durchzuführen, allerdings mit dem expliziten Hinweis, dass vonseiten des Projekts keine Anforderungen zur Umsetzung gestellt würden, um den Akteurinnen und Akteuren Zeit zu geben, sich zunächst um ihre private und berufliche Situation zu kümmern. So mussten in einzelnen Fällen auch bereits vereinbarte Termine zum Aufbau der Netzwerke abgesagt werden.

Während des ersten Lockdowns (März 2020 bis Juni 2020) fanden keine Netzwerktreffen statt, und auch der Kontakt zu den Netzwerkpartnern war zumeist unterbrochen. In den Monaten August bis Oktober 2020 zwischen dem ersten und zweiten Lockdown (November 2020 bis Mai 2021) haben die Projektakteure ihre Anstrengungen meist darauf konzentriert, die Bewegungsangebote wiederaufzunehmen oder erstmals zu beginnen. Die Netzwerkbildung trat dabei entweder ganz in den Hintergrund, oder es wurden lediglich Einzelkontakte genutzt.

Der Prozess der Netzwerkbildung hat damit insgesamt länger gedauert, als von den „AuF-Leben“-Beraterinnen und -Beratern sowie den Seniorensportbeauftragten gewünscht und im Vorfeld angenommen. Einige gewünschten Resultate konnten darüber hinaus nicht erreicht werden. Neben Kontaktbegrenzungen im Zuge der Covid-19-Pandemie war dafür auch mit ausschlaggebend, dass es aufgrund der terminlichen Belastungen der Teilnehmenden schwierig war, die vielen Akteurinnen und Akteure zu einem gemeinsamen Treffen zu versammeln, sodass mehrere geplante Termine aufgrund zu vieler Absagen verschoben werden mussten. Insgesamt konnte in keinem der in den beteiligten Kommunen entstandenen Netzwerke ein von den Partnern getragenes, entscheidungsbefugtes Steuerungsgremium formal eingerichtet werden, um gemeinsame Zielen zu vereinbaren und gemeinsam getragene Maßnahmen umzusetzen.

### Aktivitäten der einzelnen Beteiligten

Die Netzwerkbildung ist der Bereich, in dem die Kommunen nach dem Projektkonzept vorrangig aktiv sein und die AuF-Beraterinnen und -Berater sowie Seniorensportbeauftragten unterstützen sollten. In der standardisierten Befragung wurden alle drei Gruppen dazu befragt, wie diese Vorgabe in der Praxis umgesetzt wurde, wer also in der Netzwerkarbeit hauptsächlich aktiv war:

- Aufseiten der Kommunen selbst gaben drei der sechs Befragten an, zumindest eine der im Rahmen der Netzwerkarbeit anfallenden Aufgaben auch wahrzunehmen. Dabei wurden die Anwerbung von Partnern und die Initiierung und Organisation von Netzwerktreffen jeweils zweimal, die Protokollführung nur einmal genannt. Die in dieser Hinsicht aktiven Kommunen verwiesen dabei zugleich darauf, dass sie bei der Netzwerkarbeit mit der AuF-Beraterin bzw. dem -Berater oder den zuständigen Seniorensportbeauftragten zusammenarbeiten.
- AuF-Beraterinnen und -Berater sowie Seniorensportbeauftragte waren sich überwiegend einig, dass die Netzwerkarbeit hauptsächlich von den Seniorensportbeauftragten erledigt wird (drei AuF-Beraterinnen und sieben Seniorensportbeauftragte bewerteten dies so). Fünf der sieben Seniorensportbeauftragten sahen die AuF-Beraterinnen und -Berater auch noch als wesentlich beteiligt an. Die Kommunen wurden von beiden Gruppen nicht als hauptsächlich aktiv eingestuft.

Für die Netzwerkbildung wurden von AuF-Beraterinnen und -Beratern sowie Seniorensportbeauftragten eher bestehende, auch persönliche Kontakte genutzt und vertieft, oder aber Einzelkontakte zu unterstützenden Partnern aufgebaut und gepflegt, ohne diese Akteurinnen und Akteure miteinander zu vernetzen. Begründet wurde diese Vorgehensweise mit mangelnden eigenen zeitlichen Ressourcen und der Schwierigkeit, Treffen mit vielen Beteiligten unter den bestehenden Kontaktbeschränkungen durchzuführen:

> „Also ich würde jetzt kein Netzwerktreffen machen wollen. Das passt nicht in diese Zeit. So wichtig finde ich das jetzt nicht. Ich bin einzeln zu den Leuten hingegangen. Als neue Netzwerkpartner habe ich jetzt die Wohnungsgesellschaften, wir haben zwei große Wohnungsgesellschaften. Die bezeichne ich jetzt für mich als Netzwerkpartner. Die haben gezielt ihre Eingänge, wo die Informationen verteilen können, da habe ich jetzt jeweils 50 Aushänge hingebracht und Infokarten. Die sind auch bereit, noch Infos zu kopieren. Also das ist für mich schon Unterstützung. Das finde ich schon gut.“

Einzelpartner waren zum Beispiel Apotheken, Wohnungsgenossenschaften oder Betreiber von Seniorenwohnanlagen. Als weitere wichtige Partner wurden laut standardisierter Befragung die örtliche Presse, die aus Sicht der Seniorensportbeauftragten besonders wichtig war, und andere Vereine genannt. In den Qualitätszirkeln wurde angemerkt, dass der Begriff der Netzwerkpartner bzw. Netzwerkbildung ggf. verändert werden sollte, da im Projekt zwar unterstützende Kooperationspartner gefunden worden seien, sich aber keine Netzwerke gebildet hätten. Dies sei ein – besonders unter den Bedingungen der Covid-19-Pandemie – schwer zu erreichendes Ziel. Außerdem sei der Aufbau von Netzwerken nicht unbedingt notwendig, da ausreichend Bewegungsangebote durch die Vereine selbst bzw. durch Unterstützung einzelner Partner entwickelt werden könnten, ohne dass diese miteinander agieren müssten.

Hier wird also deutlich, dass es im Vorfeld der Aktivitäten unter den Akteurinnen und Akteuren zu keinem einheitlichen Verständnis bzgl. der Netzwerk im Rahmen des gekommen war.

Die Netzwerk- oder Kooperationspartner hatten meist Unterstützung geleistet, indem sie Räume zur Verfügung gestellt, für „AuF-Leben“ geworben, Ideen beigesteuert oder Zugänge zur Zielgruppe hergestellt

hatten. Werbung erfolgte beispielsweise durch die Auslage von Flyern oder den Aushang von Plakaten. Ein Zugang zur Zielgruppe wurde hergestellt durch die Präsentation des Projekts bei Veranstaltungen oder durch mündliche Werbung für das Projekt mit dem Hinweis, sich bei der verantwortlichen Person, beispielsweise der AuF-Beraterin oder dem Übungsleiter zu melden.

#### Beurteilung der Netzwerkarbeit

In der Netzwerkarbeit war das als gering empfundene Engagement der Kommunen eine Herausforderung für AuF-Beraterinnen und -Berater und Seniorensportbeauftragte. Vor allem für letztere war es schwierig, die von den Kommunen erwarteten Aufgaben einzufordern, beispielsweise die Organisation von Treffen oder die Erstellung von Protokollen der Sitzungen. Da sich die AuF-Beraterinnen und -Berater häufig verpflichtet fühlten, die Seniorensportbeauftragten vor Überlastung zu schützen, kam es vor, dass sie Netzwerkarbeit selbst übernahmen. Hierdurch wiederum wurden die AuF-Beraterinnen und -Berater selbst zusätzlich belastet.

Die Erfahrungen der AuF-Beraterinnen und -Berater mit Netzwerktreffen und aktiver Netzwerkarbeit waren sehr unterschiedlich. Während in der Zusammenarbeit mit manchen Partnern von reger Beteiligung und auch Bereitschaft zur Kooperation berichtet wurde, gab es auch gegenteilige Erfahrungen mit potenziellen Netzwerkpartnern: Die Umsetzbarkeit des Projekts werde in Frage gestellt und statt eigener Ideen und Initiativen zu zeigen, sei man allenfalls zum „Mitmachen“ bereit. Letzteres bedeutete in der Konsequenz wiederum, dass solche Partner die AuF-Beraterinnen und -Berater und Seniorensportbeauftragten nicht tatkräftig unterstützten und entlasteten, sondern weitere Anforderungen und Aufgaben an diese formulierten.

Dieser Kreislauf der Aufgabenübernahme bzw. -verschiebung wurde beim ersten Qualitätszirkel der AuF-Beraterinnen und -Berater besprochen. Vonseiten des DTB wurde ihnen nahegelegt, beraterische Distanz einzuhalten und sich bewusst zu machen, dass sie nicht für jede im Programm anfallende Aufgabe die Verantwortung tragen.

In der standardisierten Befragung wurden AuF-Beraterinnen und -Berater, Seniorensportbeauftragte und kommunale Vertreterinnen und Vertreter nach ihrer Zufriedenheit mit der Netzwerkbildung gefragt. Dies ergab allerdings kein einheitliches Bild bzw. keine Tendenz, denn durch den sehr unterschiedlichen Fortschritt der Netzwerkbildung und Netzwerkarbeit in den Tandems war auch die Zufriedenheit entsprechend sehr unterschiedlich und reichte von „sehr zufrieden“ bis „überwiegend unzufrieden“.

### 3.5.2 Altersgerechte Infrastruktur

---

In einigen Kommunen wurden zusätzlich zum Netzwerkaufbau Maßnahmen der Verhältnisprävention im Rahmen von „AuF-Leben“ umgesetzt oder sind geplant. So wurden Bänke für Ruhepausen aufgestellt, um älteren Menschen Spaziergänge zu ermöglichen. Diese lassen sich in die Angebote für die Zielgruppe integrieren. Einige Kommunen sehen diese Aufgaben losgelöst von „AuF-Leben“ sowieso in ihrem Zuständigkeitsbereich. Insgesamt ist es nach Ansicht der Beteiligten für die Kommunen aufgrund fehlender Ressourcen (eigene und Projektressourcen) schwierig, die in der Vorhabensbeschreibung angeführten Aufgaben zu erledigen und die Ziele zu erreichen.

---

In den qualitativen Interviews wurde von drei der sieben befragten Kommunen explizit darauf hingewiesen, dass sie ihre Aufgabe zumindest auch darin sehen, zur Verhältnisprävention im Sinne einer Verbesserung der altersgerechten Infrastruktur beizutragen:

> „Ja also, das was uns der Verein jetzt an Kosten zurückgerufen hat, das war jetzt nicht in einer Größenordnung, wo wie sagen, wir können das als Kommune nicht unterstützen. Also wir haben bisher immer, gerade in dem Bereich Jugend, Kinder, Sport, sehr viel investiert, von daher ist das eigentlich für uns selbstverständlich. Und letztendlich prägt das ja auch das kommunale Bild, dass sich die Menschen, die hier leben, jetzt egal in welcher Altersgruppe, wohlfühlen, zufrieden sind, sich mit ihren Familien dann niederlassen, eine entsprechende Kita auswählen oder selbst dann ihren Ruhestand hier genießen. Und wenn da die Bedingungen vor Ort, sei es jetzt in der Infrastruktur oder in der Gemeinschaft, sehr gut sind, prägt das ja auch das Image und von daher finde ich sind wir da völlig auf dem richtigen Weg."

> „Ja, da sehe ich uns auch in der Verantwortung und es muss einen gemeinschaftlichen Mehrwert geben. Und dann versucht man das auch umzusetzen. Und ich sage mal, mir schwebt noch so ein Trimm-dich-Pfad vor, den ich ganz gerne irgendwo einrichten möchte. Wo ich eigentlich auch schon grobkonzeptionell weiß, wohin und wie und wo und was. Das kann sich durchaus auch aus diesem Projekt entwickeln."

In drei Tandems wurden durch die Kommunen oder unter der Beteiligung der Kommunen im öffentlichen Raum Bänke für Ruhepausen aufgestellt. In einigen Kommunen waren bereits bewegungsförderliche Infrastrukturen vorhanden und konnten für die Angebote von „AuF-Leben" genutzt werden. Dazu zählen etwa Mehrgenerationenspielplätze, die sich für niederschwellige Bewegungsangebote eignen, oder Bouleplätze. Im Rahmen von „AuF-Leben" waren außerdem in einigen Kommunen weitere Ideen entstanden, beispielsweise ein Mehrgenerationen-Trimm-Dich-Pfad oder Mehrgenerationenspielplätze. Auch die Schaffung möglichst günstiger Rahmenbedingungen für Vereinsarbeit, etwa durch die Unterstützung von Sponsoringaktionen oder die Ehrung ehrenamtlicher Arbeit zählt für die Kommunen zur Verhältnisprävention. Die Ergebnisse der standardisierten Befragung bestätigten die Angaben aus den Interviews.

Andere Maßnahmen der Verhältnisprävention, etwa wie das in der Vorhabensbeschreibung beispielhaft angeführte „Forum für Ältere" als Teilhabemöglichkeit, seien – so hieß es vonseiten der Beteiligten – für die Kommunen eher schwierig umzusetzen, da in den meisten Kommunen entsprechende Ressourcen fehlten.

Zugleich wurde von einzelnen Kommunen darauf verwiesen, dass solche Aktivitäten und Angebote von ihnen nicht oder zumindest nur am Rande als ein Bestandteil des Projekts „AuF-Leben angesehen werden, sondern ohnehin bereits in der Verantwortung der Kommune liegen bzw. von anderen Gremien bearbeitet würden:

> „Ich sage mal, für die altersgerechte Gestaltung unserer Stadt gibt es eigentlich eine andere Interessengemeinschaft. Ich erwähnte vorhin, dass wir seit mehreren Jahren einen relativ aktiven Seniorenbeirat haben, der uns bei Fragen wie Barrierefreiheit oder Barrierearmut oder bei konzeptionellen Entwicklungsfragen bis hin zu Angeboten etc. begleitet. Sei es in Eigeninitiative des Seniorenbeirates oder sei es durch Hinweise. Ich sage mal ganz profan: Eine Bank fehlte an einer Bushaltstelle. Habe ich gesagt: ‚Da habt ihr Recht. Dann gibt es die Bank eben.' Oder wir haben ein Mehrgenerationenspielplatz, und zwar wirklich Mehrgenerationen. Das heißt, ich habe eine Jugendprojektgruppe und ich habe einen Seniorenbeirat. Die habe ich beide zusammengesperrt und habe gesagt: ‚Ich habe hier eine Fläche, da soll ein Mehrgenerationenspielplatz hin. Macht euch mal Gedanken, was da drauf kann". Und dann haben die dann mehrfach getagt, haben mir dann

einen Vorschlag gemacht, was für Geräte und welche Anordnung und wie und wo und was. Und Anfang des Jahres oder Mitte des Jahres konnten wir das Projekt bautechnisch umgesetzt eröffnen."

Im Rahmen des Projekts sollten Maßnahmen der Verhältnis- und der Verhaltensprävention grundsätzlich parallel verfolgt werden. Zumeist standen aber Bemühungen im Vordergrund, Bewegungsangebote für die Zielgruppe der Älteren zu etablieren. In einem Fall wurde der Schwerpunkt aber anders gesetzt. Hier wurde in besonderem Maße auf die Verhältnisprävention gesetzt, indem Bänke an öffentlichen Spazierwegen aufgestellt wurden. Zu den entsprechenden Aktivitäten zählten ein Netzwerktreffen zur Planung, der Einsatz eines Ehrenamtlichen zur Auswahl geeigneter Plätze für die Aufstellung, die Erledigung notwendiger Formalitäten, wie die Einholung von Aufstell-Genehmigungen, sowie die sehr aufwendige Einwerbung von Geldspenden. Diese Arbeiten waren insgesamt aber sehr zeitintensiv, sodass in diesem Tandem – wie von der bzw. dem Seniorensportbeauftragten berichtet – zunächst keine Kursangebote und nur sehr wenige niederschwellige Angebote realisiert wurden.

Durch diese regionale Schwerpunktsetzung entstand in diesem Fall also ein Konflikt mit dem Projektziel, innerhalb der Laufzeit eine bestimmte Anzahl von Bewegungsangeboten einzurichten. Dabei wurde die Realisierung dieses Projektziels aber nicht zuletzt auch durch die Corona-bedingten Einschränkungen stark behindert. Trotzdem erschien die Schwerpunktsetzung aus regionaler Perspektive durchaus nachvollziehbar, da darüber in Kombination mit entsprechender Öffentlichkeitsarbeit eine breite und positive Berichterstattung über das Projekt zu erwarten war – mit der Botschaft, dass durch das Projekt Veränderungen angestoßen werden, die überdies langfristig wirken. In der Folge hätte dies dann mehr Aufmerksamkeit und Zulauf für die Bewegungsangebote nach sich gezogen.

## 3.6 Verhaltensprävention

### 3.6.1 Analyse der Ausgangssituation

---

Bezüglich der Definition der Zielgruppe der inaktiven Älteren waren sich AuF-Beraterinnen und -Berater sowie Seniorensportbeauftragte einig. Darunter fallen ihrer Ansicht nach diejenigen ohne Bezug oder ohne die Möglichkeit zu gezielter körperlicher Bewegung, Letzteres aufgrund körperlicher Beschwerden oder äußerer Umstände. Teilweise wurde auch soziale Inaktivität in die Definition einbezogen. Zumeist wurde im Vorfeld eine Bedarfsanalyse durchgeführt, allerdings eher unsystematisch in Form von informellen Gesprächen mit der Zielgruppe. In der Vorhabensbeschreibung gab es zur Vorgehensweise keine genauen Vorgaben.

---

#### Eingrenzung der Zielgruppe

Eine wichtige Grundlage zur Einschätzung der Zielgruppe des Projekts durch AuF-Beraterinnen und -Berater und Seniorensportbeauftragte ist die Definition von Aktivität und Inaktivität, da darauf die Konzeption der Angebote und die Strategien zur Anwerbung beruhen. Eine entsprechende Definition ist in der Vorhabensbeschreibung nicht vorhanden. In der Auswertung wurde nicht zwischen AuF-Beraterinnen und -Beratern und Seniorensportbeauftragten unterschieden, da sie bei dieser Aufgabe eng zusammenarbeiteten und keine unterschiedlichen Perspektiven einnahmen.

Die in den Interviews genannten Definitionen von Aktivität unterscheiden sich wesentlich danach, ob die Bewegung organisiert – also im Rahmen von angeleiteten Kursen – oder im Rahmen alltäglicher, selbst gesteuerter und durchaus auch körperlich herausfordernder Tätigkeiten stattfindet. Hauptargument für angeleitete Aktivitäten war, dass nur in dieser Form die Ganzheitlichkeit der Bewegung gewährleistet und Muskelgruppen gezielt trainiert werden könnten. Allein so seien im Alltag Wirkungen auch spürbar und überprüfbar, beispielsweise in Form von besserer Reaktionsfähigkeit.

Diejenigen, die auch die alltägliche Bewegung in die Definition von Aktivität einbezogen, begründeten dies damit, dass bei Menschen, die beispielsweise Wege im Alltag zu Fuß oder mit dem Fahrrad bewältigen, ein Bewusstsein für Bewegung besteht und sie überhaupt auf die Idee kommen, sich zu bewegen. Darüber hinaus ging es bei dieser Definition von Aktivsein auch darum, nach draußen und unter Leute zu gehen, sich am Leben zu beteiligen und bewusst etwas zu tun, was einem guttue. Hier spielten also auch die Themen soziale Integration und Bekämpfung von Vereinsamung eine wichtige Rolle.

In der Definition von Inaktivität herrschte dagegen Einigkeit: Inaktiv sind laut AuF-Beraterinnen und -Beratern und Seniorensportbeauftragten diejenigen, die sich gar nicht bewegen, weil sie keine Übung darin haben, weil sie sich selbst nicht mit Bewegung in Verbindung bringen („das ist nichts für mich“) oder weil ihnen Körperkraft und Möglichkeiten dazu fehlen, etwa bei Bewohnerinnen und Bewohnern von Seniorenheimen. Auch Menschen, die körperlich arbeiten, sich aber nicht zum Ausgleich der häufig einseitigen oder stark belastenden Bewegung im beruflichen Kontext gezielt bewegen (z. B. Kassierer, Möbelpacker), wurden als inaktiv eingestuft. Einige zählten zur Definition von Inaktivität noch mangelnde soziale Interaktion hinzu.

#### Durchführung von Bedarfsanalysen

Über die Ideensammlung in den Schulungen hinaus wurden Bedarfsanalysen durchgeführt. In der standardisierten Befragung der Seniorensportbeauftragten gaben fünf der sieben Befragten an, dazu informelle Gespräche mit Personen der Zielgruppe geführt zu haben. Vier hatten Rücksprache mit ihrer bzw. ihrem Vereinsvorsitzenden gehalten, und weitere drei hatten mit Personen gesprochen, die im Kontakt mit der Zielgruppe sind. In einem Fall waren Personen der Zielgruppe direkt an der Entscheidung über die Ausrichtung des Angebots beteiligt. Bei der standardisierten Befragung der kommunalen Vertreterinnen und Vertreter gab nur eine Person an, eine Bedarfsanalyse durchgeführt zu haben. In diesem Fall wurden ebenfalls informelle Gespräche mit Personen der Zielgruppe geführt und der Austausch mit Menschen gesucht, die Kontakt zur Zielgruppe haben.

### 3.6.2 Planung des Vorgehens

---

Die Seniorensportbeauftragten empfanden den Austausch in den Qualitätszirkeln als sehr hilfreich für die Ideenfindung zur Gestaltung der Angebote. Bei der Benennung der Angebote wurde darauf geachtet, die Bedarfe der Zielgruppe zu berücksichtigen, etwa durch Betonung der Niederschwelligkeit oder Anknüpfen an Bekanntem wie Spaziergängen. Die Bewerbung der Angebote erfolgte über mehrere Kanäle und angepasst an die für die Zielgruppe erfolgversprechendsten Strategien. Die meisten Teilnehmenden waren über Zeitungsanzeigen oder Plakate auf das Angebot aufmerksam geworden, aber auch die Information über Freunde und Familie (Mundpropaganda) spielte eine große Rolle. Insgesamt wurden die Ziele aus der Vorhabensbeschreibung praxisnah und effizient umgesetzt.

---

### Entwicklung von Ideen für Bewegungsangebote

Bei der Etablierung der Angebote fanden es die Projektakteurinnen und -akteure hilfreich, auf den Austausch und die Ideensammlung in den Schulungen und auch in den Qualitätszirkeln zurückzugreifen. Dadurch seien sie auf Ideen gekommen, die sie sonst nicht gehabt hätten. Diese Ideen beziehen sich hauptsächlich auf die Entkopplung der Angebote von den üblichen Strukturen des organisierten Sports – etwa die Verbindung der niederschwelligen Informationsveranstaltung mit bestehenden Gruppen bzw. eingeführten regelmäßigen Veranstaltungen oder die Organisation von Räumlichkeiten für Kurse außerhalb des Turn- und Sportvereins. Gerade diese Lösung kann aber auch zu Problemen führen. So konnte ein Kursangebot nicht starten, da beim Veranstaltungsort (außerhalb eines Turn- und Sportvereins) Personal fehlte, um die Räumlichkeiten aufzuschließen. Hier hätte zunächst eine geringfügig beschäftigte Kraft eingestellt werden müssen, bevor das Angebot im Rahmen von „AuF-Leben“ hätte starten können.

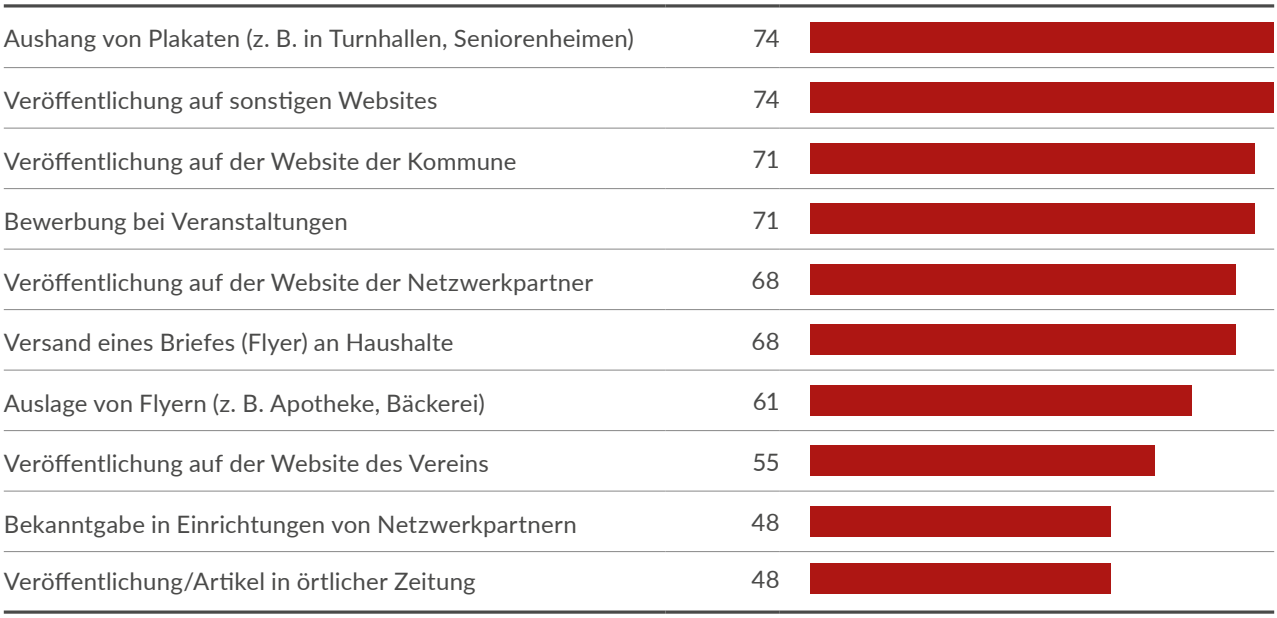
### Bewerbung der Bewegungsangebote

Trotz der in den Interviews geäußerten Skepsis gegenüber der Wirksamkeit herkömmlicher Werbemedien wurden diese – wie in Abbildung 5 veranschaulicht – häufig und in breiter Vielfalt eingesetzt.

Im Durchschnitt wurde jedes Bewegungsangebot auf zwei Wegen beworben. Im Vordergrund standen dabei der Aushang von Plakaten und eine Veröffentlichung auf verschiedenen Websites (der Kommune, der Netzwerkpartner oder des eigenen Vereins). Hinzu kamen häufig auch Ankündigungen auf Veranstaltungen und der Versand bzw. die Auslage von Flyern. Selbst die beiden am seltensten genannten Ankündigungsformate (Bekanntgabe in Einrichtungen von Netzwerkpartnern und Veröffentlichungen/Artikel in Zeitungen) kamen noch bei etwa der Hälfte der Veranstaltungen zum Einsatz.

**Abbildung 5:**
**Bewerbung der Bewegungsangebote**

**Wie wurde das Angebot beworben?**




Mehrfachnennungen möglich, alle Angaben in Prozent
Quelle: Dokumentation der Kurse und niederschwelligen Bewegungsangebote, 31 Angebote

Die Titel, unter denen die Bewegungsangebote angekündigt wurden, zeigen, dass man sich bemüht hat, Bezeichnungen zu wählen, die auf die Niederschwelligkeit der Veranstaltungen und Kurse verweisen und/oder an Bekanntem anknüpfen – indem also z. B. der Begriff „Sport“ vermieden sowie vertraute Bewegungsformen, wie Spaziergänge und Wanderungen, benannt wurden. Zudem wurden bestehende Treffpunkte und Gruppen in die Bekanntmachung eigener Angebote einbezogen. Im Einzelnen lassen sich folgende thematische Schwerpunkte erkennen:

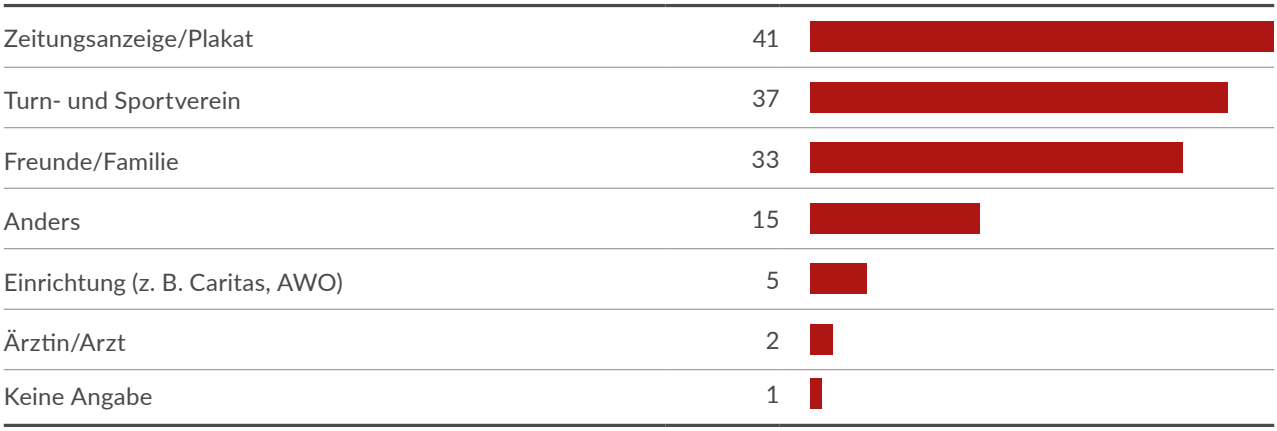
- Die meisten Angebote verwiesen ganz allgemein auf das Thema „Bewegung“: „Bewegt in den Herbst“, „Mit Bewegung in Schwung kommen“, „Alltag in Bewegung“, „Bewegung auf dem Mehrgenerationenspielplatz“, „Bewegungsangebot für Jedermann“ und „Alltag in Bewegung“.
- Zum Teil wurde dabei explizit zusätzlich auf das Projekt „AuF-Leben“ hingewiesen: „Bewegungsangebot und Werbung für das Seniorensportprojekt „AuF-Leben“ in der Kommune Mansfeld“ und „Präsentation des Programms „AuF-Leben“ mit Bewegungseinheit“.
- In anderen Titeln kam zum Ausdruck, dass im Mittelpunkt Spaziergänge bzw. Wanderungen stehen: „Grimma von Brücke zu Brücke“, „Durch Bewegung auf den Weg der Besserung – Der Sonntagsspaziergang für alle, die wieder ‚auf die Beine‘ kommen wollen“, „Fit mit Walking“ und „Wandern durch die Einheitsgemeinde“.
- Zwar wurde – im Sinne der Niederschwelligkeit der Angebote – nur einmal im Titel ausdrücklich der Begriff „Sport“ verwendet („Sport an der Mulde“), in weiteren Ankündigungen wird aber auf spezielle Sportarten bzw. Bewegungsformen (Boule, Qi Gong) oder auf das Training einzelner Körperpartien bzw. generell eine bessere Körperhaltung (Rücken, Gelenke, Fit im Sitzen) hingewiesen.
- Schließlich wurde in der Bezeichnung einzelner Veranstaltungen deutlich, dass diese sich an bestehende Gruppen bei Netzwerkpartnern richteten und dort für ein „AuF-Leben“-Angebot werben sollten: „Kaffeekränzchen Ü60 mit integriertem Bewegungsangebot zur Vorstellung des Pilotprojekts „AuF-Leben“, „Senioren-Nachmittag“, „VHS Smartphone Kurs“ und „Workshop Malen, Töpfern und Bewegung für Menschen mit Behinderung“.

In der Onlinebefragung, die zum Ende der Projektlaufzeit stattfand, wurden die Seniorensportbeauftragten um ihre Einschätzung des Erfolgs der verschiedenen Ansprachewege gebeten (dabei waren Mehrfachnennungen möglich). Wie im Vorfeld angenommen, wurde Mundpropaganda von den meisten Befragten als erfolgreich angesehen (fünf von sieben Befragten). Danach folgen eine Veranstaltung zur Information (vier Befragte) und dann ein Artikel oder eine Anzeige in der Zeitung (jeweils von drei Seniorensportbeauftragte als erfolgreich erlebt). Seltener dagegen wurden Veröffentlichungen auf den Websites von Verein, Kommune oder „AuF-Leben“ als erfolgreich eingeschätzt. Diese projektspezifische Einschätzung der Seniorensportbeauftragten deckt sich mit den allgemeinen Erfahrungen der AuF-Beraterinnen und -Berater und der kommunalen Vertreterinnen und Vertreter, zu denen diese ebenfalls standardisiert befragt wurden.

Aufmerksam geworden auf das Angebot von „AuF-Leben“ waren die meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmer laut Erstbefragung durch eine Zeitungsanzeige oder ein Plakat (41 %, siehe Abbildung 6). Insgesamt steht die direkte Ansprache durch Mitglieder des Turn- und Sportvereins an zweiter Stelle in der Rangfolge der genannten Gründe für eine Teilnahme an den Angeboten. Eine weitere wichtige Rolle bei der Gewinnung von Teilnehmerinnen und Teilnehmern für das Projekt spielen Freunde und Familie. Diese Mundpropaganda wurde von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern an dritter Stelle genannt (33 %). Multiplikatorinnen und Multiplikatoren wie etwa Einrichtungen der Caritas oder der AWO oder aber Ärztinnen und Ärzte spielten bei der Akquise kaum eine Rolle (5 % und 2 %).

**Abbildung 6:**
**Erfolgreiche Ansprachewege**

**Wie sind Sie auf dieses Angebot aufmerksam geworden?**




Mehrfachnennungen möglich, alle Angaben in Prozent
Quelle: Erstbefragung der Teilnehmenden an Kursen, 163 Befragte

### 3.6.3 Umsetzung der Bewegungsangebote

Die der Definition entsprechenden Personen für Bewegungsangebote zu gewinnen, wurde von AuF-Beraterinnen und -Beratern sowie Seniorensportbeauftragten als schwierig eingeschätzt. Für die Zielgruppe konnten spezifische Herausforderungen wie die adäquate Gestaltung der Angebote identifiziert und Strategien zu deren erfolgreicher Bewältigung entwickelt werden. Bei der Gestaltung der Angebote wurden lokale Strukturen und Gewohnheiten berücksichtigt, um die Attraktivität der Angebote zu erhöhen. In der Praxis erwies sich die Unterscheidung von niedrigschwelligen Angeboten und Kursangeboten entsprechend der Vorhabensbeschreibung als schwierig umzusetzen, weil die Angebote teilweise aufgrund der Anpassung an die Bedarfe und der dynamischen Weiterentwicklung des Projekts ineinander übergingen bzw. die Kategorie wechselten. Bei den Bewegungsangeboten wurde ein breites Spektrum von Formaten, Funktionen und Inhalten abgedeckt. Hindernisse für die Etablierung von Angeboten können aus Sicht der Projektakteurinnen und -akteure mangelnde personelle, räumliche und finanzielle Ressourcen sein. Trotz der Einschränkungen durch die Maßnahmen zur Eindämmung der Covid-19-Pandemie konnten in den Tandems insgesamt 45 Bewegungsangebote eingerichtet werden, mit denen ca. 560 Personen erreicht wurden. Aufgrund der pandemiebedingten Einschränkungen war es nicht möglich, Angebote, wie in der Vorhabensbeschreibung angestrebt, in drei abgrenzbaren Runden zu starten. Wenig Aufmerksamkeit wurde der nachhaltigen Sicherung der Angebote gewidmet. Dies sollte aus Sicht der AuF-Beraterinnen und -Berater in der an die Pilotphase anschließenden Interimsphase geschehen. Von den Bewegungsangeboten wurden überwiegend Personen im höheren Erwachsenenalter erreicht, allerdings auch ein nicht unerheblicher Anteil von Hochaltrigen. Der größte Teil der Teilnehmenden war nicht berufstätig. Es wurden deutlich mehr Frauen als Männer von den Angeboten angesprochen. Der Wunsch, sich mehr zu bewegen war für fast alle Befragten ein Motiv zur Teilnahme. Daneben waren gesundheitliche und soziale Aspekte relevant. Erreicht wurden etwa je zur Hälfte als inaktiv und als aktiv zu betrachtende Personen.

### Teilnahme unterschiedlicher Personengruppen an den Bewegungsangeboten

Insgesamt wird die Gewinnung Inaktiver für Bewegungsangebote rückblickend eher als schwierig eingeschätzt, teilweise sogar als sehr schwierig:

> „Da hätten sicher noch mehr [Inaktive] kommen können. […] Zufrieden ist man nicht, weil es manchmal doch schwer ist. Wer auf dem Hocker sitzt und nicht hoch will, der will dann auch nicht hoch und dann erklären die uns: ‚Ach ich laufe hier genug und ich bewege mich genug.' Und das ist dann schon manchmal schwer, dann welche noch zu begeistern, […] neue Leute zu begeistern."

Es kam aber ebenfalls – allerdings seltener – vor, dass die Ansprachestrategien so erfolgreich waren, dass die Akquise aufgrund beschränkter Kapazität des Kurses eingestellt werden musste:

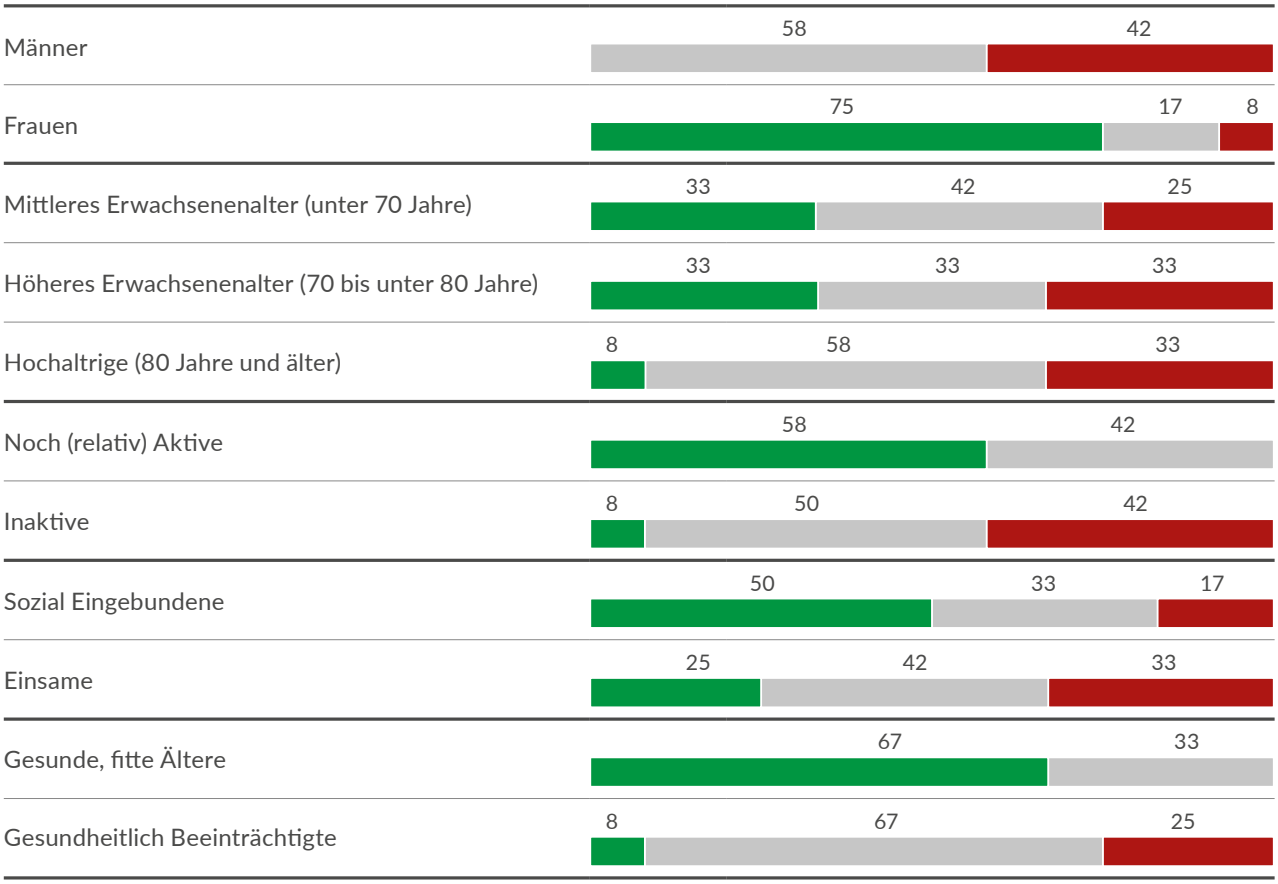
> „Die [Teilnehmenden] sind ganz sportlich inaktiv gewesen, gesundheitlich beeinträchtigt. Und das ist für die genau der richtige Kurs. Uns war gleich klar, wer in diesen Kurs passen würde oder gehören würde. Für wen wir diesen Kurs machen wollen. […] Da sind wir hingegangen, haben das Projekt vorgestellt, haben erklärt, wie das ablaufen wird. […] Und alle, die ich angesprochen hatte, die wollten. Das heißt, nach zehn Mann musste ich aufhören, weil mehr gingen nicht."

AuF-Beraterinnen und -Berater und Seniorensportbeauftragte wurden in den standardisierten Erhebungen dazu befragt, welche Gruppen ihrer Erfahrung nach leicht oder schwer für die Bewegungsangebote zu motivieren sind. Aus Sicht sowohl der AuF-Beraterinnen und -Berater als auch der Seniorensportbeauftragten sind Frauen sowie gesunde, fitte Ältere und noch (relativ) Aktive am leichtesten zu motivieren (siehe Abbildung 7). Inaktive und Männer wurden mit jeweils 42 Prozent als eher schwer zu motivieren eingeschätzt. Dies stützt die Ergebnisse der qualitativen Befragungen.

Die schwierigere Aktivierung von Männern war in den qualitativen Interviews sowohl mit den AuF-Beraterinnen und -Beratern als auch den Seniorensportbeauftragten ein wichtiges Thema. Erklärungsansätze aus den Interviews sind, dass Männer weniger darunter leiden, wenn sie alleine sind und deswegen weniger Gesellschaft und Austausch suchen. Es kann außerdem sein, dass es Männern schwerer fällt, etwas, was sie nicht kennen, in Gesellschaft, also unter Beobachtung auszuprobieren oder dass Männer weniger offen sind für Ratschläge und neue Anregungen, die sie im Rahmen der Bewegungsangebote erhalten würden.

**Abbildung 7:**
**Erreichbarkeit unterschiedlicher Gruppen**

**Wie sind Ihrer Erfahrung nach die folgenden Gruppen zur Teilnahme an den Bewegungsangeboten im Allgemeinen zu motivieren?**




alle Angaben in Prozent
Quelle: Befragung der AuF-Beraterinnen und -Berater (5 Befragte) und der Seniorensportbeauftragten (7 Befragte)

### Herausforderungen bei der Gewinnung inaktiver Personen für die Bewegungsangebote

Aus den Einschätzungen der AuF-Beraterinnen und -Berater und Seniorensportbeauftragten ergeben sich die folgenden Herausforderungen für die Gewinnung und Aktivierung von Inaktiven zur Teilnahme an Bewegungsangeboten:

- Angebote im Rahmen von „AuF-Leben“ müssen so gestaltet sein, dass selbst geringe Hemmschwellen möglichst ausgeschaltet sind. Das bedeutet beispielsweise, dass für die Teilnahme keine Sportkleidung erforderlich ist und es auch Angebote geben muss, die nicht in einer Sporthalle stattfinden (das Betreten einer Sporthalle trauen sich einige nicht zu).
- Die Angebote sollten außerdem wohnortnah stattfinden, sodass sie leicht zu erreichen sind.
- Die Angebote dürfen diejenigen, die aus ihrer Inaktivität heraus zum ersten Mal ein Bewegungsangebot wahrnehmen, nicht körperlich überfordern. Das bedeutet, dass sie sehr langsam an die Bewegung herangeführt werden müssen, um möglichst wenig Frustration zu erleben. Ihnen sollte vermittelt werden, dass Bewegung nicht unbedingt Leistungssport bedeutet und auch schon minimale, aber bewusste

Bewegungen zählen. Die Stunden sind so zu gestalten, dass die Menschen gerne wiederkommen, sofern es ein fortlaufendes Bewegungsangebot ist.
- Die Angebote für die Älteren müssen modern und attraktiv sein. Aktuelle Sporttrends sollten mit aufgenommen werden, damit die älteren Menschen nicht das Gefühl haben, ihnen würden wenig zeitgemäße Angebote gemacht.
- Für die Gewinnung kann nur eingeschränkt auf gewohnte Werbemaßnahmen zurückgegriffen werden. Plakate zur Kursankündigung etwa sind aus Sicht der AuF-Beraterinnen und -Berater wenig sinnvoll, da Inaktive solche Aushänge häufig nicht mit sich in Verbindung brächten. Mundpropaganda durch Bekannte oder Freundinnen und Freunde wurde demgegenüber als die sinnvollste Werbestrategie eingeschätzt. Eine Seniorensportbeauftragte war der Meinung, dass dies auch noch viel effektiver sei, als wenn sie selbst Personen anspräche. In den Angeboten finden sich daher nach Einschätzung der AuF-Beraterinnen und -Berater sowie der Seniorensportbeauftragten etwa zur Hälfte bereits aktive und inaktive Personen (mit Ausnahme einer Seniorensportbeauftragten, die durch gezielte Ansprache für ihre Kurse nur bislang inaktiven Teilnehmende geworben hatte). Dies sei für die Etablierung des Projekts eine gute Mischung. Zum Ende des Projektlaufzeit wurden Artikel in der örtlichen Presse als ebenfalls sehr effektiv eingeschätzt.
- In die Gestaltung der Öffentlichkeitsarbeit sollten die regionalen Kenntnisse der Seniorensportbeauftragten einfließen. Die Vorlagen des Projekts für die Flyer wurden zwar allgemein positiv bewertet, aber nicht immer sofort eingesetzt. So war in einem Tandem bekannt, dass aufwendig gestaltete Flyer auf ältere Menschen eher abschreckend wirken, sodass zunächst einfache Flyer ohne besonderes Layout gedruckt wurden. Sobald „AuF-Leben“ bekannter geworden ist und Hemmschwellen gegenüber der Inanspruchnahme der Angebote des Projekts abgebaut sind, soll auf die Flyervorlagen des Projekts zurückgegriffen werden.

### Gestaltung der Bewegungsangebote

Zu den Vorbereitungsarbeiten für ein Angebot zählen die inhaltliche Ausgestaltung der Kurseinheiten, die Verpflichtung einer Übungsleiterin bzw. eines Übungsleiters, die Abklärung des Veranstaltungsortes, darauf basierend die Gestaltung und Abstimmung der Flyer und übrigen Werbematerialien, deren Anfertigung sowie die Anwerbephase selbst, die mit einem gewissen Vorlauf zum Kursstart beginnen muss.

Insgesamt gestalteten die Seniorensportbeauftragten die Umsetzung von „AuF-Leben“ an ihrem jeweiligen Standort individuell, um die älteren Menschen möglichst passend anzusprechen. Dies begann bei der Konzeption der Angebote, bei der die Seniorensportbeauftragten darauf achteten, die regionalen Besonderheiten und Vorlieben sowie ihre Ziele für die Kommune einzubeziehen. So wurden Traditionen in Angeboten aufgegriffen, etwa wenn das Angebot zum gemeinsamen Spaziergang als Weinwanderung annonciert wurde. Ziele der Kommune wurden mit „AuF-Leben“ verbunden, wenn beispielsweise die Flyer für die Bewegungsangebote von Kindersportgruppen verteilt wurden und damit ein generationenverbindendes Element geschaffen wurde. Ein anderes Beispiel ist das niederschwellige Angebot eines Spaziergangs mit dem Bürgermeister, das gleichzeitig als Partizipationsangebot und Öffentlichkeitsarbeit der Kommune begriffen werden kann. Häufig wurden auch vorhandene Strukturen genutzt, etwa Mehrgenerationenspielplätze, auf denen das Angebot stattfand, oder beliebte Spazierwege, die gemeinsam begangen wurden. An einem Standort wurden die Projektaktivitäten mit dem sehr ähnlichen Projekt „Im Alter IN FORM“ verbunden. Für dieses Projekt wurden Laien geschult, um sogenannte „Bewegungstreffs“ durchzuführen. Diese wurden vor Ort auch für „AuF-Leben“ als Bewegungsangebote gelistet.

### Unterscheidung von niedrigschwelligen Angeboten und Kursangeboten

Die ursprünglich vorgesehene Unterscheidung zwischen niederschwelligen und Kursangeboten ließ sich in der Praxis und bei der Auswertung der vorliegenden Daten nicht konsequent aufrechterhalten. Zwar gab es Angebote, die sich im Sinne des Projektkonzepts eindeutig einem Format zuordnen lassen, z. B. niederschwellige, kurze Informationsveranstaltungen im Rahmen etablierter Gruppen oder Veranstaltungen (VHS-Kurse, Seniorentreffs oder ähnliches) mit einer kleinen exemplarischen Bewegungseinheit oder einmalige Spaziergänge. Demgegenüber stehen regelmäßig, zumeist zehnmal, stattfindende Kurse mit immer wieder demselben Kreis von Teilnehmenden, die sich dafür zuvor angemeldet hatten bzw. bei der ersten Beteiligung registriert wurden. Zum Teil wurden auch eingeführte und bewährte Konzepte aufgegriffen, wie beispielsweise „Aktiv im Alter – Muskeln und Gleichgewicht trainieren“, „Aktiv im Alter – Rücken und Gelenke sanft trainieren“ oder „Walking, das Gesundheitstraining in der Natur“).

Allerdings sind die Übergänge zwischen beiden Formaten fließend. So waren die Bewegungsangebote überwiegend insofern niederschwellig angelegt, als dass Sportbekleidung nicht erforderlich war, eine Halle nicht betreten werden musste und die körperlichen Anforderungen auch für Ungeübte zu bewältigen waren – auch wenn die Anforderungen bei den wiederholt stattfindenden Angeboten langsam gesteigert wurden.

Spaziergänge wurden beispielsweise nicht selten wiederholt zu einer festen Zeit angeboten. Es kam auch vor, dass die Resonanz so positiv ausfiel, dass sich immer wieder dieselben Teilnehmerinnen und Teilnehmer zusammenfanden und das Angebot als Spaziergehgruppe in einen Kurs überging.

Zudem ergaben sich noch weitere Anpassungen des Projektkonzepts: So wurden nicht immer neue Angebote geschaffen, sondern gezielt Personen der Zielgruppe für bestehende passende Angebote angeworben. In einem Fall wurde das Projekt genutzt, um eine bestehende Sportgruppe, die sich aufgrund fehlender Rahmenbedingungen hätte auflösen müssen, in ein „AuF-Leben“-Angebot zu überführen.

### Funktionen, Formate und Inhalte der Bewegungsangebote

Unterschiedliche Formate der Bewegungsangebote zielen damit vorrangig darauf ab, die Zielgruppenansprache im Hinblick auf drei Aspekte zu differenzieren:

- Zum Ersten gibt es einmalige Veranstaltungen, die vorrangig darauf ausgerichtet sind, über das Projekt „AuF-Leben“ und die in dessen Rahmen entwickelten Bewegungsangebote zu informieren und zur Teilnahme zu motivieren. Dabei finden diese Veranstaltungen zumeist im Zusammenhang mit eingeführten Treffen oder Gruppen älterer Menschen und in Absprache mit Kooperationspartnern statt. In der Regel sind kurze und einfache Übungen Bestandteil dieser Veranstaltungen.
- Zum Zweiten geht es darum, gezielt bisher unterschiedlich aktive ältere Menschen für eine Teilnahme zu gewinnen. Das heißt, auch wenn grundsätzlich der Fokus auf niederschwelligen Angeboten liegt, gibt es doch Unterschiede hinsichtlich des Grades der Niederschwelligkeit:
  - Muss man sich selbstständig zu dem mehr oder weniger weit entfernten Ort des Angebots begeben, wird bereits die Anfahrt organisiert oder kommen die Anbietenden in die vertraute Umgebung der Adressaten?
  - Ist eine vorherige Anmeldung erforderlich oder nicht? Handelt es sich um eine einmalige Veranstaltung oder um wiederholt stattfindende Treffen mit ggf. steigendem Anforderungsniveau?
  - Inwieweit ist eine spezielle Kleidung erforderlich? Mit welchem Anforderungsniveau ist zu rechnen (Schwierigkeit der Übungen, Dauer der Einheiten, z. B. der Spaziergänge)?

- Zudem kann es auch gezielt darum gehen – was aber bisher selten geschah – bisher bereits aktive Menschen, deren Motivation und Leistungsfähigkeit mit höherem Alter nachlässt, in ihrer Bewegungsbereitschaft zu stärken, indem bestehende Angebote gesichert, „wiederbelebt“ und attraktiver gestaltet werden.
- Zum Dritten zielen die Bewegungsangebote darauf ab, hinsichtlich ihres Gesundheitszustandes bzw. ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit unterschiedlich belastbare und zu fördernde Menschen zu erreichen. Dies geschieht, wie erwähnt, ggf. durch vorherige Klärung der Belastbarkeit der Interessierten. Außerdem wird in der Ankündigung, zum Teil bereits im Titel der Veranstaltung, auf spezifische Einschränkungen und darauf abgestellte Angebote verwiesen, z. B. wenn es um Übungen im Sitzen, die Stärkung bestimmter Fähigkeiten oder Körperpartien oder auch den Umgang mit dem Rollator geht.

Generell geht es bei den Angeboten immer um die Förderung der Beweglichkeit, der Fitness und Ausdauer, der verbesserten Körperwahrnehmung sowie um die Stabilisierung bzw. Schaffung sozialer Kontakte. Dabei lassen sich folgende inhaltlich-organisatorischen Angebote unterscheiden:

- Veranstaltungen zur Information über die Bedeutung von Bewegung vor allem auch im Alter, zumeist mit integrierten Bewegungsübungen und in der Regel einmalig stattfindend
- Spaziergänge und Wanderungen, angeleitet und ergänzt durch Bewegungsübungen, als einmalige oder sich wiederholende offene Angebote, zum Teil in feste Wandergruppen mit regelmäßigen Treffen übergehend
- Trainings für einzelne Körperpartien und zur Förderung einer besseren Körperhaltung
- Übungen zum verbesserten Umgang mit körperlichen Einschränkungen bzw. mit Behinderungen in der Regel in Kursform und zum Teil basierend auf erprobten Konzepten
- Regelmäßige Angebote zur Ausübung niedrigschwelliger Sportarten, wie beispielsweise Boule (in zunehmend festeren Gruppen)

### Absicherung der Übungsleiterinnen und Übungsleiter von Bewegungsangeboten

Für die Einrichtung von Angeboten für bislang inaktive Ältere sind laut Aussage der AuF-Beraterinnen und -Berater und der Seniorensportbeauftragten noch weitere Aspekte zu beachten, die die Absicherung der Durchführenden betreffen. Da die Menschen, wenn sie vorher inaktiv waren, ihre Bewegungsfähigkeit und Belastbarkeit schlecht einschätzen können, war in mehreren Tandems eine Abklärung der gesundheitlichen Situation Voraussetzung für die Teilnahme an Bewegungsangeboten in Form von Spaziergängen. In einem Fall musste die Teilnahme vorher mit der Hausärztin oder dem Hausarzt abgeklärt, im anderen Fall ein Gesundheitsfragebogen ausgefüllt werden. Dies sollte das Risiko reduzieren, dass Teilnehmende sich überfordern und während des Spaziergangs gesundheitliche Probleme auftreten. Außerdem wurde die Zahl der Teilnehmenden teilweise so begrenzt, dass eine Übungsleiterin oder ein Übungsleiter maximal zehn Personen betreute und den Einzelnen ausreichend Aufmerksamkeit widmen konnte.

### Hindernisse für die Etablierung von Bewegungsangeboten

Hindernisse für die Etablierung von Angeboten auf Vereinsseite waren nach Angaben der Seniorensportbeauftragten in der standardisierten Befragung – abgesehen von der Sondersituation der Pandemie – hauptsächlich mangelnde personelle Ressourcen zur Organisation und Durchführung der Angebote (Übungsleitung) sowie fehlende Räumlichkeiten (von jeweils drei Befragten genannt). Eine Lösung für dieses Problem wurde in dem Tandem gefunden, das das Projekt „AuF-Leben“ mit dem Projekt „Im Alter IN Form“ verbindet

(siehe S. 70). Weil in diesem Tandem kein Personal- und Ideenmangel herrschte, waren die finanziellen Mittel dort allerdings schon vor Projektende erschöpft.

Nach Ansicht der kommunalen Vertreterinnen und Vertreter stehen an erster Stelle mangelnde finanzielle Ressourcen der Kommune einer Einrichtung von Bewegungsangeboten entgegen (von vier der fünf Befragten genannt). Nur mit geringem Abstand (jeweils dreimal genannt) folgen fehlende finanzielle und personelle Ressourcen aufseiten des Vereins sowie nicht ausreichende personelle Ressourcen aufseiten der Kommune.

### Entstandene Bewegungsangebote und Inanspruchnahme durch die Teilnehmenden

Insgesamt wurden in allen beteiligten Kommunen 45 Bewegungsangebote mit ca. 560 Teilnehmenden gestartet (siehe Abbildung 5). Anders als in der Vorhabensbeschreibung vorgesehen wurden die Angebote Pandemie-bedingt nicht in drei voneinander abgrenzbaren Runden etabliert. Wegen der Unterbrechungen der Projektdurchführung während der Lockdowns in 2020/21 war die zur Verfügung stehende Zeit deutlich kürzer, und so lag der Fokus darauf, unter diesen schwierigen Bedingungen überhaupt Bewegungsangebote umzusetzen. Bei den entstandenen Angeboten handelte es sich in etwa zu gleichen Teilen um einmalige wie um mehrfach, mit weitgehend denselben Teilnehmenden stattfindende Veranstaltungen.[9]

Die Zahl der Teilnehmenden variierte je nach Angebot: von drei bis ca. 25 Personen bei den einmaligen und sieben bis zwölf bei den mehrmaligen Veranstaltungen.

Im Durchschnitt fiel die Zahl der Teilnehmenden bei den einmaligen Veranstaltungen mit 15 Personen etwas höher aus als bei den mehrmaligen Angeboten mit durchschnittlich neun Personen. Dabei ist allerdings zu berücksichtigen, dass die regelmäßig stattfindenden Veranstaltungen zu einer stärkeren Aktivierung der Zielgruppe beigetragen haben.

Die Übersicht über die gestarteten Bewegungsangebote stellt die Situation im Projekt zum Ende Oktober 2021 dar (siehe Tabelle 10). Danach mussten alle Angebote, die zur Aktivierung der Zielgruppe beitragen sollten, aufgrund der Maßnahmen zur Eindämmung der Covid-19-Pandemie eingestellt werden. Dies betraf zum einen angekündigte Kurse, die gar nicht oder nur wenige Male durchgeführt werden konnten, zum anderen aber auch die Umsetzung konkreter Absichten zur Ausweitung bestehender Angebote. Insofern stellt die folgende Tabelle nur eine Momentaufnahme der damaligen, zum Zeitpunkt des Berichts unveränderten Umsetzung des Projekts in den Kommunen dar.

In drei Tandems konnten keine mehrmaligen Angebote stattfinden. Dies hatte unterschiedliche Gründe. In einem Tandem wurde der Schwerpunkt auf Maßnahmen der Verhältnisprävention gelegt, sodass die Maßnahmen der Verhaltensprävention sich deutlich verzögerten. Im zweiten Tandem wurde der Start der Angebote durch den zweiten Lockdown ab November 2020 verhindert. Im dritten Tandem ohne mehrmalige Angebote stellte sich nach Gründung des Tandems heraus, dass der Bedarf an derartigen Angeboten in der Region gedeckt war und dadurch weder Übungsleitende noch Teilnehmende für das Projekt gewonnen werden konnten.

9 Den mehrfach stattfindenden Veranstaltungen wurden dabei auch Kurse zugerechnet, die von vornherein auf eine regelmäßige Durchführung angelegt waren, dann aber aufgrund der pandemiebedingten Kontaktbeschränkungen tatsächlich nur einmal stattfinden konnten.

Hervorzuheben ist noch ein besonderes Angebot, das zur Zeit des verschärften Lockdowns in den Wintermonaten zum Tragen kam. In einer Kommune gab es unter Wahrung der Regelungen zur Eindämmung der Covid-19-Pandemie eine 1:1-Betreuung von älteren Menschen, die zuvor an einem Kurs teilgenommen hatten und bei denen erste Erfolge der Förderung der Beweglichkeit gesichert werden sollten. Insgesamt neun Personen wurden individuell und mehrfach bei persönlichen Besorgungen begleitet sowie zu weiteren Bewegungsübungen angehalten und dabei unterstützt. Gleichzeitig wurde damit etwas gegen die drohende Vereinsamung dieser Menschen getan. Das Beispiel verdeutlicht zum einen die hohe Motivation der älteren Menschen, auch unter schwierigen Bedingungen und bei eingeschränkten Fähigkeiten weiter etwas für ihre Fitness zu tun, und belegt das große Engagement der im Projekt „AuF-Leben“ Tätigen.

**Tabelle 10:**
**Bewegungsangebote**

| Verband | Tandem | einmalige niederschwellige Angebote | | mehrmalige niederschwellige Angebote und Kurse | | insgesamt | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | VA | TN | VA | TN | VA | TN |
| Landesturn-verband Sachsen-Anhalt | Genthin | 2 | 30*) | 3 | 27*) | 5 | 57 |
| | Gommern | 1 | 15 | - | - | 1 | 15 |
| | Merseburg | 1 | 3 | 6 | 47 | 7 | 50 |
| | Mansfeld | 3 | 39 | 4 | 53 | 7 | 92 |
| Sächsischer Turn-Verband | Grimma | 7 | 119 | 2 | 23 | 9 | 142 |
| | Stollberg | - | - | 3 | 22 | 3 | 22 |
| | Schkeuditz | 1 | 6 | 3 | 27 | 4 | 33 |
| Rheinhessischer Turnerbund | Dexheim | 1 | 15*) | - | - | 1 | 15 |
| | Jugenheim | 4 | 97 | 1 | 8 | 5 | 105 |
| | Ober-Olm | 3 | 28 | - | - | 3 | 28 |
| Insgesamt | | 23 | 352 | 22 | 207 | 45 | 559 |

VA: Veranstaltungen
TN: Teilnehmende
*) Anzahl der Teilnehmenden aufgrund unvollständiger Angaben in den Dokumentationen geschätzt

Quelle: Dokumentation von 31 Kursen und niederschwelligen Bewegungsangebote, ergänzt um Berichte der AuF-Beraterinnen und -Berater und Seniorensportbeauftragten

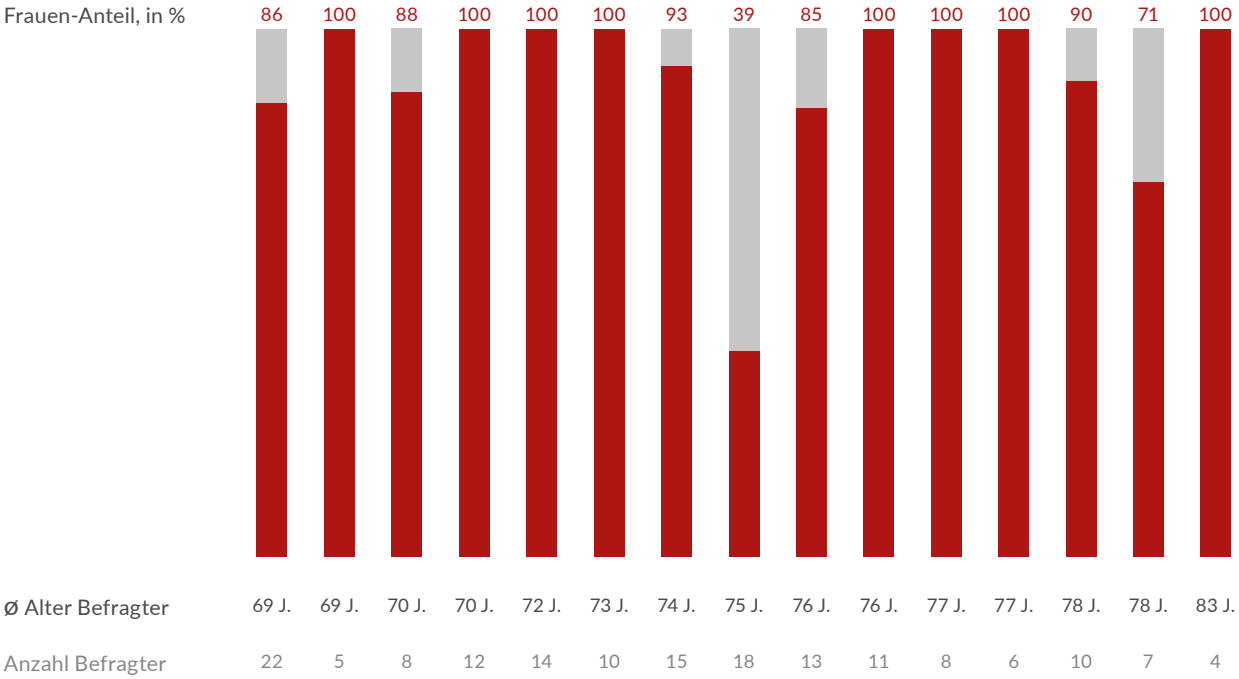
## Inanspruchnahme und Zusammensetzung der Teilnehmenden

Bezogen auf die mehrfach stattfindenden Angebote (Kurse) wurde zu Beginn (Kursbeginn) eine Erstbefragung durchgeführt. Die erste Befragung gibt vor allem Aufschluss über zentrale Merkmale der erreichten Zielgruppe. Da sich an dieser Befragung 163 von insgesamt 207 Teilnehmenden an Mehrfachangeboten,

also 79 Prozent, beteiligt hatten, lassen die Ergebnisse belastbare Rückschlüsse auf die Gesamtheit der vom Projekt erreichten Zielgruppe zu.[10]

Die Befragten stammten aus insgesamt 15 Bewegungsangeboten, die hinsichtlich ihrer Größe und ihrer Alters- und Geschlechterverteilung eine breite Vielfalt darstellen (siehe Abbildung 8).

**Abbildung 8:**
**Alters- und Geschlechterverteilung in den Bewegungsangeboten**




Quelle: Erstbefragung der Teilnehmenden an Kursen, 163 Befragte

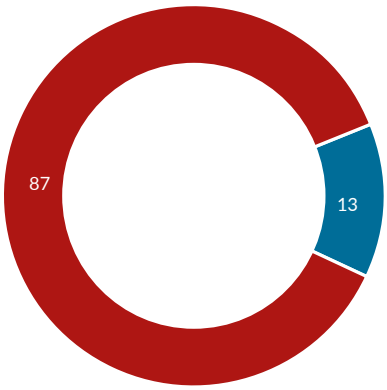
Die Anzahl der Befragten je Kurs, die weitgehend auch der Zahl der jeweils am Kurs teilnehmenden Personen entsprechen dürfte, reicht von vier bis zu 22 Personen. Das Durchschnittsalter variierte zwischen 69 und 83 Jahren. In der Mehrzahl der Fälle (acht von 15 Kursen) waren ausschließlich Frauen vertreten; nur in einem Kurs stellten Männer die Mehrheit.

Wie sich in der Auflistung der Titel der Bewegungsangebote (siehe S. 66) bereits andeutet, waren sie vom Konzept her offen für alle älteren Menschen, unabhängig von ihrem Geschlecht und weitgehend auch von ihrer körperlichen Fitness. Einschränkungen gab es lediglich – und auch das wurde nicht immer konsequent eingehalten – durch eine Begrenzung der Altersgruppe auf Personen im Alter von 60 und mehr Jahren. In der Praxis stellten Frauen mit 87 Prozent die große Mehrheit der Teilnehmenden (siehe Abbildung 9).

10 Da es sich nicht bei allen mehrfach stattfindenden Bewegungsangebote um Kurse im engeren Sinne handelte und nur Kurs-Teilnehmende befragt wurden, dürften sich sogar nahezu alle Adressaten an dieser Befragung beteiligt haben.

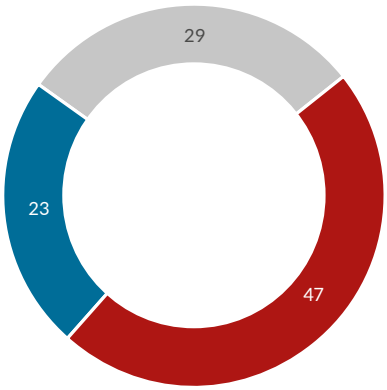
**Abbildung 9:**
**Teilnehmende an Kursen nach Geschlecht und Altersgruppe**

**Geschlecht**




- weiblich 87 %
- männlich 13 %

**Altersgruppe**




- bis 69 Jahre 29 %
- 70 bis 79 Jahre 47 %
- 80 Jahre und älter 23 %

alle Angaben in Prozent
Quelle: Erstbefragung der Teilnehmenden an Kursen, 163 Befragte

Zudem konzentrierte sich nahezu die Hälfte der teilnehmenden Männer (11 von 21) auf nur einen einzigen Kurs, in neun von 15 an der Befragung beteiligten Kursen waren keine Männer vertreten. Damit bestätigt sich die Einschätzung der AuF-Beraterinnen und -Berater und Seniorensportbeauftragten aus den qualitativen und quantitativen Befragungen, dass Männer deutlich schwerer zu erreichen und zu mobilisieren seien als Frauen.

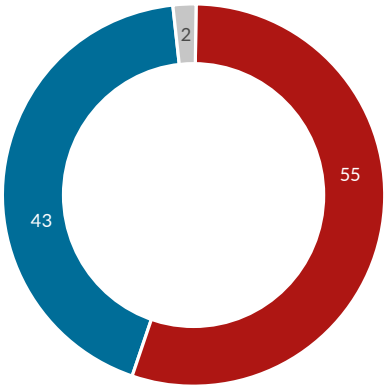
Die vom Angebot erreichten Personen sind knapp zur Hälfte (47 %) dem höheren Erwachsenenalter (70 bis 79 Jahre) zuzuordnen. Etwas weniger als ein Viertel der Teilnehmenden stellten die Hochaltrigen (80 Jahre und älter), was als beachtlich erscheint, da es sich um Bewegungsangebote in Kursform handelte, die also mehrfach und regelmäßig stattfanden.

Von den durch „AuF-Leben“ erreichten älteren Menschen lebten 43 Prozent alleine und 55 Prozent mit einer oder mehreren Personen zusammen (siehe Abbildung 9). Frauen wohnten deutlich häufiger alleine (46 %) als Männer (24 %). In der Altersgruppe der Hochaltrigen war mit 55 Prozent der größte Anteil der Alleinlebenden zu finden.

Die meisten Befragten (76 %) waren zum Zeitpunkt der Befragung nicht beruflich oder ehrenamtlich tätig, und nur sechs Prozent (19 Personen) arbeiteten über 15 Stunden in der Woche. Allerdings gab es einen Anteil von 17 Prozent der Befragten, die bis zu 15 Stunden in der Woche beruflich oder ehrenamtlich tätig waren – unter den Hochaltrigen waren dies noch elf Prozent. Mehr als ein Drittel der Strichprobe (37 %) war alleinlebend und zugleich weder beruflich noch ehrenamtlich tätig und dürfte damit vergleichsweise wenig soziale Kontakte haben.

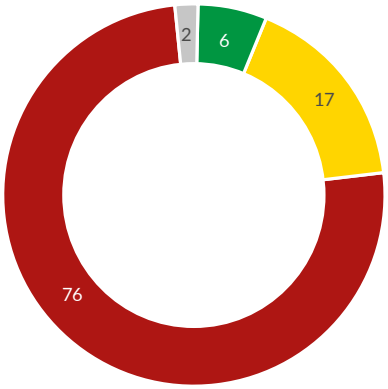
**Abbildung 10:**
**Soziale Kontakte**

**Ich lebe zurzeit ...**




- mit einer oder mehreren Personen zusammen 55 %
- alleine 43 %
- keine Angabe 2 %

**Sind Sie beruflich und/oder ehrenamtlich tätig?**




- ja, über 15 Std./Wo. 6 %
- ja, unter 15 Std./Wo. 17 %
- nein 76 %
- keine Angabe 2 %

alle Angaben in Prozent
Quelle: Erstbefragung der Teilnehmenden an Kursen, 163 Befragte

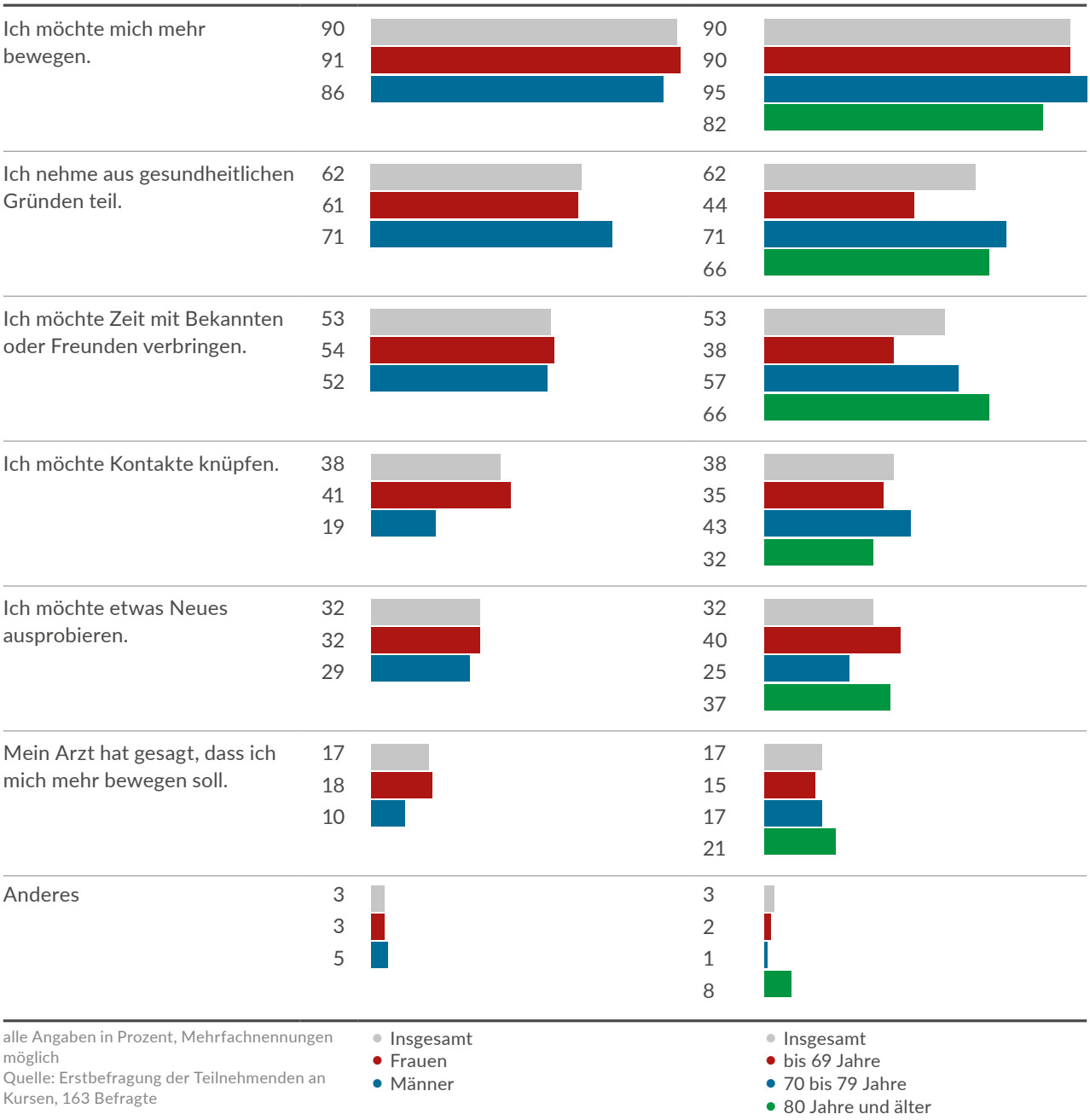
## Teilnahmemotivation

Als Motivation für die Teilnahme wurde von fast allen Befragten (90 %) der Wunsch genannt, sich mehr zu bewegen. Auch gesundheitliche Gründe spielten eine große Rolle (62 %). Zeit mit Bekannten oder Freunden zu verbringen, war für mehr als die Hälfte der Menschen (53 %) wichtig; neue Kontakte wollten 38 Prozent knüpfen. Von einem Drittel der Befragten wurde der Wunsch geäußert, etwas Neues auszuprobieren. Demgegenüber hatten sich nur 17 Prozent, zur Teilnahme entschlossen, weil ihnen eine Ärztin oder ein Arzt mehr Bewegung empfohlen hatte.

Die Unterschiede zwischen Frauen und Männern sowie zwischen den Altersgruppen hinsichtlich ihrer Teilnahmemotivation sollten aufgrund der kleinen Stichprobe nicht überinterpretiert werden. Außerdem variieren die Geschlechter- und Altersverteilung relativ stark über die erfassten Kurse hinweg, sodass Differenzen zwischen den Gruppen auch auf spezifische Inhalte und Formate der jeweiligen Angebote zurückzuführen sein könnten.

**Abbildung 11:**
**Teilnahmemotivation**

**Warum nehmen Sie an diesem Angebot teil?**




alle Angaben in Prozent, Mehrfachnennungen möglich
Quelle: Erstbefragung der Teilnehmenden an Kursen, 163 Befragte

Bei Männern scheint der Wunsch, neue Kontakte zu knüpfen, geringer ausgeprägt zu sein als bei Frauen – vermutlich, weil sie seltener alleine lebten. Für die Jüngeren (unter 70 Jahre) waren gesundheitliche Gründe

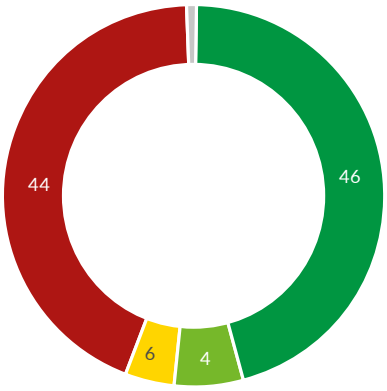
für eine Teilnahme weniger bedeutsam als für die Älteren (ab 70 Jahre), zudem lag ihnen seltener etwas daran, neue Kontakte zu knüpfen.[11]

### Aktivität der Teilnehmenden

Die Einschätzung der AuF-Beraterinnen und -Berater, Seniorensportbeauftragten und auch der Mehrheit der kommunalen Vertreterinnen und Vertreter, dass an den Angeboten zumeist jeweils die Hälfte der Teilnehmerinnen und Teilnehmer als aktiv bzw. inaktiv einzustufen ist, wird durch die Angaben der Befragten in Bezug auf die Teilnahme an anderen Sport- oder Bewegungsangeboten in der standardisierten Erhebung tendenziell bestätigt. Knapp die Hälfte der Befragten (46 %) gibt an, mindestens einmal in der Woche noch andere Sport- oder Bewegungsangebote wahrzunehmen. Bei gut der Hälfte war dies seltener (10 %) oder gar nicht (44 %) der Fall. Als weiterer Hinweis darauf, dass tatsächlich wenig aktive ältere Menschen erreicht wurden, ist zu werten, dass ein erheblicher Teil der Teilnehmenden (39 %) weder beruflich oder ehrenamtlich tätig war, noch regelmäßig andere Bewegungsangebote nutzte.

**Abbildung 12:**
**Weitere sportliche Aktivität**

**Nehmen Sie noch andere Sport- oder Bewegungsangebote wahr?**




- ja, einmal in der Woche oder häufiger 46 %
- ja, ein- bis dreimal im Monat 6 %
- ja, seltener 4 %
- nein 44 %
- keine Angabe 1 %

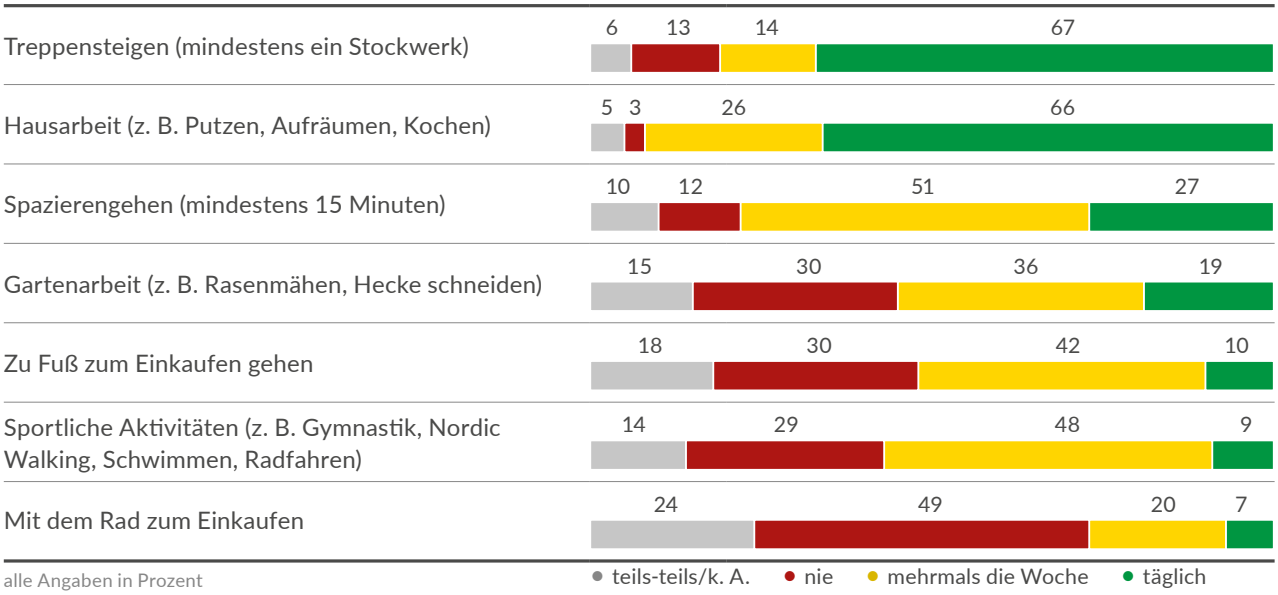
Erstbefragung der Teilnehmenden an Kursen, 163 Befragte, alle Angaben in Prozent

Zusätzlich zur Aktivität durch andere Sport- und Bewegungsangebote wurden im Fragebogen, angelehnt an den „Freiburger Fragebogen für körperliche Aktivität“ (Frey et al., 1999), Alltagsaktivitäten abgefragt. Die Ergebnisse zeichnen ein Bild von im Alltag recht aktiven Menschen. Nicht unbedingt täglich, aber mehrmals die Woche wurden körperlich fordernde Tätigkeiten ausgeübt.

11 Alle Unterschiede sind nach Chi-Quadrat-Test auch statistisch signifikant.

**Abbildung 13:**
**Körperliche Aktivität**

**Wie oft üben Sie die folgenden Aktivitäten in einer normalen Woche aus?**




alle Angaben in Prozent
Quelle: Erstbefragung der Teilnehmenden an Kursen, 163 Befragte

Eine weitergehende Auswertung zeigte, dass Frauen unter den Teilnehmenden insgesamt etwas aktiver waren als Männer und dass die Aktivität mit höherem Alter zumeist nachlässt. Die körperlich Aktiveren unterschieden sich von den Inaktiveren dadurch, dass sie an den Bewegungsangeboten eher teilnahmen, weil sie „etwas Neues ausprobieren“ oder „neue Kontakte knüpfen“ wollten, während die weniger Aktiven eher aus gesundheitlichen Gründen bzw. weil ihre Ärztin oder ihr Arzt es ihnen empfohlen hatte, zur Teilnahme motiviert wurden.

### 3.6.4 Bewertung der Angebote

Hinsichtlich der Anzahl der Angebote und der Teilnehmenden wurden die Erwartungen der Akteurinnen und Akteure des Projekts insgesamt mindestens erfüllt, überwiegend aber übertroffen – auch wenn in drei Tandems nur einzelne niederschwellige Veranstaltungen und keine mehrmals in Folge stattfindenden Angebote realisiert werden konnten. Die Zufriedenheit mit den Angeboten war insgesamt sehr groß, insbesondere mit der Arbeit der Übungsleiterinnen und Übungsleiter. Die Teilnehmenden besuchten den Kurs überwiegend bis zum Ende und nahmen dabei fast alle Termine wahr. Der Kursbesuch weckte bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Lust, sich weiterhin zu bewegen und viele lernten etwas über Gesundheit und Bewegung, womit das Projektziel der Sensibilisierung und Motivierung der Zielgruppe erreicht wurde. Auch die soziale Funktion der Kurse wurde erfüllt. Insgesamt sind damit die Bewegungsangebote als erfolgreich zu betrachten, insbesondere vor dem Hintergrund der schwierigen Erreichbarkeit der Zielgruppe der inaktiven Älteren.

### Einschätzung der Angebote durch die Akteurinnen und Akteure

In der standardisierten Befragung wurden die Seniorensportbeauftragten, die AuF-Beraterinnen und -Berater sowie die kommunalen Vertreterinnen und Vertreter dazu befragt, inwieweit die entstandenen Angebote ihren Erwartungen an das Projekt entsprachen.

Im Hinblick auf die Anzahl der gestarteten Bewegungsangebote entsprach das Resultat zumeist (in gut der Hälfte der Fälle) den Erwartungen der Befragten oder überstieg diese noch (in ca. einem Fünftel der Fälle). Eher enttäuscht zeigten sich nur die kommunalen Vertreterinnen und Vertreter: Von ihnen gab die Hälfte (drei von sechs Befragten) an, dass sie mit mehr Angeboten gerechnet hätten als tatsächlich realisiert werden konnten.

Noch positiver fiel die Einschätzung der Zahl der erreichten Teilnehmenden aus. Lediglich aus Sicht zweier Befragter (jeweils eine AuF-Beraterin/ein AuF-Berater und eine Person aus der Kommune) waren weniger ältere Menschen zu den Angeboten gekommen, als man erhofft hatte. In einem Drittel der Fälle waren dagegen mehr Personen erschienen als erwartet, und bei einem weiteren guten Drittel entsprach die Beteiligung den Erwartungen. Die übrigen Befragten sahen sich nicht in der Lage, ein Urteil abzugeben.

Auch kam es nach den Angaben der Seniorensportbeauftragten in keinem Fall vor, dass ein Angebot nicht stattfinden konnte, weil sich nicht genügend Interessierte gemeldet hatten und nur zwei von ihnen berichteten, dass einmal einzelne Plätze nicht besetzt werden konnten.

### Sicherung der Nachhaltigkeit der Bewegungsangebote

In der Fokusgruppe zum Ende der Projektlaufzeit wurde die Sicherung der Nachhaltigkeit der im Rahmen des Projekts erarbeiteten Angebote angesprochen. Nach Ansicht der AuF-Beraterinnen und -Berater wurde noch nicht genug Aufmerksamkeit darauf gerichtet, wie diese auch nach Ende der Projektlaufzeit weiter aufrechterhalten werden können. Dies sollte in der Interimsphase verstärkt geschehen. Dabei sei die Frage der Finanzierung besonders wichtig. Von den Teilnehmenden der Fokusgruppe wurde betont, dass die dafür notwendigen personellen und materiellen Ressourcen nicht allein von den Vereinen gestellt werden könnten. Vereinzelt wurde dazu auch eine Finanzierung durch die Teilnehmenden ins Gespräch gebracht, z. B. durch günstige Zehnerkarten (für 20 Euro). Ein weiteres wichtiges Thema für die nachhaltige Konzeption von „AuF-Leben“ sei es, auch die Interessen der Vereine – als mit der Umsetzung beauftragte Akteurinnen und Akteure – im Blick zu behalten.

### Rezeption durch die Zielgruppe

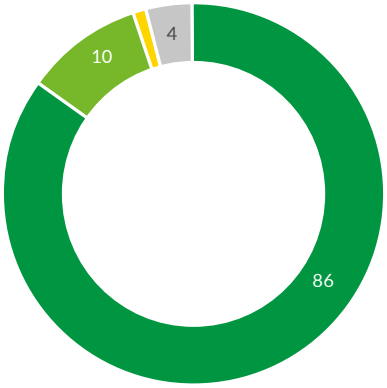
Zur Rezeption der Bewegungsangebote gab es eine zweite Erhebung, die zum Kursende durchgeführt wurde. Im Mittelpunkt der zweiten Befragung mit 83 Befragten stand die Beurteilung des besuchten Kurses und dessen wahrgenommene Wirkungen. Das Durchschnittsalter der Befragten lag dabei mit 72,7 Jahren nur geringfügig unter dem bei der Erstbefragung (73,5 Jahre). Allerdings war der Anteil der Frauen noch gestiegen, und zwar von 87 auf 93 Prozent. Da viele Kurse aufgrund der pandemiebedingten Kontaktbeschränkungen nicht so lange wie vorgesehen laufen konnten, die Befragung aber erst zum Ende der zumeist zehnwöchigen Dauer durchgeführt werden sollte, ist auch diese Rücklaufquote als zufriedenstellend einzuschätzen. Deren Ergebnisse dürften damit auch die Eindrücke derjenigen, die bis zum (vorläufigen) Ende der Kurse dabei sein konnten, angemessen widerspiegeln.

### Zufriedenheit mit den Kursangeboten

Die Befragung der Teilnehmenden zum Kursende gibt Aufschluss über die Zufriedenheit mit den Angeboten und die Wirkung der Angebote auf die Zielgruppe. Die Zufriedenheit ist insgesamt sehr hoch (siehe Abbildung 14): 86 Prozent der Teilnehmenden hat der Kurs sehr gut gefallen, weiteren zehn Prozent eher gut. Nur eine Person urteilt mit „mittelmäßig“, schlechtere Bewertungen („schlecht“ oder „sehr schlecht“) gab es nicht.

**Abbildung 14:**
**Zufriedenheit mit dem Kurs**

**Wie gut hat Ihnen der Kurs insgesamt gefallen?**




- sehr gut 86 %
- eher gut 10 %
- mittelmäßig 1 %
- keine Angabe 4 %

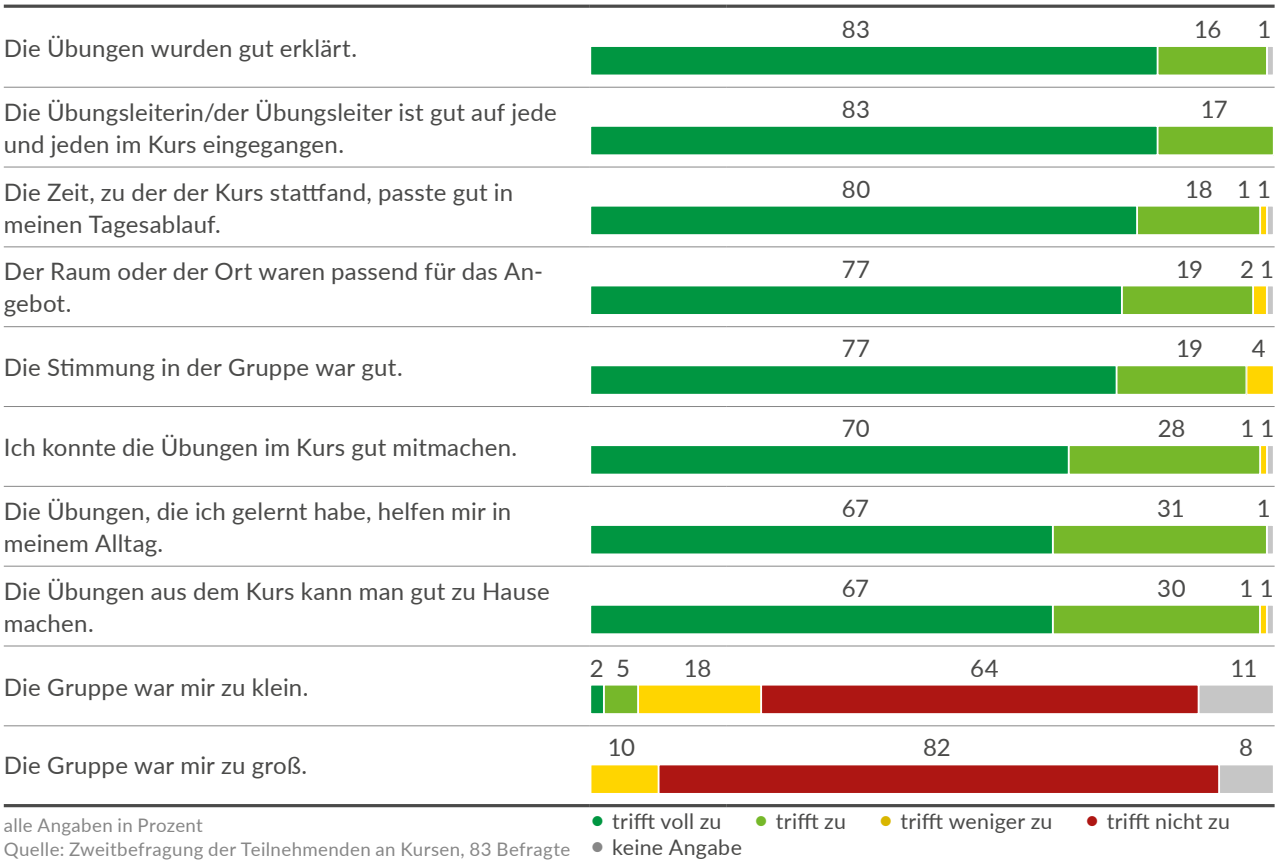
alle Angaben in Prozent
Quelle: Zweitbefragung der Teilnehmenden an Kursen, 83 Befragte

Bei den abgefragten Einzelaspekten wurden ebenfalls sehr gute Zufriedenheitswerte erreicht (siehe Abbildung 15). Besonders stechen dabei die Zufriedenheit mit der Erklärung der Übungen (83 %) und mit dem Eingehen der Übungsleiterin bzw. des Übungsleiters auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer (83 %) hervor, die noch positiver bewertet werden als die anderen Aussagen. Dies kann als Beleg darauf gewertet wurden, dass es gelungen ist, kompetente und einfühlsame Übungsleiterinnen und Übungsleiter zu gewinnen.

Im Rahmen der insgesamt sehr positiver Beurteilungen fällt auf, dass es etwas weniger Zustimmung zu den Aussagen „Ich konnte die Übungen im Kurs gut mitmachen“ (70 %) und „Die Übungen, die ich gelernt habe, helfen mir in meinem Alltag“ (67 %) gab.

**Abbildung 15:**
**Bewertung des Bewegungsangebots im Detail**

**Wie oft üben Sie die folgenden Aktivitäten in einer normalen Woche aus?**

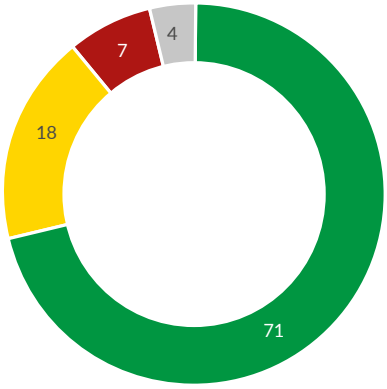



alle Angaben in Prozent
Quelle: Zweitbefragung der Teilnehmenden an Kursen, 83 Befragte

Die hohe Zufriedenheit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer und die gute Stimmung in den Kursen spiegeln sich in der Anwesenheit wider (siehe Abbildung 16). 71 Prozent der Teilnehmerinnen und Teilnehmer gaben an, fast alle Termine wahrgenommen zu haben, nur sieben Prozent waren bei weniger als der Hälfte der Termine anwesend. Etwa Drei Viertel (73%) bekundeten „mit Sicherheit“ und ein weiteres Viertel „wahrscheinlich“ weiter teilnehmen zu wollen.

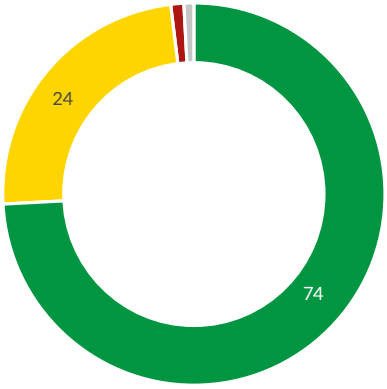
**Abbildung 16:**
**Bisherige und künftige Kursteilnahme**

**An wie vielen der bisherigen Termine des Kurses haben Sie teilgenommen?**




- an fast allen 71 %
- an mehr als der Hälfte 18 %
- an weniger als der Hälfte 7 %
- keine Angabe 4 %

**Haben Sie vor, weiterhin an diesem oder ähnlichen Kursen teilzunehmen?**




- mit Sicherheit 74 %
- wahrscheinlich 24 %
- mal sehen 1 %
- keine Angabe 1 %

alle Angaben in Prozent
Quelle: Zweitbefragung der Teilnehmenden an Kursen, 83 Befragte

Die Angaben in der Dokumentation der Kursangebote bestätigen die Selbstauskünfte der Teilnehmenden. So lag der Anteil derjenigen, die einen Kurs abgebrochen hatten, bei lediglich drei Prozent und drei Viertel der (insgesamt acht dokumentierten) Kurse sollen bzw. können nach Abschluss weitergeführt werden. Beteiligung an und Nachfrage nach den Kursen wurden also auch von den Kursleitenden sehr positiv eingeschätzt.

### Wirkungen des Kursbesuchs

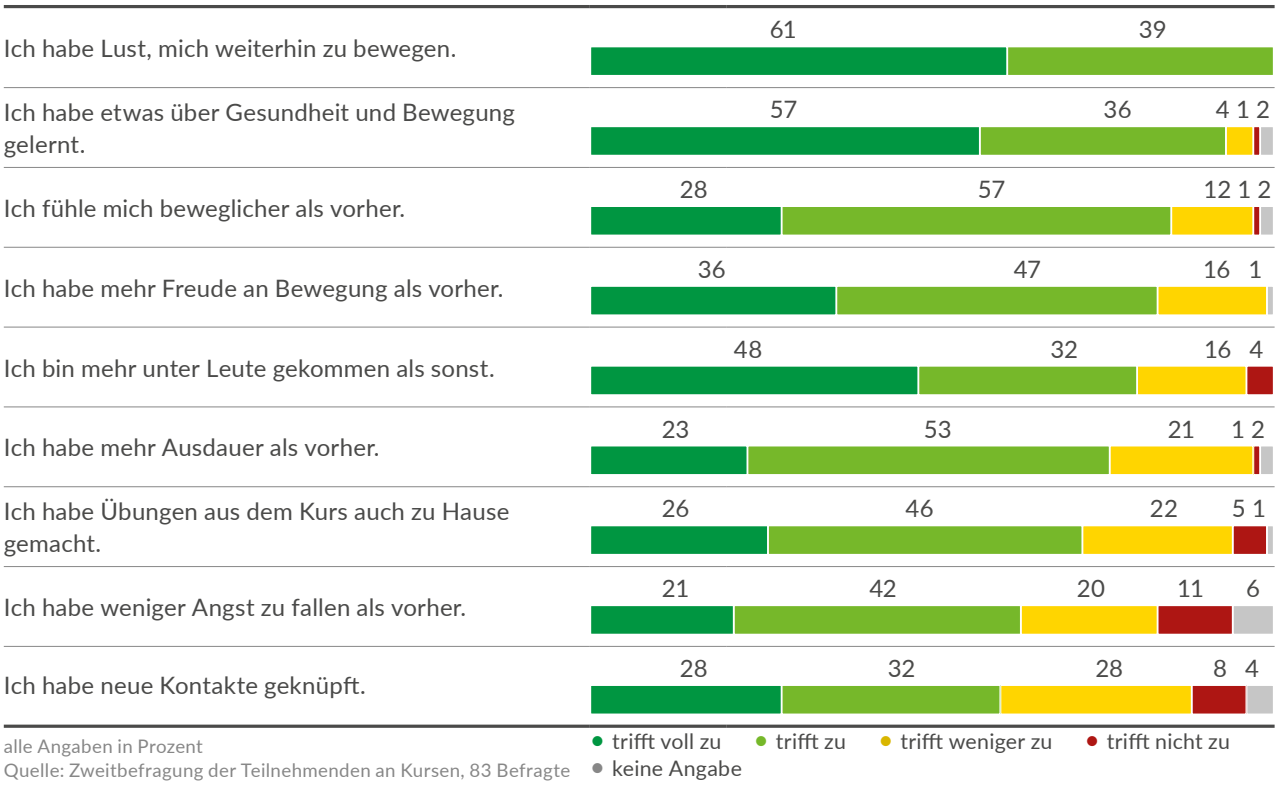
Die Effekte, die die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dem Kursbesuch zuschrieben, ergaben ebenfalls ein positives und ermutigendes Bild:

- Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatten Lust, sich weiterhin zu bewegen (61 % „trifft voll zu“, 39 % „trifft zu“), und bei 81 Prozent von ihnen ist die Freude an der Bewegung gestiegen (36 % „trifft voll zu, 47 % „trifft zu“). Besonders angesichts der Tatsache, dass ungefähr die Hälfte von ihnen bislang als inaktiv zu betrachten war, ist dies ein großer Erfolg.
- Fast alle gaben außerdem an, etwas über Gesundheit und Bewegung gelernt zu haben (57 % „trifft voll zu“, 36 % „trifft zu“). 85 Prozent der Befragten fühlten sich beweglicher als vorher (28 % „trifft voll zu“, 57 % „trifft zu“).
- Die Kurse haben weniger stark dazu beigetragen, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre Ausdauer als gestiegen betrachteten (23 % „trifft voll zu“, 53 % „trifft zu“). Weniger Angst zu fallen, hatte zwar mehr als die Hälfte der Befragten nach dem Besuch des Kurses, im Vergleich war dies aber auch ein verhältnismäßig geringer Teil der Teilnehmerinnen und Teilnehmer (20 % „trifft voll zu“, 42 % „trifft zu“).

- Die soziale Funktion der Kurse wurde ebenfalls erfüllt: 81 Prozent der Befragten gaben an, mehr unter Leute gekommen zu sein als sonst (48 % „trifft voll zu“, 33 % „trifft zu“); 64 Prozent hatten neue Kontakte geknüpft (je 32 % „trifft voll zu“ und „trifft zu“).

**Abbildung 17:**
**Wahrgenommene Veränderungen im Rahmen der Kursteilnahme**

**Was hat sich geändert, seit Sie an dem Kurs teilnehmen?**




alle Angaben in Prozent
Quelle: Zweitbefragung der Teilnehmenden an Kursen, 83 Befragte

Im Zusammenhang mit den Angeboten ergaben sich einige positive Nebeneffekte, die in den Interviews genannt wurden. So konnten Angebote, die sich an Personen richten, die einen Rollator benötigen, die Widerstände gegen dieses Hilfsmittel auflösen und zu mehr Akzeptanz des Rollators und damit mehr eigenständiger Beweglichkeit führen. Auch Missverständnisse oder Hemmschwellen in Bezug auf Vereinsmitgliedschaften wurden im Rahmen von „AuF-Leben“ abgebaut, wenn beispielsweise bei der Zielgruppe die Annahme bestand, dass ein Verein sie aufgrund ihres hohen Alters nicht mehr aufnehmen würde.

### Längerfristige Wirkungen der Kursteilnahme

Diejenigen, die sich an der Befragung zum Ende der Kurse beteiligt haben, wurden um die Teilnahme an einer Befragung zu den längerfristigen Wirkungen der Kursteilnahme zum Ende des Projekts gebeten.

Das Alter der insgesamt 16 Befragten bewegte sich zwischen 69 und 81 Jahren. Neun von ihnen sind weiblich, nur ein Mann hat sich beteiligt. Vier Personen lebten alleine, sechs mit mindestens einer anderen Person zusammen.

Sechs der zehn Befragten gaben an, dass sie wieder an einem Angebot wie dem von „AuF-Leben“ teilnehmen würden, aber nur, wenn es im Rahmen von „AuF-Leben“ stattfindet. Drei weiteren war in diesem Zusammenhang der Anbieter nicht wichtig, eine Person gab an, wieder ein Angebot wahrnehmen zu wollen, allerdings nicht im Rahmen von „AuF-Leben“. Das Aktivitätslevel der meisten Befragten (sechs von zehn) war während der Teilnahme am Angebot im Vergleich zum Aktivitätslevel ohne das Angebot leicht angehoben, jeweils zwei weitere Personen gaben an, gleich aktiv bzw. deutlich aktiver gewesen zu sein. Seit dem Ende des Angebots konnten fünf Personen nach eigenen Angaben das Aktivitätslevel aus der Zeit des Kurses halten, drei weitere waren sogar noch aktiver. Alle zehn Befragten würden anderen empfehlen, ein solches Bewegungsangebot mitzumachen.

Alle Befragten gaben an, Übungen zu kennen, die sie bei leichten körperlichen Beschwerden zur Linderung durchführen können, allerdings hatte nur die Hälfte diese Übungen durch „AuF-Leben“ kennengelernt. Ebenfalls alle konnten sich leicht überwinden, sich zu bewegen und haben Spaß an Bewegung, und wiederum nur jeweils die Hälfte hatte dies durch „AuF-Leben“ gelernt. Nur drei Personen hatten durch „AuF-Leben“ Wege oder Orte im öffentlichen Raum kennengelernt, an denen sie sich bewegen können, sechs Personen kannten solche Plätze schon vorher. Ebenfalls sechs Personen hatten bereits vorher darauf geachtet, sich im Alltag regelmäßig zu bewegen, zwei hatten dies durch „AuF-Leben“ gelernt, eine Person gab an, nicht darauf zu achten. Mit sieben Personen recht viele der Befragten hatten durch „AuF-Leben“ Menschen kennengelernt, mit denen sie sich gemeinsam bewegen können.

Insgesamt deuten die Rückmeldungen darauf hin, dass es sich bei der Gruppe der Befragten –überwiegend Menschen, die in einem Tandem gemeinsam Angebote besucht hatten – um Personen handelt, die bereits zuvor recht aktiv und bewegungsaffin waren. Auffallend ist, dass über die Hälfte von ihnen über „AuF-Leben“ andere Menschen kennenlernte, mit denen sie gemeinsam Sport treiben können. Für dieses Tandem wurde also die soziale Funktion der Kurse durch die wenigen Rückmeldungen bestätigt.

## 3.7 Auswirkungen der Kontaktbeschränkungen im Rahmen der Covid-19-Pandemie

Die Beschränkungen aufgrund der Covid-19-Pandemie in den Jahren 2020 und 2021 haben sich auf die Umsetzung von „AuF-Leben“ besonders stark ausgewirkt, da die Zielgruppe des Projekts zugleich zu den Hochrisikogruppen der Pandemie zählt und damit besonders zu schützen ist. Aus diesem Grund waren die Bewegungsangebote in „AuF-Leben“ lange ausgesetzt. Von Mitte März bis einschließlich Juli 2020 und ab November 2020 bis fast zum Ende der Laufzeit der Evaluation durften keine Angebote stattfinden. Auch der Netzwerkaufbau wurde durch beide Lockdowns stark behindert. Während beider Lockdowns haben die AuF-Beraterinnen und -Berater und die Seniorensportbeauftragten trotz ihrer persönlichen und beruflichen Belastungen große und vielfältige Bemühungen unternommen, um die Angebote in angepasster Form aufrecht zu erhalten. Die kurzfristige Wiederaufnahme der Angebote in der Phase zwischen den Lockdowns war für die Seniorensportbeauftragten schwierig, weil die ohnehin arbeitsintensive Vorbereitung durch die Anpassungen an die Pandemiebedingungen noch aufwendiger wurden. Dennoch konnten zahlreiche Angebote in dieser Phase stattfinden, allerdings häufig nur sehr kurz. In den Auswirkungen der Covid-19-Pandemie sehen die Projektakteurinnen und -akteure neben den Risiken der Einstellung von Bewegung bei der Zielgruppe auch Chancen. So kann etwa in der Verlagerung der Angebote nach draußen die Reichweite des Projekts erhöhen.

### 3.7.1 Der erste Lockdown von März 2020 bis Juli 2020

Der erste Lockdown traf die Projektdurchführenden weitgehend unvorbereitet und hat die Projektaktivitäten sehr plötzlich unterbrochen. Dadurch wurden mühevolle und langwierige Prozesse, insbesondere der Netzwerkbildung teilweise abgebrochen, nachdem sie gerade begonnen hatten. Die AuF-Beraterinnen und -Berater und Seniorensportbeauftragten berichteten, dass die Verbindung zu den Netzwerkpartnern schwer aufrecht zu erhalten bzw. wieder aufzunehmen war. Auch Aktivitäten zur Etablierung der Bewegungsangebote mussten eingestellt werden und konnten später nicht mehr wie ursprünglich geplant durchgeführt werden, etwa wenn Informationsveranstaltungen mit vielen Teilnehmenden geplant gewesen waren. Während des ersten Lockdowns versuchten einige AuF-Beraterinnen und -Berater und Seniorensportbeauftragte, das Bewegungsangebot für Ältere auf anderen Wegen als über Präsenzveranstaltungen aufrecht zu erhalten. So wurden beispielsweise wöchentlich Übungsblätter an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer verteilt oder über den Offenen Kanal im Fernsehen kurze Übungseinheiten zum Mitmachen angeboten. Unter den Seniorensportbeauftragten gab es allerdings auch Personen, die im Gesundheitssystem tätig sind und dadurch beruflich so stark eingespannt waren, dass sie für „AuF-Leben“ keine Zeit mehr hatten. Von den Seniorensportbeauftragten, die in ihrem Verein im Vorstand sind, waren einige sehr damit beschäftigt, den Fortbestand des Vereins zu sichern, da die Sportvereine durch die Schließungen im Rahmen der Lockdowns teilweise in starke wirtschaftliche Schwierigkeiten geraten sind.

### 3.7.2 Die Phase zwischen den Lockdowns (August 2020 bis Oktober 2020)

Zwischen den beiden Lockdowns waren drei Monate Zeit, um die Projektaktivitäten wiederaufzunehmen, wobei das Ende der erste Projektpause den Projektakteurinnen und -akteuren erst im Juli 2020 für August angekündigt wurde. In Anbetracht der für die (Wieder-)Aufnahme der Angebote notwendigen Vorarbeiten war es für die Seniorensportbeauftragten schwierig, gleich im August wieder Angebote stattfinden zu lassen. Zu den generell notwendigen Vorbereitungsarbeiten für ein Angebot kam weiterer Aufwand zur Anpassung der Angebote an die Pandemiebedingungen hinzu, etwa die Erarbeitung von Hygienekonzepten, der Erwerb von Desinfektionsmitteln und nicht zuletzt die Aufklärungsarbeit bzw. Einweisung der beteiligten Personen in die angepassten Abläufe. In einem Tandem wurde die Wiederaufnahme der Aktivitäten dadurch verzögert, dass der Kreis als Eigentümer der Sportstätten noch kein Genehmigungsverfahren zur Freigabe der Sportstätten entwickelt hatte.

Trotz dieser Schwierigkeiten konnten in den drei Monaten zwischen den Lockdowns 28 Angebote (niederschwellige sowie Kursangebote) stattfinden. Neun weitere starteten kurz vor Beginn des zweiten Lockdowns (ab Mitte Oktober) oder hätten starten sollen. Die Reaktion der Zielgruppe auf die Angebote war unterschiedlich. Einerseits wurden die Angebote dankbar und überschwänglich angenommen, da viele in der Zeit des Lockdowns unter Einsamkeit und Bewegungsmangel gelitten hatten. Andererseits berichteten Seniorensportbeauftragte, dass es gleichermaßen viele Personen gebe, die sich nach der Pause nicht wieder zur Bewegung aufraffen könnten. Eine übermäßige Angst, sich durch den Besuch der Angebote zu infizieren, stellten die Seniorensportbeauftragten nicht fest, da die Angebote auch nach dem ersten Lockdown überwiegend unter Einhaltung der Hygiene- und Abstandsregelungen sehr gut besucht waren. Aus einem Tandem wurde allerdings berichtet, dass vor Beginn des zweiten Lockdowns im November Teilnehmerinnen und Teilnehmer wegen des Infektionsgeschehens selbst für ein Ende des Angebots plädierten, obwohl sie persönlich die Bewegung sehr vermissen würden.

### 3.7.3 Der zweite Lockdown von November 2020 bis April 2021

Nur vier Interviews mit AuF-Beraterinnen und -Beratern und Seniorensportbeauftragten fanden längere Zeit nach Beginn des zweiten Lockdowns im November 2020 statt, der zum Zeitpunkt der Berichtserstellung noch anhält. In diesen Interviews wird teilweise berichtet, dass der zweite Lockdown als härter und anstrengender empfunden wird. Das lag daran, dass im ersten Lockdown die Situation noch neu und damit die Motivation groß war, mit Kreativität zu versuchen, die Situation zu überbrücken. Auch die Hoffnung auf ein baldiges Ende der Pandemie und der damit verbundenen Einschränkungen war zu dieser Zeit größer. Im zweiten Lockdown dagegen war die Erschöpfung durch die langanhaltende, unklare und anstrengende Situation größer und die Hoffnung auf ein baldiges Ende geringer.

Aktivitäten zur Initiierung neuer Kurse nach dem zweiten Lockdown wurden zu Beginn des Frühjahrs 2021 kaum noch begonnen, da nicht abzusehen war, wann der Lockdown enden würde. In den Qualitätszirkeln Anfang 2021 wurde allerdings deutlich, dass die Aktivitäten in den Tandems auch im zweiten Lockdown nicht eingestellt wurden. Zusätzlich zu den Aktivitäten, die auch im ersten Lockdown fortgeführt wurden (z. B. Ausgabe von Übungsblättern) wurde insbesondere eine vom DTB in Zusammenarbeit mit dem RhTB erstellte Bewegungsbroschüre genutzt, um den Kontakt zu den Teilnehmenden zu halten. Diese Broschüre fand überall großen Anklang. In Interviews wurde aber auch berichtet, dass man selbst während des Lockdowns (November 2020 bis April 2021) Wege gefunden hatte, Bewegungsangebote, die mit den geltenden Regeln vereinbar sind, aufrecht zu erhalten. So wurden beispielsweise einzelne Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmer individuell unterstützt, betreut und zur Bewegung angehalten, oder Teilnehmerinnen und Teilnehmer verabredeten sich zu zweit oder zu dritt regelmäßig im Freien zu gemeinsamen Spaziergängen/Wanderungen.

### 3.7.4 Chancen und Risiken der Auswirkungen der Covid-19-Pandemie

In „AuF-Leben“ wurden von vornherein viele Angebote als Außenangebote geplant, um die Hemmschwelle, eine Sporthalle zu betreten, zu vermeiden. Diese Tendenz wurde im Sommer 2020 durch die Covid-19-Pandemie verstärkt, was nach Einschätzung einer AuF-Beraterin eine gute Voraussetzung zur Erhöhung der Reichweite von „AuF-Leben“ ist. Gründe dafür waren, dass die Angebote dadurch mehrfaches Potenzial aufzeigen: die wohltuende Wirkung von Bewegung und gleichzeitig die Erschließung der Naherholungsgebiete – und beides in Gemeinschaft. Zudem seien die Außenstandorte oder -treffpunkte meist gut und schnell zu erreichen, was ebenfalls die Teilnahmebereitschaft erhöhe. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernten, auch Hemmschwellen beispielsweise in Bezug auf Wetterlagen zu überwinden und entdeckten ihre Region neu. Neben den genannten positiven Effekt seien dadurch für „AuF-Leben“ mehr Angebote möglich, da diese auch unabhängig von Räumlichkeiten durchgeführt werden könnten.

Hinsichtlich der Schließung aller Bewegungsangebote für Ältere äußerten einige AuF-Beraterinnen und -Berater und Seniorensportbeauftragten Bedenken. Anders als etwa bei Kindern und Jugendlichen sei eine längere Bewegungspause von Personen der Zielgruppe von „AuF-Leben“ häufig nicht leicht zu verkraften. Sich nicht gezielt regelmäßig zu bewegen, könne bedeuten, wichtige Fähigkeiten zu verlieren, die in manchen Fällen nicht wiederzuerlangen seien.

Hinzu kam, dass die Zeit der Lockdowns für viele ältere Menschen eine verstärkte soziale Isolation und Einsamkeit mit sich brachte, was die Angebote noch wichtiger werden ließ, um dies aufzufangen und zu vermindern.

## 3.8 Bewertung und Einschätzung des Projekts durch die Beteiligten

Insgesamt wird das Projekt von den Akteurinnen und Akteuren sehr positiv bewertet. AuF-Beraterinnen und -Berater sowie Seniorensportbeauftragte schätzten besonders ihren Handlungsspielraum, in dem sie ihre Kompetenzen einbringen konnten. Auch die kommunalen Vertreterinnen und Vertreter waren zufrieden, weil Thema und Ziel des Projekts aus ihrer Sicht dringend sind und – hinsichtlich der Schaffung von Bewegungsangeboten – erfolgreich bearbeitet wurden. Dabei wertschätzten sie Kompetenz und Engagement der Ehrenamtlichen. Für die beteiligten Vereine hat sich das Engagement gelohnt, denn ihre Erwartungen in Bezug auf die Steigerung ihrer Bekanntheit und die Ausweitung ihrer Angebote haben sich erfüllt. Die AuF-Beraterinnen und -Berater beurteilten ihre hohe zeitliche Belastung und die Anforderungen an ihre Kompetenz als mögliches Hindernis bei der Anwerbung neuer AuF-Beraterinnen und -Berater. Auch bezüglich der Einbindung der Kommunen sahen sie Anpassungsbedarf im Projektkonzept und äußerten dabei Vorschläge, die sowohl die stärkere als auch die weniger starke Einbindung der Kommunen einschließen. Die Kommunen selbst merkten an, dass aus ihrer Sicht für ein derartig großes Unterfangen mehr Zeit für die Umsetzung benötigt würde und regten ein eigenes Austauschformat für die kommunalen Vertreterinnen und Vertreter an. Vom DTB wurde außerdem eine konzeptionelle Erweiterung des Projekts angeregt, um den Akteurinnen und Akteuren die Möglichkeit zu geben, auch mit weniger Aufwand und Ressourcen an „AuF-Leben“ teilzunehmen.

### 3.8.1 Bewertung des Projekts

Die AuF-Beraterinnen und -Berater und Seniorensportbeauftragten zeigten sich grundsätzlich mit dem Projekt zufrieden. Sie fanden es gut, dass im Projekt die eigene Kompetenz gefragt ist und viel Handlungsfreiheit besteht.

Aus Sicht der kommunalen Vertreterinnen und Vertreter ist die Notwendigkeit für das Projekt gegeben. Dies wurde beispielsweise mit dem hohen Durchschnittsalter der Bevölkerung in der jeweiligen Kommune begründet. Eine weitere, wichtige Begründung war die zunehmende Isolation, die die kommunalen Vertreterinnen und Vertreter bei der älteren Bevölkerung in ihren Kommunen beobachten. Obwohl in der standardisierten Befragung der kommunalen Vertreterinnen und Vertreter beispielsweise die Anzahl der Bewegungsangebote als eher zu wenig eingeschätzt wurde, zeigten sich die kommunalen Vertreterinnen und Vertreter in der qualitativen Befragung als insgesamt durchweg sehr zufrieden mit dem Projekt und seinem Verlauf. Ihre Zufriedenheit basierte hauptsächlich auf der als sehr gut empfundenen Zusammenarbeit mit den AuF-Beraterinnen und -Beratern sowie Seniorensportbeauftragten, deren Engagement und den dadurch erzielten Ergebnissen. Von einem kommunalen Vertreter wird das Projekt deswegen als „Selbstläufer“ bezeichnet. Positiv hervorgehoben wurde, dass das Projekt nicht als Aktivität eines Turn- und Sportvereins dargestellt wurde, obwohl die Vereine die treibende Kraft hinter der Umsetzung waren. Eine Vereinnahmung durch einen Verein wäre aus Sicht der kommunalen Vertreterinnen und Vertreter hinderlich, da viele Ältere dadurch abgeschreckt würden. Hintergrund ist einerseits die Hemmschwelle, in einen Verein einzutreten, andererseits mögliche Vorbehalte gegenüber einem bestimmten Verein. Einige der kommunalen Vertreterinnen und Vertreter waren überrascht davon, wie viele Angebote realisiert werden konnten. Als Voraussetzung für das gute Gelingen des Projekts im Sinne der Umsetzung der Bewegungsangebote sahen die Kommunen tatkräftige Ehrenamtliche, die das Vorhaben umsetzen. Dies ist gleichzeitig mit einer Sorge verbunden, denn das Nachwuchsproblem beim Ehrenamt wurde auch von den Kommunen deutlich gesehen

und benannt. Mehrere kommunale Vertreterinnen und Vertreter wiesen auf die geringen oder nicht vorhandenen insbesondere finanziellen Möglichkeiten der Kommunen hin, das Projekt zu unterstützen, und unterstrichen damit die Wichtigkeit des ehrenamtlichen Engagements für die Umsetzung von „AuF-Leben“.

Die standardisierte Befragung der sieben Seniorensportbeauftragten zeigte, dass die häufigsten Erwartungen der Vereine an die Teilnahme am Projekt, die Stärkung des Bereichs Seniorensport, die Steigerung der Bekanntheit des Vereins und die Positionierung des Vereins und seiner Relevanz in der Kommune, weitestgehend erfüllt wurden. Überwiegend den Erwartungen der Seniorensportbeauftragten entsprechend konnten Übungsleiterinnen und Übungsleiter neu gewonnen werden und auch die Erwartung an die Erschließung neuer Räume wurde für vier von sieben Seniorensportbeauftragte erfüllt. Nach Aussage einiger Seniorensportbeauftragter in den Interviews war die Akzeptanz und Bedeutung ihres Vereins in der Kommune gestiegen, sodass einige Vereine ihre Rolle als regionale Akteure stärken konnten.

Insgesamt wurde in den Interviews und im Rahmen der verschiedenen Treffen der AuF-Beraterinnen und -Berater und Seniorensportbeauftragten deutlich, dass das Projekt aus Sicht der Beteiligten für die Vereine von Nutzen war, weil Neues ausprobiert und neue Angebote geschaffen worden seien. Aufseiten der Seniorensportbeauftragten hatte das Projekt zu einer Sensibilisierung dafür geführt, welches Spektrum Bewegung umfassen kann und dass auch Spazierengehen als Bewegung zählt. Damit einher ging eine steigende Aufmerksamkeit für die Belange von Seniorinnen und Senioren, sodass einige Vereine ihre Arbeit in diesem Bereich ausweiten wollen oder eine Befragung der Zielgruppe planen, in der deren Wünsche für weitere Angebote erfasst werden sollen. Die Anwerbung von Neumitgliedern für den Verein war allerdings überwiegend kein Effekt von „AuF-Leben“. Dies wird sowohl aus den qualitativen als auch den standardisierten Erhebungen ersichtlich. Aus einem Tandem wurde aber berichtet, dass neue Mitglieder für den Verein gewonnen werden konnten, darunter auch Personen, die schon einmal Mitglied gewesen und dann ausgetreten waren. Genauso wie die Motivation der Seniorensportbeauftragten vielfach stark intrinsisch war, sahen sie den Mehrwert des Projekts für sie selbst und ihren Verein in der Erfüllung ihrer intrinsischen Ziele. Dazu zählten die Gemeinschaftsbildung (die immer auch Vereinsziel ist) in ihrem Ort, die Motivation von Inaktiven zur Bewegung und die Freude, die sie bei den Teilnehmenden der Bewegungsangebote beobachteten. Aus Sicht der AuF-Beraterinnen und -Berater war es allerdings wichtig, immer wieder zu prüfen, ob die Durchführung des Projekts im Einklang mit den Vereinszielen steht.

### 3.8.2 Konzeptionelle Einschätzung des Projekts und Vorschläge

Zu Umfang und Anspruch der Aufgaben der AuF-Beraterinnen und -Berater wurden zwei Aspekte von den AuF-Beraterinnen und -Beratern diskutiert. Erstens wurde angemerkt, dass der Aufwand der Projektarbeit als eine von vielen Aufgaben im Rahmen einer hauptamtlichen Arbeit (wie im RhTB) auf Dauer kaum und nur zu Lasten anderer Aufgaben zu bewältigen sei. Zweitens seien die Anforderungen an die Tätigkeit der AuF-Beraterinnen oder -Berater so hoch, dass wiederum daran zu zweifeln sei, ob bei einer möglichen Ausweitung des Projekts ausreichend Personen im Ehrenamt gefunden werden können, die dafür qualifiziert sind und ausreichend Zeit haben.

In der Fokusgruppe wurde die Notwendigkeit besprochen, diese Belastung zu reduzieren und mögliche Lösungen diskutiert:

- Insbesondere die AuF-Beraterinnen und -Berater sollten nicht mehr länger so stark in das Tagesgeschäft der Tandemarbeit einbezogen sein, sondern stattdessen mehr aus einer Distanz heraus beratend zur Seite stehen (Beraterdistanz). Hierzu könnte eine Priorisierung der Aufgaben hilfreich sein, damit die

AuF-Beraterinnen und -Berater Schwerpunkte in ihrer Arbeit setzen können. Gleichzeitig sei dann aufseiten der AuF-Beraterinnen und -Berater ein „Loslassen“ notwendig, eine eigene Distanzierung aus dem Tagesgeschäft.

- Zur Entlastung auch der Seniorensportbeauftragten wurde vonseiten der BZgA eine stärkere Systematisierung bzw. Standardisierung des Vorgehens vorgeschlagen. Aufgaben und Vorgehensweisen sollten auf diese Weise stärker angepasst werden, sodass die Projektakteurinnen und -akteure weniger konzeptionelle Arbeit leisten müssen. Weitere Ziele sind, Ungleichheiten im Projektfortschritt der Tandems auszugleichen und zukünftige AuF-Beraterinnen und -Berater und Seniorensportbeauftragten, die möglicherweise weniger gut vernetzt sind, zur Durchführung des Projekts zu befähigen.
- Alle Beteiligten waren sich einig, dass die AuF-Beraterinnen und -Berater an die Arbeit der Landesturnverbände (LTV) angebunden sein sollten. Dies bedeute für sie zusätzlich Entlastung durch die Serviceleistungen der Verbände und deren Kenntnisse beispielsweise der Vereinslandschaft.
- Vonseiten der BZgA und des DTB sollten auch für die AuF-Beraterinnen und -Berater und Seniorensportbeauftragten Unterstützungs- und Entlastungsangebote zur Verfügung gestellt werden.

Es wurde bereits deutlich, dass die Einbindung der Kommunen noch nicht im nach der Projektkonzeption vorgesehenen Ausmaß erfolgt ist. Dies wurde von den AuF-Beraterinnen und -Beratern und den Seniorensportbeauftragten kritisch gesehen. Hierfür wurden von diesen Akteurinnen und Akteuren mehrere konzeptionelle Lösungsansätze vorgeschlagen:

- Kommunen als privilegierte Netzwerkpartner: Der erste Vorschlag lautet, dass die Kommunen keine gleichberechtigten Partner im Tandem sein sollten, sondern privilegierte Netzwerkpartner in einem vom Verein geleiteten Standortprojekt. Auf diese Weise könnten ihre Kontakte und Ressourcen, wie z. B. Räumlichkeiten, trotzdem genutzt werden, die Aufgabenverteilung wäre aber klarer und der Verein der Kommune gegenüber nicht in einer Erwartungshaltung.
- Stärkere Einbindung der Kommune über konkretere Aufgaben: Der zweite Vorschlag zielt auf eine stärkere Einbindung der Kommune. Diese solle von Anfang an klar definierte konkrete Aufgaben im Projekt zugewiesen bekommen (statt wie bislang einen eher diffusen Auftrag) und zur Durchführung dieser Aufgaben verpflichtet werden. Hintergrund dieses Vorschlags ist das Verständnis für die Perspektive der Kommune, die durch die hohe Auslastung wenig Ressourcen zur Verfügung hatte, im Projekt aber gestaltend tätig werden solle. Es sei für die Kommune einfacher, konkrete Aufgaben zu erfüllen. Den Kommunen könnten Beispiele für gelungene Vorhaben und deren Umsetzung in der Pilotphase an die Hand gegeben werden.
- Stärkere Einbindung der Kommunen über Schulung: Vorgeschlagen wurde auch, die Kommune von Beginn an stärker einzubeziehen, und zwar indem die kommunalen Vertreterinnen und Vertreter genauso wie die AuF-Beraterinnen und -Berater und Seniorensportbeauftragten geschult werden, möglicherweise gemeinsam mit den Seniorensportbeauftragten. Auf dem Papier sei das Konzept, dass Kommune und Verein zusammenarbeiten, überzeugend, in der Praxis aber kaum umgesetzt. In einer gemeinsamen Schulung könnte ein Teambuilding stattfinden, was bislang im Tandem nicht gezielt angeregt werde. Die Kommunen bekämen zudem mehr Informationen zum Projekt und wüssten besser, worauf sie sich einließen, während sie bislang anfangs eher wenige und wenig konkrete Informationen bekämen. Allerdings war dieser Vorschlag Anlass zur Diskussion. Denn einige hielten es durchaus für sinnvoll, die Kommunen zu Beginn nicht zu ausführlich aufzuklären, da dies abschreckend wirke. Andere wiederum fanden dieses Vorgehen problematisch, da erstens die Kommune dadurch den Eindruck bekäme, sie müsse nichts oder wenig tun. Zum Zweiten gingen sie eher davon aus, dass Kommunen sich aus den Projektaktivitäten zurückzögen, wenn sie das Gefühl hätten, am Anfang nicht realistisch über den Arbeitsaufwand aufgeklärt worden zu sein.

- Stärkere Einbindung über Vor-Ort-Begehungen: Ebenso könnte über einen früheren und persönlicheren Einbezug der Kommunen deren Motivation, sich zu engagieren, gesteigert werden, etwa wenn zu Beginn eine Vor-Ort-Begehung mit den kommunalen Verantwortlichen stattfindet, bei der auf notwendige Maßnahmen der Verhältnisprävention hingewiesen wird. Dazu kann beispielsweise die Umgestaltung nicht barrierefreier Gehwege gehören.

Den Kommunen eigene finanzielle Mittel für „AuF-Leben“ zur Verfügung zu stellen, wurde von den AuF-Beraterinnen und -Beratern sowie den Seniorensportbeauftragten eher abgelehnt, weil einerseits das Abrufverfahren für derlei Gelder für Kommunen aufwändiger sei, als die Gelder Nutzen brächten, und weil andererseits nicht zu kontrollieren sei, inwieweit die Gelder für die Zwecke von „AuF-Leben“ eingesetzt würden.

Einige kommunale Vertreterinnen und Vertreter äußerten eigene konzeptionelle Einschätzungen. So wurde etwa die Altersspanne der Zielgruppe als zu breit eingeschätzt, um gemeinsame Angebote für alle Altersstufen zu schaffen. Es könne in Bezug auf Beweglichkeit und Aktivitätsbedürfnis einen großen Unterschied ausmachen, ob Menschen unter oder über 70 Jahre alt sind. Deswegen müssten eigene altersbezogene Unterteilungen der Bewegungsangebote in Zukunft noch stärker vorgenommen werden bzw. Differenzierungen im Hinblick auf das Bewegungsniveau, da dies ja nicht unbedingt altersgebunden sei. Darüber hinaus wurde bemerkt, dass der Aufwand für Bewegungsangebote für diese Altersgruppe höher sei als etwa für Kinder. Ältere Menschen, insbesondere inaktive, bräuchten mehr Anlaufzeit, um die Hemmschwelle zu überwinden und Bewegungsangebote aufzusuchen. Und auch wenn sie da seien, sei der Betreuungsaufwand teilweise eher groß, beispielsweise wegen der zu berücksichtigenden gesundheitlichen Probleme. Es habe sogar Personen gegeben, deren Gesundheitszustand schon die Teilnahme an niedrigschwelligen Angeboten nicht zugelassen hatte. Für die Anwerbung neuer Teilnehmender setzten auch die kommunalen Vertreterinnen und Vertreter hauptsächlich auf Mundpropaganda. Ein kommunaler Vertreter merkte an, dass es insgesamt mehr Zeit als die für das Projekt vorgesehenen zwei Jahre brauche, um in größerem Ausmaß Inaktive zu erreichen und einzubeziehen. In der Pilotphase habe nur ein Anfang gemacht werden können. Einen wichtigen Aspekt des Projekts und großen Vorteil in Pandemiezeiten sahen die kommunalen Vertreterinnen und Vertreter in der Vergemeinschaftung durch das Projekt. Ein Bürgermeister hatte die Vision, das Projektkonzept zu erweitern und es nicht nur für Ältere, sondern für alle Altersgruppen zu öffnen, sodass die niederschwelligen und Kursangebote gleichzeitig eine generationenverbindende und gemeinschaftsbildende Wirkung entfalten. Auch die Integration weiterer Vereine in das „AuF-Leben“-Netzwerk wurde dort mitgedacht, etwa der Naturschutzbund Deutschland e.V. (NABU), dessen naturkundliche Wanderführungen gleichzeitig Bewegungsangebote in „AuF-Leben“ sein könnten. Hier würden nicht nur verschiedene Generationen angesprochen, sondern auch Gruppen mit unterschiedlichen Interessen zusammengebracht.

Mehrere kommunale Vertreterinnen und Vertreter regten in den Interviews an, einen Austausch der Kommunen untereinander zu schaffen. Die von ihnen skizzierten Vorstellungen hatten große Ähnlichkeit mit den Qualitätszirkeln der AuF-Beraterinnen und -Berater und Seniorensportbeauftragten. Gewünscht wurde ein Austausch zum aktuellen Stand des Projekts in den Kommunen, zu bewährten und weniger erfolgreichen Strategien zur Umsetzung des Projekts sowie zu Ideen für Bewegungsangebote und Netzwerkbildung. Das Abschlusstreffen mit Beteiligung der Tandems am 19.04.2021 konnte als erstes derartiges Treffen gewertet werden, das von den kommunalen Vertreterinnen und Vertretern gut angenommen wurde.

Um die Belastungen der Akteurinnen und Akteure zu reduzieren und damit auch die Nachhaltigkeit des Projekts zu sichern, wurde in der Fokusgruppe vom DTB eine Veränderung bzw. Erweiterung des

Projektkonzepts vorgeschlagen. Derzeit sei die Betreuung der Tandems sehr intensiv, und die Anforderungen für Vereine und Kommunen an eine Teilnahme seien hoch. Möglicherweise könnte das Konzept so angepasst werden, dass Vereine und Kommunen auch eigenständiger, mit weniger Betreuung teilnehmen und das Projekt regional angepasst flexibler umsetzen könnten. Dies könnte eine Entlastung für die AuF-Beraterinnen und -Berater bringen und die Möglichkeit eröffnen, das Projekt schneller und weniger ressourcenintensiv für mehr Regionen zugänglich und umsetzbar zu machen.

# 4 Diskussion und Handlungsempfehlungen

## 4.1 Diskussion der Methoden

Bewährt hat sich der methodische Ansatz der Datentriangulation, also das Kombinieren quantitativer und qualitativer Methoden, um den Untersuchungsgegenstand aus der Perspektive von möglichst allen Beteiligten und betroffenen Gruppen zu betrachten.

Dabei erwiesen sich der regelmäßige Kontakt zur Projektleitung und die Teilnahme an den Qualitätszirkeln der AuF-Beraterinnen und -Berater und Seniorensportbeauftragten sowie den Sitzungen der Steuerungsgruppe als zusätzliche und aufschlussreiche Quellen der Information über die Umsetzung und Fortentwicklung des Projekts.

Als sehr sinnvoll hat es sich weiterhin herausgestellt, die zentralen Akteurinnen und Akteure des Projekts, die AuF-Beraterinnen und -Berater und die Seniorensportbeauftragten, zu zwei Zeitpunkten des Projektverlaufs zu befragen. Eine zweifache Befragung der kommunalen Vertreterinnen und Vertreter wäre zwar auch angebracht gewesen, aber wie erwartet, war es wegen ihrer Auslastung bereits schwierig und nicht immer erfolgreich, mit ihnen auch nur einen Interviewtermin zu vereinbaren.

Die Beteiligung an den durchgeführten quantitativen Erhebungen fiel durchgängig sehr positiv aus: Die Rücklaufquoten waren jeweils so hoch, dass weitestgehend Vollerhebungen realisiert werden konnten und deren Ergebnisse auf die Gesamtheit der jeweiligen Adressatengruppen übertragbar sind.

Allerdings ist auch von zwei Problemen zu berichten:

- So konnten einzelne ursprünglich geplante Befragungen, nämlich die der Netzwerkpartnerinnen und Netzwerkpartner und der nicht vom Projekt erreichten älteren Menschen, gar nicht oder nur mit einer sehr begrenzten Teilnehmerzahl (die der Teilnehmende an Kursen zum Ende des Projekts) durchgeführt werden. Ausschlaggebend hierfür waren vorrangig die Verzögerungen im Projektablauf, die auf die pandemiebedingten Kontaktbeschränkungen zurückzuführen waren. Dadurch konnte der Aufbau der Netzwerke und auch die Durchführung von Kursen nicht im erhofften Umfang fortschreiten und entsprechend klein blieben die Gruppen der potenziell zu Befragenden.
- Wie häufig bei Projekten, die sich auf einzelne Modellregionen konzentrieren, war die Zahl der Akteurinnen und Akteure und Beteiligten, in diesem Falle der AuF-Beraterinnen und -Berater, der Seniorensportbeauftragten und der kommunalen Vertreterinnen und Vertreter, insgesamt klein. Dies bedeutet, dass auch nur ein geringer Personenkreis für die Befragungen zur Verfügung stand. In Folge treten

Einzelmeinungen stärker hervor, und eine Übertragbarkeit und Allgemeingültigkeit der getroffenen Aussagen sind eingeschränkt.

Grundsätzlich ist schließlich noch darauf zu verweisen, dass zwar die Laufzeit der Evaluation über zwei Jahre einen intensiven Einblick in den Projektverlauf ermöglichte, gleichzeitig aber das Erhebungsdesign immer wieder an (vor allem aufgrund der Covid-19-Pandemie) veränderte Bedingungen angepasst und abgestimmt werden musste. Dies erschwerte die langfristige Planbarkeit des Vorgehens und führte zu Verzögerungen bei der Durchführung einzelner Erhebungen.

## 4.2 Diskussion der Ergebnisse

Im Rahmen der folgenden Diskussion werden die zentralen Ergebnisse der Evaluation kurz zusammengefasst, im Hinblick auf die Realisierung der Projektziele bewertet und daraus Schlussfolgerungen für die Fortführung bzw. Ausweitung des Projekts abgeleitet.

### 4.2.1 Projekt-Konzept

Das in der Vorhabensbeschreibung dargestellte und im Prozess der Umsetzung angepasste Projektkonzept war detailliert und umfassend. Es berücksichtigte Maßnahmen der Verhältnis- und Verhaltensprävention. Quantitative Zielvorgaben beschränkten sich auf die Anzahl der zu realisierenden Tandems aus Kommunen und Vereinen sowie der regionalen und kommunalen Akteurinnen und Akteure (AuF-Beraterinnen und -Berater, Seniorensportbeauftragte). Die fehlende Quantifizierung der Anzahl der einzurichtenden Bewegungsangebote und der zu aktivierenden Mitglieder der Zielgruppe erschwerte zwar die Einschätzung der letztlich erzielten Resultate. Im Nachhinein betrachtet wären solche Vorgaben aber ohnehin durch die unvorhersehbaren Auswirkungen der Covid-19-Pandemie frühzeitig obsolet geworden. Als hilfreich für die interne Ergebnissicherung und Erfolgskontrolle erwies sich die regelmäßig durch die Projektleitung vollzogene Überprüfung des Standes der Umsetzung anhand des Phasenplans des Projekts.

### 4.2.2 Aufbau der Projektstrukturen

Wie geplant und weitestgehend termingerecht wurden in den drei Modellregionen Rheinhessen, Sachsen-Anhalt und Sachsen AuF-Beraterinnen und AuF-Berater rekrutiert und qualifiziert sowie für die Umsetzung in den Kommunen in den zur Mitarbeit bereiten Vereinen Seniorensportbeauftragte gewonnen und geschult. Generell wurden hoch kompetente, sehr engagierte Personen gefunden, die die Aktivitäten im Projekt energisch und zielstrebig vorangetrieben haben – auch wenn eine AuF-Beraterin und eine Seniorensportbeauftragte im Projektverlauf ausschieden und nicht ersetzt wurden.

Die Arbeitsbelastung insbesondere der Seniorensportbeauftragten, aber auch der AuF-Beraterinnen und -Berater, war im Projektverlauf recht hoch, was insbesondere von Seniorensportbeauftragten betont wurde. Hochphasen des Zeitbedarfs für die Arbeit in AuF-Leben waren begründet durch die Schulung zu Beginn des Projekts, die Phase der Etablierung erster Bewegungsangebote und die Qualitätszirkel. Neben diesen Hochphasen gab es allerdings auch Phasen, in denen die AuF-Beraterinnen und -Berater und Seniorensportbeauftragten ihre Arbeit nicht fortsetzen konnten, weil sie auf Rückmeldung durch andere Akteurinnen und Akteure warten mussten, wie beispielsweise in der Phase der Entscheidungsfindung über die Teilnahme bei den Kommunen. Deswegen ist es für die Bewertung des Ressourcenaufwands im Projekt wichtig, zwischen den Aspekten Zeitbedarf und Arbeitsbelastung zu unterscheiden.

Zur Ansprache von Vereinen und Kommunen wurden zwei alternative Wege beschritten:

- In einem Landesturnverband wurden – wie im Konzept vorgesehen – alle Vereine zentral und vollständig kontaktiert, was eine Gleichbehandlung aller Vereine bedeutete, aber mit erheblichem organisatorischen und zeitlichen Aufwand verbunden war.
- Die beiden anderen Verbände setzten auf eine individuelle Ansprache durch die zur Mitarbeit gewonnenen AuF-Beraterinnen und -Berater, was deren gute Beziehungen zu Vereinen und starkes persönliches Engagement ermöglichte, aber auch voraussetzte.

Welcher dieser Wege der erfolgversprechendere ist, lässt sich nicht beurteilen, da sie sich letztlich hinsichtlich des zeitlichen Aufwandes und der akquirierten Tandems nicht wesentlich unterschieden. Allerdings stellte sich die Etablierung der Tandems generell als erheblich schwieriger und zeitaufwendiger heraus als angenommen, sodass in Abstimmung mit dem Fördergeber die Zielvorgabe auf jeweils mindestens drei Tandems reduziert wurde. Zustande kamen schließlich zehn solcher Kooperationen von Vereinen und Kommunen.

Ausschlaggebend für den unerwartet hohen Aufwand in der Anwerbephase waren:

- Grundsätzliche Vorbehalte gegenüber einer Projektförderung aufseiten der Kommunen: So wurde die Nachhaltigkeit von Projekten vielfach skeptisch beurteilt, da nach Auslaufen der Förderung die Kommunen gefordert, aber angesichts begrenzter kommunaler Mittel kaum handlungsfähig seien. Sich selbst tragende Strukturen oder die Möglichkeiten, Kooperationspartner zur Finanzierung heranzuziehen, erscheinen gleichzeitig als wenig realistisch.
- Unzureichende kommunale Ressourcen: Eine hohe Belastung der zum Teil auch ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Kommunen setzt nicht nur der Bereitschaft und Möglichkeit zur Unterstützung eines Projekts Grenzen, sondern erschwert auch bereits die Auseinandersetzung mit dem Projektkonzept und eine qualifizierte Antragstellung.
- Aufwendige Antragsverfahren bzw. Interessenbekundung: Unterschätzt wurde offensichtlich der Aufwand, der aufseiten der Kommunen mit dem Ausfüllen der Interessenbekundung verbunden ist. Nicht alle dazu erforderlichen Angaben ließen sich so problemlos beschaffen, wie vonseiten der Projektplanung gedacht.
- Langwierige und bürokratische Entscheidungsprozesse: Bereits die Klärung der Zuständigkeit und Findung von Terminen für anstehende Kontaktgespräche von Auf-Beraterinnen bzw. -Beratern oder Seniorensportbeauftragten mit Verantwortlichen der Kommunen gestalteten sich häufig schwieriger als erwartet. Hinzu kam dann ein in der Regel mehrmonatiger interner Abstimmungsprozess.

Vor diesem Hintergrund erscheinen – wie es die Akteurinnen und Akteure selbst bekunden – ausreichende, vor allem personelle Ressourcen und persönliches Engagement zumindest einzelner Verantwortlicher bei Vereinen und Kommunen sowie bereits bestehende gute Kontakte zwischen diesen Partnern als Voraussetzungen einer erfolgreichen Tandembildung.

### 4.2.3 Verhältnisprävention

Zu der vom Projekt angestrebten Verhältnisprävention zählten zum einen der Ausbau bzw. Aufbau von kommunalen Netzwerken und zum anderen die Verbesserung bzw. Schaffung einer bewegungsförderlichen kommunalen Infrastruktur. Beide Aufgaben lagen nach dem Projektkonzept wesentlich in den Händen der Kommunen, die dabei durch die Vereine, vertreten vor allem durch die Seniorensportbeauftragten, unterstützt werden sollten.

Beide Ziele konnten in den beteiligten Kommunen nur teilweise realisiert werden:

- In der Regel wurde durch die Kommunen die ihnen zugedachte federführende Rolle bei der Vernetzung nicht wahrgenommen. Auch die Bemühungen der Seniorensportbeauftragten, sie dazu anzuhalten, waren zumeist vergebens. Dieses mangelnde Engagement der Kommunen hat mehrere Gründe:
  - So ist auf die bereits erwähnte generelle Belastung der kommunalen Verwaltung bei gleichzeitig dünner Personaldecke zu verweisen.
  - Außerdem trugen die Kommunen zwar durchgängig die Projektidee der Förderung von Aktivität und Bewegung älterer Menschen mit, hatten aber eine vom Projektkonzept abweichende Auffassung der eigenen Aufgaben: Für sie stand zumeist das öffentliche Eintreten für die Projektidee im Vordergrund. Statt eigene Initiativen zu entwickeln, beschränkten sie sich auf die Unterstützung, das „Mitmachen“ bei von anderen ins Leben gerufenen Aktivitäten.
  - Auf diese kommunale Zurückhaltung reagierten dann die Seniorensportbeauftragten und auch die AuF-Beraterinnen und -Berater häufig mit verstärkten eigenen Bemühungen, was wiederum die Kommunen tendenziell in ihrer passiven Rolle bestärkte.
- Aufseiten der AuF-Beraterinnen und -Berater und auch der Seniorensportbeauftragten gab es keine Klarheit, kein gemeinsames Verständnis von dem, was ein Netzwerk letztlich ausmacht. Während in der Vorhabensbeschreibung die Vorstellung von einer geregelten und formalisierten Zusammenarbeit mit einem entscheidungsbefugten Steuerungsgremium deutlich wird, verfolgten die Akteurinnen und Akteure vor Ort eher den Ansatz, einzelne Partner für eine punktuelle Zusammenarbeit zu gewinnen – womit sie auch durchaus erfolgreich waren.
- Die Förderung einer bewegungsförderlichen Infrastruktur war in Einzelfällen durchaus erfolgreich: In drei Kommunen wurden im öffentlichen Raum Bänke für Ruhepausen aufgestellt, in anderen ist dies geplant. In weiteren Kommunen wurden bereits vorhandene bewegungsförderliche Infrastrukturen für die Angebote von „AuF-Leben“ genutzt (z. B. Mehrgenerationenspielplätze). Weitergehende und umfassendere Maßnahmen stießen allerdings bisher an die Grenzen der finanziellen Möglichkeiten der Kommunen.
- Und schließlich machten sich die durch die Covid-19-Pandemie hervorgerufenen Verzögerungen deutlich bemerkbar. Insbesondere der Netzwerkaufbau wurde durch die Kontaktbeschränkungen abrupt unterbrochen und konnte später kaum noch wieder aufgenommen werden.

### 4.2.4 Verhaltensprävention

In allen Tandems konnten Bewegungsangebote gestartet werden. Insgesamt kamen 45 Bewegungsangebote mit ca. 560 Teilnehmenden zustande. Inwieweit das Projekt in dieser Hinsicht seine Ziele erreichen konnte, lässt sich nicht eindeutig sagen, da vorab keine entsprechenden quantitativen Vorgaben gemacht wurden. Gemessen an den – im Nachhinein abgefragten – Erwartungen der AuF-Beraterinnen und -Berater, Seniorensportbeauftragten und Kommunen war das Projekt aber durchaus erfolgreich. Vielfach wurden die Erwartungen, vor allem im Hinblick auf die Zahl der Teilnehmenden, sogar übertroffen. Lediglich hinsichtlich der Zahl der realisierten Bewegungsangebote gab es eine nennenswerte Anzahl enttäuschter Kommunen.

Insgesamt zeigte sich eine breite Vielfalt von Angeboten – sowohl bezüglich der Inhalte und Formate wie auch der Zusammensetzung der Teilnehmenden. Die dem Konzept nach vorgesehene Unterscheidung zweier Formate – zum einen niederschwellige Informationsveranstaltungen mit motivierenden Bewegungsübungen, zum anderen über einen längeren Zeitraum regelmäßig stattfindende Kurse – wurde in der Praxis durch fließende Übergänge zwischen diesen beiden Formen und flexiblere Formate abgelöst. Die Bewegungsangebote konnten so Gruppen erreichen, die hinsichtlich ihrer körperlichen und sozialen Aktivitäten

sowie physischen und mentalen Fähigkeiten und Belastbarkeiten sehr unterschiedlich waren. Dazu gehörten auch – wie angestrebt – bisher nicht oder nur sehr begrenzt aktive ältere Menschen. Männer waren unter den Teilnehmenden stark unterrepräsentiert. Diese waren von den AuF-Beraterinnen und AuF-Beratern sowie den Seniorensportbeauftragten, unter denen der Männeranteil ebenfalls sehr gering war, von vornherein als eine sehr schwer zu motivierende Gruppe benannt worden.

Insgesamt fanden alle Angebote regen Zuspruch bei der Zielgruppe und wurden von den Teilnehmenden insgesamt und auch im Detail sehr positiv bewertet. Zudem wurden von den Teilnehmenden selbst durchaus Wirkungen der Kurse festgestellt: Ihre Freude an der Bewegung sei gesteigert und ihre Beweglichkeit verbessert, sie hätten etwas über Gesundheit gelernt und seien mehr unter Leute gekommen.

Wie angestrebt haben die Bewegungsangebote die älteren Menschen erreicht und zur Förderung ihrer Gesundheit beigetragen. Einer noch breiteren und nachhaltigeren Wirkung stehen allerdings auch Hindernisse entgegen:

- Begrenzt sind vielfach die personellen und materiellen Ressourcen der Veranstalter, also in der Regel der Turn- und Sportvereine:
  - Es fehlt zum Teil an Räumlichkeiten und Sportstätten, obwohl die Verlagerung der Angebote nach draußen durchaus Vorteile hat (niedrigschwelliger Zugang, Bewegung an „frischer Luft“). Daher gilt es, verstärkt auch auf Möglichkeiten von Kooperationspartnern zurückzugreifen.
  - Bedeutsamer ist aber offensichtlich der Mangel an Übungsleiterinnen und -leitern. Hier bietet es sich an, auch in der Zielgruppe selbst, verstärkt Interessierte zu werben und zu qualifizieren, wobei ggf. die Ansprüche an das Niveau und die Dauer entsprechender Schulungen zu reduzieren wären.
- In dem Zusammenhang stellt sich auch die Frage der Finanzierung weiterer und insbesondere regelmäßig stattfindender Angebote. Diskutiert, aber nur in Einzelfällen bereits umgesetzt, wurden die Aufnahme als Vereinsmitglied ggf. mit reduziertem Beitrag oder eine (zusätzliche) Förderung aus öffentlichen Mitteln.

### 4.2.5 Auswirkungen der Covid-19-Pandemie

Eine nicht zu vernachlässigende Herausforderung für alle Projektbeteiligten war die Covid-19-Pandemie, die die Arbeiten im Projekt gerade zu einer Zeit, in der die Aktivitäten für die Netzwerkbildung und die Angebotsentwicklung verstärkt anliefen, unterbrochen hat. Allerdings ist aus Sicht der Evaluation diese Situation gleichermaßen unter den Erfolgen zu verbuchen, da in allen Tandems trotz der erschwerten Bedingungen ab März 2020 konstruktiv und erfolgreich die Arbeiten am Projekt fortgeführt wurden. Dies ist auf das Engagement und die Fähigkeiten der Projektbeteiligten und die strukturierte und unterstützende Projektführung zurückzuführen.

### 4.2.6 Das Projektkonzept und dessen Umsetzung aus Sicht der Beteiligten

Die AuF-Beraterinnen und -Berater, die Seniorensportbeauftragten, die Vertreterinnen und Vertreter der Kommunen wie auch die Projektleitung sehen übereinstimmend die Sinnhaftigkeit des Projektansatzes und die Notwendigkeit entsprechender Aktivitäten zur Förderung der Aktivität älterer Menschen als gegeben an.

Im Hinblick auf die konzeptionelle Gestaltung und die Umsetzung der Projektidee gebe es aber noch Handlungsbedarf. So bedürften insbesondere die Aufgaben und Rollen der einzelnen Beteiligten einer weiteren Klärung und Abgrenzung:

- Dies betrifft zunächst die Rolle der AuF-Beraterinnen und -Berater. Ihre Einbindung in die Arbeit der Landesverbände sei zu stärken – ohne dass damit aber bereits eine Entscheidung über deren haupt- oder ehrenamtliche Beschäftigung getroffen ist.
- Die Aufgaben der AuF-Beraterinnen und -Berater einerseits und der Seniorensportbeauftragten andererseits seien klarer voneinander abzugrenzen. Dabei wurde eine stärker koordinierende und weniger in das Tagesgeschäft involvierte Tätigkeit der AuF-Beraterinnen und -Berater präferiert – ohne dass dies allerdings zu einer Überlastung der Seniorensportbeauftragten führen dürfe.
- Die Zuständigkeiten und Verantwortlichkeiten der Kommunen seien präziser zu beschreiben und vor allem nachdrücklicher zu kommunizieren und durchzusetzen. Dabei bestand keine Einigkeit hinsichtlich des optimalen Vorgehens: Es gab sowohl Stimmen für eine stärkere Verpflichtung der Kommunen zu eigenständigen Beiträgen zum Projekt wie auch ein Eintreten für eine Entlastung der Kommunen und Übertragung koordinierender Tätigkeiten auf die Vereine. Eine Möglichkeit zur Stärkung der Kommunen wurde auch im Angebot von Schulungen für deren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und einem überregionalen Austausch der Kommunen gesehen.
- Grundsätzlich bestand Einigkeit darin, dass die Netzwerkarbeit verstärkt werden müsste. Vorausgehen müsste dem aber die Schaffung eines gemeinsamen Verständnisses von dem, was ein Netzwerk ausmacht, die Klärung der Zuständigkeit im Rahmen der Vernetzungsaktivitäten und wenn möglich die Entwicklung einer tragfähigen Vernetzungsstrategie.

## 4.3 Handlungsempfehlungen

Das Evaluationsteam befand sich während der Projektlaufzeit in einem kontinuierlichen Austausch mit der Projektleitung, den AuF-Beraterinnen und -Beratern und den Seniorensportbeauftragten sowie mit der BZgA. Insofern sind die folgenden Empfehlungen zum Großteil bereits im laufenden Prozess ins Projekt getragen bzw. aus diesem zurückgemeldet worden. Insbesondere die abschließende Diskussion mit den zentralen Projektbeteiligten thematisierte zentrale Aspekte einer Anpassung des Konzepts und dessen zukünftiger Umsetzung.

Vor diesem Hintergrund werden im Folgenden Empfehlungen formuliert, die sich vor allem mit der Weiterentwicklung des Projektkonzepts in der Interimsphase bis 31.05.2022 befassen, aber auch bereits eine daran anschließende Fortführung und ggf. Ausweitung der Aktivitäten berühren.

### 4.3.1 Bereitstellung ausreichender Ressourcen

Es hat sich gezeigt, dass einzelne Phasen und Arbeitsschritte in der Umsetzung zeit- und arbeitsaufwendiger waren als ursprünglich geplant: So beanspruchten die Abstimmungs- und Entscheidungsprozesse, vor allem aufseiten der beteiligten Kommunen, mehr Zeit. Zudem war der Aufwand aufseiten der Projektakteurinnen und -akteure umfangreicher, weil wiederholte und intensivere Bemühungen zur Organisation und Koordinierung der anfallenden Arbeiten notwendig wurden. Dies betrifft insbesondere die Initiierung und den Aufbau der Tandems mit der Gewinnung kooperationsbereiter Vereine und Kommunen. Ebenfalls anspruchsvoller als angenommen war zudem die Netzwerkarbeit, also die Ansprache und Aktivierung weiterer Partner in den Kommunen und die Organisation und Koordinierung gemeinsamer Aktivitäten. Dies wäre bei einer Ausweitung des Projekts zu berücksichtigen. Das heißt, für eine solche Vorlaufphase zum Aufbau

handlungsfähiger kommunaler Strukturen wäre ein Zeitbedarf von bis zu einem Jahr zu veranschlagen. Für diese Zeit müssten auf der Ebene der Leitung und Koordinierung entsprechender Aktivitäten die notwendigen personellen Ressourcen bereitgestellt werden. Entsprechend den Aufzeichnungen der AuF-Beraterinnen und -Berater wären für das erste Jahr für jeweils ein zu betreuendes Tandem im Mittel gut 100 Stunden für deren Arbeitsaufwand zu veranschlagen.

### 4.3.2 Anpassung der Projektorganisation

Im Projektverlauf sind bei der Zusammenarbeit der AuF-Beraterinnen und -Berater, der Seniorensportbeauftragten und Kommunen Fragen, Probleme und auch Konflikte aufgetreten, die auch aus Sicht der Beteiligten selbst eine Klärung und Vereinheitlichung der Rollen und Aufgaben der Akteurinnen und Akteure und Kooperationspartner geraten erscheinen lassen.

Dies betrifft zunächst die Funktion der AuF-Beraterinnen bzw. -Berater und der Seniorensportbeauftragten:

- Es sollte sichergestellt werden, dass die AuF-Beraterinnen und -Berater vorrangig für die Initiierung und den Aufbau der Tandems und die anschließende Koordinierung der Aktivitäten in den betreuten Tandems zuständig sind. Dies setzt zum einen voraus, dass diese durchgängig gut in die Arbeit ihrer Landesturnverbände eingebunden sind und von diesen unterstützt werden. Zudem sind sie von der operativen Umsetzung in den Kommunen zu entlasten. Sie können zur Beratung und Unterstützung der Vereine bzw. Seniorensportbeauftragten und der Kommunen herangezogen werden, sollten sich aber aus dem Tagesgeschäft heraushalten (können).
- Die Seniorensportbeauftragten sollten vorrangig für die Entwicklung von Bewegungsangeboten verantwortlich sein. Zudem sind sie die ersten Ansprechpartnerinnen bzw. -partner der Kommunen und gemeinsam mit diesen für die Netzwerkarbeit zuständig. Die Durchführung von Bewegungsangeboten gehört nicht zu ihren Kernaufgaben. Vonseiten der Vereinsführung sind die Seniorensportbeauftragten bei ihrer Arbeit zu unterstützen – sowohl im Hinblick auf die Bereitstellung entsprechender personeller Ressourcen (Übungsleiterinnen und Übungsleiter) und ggf. von Räumlichkeiten als auch bei der Herstellung von Kontakten zu potenziellen Netzwerkpartnern.

Zu klären bleibt zudem die Rolle der Kommunen im Projekt, vor allem im Hinblick auf ihren von den Seniorensportbeauftragten kritisch eingeschätzten Beitrag zur Netzwerkarbeit. Zur Lösung dieser Problematik könnte eine stärkere Verankerung der Aufgaben und Verpflichtungen der Kommunen bereits vor und bei Abschluss der Kooperationsvereinbarung beitragen.

Es sollte aber (weiterhin) Aufgabe der Kommunen sein, ihren Beitrag zur Verhältnisprävention zu leisten, indem der Aufbau und Ausbau einer bewegungsförderlichen Infrastruktur initiativ in Angriff genommen werden.

Darüber hinaus ist der Begriff des Netzwerks enger zu fassen. Er sollte über die punktuelle Zusammenarbeit mit einzelnen Partnern, die selbstverständlich sinnvoll ist, hinausgehen. Wie es sich in der Vorhabensbeschreibung bereits andeutet, gehören dazu eine Verständigung der Partner über gemeinsame Ziele und ein Mindestmaß an Formalisierung und Verbindlichkeit der Mitarbeit. Das heißt, dass auch die Zuständigkeiten und Verantwortlichkeiten der Partner und die Entscheidungsbefugnisse des Netzwerks bzw. eines die Mitglieder vertretenden Gremiums zu klären sind. Zu dieser Thematik sollte – und dies ist auch bereits geplant – die Projektleitung entsprechende Inputs geben und mit den Rückmeldungen der Akteurinnen und Akteure abstimmen.

In diesem Zusammenhang wird auch empfohlen, dass eine Strategie zur Ansprache und Gewinnung von Kooperationspartnern und zur Organisation der Netzwerkarbeit, möglichst in Form einer entsprechenden Handreichung, vonseiten der Projektleitung erarbeitet und mit den weiteren Akteurinnen und Akteuren abgestimmt wird.

### 4.3.3 Bewegungsangebote

Es hat sich gezeigt, dass die ursprüngliche klare Trennung zwischen niederschwelligen Bewegungs- und Kursangeboten in der Praxis nicht aufrecht zu erhalten ist. Stattdessen bietet sich eher folgende Unterscheidung an:

- einmalige Veranstaltungen vor allem zur Information und Motivation der Zielgruppe,
- mehrmalige oder regelmäßigen Angebote ohne von vornherein bestimmtem Anfang und feststehendes Ende und
- Kurse mit einer festgesetzten Laufzeit.

Diese Angebote unterscheiden sich im Grad der Verbindlichkeit einer Teilnahme (mit oder ohne vorherige Anmeldung), der Niederschwelligkeit und dem Anspruchs- bzw. Anforderungsniveau.

Zwar hat sich herausgestellt, dass von den Angeboten eine breite Vielfalt von älteren Menschen, etwa hinsichtlich des Alters, der sozialen Integration und der körperlichen Aktivität und Fitness erreicht wird, es ist aber bisher zu wenig gelungen, Männer für eine Beteiligung zu gewinnen. Hier sind zukünftig besondere Anstrengungen zu unternehmen. Männer der jüngeren Jahrgänge sind durchaus noch sportlich aktiv, steigen dann aber allzu oft aus und sind später dann nur noch schwer wieder zu aktivieren. Daher sollte geprüft werden, inwieweit es sinnvoll ist, bei Männern früher damit zu beginnen, sie zu motivieren dabeizubleiben – auch wenn die persönliche Leistungsfähigkeit nachlässt und den eigenen Ansprüchen nicht mehr genügt. Dazu sollten entsprechende Angebote für einen Übergang in weniger fordernde sportliche bzw. bewegungsförderliche Aktivitäten entwickelt werden.

### 4.3.4 Projektübergreifender Erfahrungsaustausch

Neben dem Projekt „AuF-Leben“ gibt es weitere Programme und Projekte, die sich der Bewegungsförderung älterer Menschen widmen. Zumindest einer der beteiligten Landesturnverbände ist in diesem Zusammenhang bereits aktiv. Daher bietet es sich an, einen Austausch unter Akteurinnen und Akteuren unterschiedlicher Handlungsansätze zu organisieren. Insbesondere könnten dadurch neu startende oder erst seit kurzem aktive Projekte aus den Erfahrungen anderer lernen; aber auch bereits fortgeschrittene Projekte könnten sicherlich von kreativen und innovativen Ideen anderer profitieren. Der Wunsch nach einem solchen Austausch wurde bereits aus „AuF-Leben“ heraus formuliert. Die Bereitschaft, sich daran zu beteiligen, scheint generell weit verbreitet zu sein.

Initiativ werden könnten die Projektleitung von „AuF-Leben“ oder auch die jeweils zuständigen verantwortlichen Verbände solcher weiteren Initiativen.

# 5 Literatur


Bartsch, S., Beywl, W. & Niestroj, M. (2016). *Der Programmbaum als Evaluationsinstrument*. In Giel, S., Klockgether, K., Mäder, S. (Hrsg.), Evaluationspraxis. Professionalisierung – Ansätze – Methoden (S. 87–109). Münster: Waxmann.

Craig, P., Dieppe, P., Macintyre, S., Michie, S., Nazareth, I. & Petticrew, M. (2008). *Developing and evaluating complex interventions: the new Medical Research Council guidance*. British Medical Journal 2008; 337:a1655.

Daskalopoulou, C., Stubbs, B., Kralj, C., Koukounari, A., Prince, M. & Prina, A. M. (2017). *Physical activity and healthy ageing: A systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies*. Ageing Research Review, Heft 38, 2017, S. 6–17.

Deutscher Turner-Bund. (2019). *Im Alter Aktiv und Fit Leben (AuF-Leben) in der Kommune – Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Kommune (Beseitigung von Bewegungsmangel). Vorhabensbeschreibung*.

DeGEval – Gesellschaft für Evaluation. (2017). *Standards für Evaluation*. Erste Revision 2016. Zugriff am 08.04.22. Verfügbar unter: https://www.degeval.org/fileadmin/Publikationen/DeGEval-Standards_fuer_Evaluation.pdf

Eval-Wiki. *Glossar der Evaluation*. Zugriff am 08.04.22. Verfügbar unter: https://eval-wiki.org/glossar/Eval-Wiki:_Glossar_der_Evaluation

Flick, U. (2000). *Triangulation in der qualitativen Forschung*. In Flick, U., v. Kardorff, E. & Steinke, I. (Hrsg.), Qualitative Forschung. Ein Handbuch (S. 309–318). Reinbek: Rowohlt.

Frey, I., Berg, A., Grathwohl, D. & Keul, J. (1999). *Freiburger Fragebogen zur körperlichen Aktivität – Entwicklung, Prüfung und Anwendung*. Sozial- und Präventivmedizin, Heft 44, 1999, S. 55–64.

LGA Baden-Württemberg. (2015). *Handbuch zur kommunalen Gesundheitsförderung* (3. akt. Aufl.). Stuttgart: LGA.

Mayring, P. 2015. *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken* (12., vollständig überarbeitete und aktualisierte Aufl.). Bergstr: Weinheim.

McPhee, J. S., French, D. P., Jackson, D., Nazroo, J., Pendleton, N. & Degens, H. (2016). *Physical activity in older age: perspectives for healthy ageing and frailty.* Biogerontology, Heft 17, 2016, S. 567–580.

Rütten, A. & Pfeifer, K. (Hrsg.). (2016). *Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung.* Nürnberg: FAU Erlangen-Nürnberg.

# 6 Anhang

## 6.1 Interview-Leitfäden

Im Rahmen der Erhebungen werden leitfadengestützte Interviews mit den AuF-Beraterinnen und -Beratern, den Seniorensportbeauftragten und mit den Kommunen geführt. Die ersten beiden Gruppen werden zweimal befragt, einmal zwischen September und Dezember 2019 und das zweite Mal im Juli/August 2020.

In der Erstbefragung stellte die Gestaltung und Bewertung der Qualifizierung der AuF-Beraterinnen und -Berater und der Seniorensportbeauftragten einen besonderen Schwerpunkt dar. In der Zweitbefragung dieser beiden Gruppen sollte der Schwerpunkt auf der Verwertbarkeit und dem Nutzen der Schulung für die Arbeit im Projekt liegen.

Zusätzlich dazu wurden alle drei Gruppen einmal standardisiert befragt.

Die hier vorliegenden Interviewleitfäden beziehen sich hauptsächlich auf den Beginn der Arbeiten im Projekt, das heißt, insbesondere auf die Ausgangsbedingungen und erste Erfahrungen in der Zusammenarbeit. Die Fragen, die sich auf den zweiten Befragungszeitraum beziehen, sind durch blaue Schrift gekennzeichnet. Entsprechend der Entwicklung im Projekt werden diese Fragen zu einem späteren Zeitpunkt angepasst und erweitert.

Die Leitfäden dienen auch der Vorbereitung der standardisierten Befragungen. Sie sollten zur Entwicklung von Indikatoren und zur Formulierung von Antwortvorgaben beitragen.

Die Leitfäden sind in Themenblöcke untergliedert. In der Regel werden die jeweiligen Einstiegsfragen sehr offen formuliert, sodass die Befragten zu spontanen, wenig gelenkten und möglichst auch vielfältigen Reaktionen veranlasst werden. Anschließend sollen zunächst allgemeine Nachfragen, die im Leitfaden selbst nicht formuliert werden, zu ausführlicheren bzw. detaillierten Angaben hinführen: Was fällt Ihnen dazu noch ein? Können Sie das näher erläutern? Können Sie das an einem Beispiel verdeutlichen?

Die Leitfäden bilden den Rahmen der Befragungen. In der Interviewsituation werden sie frei formuliert (nicht vorgelesen!). Generell sollen Fragen vermieden werden, die mit einem bloßen „ja“ oder „nein“ beantwortet werden können. Die Befragten sollen insbesondere auch durch sehr offen bzw. allgemein formulierte Fragen oder ggf. auch nur Stichworte zum „Erzählen“ angeregt werden.

Der Interviewverlauf soll einem „natürlichen“ Gespräch möglichst nahekommen. Das heißt, dass auch die Reihenfolge der Fragen nicht unbedingt dem Leitfaden folgen muss, sondern sich auch nach Themen richtet, die die Befragten selbst ansprechen. Zudem werden die Themen eingehender behandelt, zu denen die Befragten selbst mehr sagen können bzw. wollen.

### 6.1.1 AuF-Beraterinnen und -Berater

#### A Einleitung

Wer ist aus Ihrer Sicht die Haupt-Zielgruppe des Projekts?

#### B Motivation/Motivierung

- Wie ist es dazu gekommen, dass Sie die Aufgabe als AuF-Berater/-in übernommen haben?
- Was hat Sie motiviert, sich im Projekt zu engagieren?
- Was ist an dem Projekt attraktiv, dass Sie sich engagieren?
- Was erwarten Sie von einem Engagement im Projekt für sich persönlich?
- Inwieweit haben Ihre bisherigen beruflichen oder auch ehrenamtlichen Tätigkeiten einen Bezug zu dem Projekt?

#### C Qualifizierung (DTB-Schulung)

**Methodik und Didaktik**

- Wie beurteilen Sie die inhaltliche Gestaltung der Ausbildung (Didaktik)?
- Wie beurteilen Sie das methodische Vorgehen während der Qualifizierung?
- War die Fortbildung Ihrer Meinung nach zielführend konzipiert? Inwiefern (nicht/nicht ausreichend)?
- In welchen Feldern konnten Sie persönlich am meisten dazu lernen?
- Fanden Sie sich persönlich dort abgeholt, wo Sie „standen“? Ich meine damit: Inwieweit wurden an Ihre bisherigen Erfahrungen angeknüpft oder auf Ihre besonderen Anliegen eingegangen?
- Haben Sie Neues kennengelernt? Was fällt Ihnen konkret dazu ein?
- Wie zufrieden waren Sie mit den Dozentinnen/Dozenten? Zum Beispiel im Hinblick auf Vorbereitung/Fachkenntnisse/Engagement/Eingehen auf Teilnehmende?

**Organisation**

- Wie schätzen Sie die zeitliche Lage/Terminierung/Dauer der Ausbildung ein?
- Welche Unterlagen/Materialien zur Vor- und Nachbereitung haben Sie erhalten? (Handouts)
- Wie schätzen Sie die Materialien ein? Denken Sie bitte auch an deren Verständlichkeit und Umfang. Wie hilfreich waren die Materialien? Insbesondere auch im Hinblick auf Vorbereitung, Nachbereitung, Erinnerungsfaktor

**Wirkungen**

- Haben sich durch die Fortbildung Einstellungen oder Meinungen bei Ihnen verändert? Ich meine dabei z. B. Ihre Haltung gegenüber der Zielgruppe des Projekts oder auch gegenüber Ihren (potenziellen) Kooperationspartnern.
- Fühlen Sie sich durch die Fortbildung gut auf die Arbeit im Projekt vorbereitet?

- Thema „Verwertbarkeit“ zum gegenwärtigen Zeitpunkt nur anreißen, in der zweiten Befragung ausführlicher:
  - Was war besonders hilfreich für Ihre Tätigkeit als Berater/-in?
  - Können Sie Beispiele nennen, wie Sie das Gelernte bereits in Ihrer Tätigkeit umsetzen konnten?
  - Von welchen Inhalten oder Methoden hätten Sie sich mehr gewünscht? Was hat Ihnen gefehlt?
  - Fühlen Sie sich Ihren Aufgaben als Berater/-in nach der Ausbildung besser gewachsen als vorher? In welcher Hinsicht?
- Wie zufrieden sind Sie insgesamt mit der Ausbildung?

## D Arbeit im Projekt

### Aufgaben

- Welches sind Ihre Aufgaben im Projekt?
- Was war theoretisch, also entsprechend der Vorhabenbeschreibung, Ihre Hauptaufgabe, wenn es um die Unterstützung der Tandems geht?
- Womit sind Sie in der Realität hauptsächlich beschäftigt?
- Welche Herausforderungen erfahren Sie in der Arbeit als AuF-Berater/-in? Gibt es Aufgaben, mit denen Sie vorab nicht gerechnet hatten?
- Wie lösen Sie herausfordernde Aufgaben? Was hat sich in der Zusammenarbeit mit Kommunen und Turn- und Sportvereinen als geeignetes Vorgehen bewährt?
- Welche positiven Erfahrungen haben Sie bisher gemacht? Haben Sie bereits positive Erfahrungen in der Begleitung und Initiierung der Tandems sammeln können?

### Beratungsansatz

- Gibt es konkrete Vorgaben zum Beratungsansatz, den Sie verfolgen sollen? Sollen Sie als Expertin/Experte auftreten oder als Prozessbegleiter/-in? Inwieweit sollen Sie eigene Vorschläge entwickeln bzw. zu einem bestimmten Vorgehen anregen?
- Haben Sie bereits Beratungserfahrung oder Erfahrung mit den Beratungsansätzen, die in der Ausbildung angesprochen wurden?

### Zusammenarbeit mit Seniorensportbeauftragten und Kommunen

- Könnten Sie bitte die Zusammenarbeit mit den Seniorensportbeauftragten beschreiben? Ist sie sachlich, professionell, freundlich, zurückhaltend oder wie würden Sie es beschreiben?
- Mit wie vielen Vereinen bzw. Seniorensportbeauftragten arbeiten Sie zusammen? Sind Sie zunächst an die Vereine herangetreten oder haben Sie sich direkt an die Seniorensportbeauftragten gewandt?
- Wenn Sie an Ihre Aufgaben als AuF-Berater/-in denken: In welcher Hinsicht war die Zusammenarbeit mit den Seniorensportbeauftragten besonders nützlich, um diese Aufgaben zu erfüllen? Was ist störend/hinderlich in der Zusammenarbeit mit den Seniorensportbeauftragten?
- Wenn Sie einmal die Arbeit mit den Kommunen einerseits und mit den Vereinen andererseits betrachten: Gibt es grundlegende Unterschiede in der Zusammenarbeit? Sowohl was die eigene Herangehensweise angeht wie auch die Erwartungen/Reaktionen der anderen Seite?

### Dokumentation

- Wie gehen Sie mit Ihrer Aufgabe der Dokumentation um?
- Wie dokumentieren Sie und was? Dokumentieren Sie gleich digital oder übertragen Sie Ihre handschriftlichen Notizen? Wann machen Sie das immer? Gibt es dafür Abgabetermine?

- Gibt es zusätzlich zu dem digitalen System weitere Aufzeichnungen/Akten, die Sie führen?

#### E Zufriedenheit im Projekt

- Sind Sie zufrieden mit Ihren Aufgaben als AuF-Berater/-in?
- Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Handlungsspielraum und mit Ihren Kompetenzen? Würden Sie gerne noch mehr bzw. andere Aufgaben übernehmen?
- Finden Sie den Umfang Ihrer Aufgaben bewältigbar?
- Fühlen Sie sich im Projekt ausreichend durch den DTB unterstützt?
- Was würden Sie sich noch anders oder mehr vom DTB wünschen?
- Nachdem Sie einige Zeit dabei sind: Haben Sie den Eindruck, dass das Projekt so läuft, wie Sie es sich vorgestellt haben?
- Wenn Sie es noch einmal entscheiden müssten, würden Sie wieder in „AuF-Leben“ einsteigen?
- Haben Sie schon einmal daran gedacht, aus dem Projekt auszusteigen? Wenn ja: warum?

#### F Einschätzung des Projekts

- Welchen Nutzen haben Ihrer Einschätzung nach jeweils Kommune und Verein von der Teilnahme am Projekt?
- Für wie engagiert halten Sie die Vereine?
- Gibt es da größere Unterschiede zwischen den Vereinen?
- Für wie engagiert halten Sie die Kommunen? Gibt es da größere Unterschiede zwischen den Kommunen?
- Denken Sie, dass die Zielgruppe der Menschen ab 60 Jahren gut erreicht werden kann? (im Sinne von Auffinden und Ansprechen)
- Wie schätzen Sie die Erfolgschancen des Projekts ein? [Denken Sie, dass es möglich ist, inaktive Menschen über 60 Jahre durch das Projekt zu mehr Aktivität zu bewegen? Für wie nachhaltig halten Sie die dadurch motivierten Veränderungen im Aktivitätsverhalten?]

#### G Begleitung durch das Projekt

- Haben Sie bereits an einem Qualitätszirkel teilgenommen?
- Was wurde dort thematisiert?

### 6.1.2 Seniorensportbeauftragte

#### A Einleitung

Wer ist aus Ihrer Sicht die Haupt-Zielgruppe des Projekts?

#### B Motivation/Motivierung

- Sind Sie schon länger im Verein? Welche Aufgaben und Aktivitäten nehmen Sie im Verein wahr?
- Was haben Sie beruflich gemacht/machen Sie beruflich? Haben Sie beruflich auch mit dem Verein oder organisiertem Sport zu tun?

- Waren Sie schon vor Ihrer Arbeit im Projekt Seniorensportbeauftragte/-r oder haben Sie entsprechende Aufgaben wahrgenommen?
- Wie ist es dazu gekommen, dass Sie die Aufgabe als Seniorensportbeauftragte übernommen haben?
- Was hat Sie motiviert, sich im Projekt zu engagieren?
- Was ist an dem Projekt attraktiv, dass Sie sich im Projekt engagieren?
- Was erwarten Sie von einem Engagement im Projekt für sich persönlich?
- Wer war in Ihrem Verein die treibende Kraft, sich für das Projekt zu bewerben bzw. an dem Projekt teilzunehmen?
- Was hat Ihr Verein davon, am Projekt teilzunehmen? Wo sehen Sie den Nutzen des Projekts für Ihren Verein?

## C Qualifizierung (DTB-Schulung)

### Methodik und Didaktik

- Wie beurteilen Sie die inhaltliche Gestaltung der Schulung (Didaktik)?
- Wie beurteilen Sie das methodische Vorgehen während der Schulung?
- War die Schulung Ihrer Meinung nach zielführend konzipiert? Inwiefern (nicht/nicht ausreichend)?
- In welchen Feldern konnten Sie persönlich am meisten dazu lernen?
- Fanden Sie sich persönlich dort abgeholt, wo Sie „standen“? Ich meine damit: Inwieweit wurden an Ihre bisherigen Erfahrungen angeknüpft oder auf Ihre besonderen Anliegen eingegangen?
- Haben Sie Neues kennengelernt? Was fällt Ihnen konkret dazu ein?
- Wie zufrieden waren Sie mit den Dozentinnen/Dozenten? Zum Beispiel im Hinblick auf Vorbereitung/Fachkenntnisse/Engagement/Eingehen auf Teilnehmende?

### Organisation

- Wie schätzen Sie die zeitliche Lage/Terminierung/Dauer der Schulung ein?
- Welche Unterlagen/Materialien zur Vor- und Nachbereitung haben Sie erhalten? (Handouts)
- Wie schätzen Sie die Materialien ein? Denken Sie bitte auch an deren Verständlichkeit und Umfang. Wie hilfreich waren die Materialien? Insbesondere auch im Hinblick auf Vorbereitung, Nachbereitung, Erinnerungsfaktor

### Wirkungen

- Haben sich durch die Fortbildung Einstellungen oder Meinungen bei Ihnen verändert? Ich meine dabei z. B. Ihre Haltung gegenüber der Zielgruppe des Projekts oder auch gegenüber Ihren (potenziellen) Kooperationspartnern.
- Fühlen Sie sich durch die Fortbildung gut auf die Arbeit im Projekt vorbereitet?
- Thema „Verwertbarkeit“ zum gegenwärtigen Zeitpunkt nur anreißen, in der zweiten Befragung ausführlicher:
  - Was war besonders hilfreich für Ihre Tätigkeit?
  - Von welchen Inhalten hätten Sie sich mehr gewünscht? Was hat Ihnen gefehlt?
  - Inwiefern reichten die Informationen, die Sie über das Projekt erhalten hatten, bisher aus?
  - Fühlen Sie sich Ihren Aufgaben als Seniorensportbeauftragte/-r nach der Schulung besser gewachsen als vorher?
- Wie zufrieden sind Sie insgesamt mit der Schulung?

## D Arbeit im Projekt

- Welches sind Ihre Aufgaben im Projekt?
- Was war theoretisch, also entsprechend der Vorhabenbeschreibung, Ihre Hauptaufgabe (in der Zusammenarbeit mit der AuF-Beraterin/dem AuF-Berater im Verein? Womit sind Sie in der Realität hauptsächlich beschäftigt? Welche Herausforderungen/positiven Erfahrungen gibt es?
- Welche Herausforderungen erfahren Sie in der Arbeit als Seniorensportbeauftragte/-r? Gibt es Aufgaben, mit denen Sie vorab nicht gerechnet hatten?
- Welche positiven Erfahrungen haben Sie bisher gemacht? Haben Sie bereits positive Erfahrungen in Ihrer Arbeit machen können? Bei welchen Aufgaben?
- Gibt es Aufgaben, die Sie derzeit übernehmen, über die Sie im Vorfeld jedoch nicht informiert waren? Sind diese Aufgaben evtl. abhängig von den vorherrschenden regionalen Rahmenbedingungen?
- Wie gehen Sie bei der Angebotsanalyse vor?
- Wie gehen Sie bei der Einführung neuer Angebote vor?
- Wie akquirieren Sie Übungsleiter/-innen? Finden Sie immer welche oder gibt es zu wenige?
- Können Sie bitte die Zusammenarbeit mit der Auf-Beraterin/dem AuF-Berater beschreiben?
- Wenn Sie an Ihre Aufgaben als Seniorensportbeauftragte/-r denken: In welcher Hinsicht war die Zusammenarbeit mit der AuF-Beraterin/dem AuF-Berater besonders nützlich, um diese Aufgaben zu erfüllen?
- Was ist störend/hinderlich in der Zusammenarbeit mit AuF-Beraterin/dem AuF-Berater?
- Was dokumentieren Sie im Rahmen des Projekts? Dokumentieren Sie digital und wann machen Sie das immer? Gibt es dafür Abgabetermine?
- Wie funktioniert die Zusammenarbeit mit den Kommunen?
- Wie unterstützen Sie die Kommune beim Aufbau des Netzwerks?
- Wer sind da Ihre Ansprechpartner/-innen? Welche Funktion haben diese innerhalb der Kommune?

## E Zufriedenheit im Projekt

- Sind Sie zufrieden mit Ihren Aufgaben als Seniorensportbeauftragte/-r?
- Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Handlungsspielraum und mit Ihren Kompetenzen? Würden Sie gerne noch mehr bzw. andere Aufgaben übernehmen? Finden Sie den Umfang Ihrer Aufgaben bewältigbar?
- Fühlen Sie sich im Projekt ausreichend durch die AuF-Beraterin/den AuF-Berater und den DTB unterstützt?
- Was würden Sie sich noch anders oder mehr von der AuF-Beraterin/dem AuF-Berater bzw. vom DTB wünschen?
- Nachdem Sie einige Zeit dabei sind: Haben Sie den Eindruck, dass das Projekt so läuft, wie Sie es sich vorgestellt haben?
- Wenn Sie es noch einmal entscheiden müssten, würden Sie wieder in „AuF-Leben“ einsteigen?
- Haben Sie schon einmal daran gedacht, aus dem Projekt auszusteigen? Wenn ja: warum?

## F Einschätzung des Projekts

- Welchen Nutzen haben Ihrer Einschätzung nach jeweils Kommune und Verein von der Teilnahme am Projekt?
- Für wie engagiert halten Sie die Kommunen? Gibt es da größere Unterschiede?
- Denken Sie, dass die Zielgruppe der Menschen ab 60 Jahren gut erreicht werden kann? (im Sinne von Auffinden und Ansprechen)

- Wie schätzen Sie die Erfolgschancen des Projekts ein? [Denken Sie, dass es möglich ist, inaktive Menschen über 60 Jahre durch das Projekt zu mehr Aktivität zu bewegen? Für wie nachhaltig halten Sie die dadurch motivierten Veränderungen im Aktivitätsverhalten?]

#### G Begleitung durch das Projekt

- Haben Sie bereits an einem Qualitätszirkel teilgenommen?
- Was wurde dort thematisiert?

### 6.1.3 Kommunen

#### A Einstieg

- Seit wann haben Sie persönlich mit dem Projekt zu tun? Schon im Rahmen der Kontaktaufnahme, seit der Unterzeichnung der Absichtserklärung oder seit einem anderen Zeitpunkt?
- Sind Sie bei der Kommune der/die Verantwortliche für das Projekt? Wenn ja, wie wurden Sie dafür ausgewählt? Wenn nein, wer ist verantwortlich?

#### B Motivation der Kommune

- Auf welchem Weg hat die Kommune zum ersten Mal von dem Projekt erfahren?
- Wie war die erste Reaktion Ihrer Kommune auf die Darstellung des Projekts? (Waren Sie/die kommunalen Vertreter/-innen sofort begeistert oder mussten Sie/sie erst überzeugt werden?) Sofern erst Überzeugungsarbeit geleistet werden musste: Warum waren Sie im Vorfeld skeptisch, was die Umsetzung des Projekts anging?
- Wer war in Ihrer Kommune die treibende Kraft, am Projekt teilzunehmen?
- Was sind die Gründe für die Kommune, sich im Projekt zu engagieren? Gab es auch Stimmen gegen die Teilnahme am Projekt? Wenn ja, von wem und warum?
- Was erwarten Sie von einem Engagement im Projekt für Ihre Kommune? Was erwartet „die Kommune“ (im Sinne von Policy) von einem Engagement im Projekt?

#### C Persönliche Motivation

- Wie haben Sie persönlich zum ersten Mal von dem Projekt erfahren?
- Was sind Ihre persönlichen Gründe, sich im Projekt zu engagieren? Was ist an dem Projekt attraktiv, dass Sie sich engagieren?

#### D Fragen zur Position/Qualifikation

- Welches ist Ihre Position in der Kommune? Und Ihre Abteilung/Referat/Aufgabenbereich?
- Hat Ihre Kommune oder Sie eine Qualifikation/Einweisung in das Projekt und Ihre Aufgaben bekommen?

## E Voraussetzungen für das Projekt bei der Kommune

- Welche Bedeutung misst Ihre Kommune dem Thema Gesundheit bei? [Wenn Sie das mit anderen Aufgaben der Kommune, wie Wirtschaft oder Soziales vergleichen, wie hoch ist dann der Stellenwert von Gesundheit?]
- Hat Ihre Kommune schon vor dem Projekt an dem Thema gearbeitet?
- Gibt es schon Pläne, welche Ressourcen Sie für das Projekt und die daraus entstehenden Aufgaben zukünftig zur Verfügung stellen könnten?

## F Zufriedenheit

- Fühlen Sie sich im Projekt gut unterstützt durch die AuF-Beraterin/den AuF-Berater?
- Was würden Sie sich noch mehr wünschen?
- Welche Unterstützung erwarten Sie von der AuF-Beraterin/dem AuF-Berater?
- Haben Sie Kontakt zum Projektträger (DTB)? Würden Sie sich mehr Kontakt wünschen?

## G Arbeit im Projekt

- Was leistet die Kommune im Projekt?
- Können Sie die Zielgruppe dieser Aktivitäten näher beschreiben?
- Welches sind Ihre Aufgaben im Projekt? Gibt es für Sie/für die Kommune vom Projekt definierte Aufgaben?
- Zum Netzwerkaufbau: Gibt es bestehende Netzwerke, auf die Sie aufbauen können? Wenn ja: Wer ist dort Mitglied? In welchem Zusammenhang arbeitet das Netzwerk bereits?
- Welche Partner sind aus Ihrer Sicht für die Netzwerkarbeit im Projekt „AuF-Leben“ unbedingt zu beteiligen? Denken Sie dabei sowohl an derzeitige Partner wie auch an potenzielle/zukünftige Mitglieder!
- Was ist Ihre Hauptaufgabe, wenn es um die Zusammenarbeit mit den Vereinen geht?
- Könnten Sie bitte die Zusammenarbeit mit den Seniorensportbeauftragten beschreiben?
- Wenn Sie an Ihre Arbeit im Projekt denken: In welcher Hinsicht war oder ist die Zusammenarbeit mit der/dem Seniorensportbeauftragten besonders nützlich, um diese Arbeit zu leisten?
- Was ist störend/hinderlich in der Zusammenarbeit mit den Seniorensportbeauftragten?
- Dokumentieren Sie Ihre Arbeit im Projekt?
- Gibt es schon etwas wie das im Projekt geplante „Forum für Ältere“ oder müssen Sie dies neu etablieren? Auf welches Angebot können Sie aufbauen bzw. welches Vorgehen zur Einrichtung eines Forums ist geplant?

## H Einschätzung des Projekts

- Welchen Nutzen haben Ihrer Einschätzung nach jeweils Kommune und Verein von der Teilnahme am Projekt?
- [Für wie engagiert halten Sie Ihre Kommune?]
- Für wie engagiert halten Sie den Verein/die Vereine?
- Wie schätzen Sie Ihre Ressourcen und Entscheidungsspielräume bzw. die der Kommune ein, um das Projekt zu gestalten?
- Und wie ist das bei den Vereinen?
- Inwieweit fühlt sich nach Ihrer Einschätzung die Zielgruppe vom Projekt angesprochen?

- Wie schätzen Sie die Erfolgschancen des Projekts ein? [Denken Sie, dass es möglich ist, inaktive Menschen über 60 Jahre durch das Projekt zu mehr Aktivität zu bewegen? Für wie nachhaltig halten Sie die dadurch motivierten Veränderungen im Aktivitätsverhalten? Gelingt eine dauerhafte Bindung?

## 6.2 Tabellarische Auswertung der Befragung der Teilnehmenden an Kursen

### 6.2.1 Erstbefragung (zu Beginn der Kurse)

**Tab. 1 A**
**0 Analysegruppen**

| | | gesamt | | Geschlecht | | Altersgruppe | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Anzahl | Sp. % | weiblich | männlich | bis 69 Jahre | 70 bis 79 Jahre | 80 Jahre und älter |
| | | | | Sp. % | Sp. % | Sp. % | Sp. % | Sp. % |
| **7 Ihr Geschlecht** | keine Angabe | | | | | | | |
| | weiblich | 142 | 87 | 100 | | 92 | 86 | 84 |
| | männlich | 21 | 13 | | 100 | 8 | 14 | 16 |
| | divers | | | | | | | |
| **6 Ihr Alter** | keine Angabe | | | | | | | |
| | bis 64 Jahre | 19 | 12 | 12 | 10 | 40 | | |
| | 65 bis 69 Jahre | 29 | 18 | 19 | 10 | 60 | | |
| | 70 bis 74 Jahre | 38 | 23 | 23 | 24 | | 49 | |
| | 75 bis 79 Jahre | 39 | 24 | 23 | 29 | | 51 | |
| | 80 bis 84 Jahre | 27 | 17 | 16 | 19 | | | 71 |
| | 85 Jahre und älter | 11 | 7 | 6 | 10 | | | 29 |

alle Befragten (n=163)
Evaluation des Projekts „AuF-Leben" | Erstbefragung der Teilnehmenden an Kursen, Juni bis Oktober 2020, 163 Befragte | AGENON, April 2021

## Tab. 2 A
## Fragen 1–4

| | | gesamt | | Geschlecht | | Altersgruppe | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Anzahl | Sp. % | weiblich | männlich | bis 69 Jahre | 70 bis 79 Jahre | 80 Jahre und älter |
| | | | | Sp. % | Sp. % | Sp. % | Sp. % | Sp. % |
| **1 Wie sind Sie auf dieses Angebot aufmerksam geworden? (Mfn)** | Turn- und Sportverein | 60 | 37 | 32 | 67 | 33 | 38 | 39 |
| | Zeitungsanzeige/Plakat | 67 | 41 | 41 | 43 | 42 | 43 | 37 |
| | Freunde/Familie | 53 | 33 | 32 | 33 | 29 | 40 | 21 |
| | Einrichtung (z. B. Caritas, AWO) | 8 | 5 | 6 | | 4 | 3 | 11 |
| | Arzt | 3 | 2 | 2 | | | 1 | 5 |
| | anders | 25 | 15 | 15 | 14 | 8 | 23 | 8 |
| | keine Angabe | 2 | 1 | 1 | | | 3 | |
| **2 Warum nehmen Sie an diesem Angebot teil? (Mfn)** | Ich möchte mich mehr bewegen. | 147 | 90 | 91 | 86 | 90 | 95 | 82 |
| | Ich nehme aus gesundheitlichen Gründen teil. | 101 | 62 | 61 | 71 | 44 | 71 | 66 |
| | Ich möchte Zeit mit Bekannten oder Freunden verbringen. | 87 | 53 | 54 | 52 | 38 | 57 | 66 |
| | Ich möchte Kontakte knüpfen. | 62 | 38 | 41 | 19 | 35 | 43 | 32 |
| | Ich möchte etwas Neues ausprobieren. | 52 | 32 | 32 | 29 | 40 | 25 | 37 |
| | Mein Arzt hat gesagt, dass ich mich mehr bewegen soll. | 28 | 17 | 18 | 10 | 15 | 17 | 21 |
| | anderes | 5 | 3 | 3 | 5 | 2 | 1 | 8 |
| | keine Angabe | | | | | | | |
| **3 Nehmen Sie noch andere Sport- oder Bewegungsangebote wahr?** | keine Angabe | 2 | 1 | 1 | | | 1 | 3 |
| | ja, einmal in der Woche oder häufiger | 75 | 46 | 48 | 33 | 56 | 45 | 34 |
| | ja, ein- bis dreimal im Monat | 9 | 6 | 6 | 5 | 6 | 4 | 8 |
| | ja, seltener | 6 | 4 | 2 | 14 | 4 | 4 | 3 |
| | nein | 71 | 44 | 43 | 48 | 33 | 45 | 53 |
| **4 Sind Sie beruflich und/oder ehrenamtlich tätig?** | keine Angabe | 3 | 2 | 1 | 5 | 2 | | 5 |
| | ja, unter 15 Stunden in der Woche | 27 | 17 | 15 | 24 | 19 | 18 | 11 |
| | ja, über 15 Stunden in der Woche | 9 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 3 |
| | nein | 124 | 76 | 77 | 67 | 73 | 75 | 82 |

Mfn = Mehrfachnennungen
alle Befragten (n=163)
Evaluation des Projekts „AuF-Leben" | Erstbefragung der Teilnehmenden an Kursen, Juni bis Oktober 2020, 163 Befragte | AGENON, April 2021

## Tab. 3 A
## Frage 5 Wie oft üben Sie die folgenden Aktivitäten in einer normalen Woche aus?

| | | gesamt | | Geschlecht | | Altersgruppe | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Anzahl | Sp. % | weiblich | männlich | bis 69 Jahre | 70 bis 79 Jahre | 80 Jahre und älter |
| | | | | Sp. % | Sp. % | Sp. % | Sp. % | Sp. % |
| **Spazierengehen (mindestens 15 Minuten)** | keine Angabe | 16 | 10 | 11 | 5 | 6 | 10 | 13 |
| | nie | 20 | 12 | 13 | 10 | 15 | 12 | 11 |
| | mehrmals die Woche | 83 | 51 | 49 | 67 | 46 | 56 | 47 |
| | täglich | 44 | 27 | 28 | 19 | 33 | 22 | 29 |
| **Zu Fuß zum Einkaufen gehen** | keine Angabe | 29 | 18 | 18 | 19 | 17 | 18 | 18 |
| | nie | 49 | 30 | 31 | 24 | 25 | 35 | 26 |
| | mehrmals die Woche | 69 | 42 | 44 | 29 | 48 | 38 | 45 |
| | täglich | 16 | 10 | 7 | 29 | 10 | 9 | 11 |
| **Mit dem Rad zum Einkaufen** | keine Angabe | 39 | 24 | 23 | 29 | 17 | 26 | 29 |
| | nie | 80 | 49 | 49 | 52 | 44 | 53 | 47 |
| | mehrmals die Woche | 33 | 20 | 21 | 14 | 27 | 16 | 21 |
| | täglich | 11 | 7 | 7 | 5 | 13 | 5 | 3 |
| **Treppensteigen (mindestens ein Stockwerk)** | keine Angabe | 9 | 6 | 5 | 10 | 4 | 4 | 11 |
| | nie | 22 | 13 | 13 | 19 | 13 | 9 | 24 |
| | mehrmals die Woche | 23 | 14 | 14 | 14 | 21 | 12 | 11 |
| | täglich | 109 | 67 | 68 | 57 | 63 | 75 | 55 |
| **Hausarbeit (z. B. Putzen, Aufräumen, Kochen)** | keine Angabe | 8 | 5 | 2 | 24 | 2 | 4 | 11 |
| | nie | 5 | 3 | 1 | 19 | | 4 | 5 |
| | mehrmals die Woche | 43 | 26 | 27 | 24 | 35 | 19 | 29 |
| | täglich | 107 | 66 | 70 | 33 | 63 | 73 | 55 |
| **Gartenarbeit (z. B. Rasenmähen, Hecke schneiden)** | keine Angabe | 24 | 15 | 15 | 10 | 8 | 13 | 26 |
| | nie | 49 | 30 | 33 | 10 | 31 | 26 | 37 |
| | mehrmals die Woche | 59 | 36 | 35 | 48 | 38 | 43 | 21 |
| | täglich | 31 | 19 | 17 | 33 | 23 | 18 | 16 |
| **Sportliche Aktivitäten (z. B. Gymnastik, (Nordic) Walking, Schwimmen, Radfahren)** | keine Angabe | 23 | 14 | 13 | 19 | 8 | 17 | 16 |
| | nie | 47 | 29 | 27 | 38 | 21 | 25 | 47 |
| | mehrmals die Woche | 79 | 48 | 51 | 33 | 54 | 52 | 34 |
| | täglich | 14 | 9 | 8 | 10 | 17 | 6 | 3 |

alle Befragten (n=163)
Evaluation des Projekts „AuF-Leben" | Erstbefragung der Teilnehmenden an Kursen, Juni bis Oktober 2020, 163 Befragte | AGENON, April 2021

## Tab. 4 A
## Fragen 6–8

| | | gesamt | | Geschlecht | | Altersgruppe | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Anzahl | Sp. % | weiblich | männlich | bis 69 Jahre | 70 bis 79 Jahre | 80 Jahre und älter |
| | | | | Sp. % | Sp. % | Sp. % | Sp. % | Sp. % |
| **6 Ihr Alter** | keine Angabe | | | | | | | |
| | bis 64 Jahre | 19 | 12 | 12 | 10 | 40 | | |
| | 65 bis 69 Jahre | 29 | 18 | 19 | 10 | 60 | | |
| | 70 bis 74 Jahre | 38 | 23 | 23 | 24 | | 49 | |
| | 75 bis 79 Jahre | 39 | 24 | 23 | 29 | | 51 | |
| | 80 bis 84 Jahre | 27 | 17 | 16 | 19 | | | 71 |
| | 85 Jahre und älter | 11 | 7 | 6 | 10 | | | 29 |
| **7 Ihr Geschlecht** | keine Angabe | | | | | | | |
| | weiblich | 142 | 87 | 100 | | 92 | 86 | 84 |
| | männlich | 21 | 13 | | 100 | 8 | 14 | 16 |
| | divers | | | | | | | |
| **8 Ich lebe zurzeit** | keine Angabe | 4 | 2 | 2 | 5 | | 3 | 5 |
| | alleine | 70 | 43 | 46 | 24 | 33 | 43 | 55 |
| | mit einer oder mehreren Personen zusammen | 89 | 55 | 52 | 71 | 67 | 55 | 39 |

alle Befragten (n=163)
Evaluation des Projekts „AuF-Leben" | Erstbefragung der Teilnehmenden an Kursen, Juni bis Oktober 2020, 163 Befragte | AGENON, April 2021

## Tab. 1 B
## 0 Analysegruppen

| | | gesamt | | Teilnahme an anderen Angeboten | | berufliche/ehren-amtliche Tätigkeit | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Anzahl | Sp. % | ja | selten/nie | ja | nein |
| | | | | Sp. % | Sp. % | Sp. % | Sp. % |
| **3 Nehmen Sie noch andere Sport- oder Bewegungs-angebote wahr?** | keine Angabe | 2 | 1 | | | | 2 |
| | ja, einmal in der Woche oder häufiger | 75 | 46 | 100 | | 53 | 43 |
| | ja, ein- bis dreimal im Monat | 9 | 6 | | 10 | 8 | 5 |
| | ja, seltener | 6 | 4 | | 7 | 3 | 4 |
| | nein | 71 | 44 | | 83 | 36 | 47 |
| **4 Sind Sie beruflich und/ oder ehrenamtlich tätig?** | keine Angabe | 3 | 2 | 4 | | | |
| | ja, unter 15 Stunden in der Woche | 27 | 17 | 20 | 14 | 75 | |
| | ja, über 15 Stunden in der Woche | 9 | 6 | 5 | 6 | 25 | |
| | nein | 124 | 76 | 71 | 80 | | 100 |

alle Befragten (n=163)
Evaluation des Projekts „AuF-Leben" | Erstbefragung der Teilnehmenden an Kursen, Juni bis Oktober 2020, 163 Befragte | AGENON, April 2021

## Tab. 2 B
## Fragen 1–4

| | | gesamt | | Teilnahme an anderen Angeboten | | berufliche/ehrenamtliche Tätigkeit | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Anzahl | Sp. % | ja | selten/nie | ja | nein |
| | | | | Sp. % | Sp. % | Sp. % | Sp. % |
| **1 Wie sind Sie auf dieses Angebot aufmerksam geworden? (Mfn)** | Turn- und Sportverein | 60 | 37 | 41 | 34 | 50 | 33 |
| | Zeitungsanzeige/Plakat | 67 | 41 | 41 | 42 | 36 | 43 |
| | Freunde/Familie | 53 | 33 | 27 | 37 | 31 | 33 |
| | Einrichtung (z. B. Caritas, AWO) | 8 | 5 | 4 | 6 | 8 | 4 |
| | Arzt | 3 | 2 | | 3 | | 2 |
| | anders | 25 | 15 | 17 | 13 | 25 | 13 |
| | keine Angabe | 2 | 1 | 1 | 1 | 6 | |
| **2 Warum nehmen Sie an diesem Angebot teil? (Mfn)** | Ich möchte mich mehr bewegen. | 147 | 90 | 85 | 95 | 86 | 91 |
| | Ich nehme aus gesundheitlichen Gründen teil. | 101 | 62 | 52 | 71 | 61 | 63 |
| | Ich möchte Zeit mit Bekannten oder Freunden verbringen. | 87 | 53 | 48 | 58 | 64 | 51 |
| | Ich möchte Kontakte knüpfen. | 62 | 38 | 37 | 37 | 33 | 40 |
| | Ich möchte etwas Neues ausprobieren. | 52 | 32 | 32 | 31 | 33 | 31 |
| | Mein Arzt hat gesagt, dass ich mich mehr bewegen soll. | 28 | 17 | 9 | 23 | 11 | 19 |
| | anderes | 5 | 3 | 1 | 3 | | 4 |
| | keine Angabe | | | | | | |
| **3 Nehmen Sie noch andere Sport- oder Bewegungsangebote wahr?** | keine Angabe | 2 | 1 | | | | 2 |
| | ja, einmal in der Woche oder häufiger | 75 | 46 | 100 | | 53 | 43 |
| | ja, ein- bis dreimal im Monat | 9 | 6 | | 10 | 8 | 5 |
| | ja, seltener | 6 | 4 | | 7 | 3 | 4 |
| | nein | 71 | 44 | | 83 | 36 | 47 |
| **4 Sind Sie beruflich und/oder ehrenamtlich tätig?** | keine Angabe | 3 | 2 | 4 | | | |
| | ja, unter 15 Stunden in der Woche | 27 | 17 | 20 | 14 | 75 | |
| | ja, über 15 Stunden in der Woche | 9 | 6 | 5 | 6 | 25 | |
| | nein | 124 | 76 | 71 | 80 | | 100 |

Mfn = Mehrfachnennungen
alle Befragten (n=163)
Evaluation des Projekts „AuF-Leben" | Erstbefragung der Teilnehmenden an Kursen, Juni bis Oktober 2020, 163 Befragte |

AGENON, April 2021

## Tab. 3 B
## Frage 5 Wie oft üben Sie die folgenden Aktivitäten in einer normalen Woche aus?

| | | gesamt | | Teilnahme an anderen Angeboten | | berufliche/ehren-amtliche Tätigkeit | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Anzahl | Sp. % | ja | selten/nie | ja | nein |
| | | | | Sp. % | Sp. % | Sp. % | Sp. % |
| **Spazierengehen (mindestens 15 Minuten)** | keine Angabe | 16 | 10 | 7 | 12 | 17 | 8 |
| | nie | 20 | 12 | 8 | 16 | 6 | 15 |
| | mehrmals die Woche | 83 | 51 | 52 | 50 | 36 | 55 |
| | täglich | 44 | 27 | 33 | 22 | 42 | 23 |
| **Zu Fuß zum Einkaufen gehen** | keine Angabe | 29 | 18 | 16 | 19 | 22 | 16 |
| | nie | 49 | 30 | 28 | 31 | 25 | 32 |
| | mehrmals die Woche | 69 | 42 | 45 | 41 | 44 | 42 |
| | täglich | 16 | 10 | 11 | 9 | 8 | 10 |
| **Mit dem Rad zum Einkaufen** | keine Angabe | 39 | 24 | 25 | 22 | 31 | 21 |
| | nie | 80 | 49 | 40 | 57 | 44 | 52 |
| | mehrmals die Woche | 33 | 20 | 27 | 15 | 25 | 19 |
| | täglich | 11 | 7 | 8 | 6 | | 9 |
| **Treppensteigen (mindestens ein Stockwerk)** | keine Angabe | 9 | 6 | 8 | 3 | 3 | 6 |
| | nie | 22 | 13 | 4 | 21 | | 18 |
| | mehrmals die Woche | 23 | 14 | 16 | 13 | 28 | 10 |
| | täglich | 109 | 67 | 72 | 63 | 69 | 66 |
| **Hausarbeit (z. B. Putzen, Aufräumen, Kochen)** | keine Angabe | 8 | 5 | 4 | 6 | 3 | 6 |
| | nie | 5 | 3 | | 6 | 3 | 3 |
| | mehrmals die Woche | 43 | 26 | 21 | 31 | 28 | 25 |
| | täglich | 107 | 66 | 75 | 57 | 67 | 66 |
| **Gartenarbeit (z. B. Rasenmähen, Hecke schneiden)** | keine Angabe | 24 | 15 | 13 | 16 | 8 | 16 |
| | nie | 49 | 30 | 23 | 36 | 22 | 32 |
| | mehrmals die Woche | 59 | 36 | 41 | 33 | 56 | 31 |
| | täglich | 31 | 19 | 23 | 15 | 14 | 21 |
| **Sportliche Aktivitäten (z. B. Gymnastik, (Nordic)Walking, Schwimmen, Radfahren)** | keine Angabe | 23 | 14 | 9 | 17 | 11 | 15 |
| | nie | 47 | 29 | 11 | 44 | 19 | 32 |
| | mehrmals die Woche | 79 | 48 | 64 | 36 | 67 | 43 |
| | täglich | 14 | 9 | 16 | 2 | 3 | 10 |

alle Befragten (n=163)
Evaluation des Projekts „AuF-Leben" | Erstbefragung der Teilnehmenden an Kursen, Juni bis Oktober 2020, 163 Befragte | AGENON, April 2021

## Tab. 4 B
## Fragen 6–8

| | | gesamt | | Teilnahme an anderen Angeboten | | berufliche/ehrenamtliche Tätigkeit | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Anzahl | Sp. % | ja | selten/nie | ja | nein |
| | | | | Sp. % | Sp. % | Sp. % | Sp. % |
| **6 Ihr Alter** | keine Angabe | | | | | | |
| | bis 64 Jahre | 19 | 12 | 17 | 7 | 19 | 10 |
| | 65 bis 69 Jahre | 29 | 18 | 19 | 17 | 14 | 19 |
| | 70 bis 74 Jahre | 38 | 23 | 21 | 26 | 22 | 24 |
| | 75 bis 79 Jahre | 39 | 24 | 25 | 22 | 31 | 23 |
| | 80 bis 84 Jahre | 27 | 17 | 15 | 17 | 8 | 18 |
| | 85 Jahre und älter | 11 | 7 | 3 | 10 | 6 | 7 |
| **7 Ihr Geschlecht** | keine Angabe | | | | | | |
| | weiblich | 142 | 87 | 91 | 84 | 83 | 89 |
| | männlich | 21 | 13 | 9 | 16 | 17 | 11 |
| | divers | | | | | | |
| **8 Ich lebe zurzeit** | keine Angabe | 4 | 2 | 4 | 1 | 3 | 2 |
| | alleine | 70 | 43 | 44 | 42 | 22 | 49 |
| | mit einer oder mehreren Personen zusammen | 89 | 55 | 52 | 57 | 75 | 48 |

alle Befragten (n=163)
Evaluation des Projekts „AuF-Leben" | Erstbefragung der Teilnehmenden an Kursen, Juni bis Oktober 2020, 163 Befragte | AGENON, April 2021

### 6.2.2 Zweitbefragung (zum Ende der Kurse)

**Tab. 1**
**0 Analysegruppen**

| | | gesamt | | Geschlecht | | Altersgruppe | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Anzahl | Sp. % | weiblich | männlich | bis 69 Jahre | 70 bis 79 Jahre | 80 Jahre und älter |
| | | | | Sp. % | Sp. % | Sp. % | Sp. % | Sp. % |
| **7 Ihr Geschlecht** | keine Angabe | | | | | | | |
| | weiblich | 77 | 93 | 100 | | 93 | 97 | 86 |
| | männlich | 6 | 7 | | 100 | 7 | 3 | 14 |
| | divers | | | | | | | |
| **6 Ihr Alter** | keine Angabe | | | | | | | |
| | bis 64 Jahre | 13 | 16 | 16 | 17 | 46 | | |
| | 65 bis 69 Jahre | 15 | 18 | 18 | 17 | 54 | | |
| | 70 bis 74 Jahre | 16 | 19 | 19 | 17 | | 47 | |
| | 75 bis 79 Jahre | 18 | 22 | 23 | | | 53 | |
| | 80 bis 84 Jahre | 15 | 18 | 16 | 50 | | | 71 |
| | 85 Jahre und älter | 6 | 7 | 8 | | | | 29 |

alle Befragten (n=83)
Evaluation des Projekts „AuF-Leben“ | Zweitbefragung der Teilnehmenden an Kursen, Juni bis Oktober 2020, 83 Befragte | AGENON, April 2021

**Tab. 2**
**Frage 1 Wie hat Ihnen das Bewegungsangebot gefallen?**

| | | gesamt | | Geschlecht | | Altersgruppe | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Anzahl | Sp. % | weiblich | männlich | bis 69 Jahre | 70 bis 79 Jahre | 80 Jahre und älter |
| | | | | Sp. % | Sp. % | Sp. % | Sp. % | Sp. % |
| **a) Die Übungen wurden gut erklärt.** | keine Angabe | 1 | 1 | 1 | | | 3 | |
| | trifft voll zu | 69 | 83 | 84 | 67 | 82 | 82 | 86 |
| | trifft zu | 13 | 16 | 14 | 33 | 18 | 15 | 14 |
| | trifft weniger zu | | | | | | | |
| | trifft nicht zu | | | | | | | |
| **b) Ich konnte die Übungen im Kurs gut mitmachen.** | keine Angabe | 1 | 1 | 1 | | | 3 | |
| | trifft voll zu | 58 | 70 | 73 | 33 | 71 | 76 | 57 |
| | trifft zu | 23 | 28 | 25 | 67 | 29 | 18 | 43 |
| | trifft weniger zu | 1 | 1 | 1 | | | 3 | |
| | trifft nicht zu | | | | | | | |
| **c) Die Übungen, die ich gelernt habe, helfen mir in meinem Alltag.** | keine Angabe | 1 | 1 | 1 | | | 3 | |
| | trifft voll zu | 56 | 67 | 66 | 83 | 64 | 74 | 62 |
| | trifft zu | 26 | 31 | 32 | 17 | 36 | 24 | 38 |
| | trifft weniger zu | | | | | | | |
| | trifft nicht zu | | | | | | | |
| **d) Die Übungen aus dem Kurs kann man gut zu Hause machen.** | keine Angabe | 1 | 1 | 1 | | | 3 | |
| | trifft voll zu | 56 | 67 | 69 | 50 | 71 | 71 | 57 |
| | trifft zu | 25 | 30 | 29 | 50 | 25 | 26 | 43 |
| | trifft weniger zu | 1 | 1 | 1 | | 4 | | |
| | trifft nicht zu | | | | | | | |
| **e) Die Übungs-leiterin / der Übungsleiter ist gut auf jede und jeden im Kurs eingegangen.** | keine Angabe | | | | | | | |
| | trifft voll zu | 69 | 83 | 83 | 83 | 86 | 79 | 86 |
| | trifft zu | 14 | 17 | 17 | 17 | 14 | 21 | 14 |
| | trifft weniger zu | | | | | | | |
| | trifft nicht zu | | | | | | | |
| **f) Die Stimmung in der Gruppe war gut.** | keine Angabe | 1 | 1 | 1 | | 4 | | |
| | trifft voll zu | 66 | 80 | 79 | 83 | 75 | 82 | 81 |
| | trifft zu | 15 | 18 | 19 | | 21 | 18 | 14 |
| | trifft weniger zu | 1 | 1 | | 17 | | | 5 |
| | trifft nicht zu | | | | | | | |
| **g) Der Raum oder der Ort war passend für das Angebot.** | keine Angabe | | | | | | | |
| | trifft voll zu | 64 | 77 | 78 | 67 | 75 | 82 | 71 |
| | trifft zu | 16 | 19 | 19 | 17 | 21 | 18 | 19 |
| | trifft weniger zu | 3 | 4 | 3 | 17 | 4 | | 10 |
| | trifft nicht zu | | | | | | | |

| | | gesamt | | Geschlecht | | Altersgruppe | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Anzahl | Sp. % | weiblich | männlich | bis 69 Jahre | 70 bis 79 Jahre | 80 Jahre und älter |
| | | | | Sp. % | Sp. % | Sp. % | Sp. % | Sp. % |
| **h) Die Zeit, zu der der Kurs stattfand, passte gut in meinen Tagesablauf.** | keine Angabe | 1 | 1 | 1 | | 4 | | |
| | trifft voll zu | 64 | 77 | 78 | 67 | 71 | 85 | 71 |
| | trifft zu | 16 | 19 | 18 | 33 | 18 | 15 | 29 |
| | trifft weniger zu | 2 | 2 | 3 | | 7 | | |
| | trifft nicht zu | | | | | | | |
| **i) Die Gruppe war mir zu groß.** | keine Angabe | 7 | 8 | 9 | | 7 | 9 | 10 |
| | trifft voll zu | | | | | | | |
| | trifft zu | | | | | | | |
| | trifft weniger zu | 8 | 10 | 9 | 17 | 14 | 6 | 10 |
| | trifft nicht zu | 68 | 82 | 82 | 83 | 79 | 85 | 81 |
| **j) Die Gruppe war mir zu klein.** | keine Angabe | 9 | 11 | 10 | 17 | 11 | 6 | 19 |
| | trifft voll zu | 2 | 2 | 3 | | | 6 | |
| | trifft zu | 4 | 5 | 4 | 17 | 7 | 6 | |
| | trifft weniger zu | 15 | 18 | 19 | | 21 | 18 | 14 |
| | trifft nicht zu | 53 | 64 | 64 | 67 | 61 | 65 | 67 |

alle Befragten (n=83)
Evaluation des Projekts „AuF-Leben“ | Zweitbefragung der Teilnehmenden an Kursen, Juni bis Oktober 2020, 83 Befragte | AGENON, April 2021

**Tab. 3**
**Frage 2**

| | | gesamt | | Geschlecht | | Altersgruppe | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Anzahl | Sp. % | weiblich | männlich | bis 69 Jahre | 70 bis 79 Jahre | 80 Jahre und älter |
| | | | | Sp. % | Sp. % | Sp. % | Sp. % | Sp. % |
| **2 Wie gut hat Ihnen der Kurs insgesamt gefallen?** | keine Angabe | 3 | 4 | 4 | | 4 | 6 | |
| | sehr gut | 71 | 86 | 86 | 83 | 82 | 85 | 90 |
| | eher gut | 8 | 10 | 9 | 17 | 11 | 9 | 10 |
| | mittelmäßig | 1 | 1 | 1 | | 4 | | |
| | eher schlecht | | | | | | | |
| | sehr schlecht | | | | | | | |

alle Befragten (n=83)
Evaluation des Projekts „AuF-Leben“ | Zweitbefragung der Teilnehmenden an Kursen, Juni bis Oktober 2020, 83 Befragte | AGENON, April 2021

## Tab. 4
## Frage 3 Was hat sich geändert, seit Sie an dem Kurs teilnehmen?

| | | gesamt | | Geschlecht | | Altersgruppe | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Anzahl | Sp. % | weiblich | männlich | bis 69 Jahre | 70 bis 79 Jahre | 80 Jahre und älter |
| | | | | Sp. % | Sp. % | Sp. % | Sp. % | Sp. % |
| **a) Ich fühle mich beweglicher als vorher.** | keine Angabe | 2 | 2 | 3 | | | 6 | |
| | trifft voll zu | 23 | 28 | 27 | 33 | 29 | 26 | 29 |
| | trifft zu | 47 | 57 | 57 | 50 | 61 | 47 | 67 |
| | trifft weniger zu | 10 | 12 | 12 | 17 | 7 | 21 | 5 |
| | trifft nicht zu | 1 | 1 | 1 | | 4 | | |
| **b) Ich habe mehr Ausdauer als vorher.** | keine Angabe | 2 | 2 | 3 | | | 6 | |
| | trifft voll zu | 19 | 23 | 23 | 17 | 18 | 26 | 24 |
| | trifft zu | 44 | 53 | 53 | 50 | 64 | 41 | 57 |
| | trifft weniger zu | 17 | 20 | 19 | 33 | 14 | 26 | 19 |
| | trifft nicht zu | 1 | 1 | 1 | | 4 | | |
| **c) Ich habe weniger Angst zu fallen als vorher.** | keine Angabe | 5 | 6 | 6 | | | 15 | |
| | trifft voll zu | 17 | 20 | 19 | 33 | 25 | 15 | 24 |
| | trifft zu | 35 | 42 | 43 | 33 | 36 | 38 | 57 |
| | trifft weniger zu | 17 | 20 | 19 | 33 | 21 | 24 | 14 |
| | trifft nicht zu | 9 | 11 | 12 | | 18 | 9 | 5 |
| **d) Ich habe etwas über Gesundheit und Bewegung gelernt.** | keine Angabe | 2 | 2 | 3 | | 4 | 3 | |
| | trifft voll zu | 47 | 57 | 58 | 33 | 50 | 59 | 62 |
| | trifft zu | 30 | 36 | 35 | 50 | 39 | 35 | 33 |
| | trifft weniger zu | 3 | 4 | 3 | 17 | 7 | | 5 |
| | trifft nicht zu | 1 | 1 | 1 | | | 3 | |
| **e) Ich bin mehr unter Leute gekommen als sonst.** | keine Angabe | | | | | | | |
| | trifft voll zu | 40 | 48 | 49 | 33 | 39 | 53 | 52 |
| | trifft zu | 27 | 33 | 30 | 67 | 36 | 24 | 43 |
| | trifft weniger zu | 13 | 16 | 17 | | 21 | 18 | 5 |
| | trifft nicht zu | 3 | 4 | 4 | | 4 | 6 | |
| **f) Ich habe neue Kontakte geknüpft.** | keine Angabe | 3 | 4 | 4 | | 7 | 3 | |
| | trifft voll zu | 23 | 28 | 30 | | 21 | 32 | 29 |
| | trifft zu | 27 | 33 | 30 | 67 | 32 | 29 | 38 |
| | trifft weniger zu | 23 | 28 | 27 | 33 | 36 | 26 | 19 |
| | trifft nicht zu | 7 | 8 | 9 | | 4 | 9 | 14 |
| **g) Ich habe Lust, mich weiterhin zu bewegen.** | keine Angabe | | | | | | | |
| | trifft voll zu | 51 | 61 | 64 | 33 | 61 | 65 | 57 |
| | trifft zu | 32 | 39 | 36 | 67 | 39 | 35 | 43 |
| | trifft weniger zu | | | | | | | |
| | trifft nicht zu | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **h) Ich habe Übungen aus dem Kurs auch zu Hause gemacht.** | keine Angabe | 1 | 1 | 1 | | | 3 | |
| | trifft voll zu | 22 | 27 | 27 | 17 | 29 | 24 | 29 |
| | trifft zu | 38 | 46 | 47 | 33 | 50 | 41 | 48 |
| | trifft weniger zu | 18 | 22 | 19 | 50 | 14 | 26 | 24 |
| | trifft nicht zu | 4 | 5 | 5 | | 7 | 6 | |
| **i) Ich habe mehr Freude an Bewegung als vorher.** | keine Angabe | 1 | 1 | 1 | | | 3 | |
| | trifft voll zu | 30 | 36 | 38 | 17 | 25 | 41 | 43 |
| | trifft zu | 39 | 47 | 45 | 67 | 57 | 38 | 48 |
| | trifft weniger zu | 13 | 16 | 16 | 17 | 18 | 18 | 10 |
| | trifft nicht zu | | | | | | | |

alle Befragten (n=83)
Evaluation des Projekts „AuF-Leben“ | Zweitbefragung der Teilnehmenden an Kursen, Juni bis Oktober 2020, 83 Befragte | AGENON, April 2021

## Tab. 5
## Fragen 4–8

| | | gesamt | | Geschlecht | | Altersgruppe | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Anzahl | Sp. % | weiblich | männlich | bis 69 Jahre | 70 bis 79 Jahre | 80 Jahre und älter |
| | | | | Sp. % | Sp. % | Sp. % | Sp. % | Sp. % |
| **4 An wie vielen der bisherigen Termine des Kurses haben Sie teilgenommen?** | keine Angabe | 3 | 4 | 4 | | | 6 | 5 |
| | an fast allen | 59 | 71 | 70 | 83 | 61 | 85 | 62 |
| | an mehr als der Hälfte | 15 | 18 | 18 | 17 | 36 | 3 | 19 |
| | an weniger als der Hälfte | 6 | 7 | 8 | | 4 | 6 | 14 |
| **5 Haben Sie vor, weiterhin an diesem oder ähnlichen Kursen teil-zunehmen?** | keine Angabe | 1 | 1 | 1 | | | 3 | |
| | mit Sicherheit | 61 | 73 | 74 | 67 | 68 | 82 | 67 |
| | wahrscheinlich | 20 | 24 | 23 | 33 | 32 | 15 | 29 |
| | mal sehen | 1 | 1 | 1 | | | | 5 |
| | eher nicht | | | | | | | |
| | nein | | | | | | | |
| **6 Ihr Alter** | keine Angabe | | | | | | | |
| | bis 69 Jahre | 28 | 34 | 34 | 33 | 100 | | |
| | 70 bis 79 Jahre | 34 | 41 | 43 | 17 | | 100 | |
| | 80 Jahre und älter | 21 | 25 | 23 | 50 | | | 100 |
| **7 Ihr Geschlecht** | keine Angabe | | | | | | | |
| | weiblich | 77 | 93 | 100 | | 93 | 97 | 86 |
| | männlich | 6 | 7 | | 100 | 7 | 3 | 14 |
| | divers | | | | | | | |
| **8 Ich lebe zurzeit** | keine Angabe | | | | | | | |
| | alleine | 40 | 48 | 49 | 33 | 29 | 53 | 67 |
| | mit einer oder mehreren Per-sonen | 43 | 52 | 51 | 67 | 71 | 47 | 33 |

alle Befragten (n=83)
Evaluation des Projekts „AuF-Leben“ | Zweitbefragung der Teilnehmenden an Kursen, Juni bis Oktober 2020, 83 Befragte | AGENON, April 2021

## Tab. 6
## Frage 1 Wie hat Ihnen das Bewegungsangebot gefallen? (Mittelwerte)

| | gesamt | Geschlecht | | Altersgruppe | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | weiblich | männlich | bis 69 Jahre | 70 bis 79 Jahre | 80 Jahre und älter |
| **a) Die Übungen wurden gut erklärt.** | 1,14 | 1,13 | 1,33 | 1,18 | 1,12 | 1,14 |
| **b) Ich konnte die Übungen im Kurs gut mitmachen.** | 1,29 | 1,26 | 1,67 | 1,29 | 1,21 | 1,43 |
| **c) Die Übungen, die ich gelernt habe, helfen mir in meinem Alltag.** | 1,30 | 1,31 | 1,17 | 1,36 | 1,21 | 1,38 |
| **d) Die Übungen aus dem Kurs kann man gut zu Hause machen.** | 1,31 | 1,30 | 1,50 | 1,32 | 1,24 | 1,43 |
| **e) Die Übungsleiterin / der Übungsleiter ist gut auf jede und jeden im Kurs eingegangen.** | 1,17 | 1,17 | 1,17 | 1,14 | 1,21 | 1,14 |
| **f) Die Stimmung in der Gruppe war gut.** | 1,19 | 1,18 | 1,33 | 1,18 | 1,18 | 1,24 |
| **g) Der Raum oder der Ort war passend für das Angebot.** | 1,27 | 1,25 | 1,50 | 1,29 | 1,18 | 1,38 |
| **h) Die Zeit, zu der der Kurs stattfand, passte gut in meinen Tagesablauf.** | 1,23 | 1,22 | 1,33 | 1,29 | 1,15 | 1,29 |
| **i) Die Gruppe war mir zu groß.** | 3,57 | 3,55 | 3,83 | 3,57 | 3,59 | 3,52 |
| **j) Die Gruppe war mir zu klein.** | 3,22 | 3,23 | 3,00 | 3,21 | 3,29 | 3,10 |

Mittelwerte einer Skala von 1 = trifft voll zu bis 4 = trifft nicht zu
alle Befragten (n=83)
Evaluation des Projekts „AuF-Leben“ | Zweitbefragung der Teilnehmenden an Kursen, Juni bis Oktober 2020, 83 Befragte | AGENON, April 2021

## Tab. 7
## Frage 3 Was hat sich geändert, seit Sie an dem Kurs teilnehmen? (Mittelwerte)

| | gesamt | Geschlecht | | Altersgruppe | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | weiblich | männlich | bis 69 Jahre | 70 bis 79 Jahre | 80 Jahre und älter |
| **a) Ich fühle mich beweglicher als vorher.** | 1,82 | 1,82 | 1,83 | 1,86 | 1,82 | 1,76 |
| **b) Ich habe mehr Ausdauer als vorher.** | 1,95 | 1,94 | 2,17 | 2,04 | 1,88 | 1,95 |
| **c) Ich habe weniger Angst zu fallen als vorher.** | 2,10 | 2,10 | 2,00 | 2,32 | 1,97 | 2,00 |
| **d) Ich habe etwas über Gesundheit und Bewegung gelernt.** | 1,45 | 1,42 | 1,83 | 1,50 | 1,41 | 1,43 |
| **e) Ich bin mehr unter Leute gekommen als sonst.** | 1,75 | 1,75 | 1,67 | 1,89 | 1,76 | 1,52 |
| **f) Ich habe neue Kontakte geknüpft.** | 2,10 | 2,08 | 2,33 | 2,07 | 2,06 | 2,19 |
| **g) Ich habe Lust, mich weiterhin zu bewegen.** | 1,39 | 1,36 | 1,67 | 1,39 | 1,35 | 1,43 |
| **h) Ich habe Übungen aus dem Kurs auch zu Hause gemacht.** | 2,02 | 2,00 | 2,33 | 2,00 | 2,09 | 1,95 |
| **i) Ich habe mehr Freude an Bewegung als vorher.** | 1,77 | 1,75 | 2,00 | 1,93 | 1,71 | 1,67 |

Mittelwerte einer Skala von 1 = trifft voll zu bis 4 = trifft nicht zu
alle Befragten (n=83)
Evaluation des Projekts „AuF-Leben“ | Zweitbefragung der Teilnehmenden an Kursen, Juni bis Oktober 2020, 83 Befragte | AGENON, April 2021

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT