

Abbildung 6: Anzahl der Kursteilnehmer und Einschätzung des Wohlbefindens zu den einzelnen Kursterminen (vor und nach dem Kurs) 2018

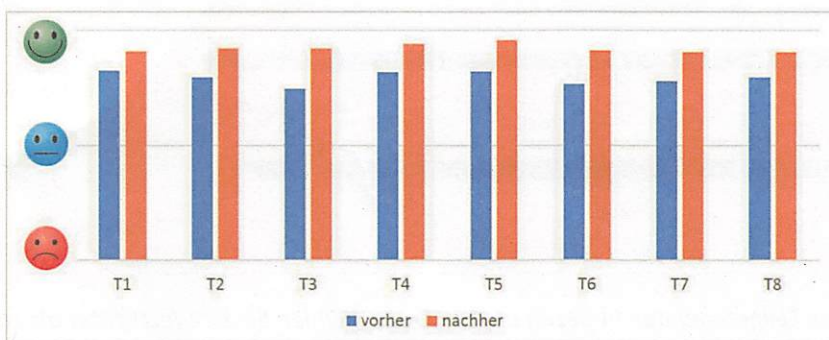
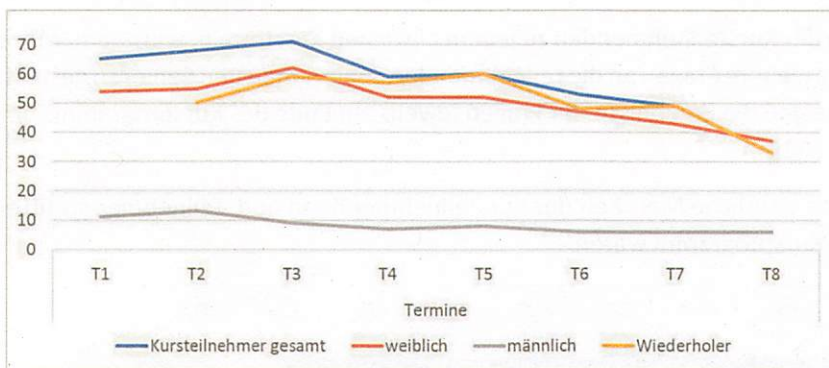


Abbildung 7: Anzahl der Kursteilnehmer und Einschätzung des Wohlbefindens zu den einzelnen Kursterminen (vor und nach dem Kurs) 2019

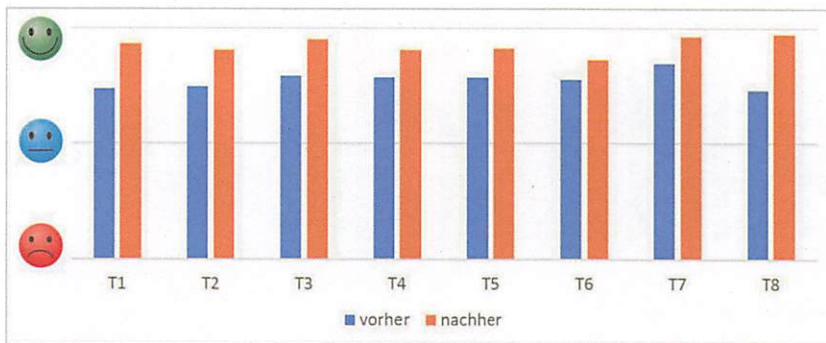
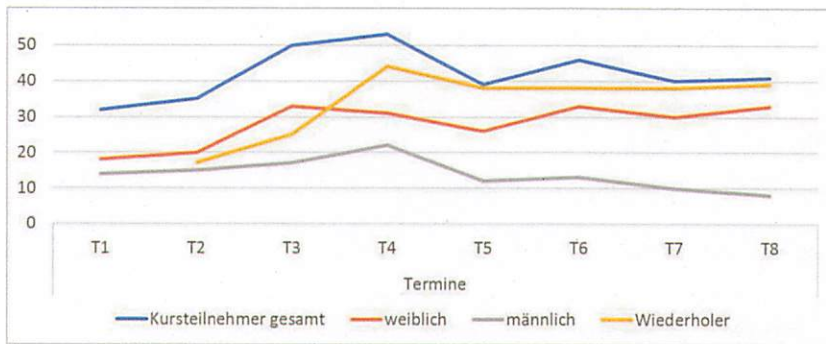


Abbildung 8: Anzahl der Kursteilnehmer und Einschätzung des Wohlbefindens zu den einzelnen Kursterminen (vor und nach dem Kurs) 2021

Zusätzlich zu Einschätzungen der Kursteilnehmenden zu jedem einzelnen Kurstermin, wurden zu Mitte und Ende des Kursprogramms weitere Fragen an die teilnehmenden Seniorinnen und Senioren gestellt. Die folgenden Abbildungen zeigen die Ergebnisse der Fragen jeweils am Ende des Kursprogramms der Durchgänge 2018, 2019 und 2021.

Abbildung 8 zeigt, dass sich die deutliche Mehrheit der Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer als fitter einschätzt als sie es vor dem Kursprogramm waren.

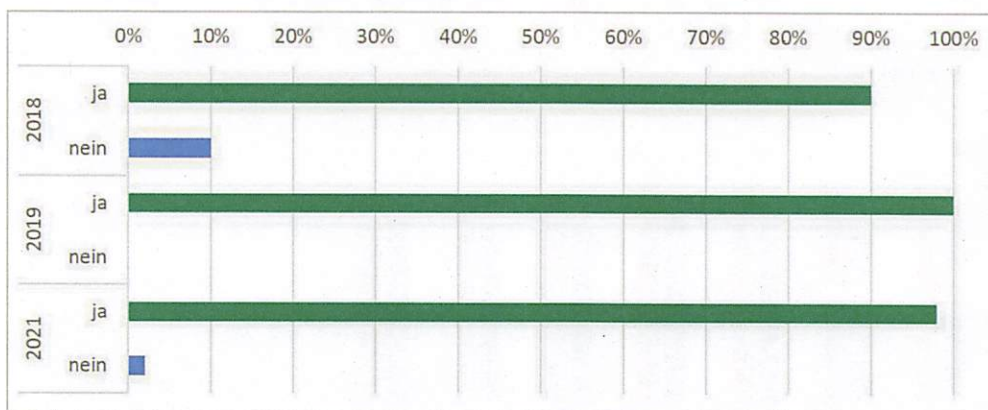


Abbildung 9: Einschätzung der Teilnehmenden in Bezug auf die Frage „Fühlen Sie sich jetzt fitter als zu Kursbeginn?“

Die Kriterien, an denen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dieses Fitness-Gefühl festmachten waren:

- lockerere Muskeln,
- gesteigerte Beweglichkeit und Schnelligkeit,
- aufrechterer Gang
- bessere Balance/Koordination
- bessere Stimmung
- weniger Schmerzen
- weniger müde bzw. angenehmer müde

Außerdem wurden Fragen zum Transfer der Übungen in den Alltag gestellt. Abbildung 10 und Abbildung 11 zeigen, inwieweit die Seniorinnen und Senioren die Übungen aus den Kursen zuhause fortgeführt haben oder dies in Zukunft beabsichtigen.

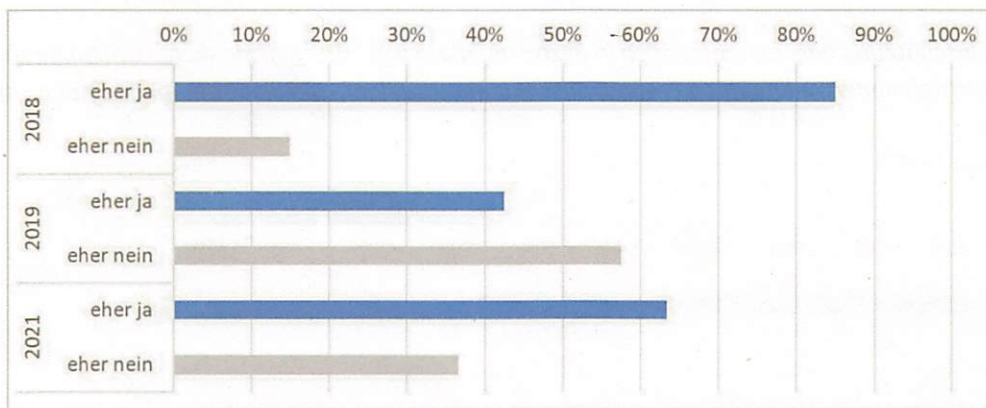


Abbildung 10: Einschätzung der Teilnehmenden in Bezug auf die Frage „Haben Sie die Übungen zwischen den bisherigen Kursterminen für sich selbst zuhause durchgeführt?“

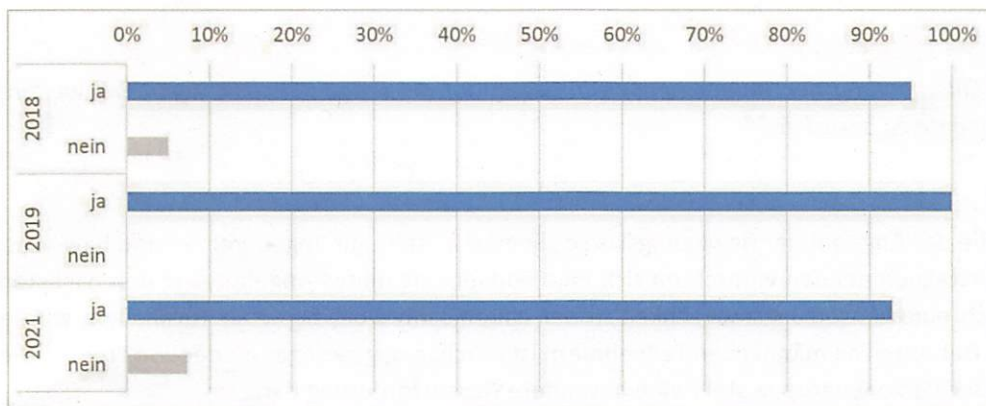


Abbildung 11: Einschätzung der Teilnehmenden in Bezug auf die Frage „Wollen Sie die Übungen aus dem Kurs weiterhin für sich selbst durchführen?“

Interessant im Hinblick auf das Ziel, diese Bewegungsangebote zu verstetigen bzw. einen nachhaltigen Effekt damit zu erzielen, sind die Ergebnisse der folgenden Fragen. Die Teilnehmenden wurden gebeten, einzuschätzen, inwieweit Sie andere Personen zu diesen Übungen anleiten könnten

(Abbildung 12) und ob sie, nachdem dieses Kursprogramm beendet war, weitere Bewegungsangebote nutzen möchten (Abbildung 13). Insgesamt antwortete die überwiegende Mehrheit der Teilnehmenden darauf positiv.

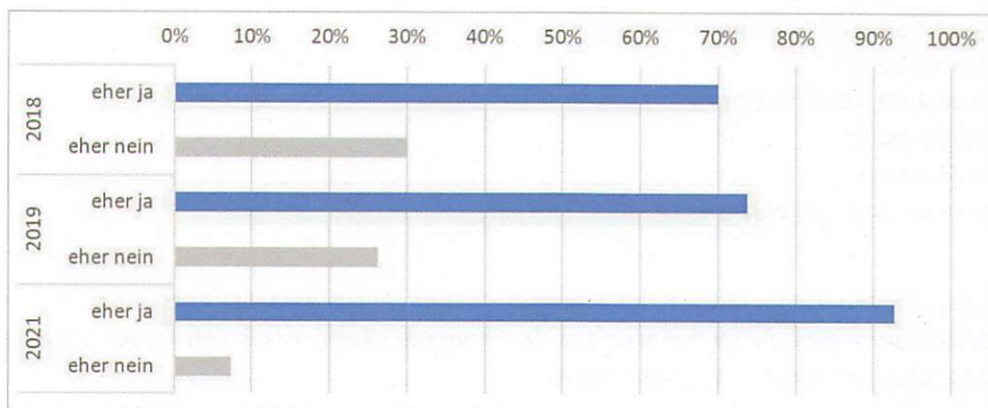


Abbildung 12: Einschätzung der Teilnehmenden in Bezug auf die Frage „Würden Sie sich zutrauen Ihrem Partner, Ihrer Partnerin oder einem guten Freund, die Übungen zu zeigen und diese mit ihm gemeinsam durchzuführen?“

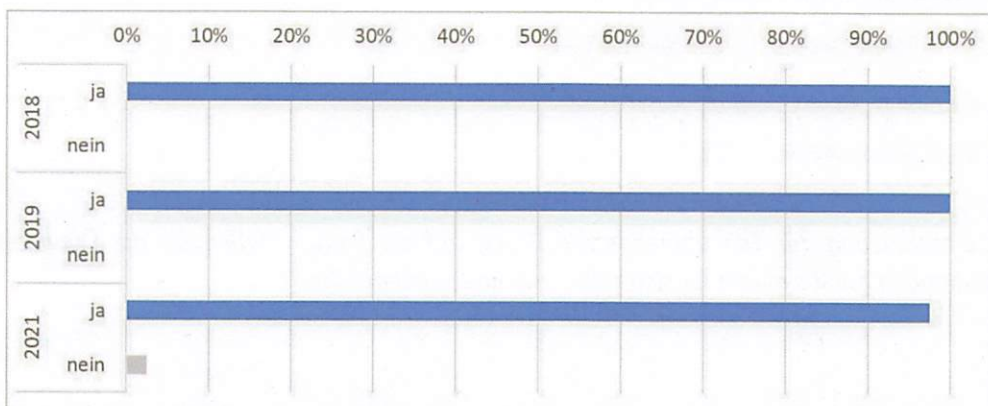


Abbildung 13: Einschätzung der Teilnehmenden in Bezug auf die Frage „Beabsichtigen Sie, weitere Bewegungsangebote zu besuchen?“

Insgesamt wurde das Angebot der Bewegungskurse „SeniorFit“ sehr gut angenommen und bewertet. Die meisten Kursteilnehmenden wünschten sich eine Fortsetzung dieses Angebotes in den nächsten Jahren und auch eine Umsetzungsmöglichkeit in der kalten Jahreszeit, bspw. in Turnhallen, wurde angesprochen. Der Anteil an männlichen Teilnehmern ist durchgängig geringer als der von Frauen. Die Aktivierung dieser Personengruppe stellt eine besondere Herausforderung dar.

5. Zusammenfassung und Schlussfolgerung

Insgesamt wird das Projekt „Multiplikatoren-schulung zur Bewegung im Stadtteil“ der Stadt Dresden (Gesundheitsamt) als erfolgreich umgesetzt bewertet. Das Konzept und die Umsetzung der Schulung sind als gelungen zu betrachten, denn es gab durchweg eine positive Resonanz der Teilnehmerinnen und Teilnehmer und im Ergebnis stehen einige fertiggestellte bzw. fast fertiggestellte Broschüren.