



# Infobrief Pluspunkt Gesundheit

Ausgabe 03/2020

---

## **Teilnehmenden-Fragebogen Pluspunkt Gesundheit**

Die letzten Tage eines Jahres werden von vielen Menschen genutzt, um das Jahr zu reflektieren. Warum dann nicht die aktuelle Sporthallenschließung nutzen, um auch seine Trainingsstunden auszuwerten?

Mit der letzten Ausgabe des Infobriefs Pluspunkt Gesundheit wollen wir Sie an den Teilnehmenden-Fragebogen Pluspunkt Gesundheit erinnern. Diesen Fragebogen gibt es schon viele Jahre und er ist fester Bestandteil der vielen Pluspunkt-Service. Sie können den Fragebogen bei den [Downloads im Pluspunkt-Bereich](#) herunterladen ([www.dtb.de/pluspunkt-gesundheit](http://www.dtb.de/pluspunkt-gesundheit)). Ab dem 27.11.2020 wird bei den Pluspunkt-Materialien auch eine beschreibbare pdf-Datei zu finden sein.

Der Fragebogen setzt sich aus verschiedenen Abschnitten zusammen. Zum einen sind die Teilnehmenden gezwungen sich mit dem Kurs und den Ergebnissen auseinanderzusetzen. Ein Ziel ist dabei, dass die Teilnehmenden zur Feststellung kommen, dass der zurückliegende Kurs und die regelmäßige Bewegung viele positive Auswirkungen auf ihr Leben haben. Daran schließt sich die Möglichkeit für die Übungsleitenden die regelmäßigen Bewegungsangebote in einem Sportverein zu bewerben.

Im nächsten Abschnitt geht es darum die Qualität des Angebotes zu bewerten. Neben den Inhalten werden die Rahmenbedingungen und die Anleitung des Übungsleitenden beurteilt. Auch bei diesen Punkten hat ein Sportverein erneut die Möglichkeit seine Kompetenzen darzustellen. Denn als langjähriger Bewegungs-/Sportanbieter kann er neben vielen Erfahrungen auf ein großes Netzwerk zurückgreifen, das sich auf Fortbildungsmöglichkeiten und Rahmenbedingungen positiv auswirkt.

Die Befragung richtet sich zwar eher an Kursteilnehmer\*innen, doch auch Übungsleitende von Dauerangeboten können dieses Feedbackinstrument nutzen. Idealerweise sollten dafür noch weitere Fragen ergänzt werden. Im Folgenden sind einige Beispiele aufgelistet:

1. Gibt es inhaltliche Wünsche?
2. Soll es auch Angebote über die Trainingsstunde hinaus geben? Möglichkeiten wären Ausflüge, Themenabende oder auch Informationsworkshops.
3. Soll es neben den Präsenzeinheiten auch digitale Angebote geben (Informationsabende, Chatgruppen zum Austausch o.ä.)?
4. Welche Materialien oder Formate können in Zeiten von geschlossenen Trainingsräumen (Ferien, Pandemie o.ä.) helfen die regelmäßige Bewegung zu erhalten und den Kontakt zu anderen Gruppenmitgliedern zu pflegen?
5. Was schätzen Sie an der Gruppe?
6. Was schätzen Sie am Übungsleitenden?

Stellen Sie sich doch Ihre eigene Abfrage zusammen. Wir sind uns sicher, dass auch Gruppen, die schon viele Jahre zusammen Sport treiben auch von einer Meinungsabfrage profitieren.

Es ist nicht nur für Übungsleitende eine Möglichkeit ein Feedback von den Teilnehmenden zu erhalten. Auch können Abfragen genutzt werden, um das Gemeinschaftsgefühl zu stärken und den Teilnehmenden den Mehrwert von regelmäßiger Bewegung und einer festen Gruppe bewusst zu machen.

Neben den vielen Vorteilen für die Weiterentwicklung der Vereinsarbeit, ist es aber auch gerade am Ende des Jahres für einen Übungsleitenden schön und motivierend, das ein oder andere Lob zu lesen.

In diesem Sinne - vielen Dank für Ihr Engagement zur Verminderung des Bewegungsmangels in Deutschland!

Bleiben Sie gesund!



## Teilnehmerbefragung zur Rückmeldung an die Übungsleitung

Wird von der Übungsleitung ausgefüllt:

Titel des Angebotes: \_\_\_\_\_

Verein: \_\_\_\_\_ ÜL: \_\_\_\_\_

Bitte machen Sie einige Angaben zu Ihrer Person:

Ich bin  männlich  weiblich Mein Alter: \_\_\_\_\_ Jahre

Vor der Aufnahme dieses Sportangebotes war ich regelmäßig sportlich aktiv:

ja  ja, aber nicht in den vergangenen 5 Jahren  nein

### 1. Wie haben Sie von dem Angebot erfahren?

1.1 Bitte teilen Sie uns mit, auf welchem Wege Sie von dem Gesundheitssportangebot erfahren haben bzw. wer Ihnen das Angebot empfohlen hat:

- Presse (Zeitung, Rundfunk oder Fernsehen)  Empfehlung durch Bekannte  
 Internet  Empfehlung durch den Arzt  
 Aushang oder Flugblatt des Vereins  Sonstiges, und zwar: \_\_\_\_\_  
 Information der Krankenkasse \_\_\_\_\_

### 2. Zielgruppengerechtes Sportangebot

2.1 Bitte bewerten Sie, in welchem Umfang die folgenden Aussagen für Sie zutreffen:

Seit ich an dem Gesundheitssportangebot teilnehme, habe ich das Gefühl, dass

	trifft voll zu	trifft zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
... sich meine Ausdauer verbessert hat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... sich meine Kraft verbessert hat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... meine Beweglichkeit zugenommen hat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... es mir leichter fällt, meine Bewegungen zu koordinieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... ich meinen Körper besser entspannen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**2.2** Bitte bewerten Sie in welchem Umfang die folgenden Aussagen für Sie zutreffen:

Seit ich an einem Gesundheitssportangebot teilnehme, habe ich das Gefühl, dass

	trifft voll zu	trifft zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
... ich Anregungen aus dem Sportangebot auch in meinen Alltag integrieren kann und mich mehr bewege.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... dass sich meine Körperwahrnehmung verbessert hat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... ich meine eigene Stimmungslage besser beeinflussen kann, so dass ich mich insgesamt wohler fühle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... ich Kenntnisse über die richtige Ausführung gesundheits-sportlicher Aktivitäten erhalten habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... ich körperliche Beschwerden besser bewältigen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**2.3** Bitte bewerten Sie anhand der folgenden Aussagen, wie zufrieden Sie mit dem Gesundheitssportangebot sind:

	trifft voll zu	trifft zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
Ich bin regelmäßig über gesundheitsbewusstes Verhalten im Alltag informiert worden und auch darüber, wie ich Anregungen aus dem Sportangebot in meinem Alltag umsetzen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das mir ausgehändigte Informationsmaterial war hilfreich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Übungen und die Bewegungspraxis waren meinem Können und Leistungsvermögen angepasst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Übungen und die Bewegungspraxis entsprachen meinen Erwartungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Übungen und die Bewegungspraxis haben mir Spaß gemacht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Am Ende der Unterrichtsstunden bin ich regelmäßig nach meinem Befinden befragt worden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe mich in der Gruppe wohlfühlt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 3. Rahmenbedingungen des Sportangebotes

**3.** Bitte bewerten Sie auch die Rahmenbedingungen Ihres Gesundheitssportangebotes:

	trifft voll zu	trifft zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
Größe und Zusammensetzung der Gruppe haben mir zugesagt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Unterrichtsstunden fanden regelmäßig statt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zugang, Sauberkeit, Umkleibereich und sanitäre Einrichtungen der Sportstätte entsprachen meinen Erwartungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Ausstattung der Sportstätte (Geräte, Übungsräume usw.) war angemessen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe den Eindruck, dass der Verein die Durchführung des Gesundheitssportangebotes unterstützt und fördert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



#### 4. Qualifizierte Leitung

4. Bitte bewerten Sie Ihre Übungsleiterin / Ihren Übungsleiter:

Der / die Übungsleiter/in ...	trifft voll zu	trifft zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
... hatte ein freundliches Auftreten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... vermittelte mir einen kompetenten Eindruck.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... hat die Übungen verständlich erklärt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... hat gesundheitsbezogene Informationen verständlich erklärt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... hat Übungen und Erläuterungen systematisch aufgebaut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... hat mich individuell beraten und informiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... hat die Anregungen und Wünsche der Teilnehmer/innen berücksichtigt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nochmals vielen Dank für Ihre freundliche Unterstützung!