



# Projektpräsentation

Bewegt betreut-betreut bewegt

# Projektziele

- Das **Wohlbefinden** von Pflegemitarbeitern (mobil als auch stationär) durch spezielle Bewegungsangebote zu fördern.
- Förderung der Vereine durch neu ausgebildete Trainer und neue Angebote



eine langfristige Gesundheitsförderung!!

# Finanzierung des Projektes

- Eigenmittel der Sportunion
- Fonds Gesundes Österreich: FGÖ
- Fit für Österreich: FFÖ
- Land Salzburg
- Teilnehmerbeiträge ( 30 Einheiten á € 30,-)
- **Sponsoren** (Adler Pharma, Tauern Spa Kaprun, mugs Art)

# Wer war am Projekt beteiligt?

## Institutionen

- **Hilfswerk**
- **Krankenhäuser** ( Zell am See, Privatklinik Ritzensee, Krankenhaus Mittersill)
- **Seniorenwohnheime**  
(Saalfelden, Maishofen, Zell am See, Piesendorf, Mittersill, Neukirchen, Taxenbach, Lend )
- **Volkshilfe**
- **Caritas**
- **Pflegende Angehörige**

## Vereine

- **1.Saalfeldner Sportklub**
- **Sportklub Maishofen**
- **Turnverein Mittersill**

# Projektlauf

- 2 Sensibilisierungsworkshops
- Zusätzliche Ausbildung der Trainer
- 12 Bewegungskurse Block 1 (Feb.-Juni 2012)
- Monatliche Aktivitäten
- 12 Bewegungskurse Block 2 (Sept.-Dez.2012)
- Monatliche Aktivitäten
- 6 neue Kurse ab Jänner 2013!!

# Sensibilisierungsworkshop

## Ziel

- Auf das Thema „gesund sein“ zu sensibilisieren und
- das spätere Bewegungsprogramm kennen zu lernen.

# Workshop 1

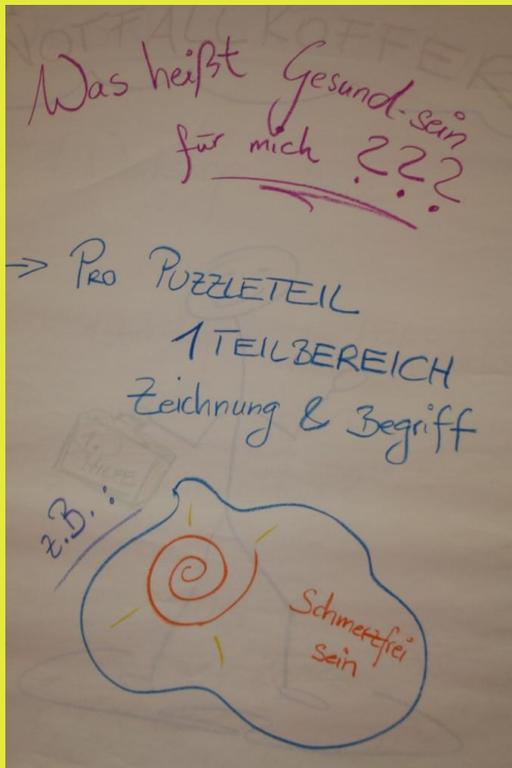
## Sensibilisierungsworkshop 1

- **12 Workshops im Nov.- Dez. 2011**  
4x Maishofen, 3x Saalfelden, 3x Mittersill,  
1x Taxenbach, 1x Piesendorf
- 156 Anmeldungen! **128 aktive Teilnehmer!**

# Inhalte Workshop 1

- Bewegungsreise und Abklopfen des Körpers als Einstieg
- – Kreatives Gestalten von Puzzleteilen zum Begriff „Gesundheit“ in Kleingruppen
- „Bewegter Fragebogen“ zur momentanen Befindlichkeit
- Erarbeitung eines „Notfallkoffers“
- Praktische Übungen

# „Gesund sein“ bedeutet für Jeden etwas anderes!!!



# Workshop 1

## Durch den Dschungel



## Kreistanz



# Workshop 1

## Notfallkoffer

Referentin:  
Mag. Andrea Mühlbacher



# Workshop 2

## Sensibilisierungsworkshop 2

- **12 Workshops im Jän. -Febr. 2012**

4x Maishofen, 3x Saalfelden, 3x Mittersill, 1x Taxenbach, 1x Piesendorf

- 137 Anmeldungen! **77 Teilnehmer!**

- **113 Anmeldungen für die Bewegungskurse!!**

# Inhalte Workshop 2

## Inhalte

- Gesundheits- Balance-  
Modell
- Abgrenzung- Selbstschutz
- Entspannung über Gerüche
- Schnupper-  
Bewegungseinheit



# Workshop 2

## Gesundheit-Balance Modell



# Workshop 2

## Abgrenzung- Selbstschutz



## Übungen



# Workshop 2

Entspannung über Gerüche

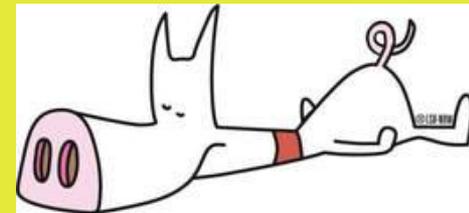


Schnupper -Bewegungseinheit



# Workshop 1 und 2

- Anmeldungen gesamt: 288
- Teilgenommen gesamt: **205**
- Defizit von: 83!
  
- Manchmal ist die Zeit zu knapp oder der innere Schweinehund zu groß!



# Zusätzliche Ausbildung der qualifizierten TrainerInnen

2 Blöcke: 1. Block: 26-27.11.2012

2. Block: 04-05.02.2012

- Trainingslehre, Anatomie, Methodik- Didaktik, Belastungsstruktur in der Pflege, Herzkreislauftraining, 1. Hilfe, Selbstschutz, Entspannungstraining, Kinaesthetics, Core Training, Ergonomie, Physiologie
- Praktische Übungen- Lehrauftritt- Prüfung

# Übungsleiterausbildung

## Anatomie



## Erste Hilfe



# Übungsleiterausbildung

## Nordic Walking



## Outdoor Training



# Übungsleiterausbildung

## Outdoor-Training



## Outdoor-Traininig



# Übungsleiterausbildung

## Core Training



## Kinaesthetics



# Unsere TrainerInnen



# Zusätzliche Trainerfortbildungen

- jeweils 21 Unterrichtseinheiten/ 2 Tage
- 92 Teilnahmen/ 36 Projekttrainer Teilnahmen
- Erlebnispädagogik: 20/21 Oktober 2012
- Mentaltraining :10/11 November 2012
- ComplexCore: 24/25 November 2012
- Bewegung- Berührung- Entspannung: 8/9 Dez.
- Turnen von A-Z:19/20 Jänner 2013
- Life Kinetik :9/10 Februar 2013

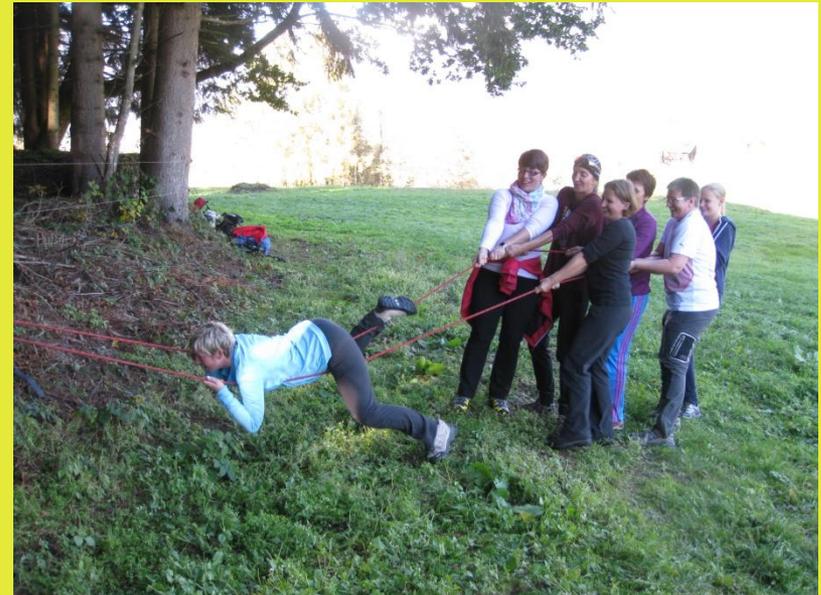
# Zusätzliche Trainerfortbildungen

Bewegung-Berührung-Entspannung / 11TN- 7 Projekttrainer



# Zusätzliche Trainerfortbildungen

Erlebnispädagogik/ 9 TN- 4 Projekttrainer



# Zusätzliche Trainerfortbildungen

## Mentaltraining / 22 TN- 7 Projekttrainer



# Zusätzliche Trainerfortbildungen

ComplexCore / 21 TN- 7 Projekttrainer



# Bewegungskurse 1 Block

Februar- Juni 2012 / 30 Einheiten

- **116 TeilnehmerInnen**
- 12 Kurse an verschiedenen Standorten
- 4x Maishofen, 3x Saalfelden, 3x Mittersill, 1x Taxenbach, 1x Piesendorf

# Inhalte der Bewegungseinheiten

- Kräftigung, Dehnung,  
Mobilisierung mit  
Schwerpunkt  
Rückengesundheit
- Entspannung von Körper  
und Geist
- HerzKreislauftraining
- Koordinationstraining



# Bewegungskurse

## Outdoor Training



## Dehnung, Mobilisierung



# Bewegungskurse

## Dynamisches Aufwärmen



## Entspannung



# Monatliche Aktivitäten 1.Block

- **85 Teilnahmen!**
- Kinaestheticsworkshop
- Seminar: „Tanken Sie Kraft und Energie für den Alltag“
- Aquagymnastik in der Tauern Spa Kaprun
- Kneippen in Bad Fusch
- (Wild)Kräuterwanderungen

# Monatliche Aktivitäten 1.Block

## Kneippen in Bad Fusch



# Monatliche Aktivitäten 1.Block

## Aquagymnastik in der Tauern Spa Kaprun



# Monatliche Aktivitäten 1.Block

## Kinaesthetics mit DGKP Gerald Zussner



# Monatliche Aktivitäten 1.Block

Tanken Sie Kraft und Energie für  
den Alltag

Mag. Sigrid Petschko-Jenewein &  
Josefine Lassacher



# Monatliche Aktivitäten 1.Block

Seminar: Tanken Sie Kraft und Energie für den Alltag.



# Bewegungskurse 2.Block

Sept.- Dez. 2012 / 30 Einheiten

- **137 TeilnehmerInnen**
- 12 Kurse an verschiedenen Standorten
- 2x Maishofen, 2x Schüttdorf, 3x Saalfelden, 1x Mittersill, 1x Taxenbach, 1x Lend, 1x Piesendorf, 1x Neukirchen
- Neu dabei: SWH Lend und Neukirchen!

# Teilnehmer Insgesamt

- **Mindestens 173 unterschiedliche Personen**
- Damit wurden **mehr** Personen zur Teilnahme bewegt, als im Konzept (vgl. Zielvorgabe im Projekthandbuch = 118) vorgesehen.
- Der durch das Projekt bewirkte **Bewegungsimpuls beträgt rund 3.000 Bewegungsstunden**

# Teilnehmer Insgesamt

- **Die Teilnahmequote** (Anzahl der Arbeitnehmer im Pflegebereich / Anzahl der Kursteilnehmer) **variiert zwischen den einzelnen Partnerinstitutionen stark** (zwischen 3% und 41 %).

# Monatliche Aktivitäten 2.Block

- **105 Teilnahmen!**
- Rhythmusworkshop
- Improvisationstheater- humorvoller arbeiten
- Kinaestheticsworkshops 2
- Seminar: „Sag Nein wenn du Nein meinst“
- Aquagymnastik in der Tauern Spa Kaprun
- Schnupperklettern

# Monatliche Aktivitäten 2.Block

## Improvisationstheater mit Schauspielerin Daniela Meschtscherjakov



# Monatliche Aktivitäten 2.Block

## Improvisationstheater mit Schauspielerin Daniela Meschtscherjakov



# Monatliche Aktivitäten 2.Block

## Rhythmusworkshop mit Christian Meschtscherjakov



# Monatliche Aktivitäten 2.Block

Seminar  
„Sag Nein wenn du Nein meinst“

Mag. Sigrid Petschko-Jenewein &  
Josefine Lassacher



# Teilnehmerzahlen gesamt

## Bewegungskurse 1+2

- **253** Teilnehmer  
UND
- **6** neue Bewegungskurse

## Monatliche Aktivitäten 1+2

- **190** Teilnahmen

# Abschlussfest am 18.Jänner 2013

- Präsentation des Projektes
- Vorstellung der neuen Kurse (Schnupperkurse) des Projektes und der Kurse des 1.Saalfeldner Sportklubs
- ca.60 Personen waren anwesend
- Incl. Kindnerprogramm für Mütter

# Abschlussfest am 18.Jänner 2013



# Neue Kurse 2013

**Insgesamt:**

## Saalfelden

- 10 Entspannungstechniken für Körper, Geist und Seele
- Kletterkurs für einen gesunden Rücken

## Maishofen

- Bewegungsmix für einen gesunden Körper, Geist und Seele / über den SK Maishofen!
- Stretch & Relax

# Neue Kurse 2013

## Schüttdorf

- Core Training

## Mittersill

- PILATES- das sanfte Training für Kraft, Beweglichkeit und Balance

# Evaluationsergebnisse

- **218** auswertbare Fragebögen
- 86 davon aus der Eingangsbefragung sowie 64 bzw. 68 aus den beiden Abschlussbefragungen.
- 44 % der Befragten arbeiten in einem Seniorenheim, 16% im Krankenhaus, 36 % im Bereich der ambulanten Pflege und 3 % der Befragten sind pflegende Angehörige

# Evaluationsergebnisse

- Durchschnittsalter der Befragten beträgt **46 Jahre**.
- Fast alle TeilnehmerInnen sind **weiblich**.

# Evaluationsergebnisse

- Befragt wurde nach dem Subjektiven Wohlbefinden  
Schlafqualität, Nervosität, Abschalten können, Energielevel
- Trotz der bereits zu Projektbeginn überwiegend positiven Bewertung des subjektiven Wohlbefindens, **weisen die Daten auf eine Verbesserung aller 4 Dimensionen im Projektverlauf hin.**

# Subjektives Wohlbefinden Schlafqualität

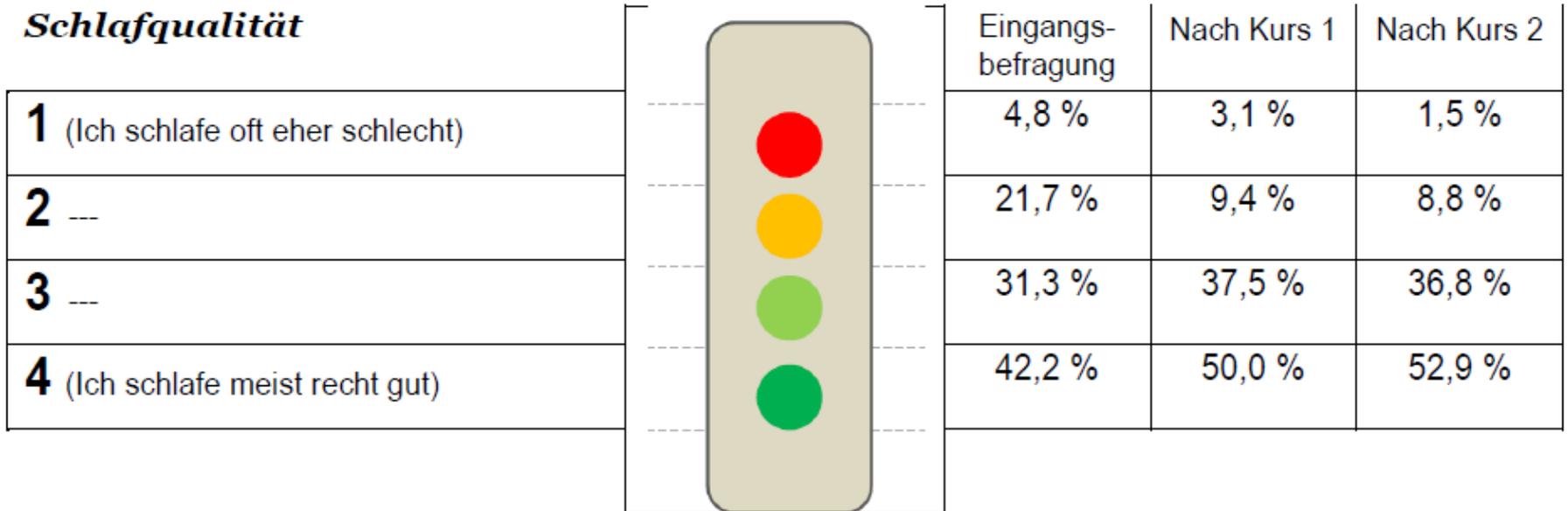


Abb. 1: Veränderung des subjektiven Wohlbefindens im Projektverlauf - Schlafqualität

# Subjektives Wohlbefinden

## Nervosität

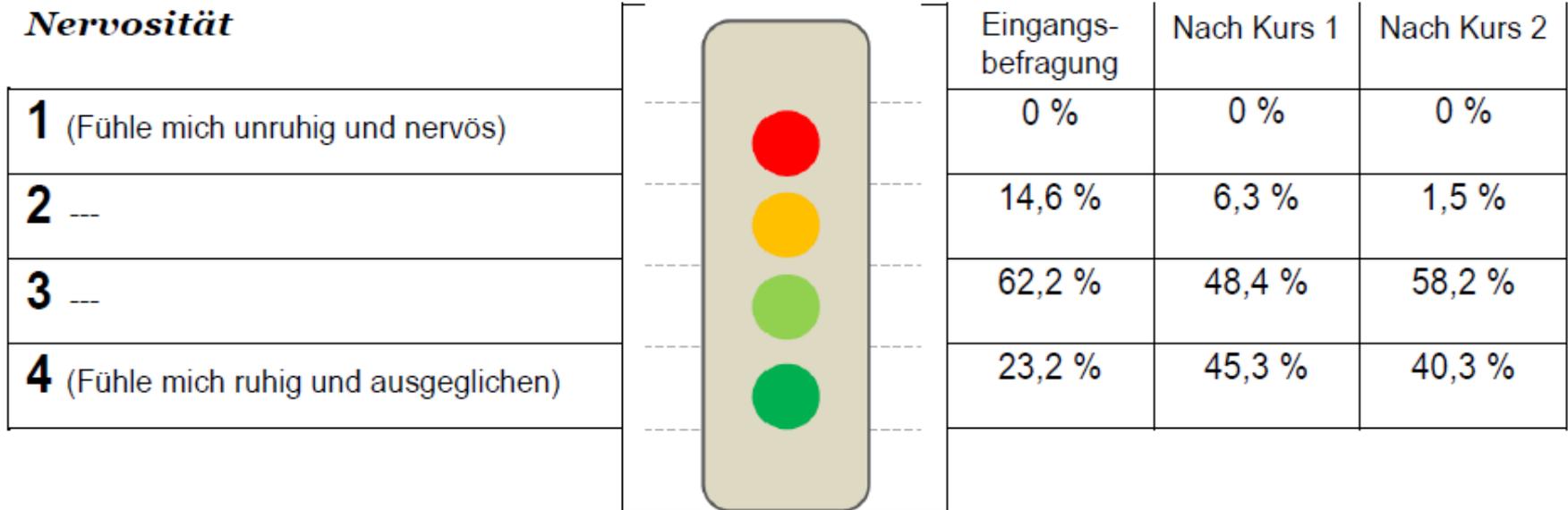


Abb. 2: Veränderung des subjektiven Wohlbefindens im Projektverlauf - Nervosität

# Subjektives Wohlbefinden Energielevel

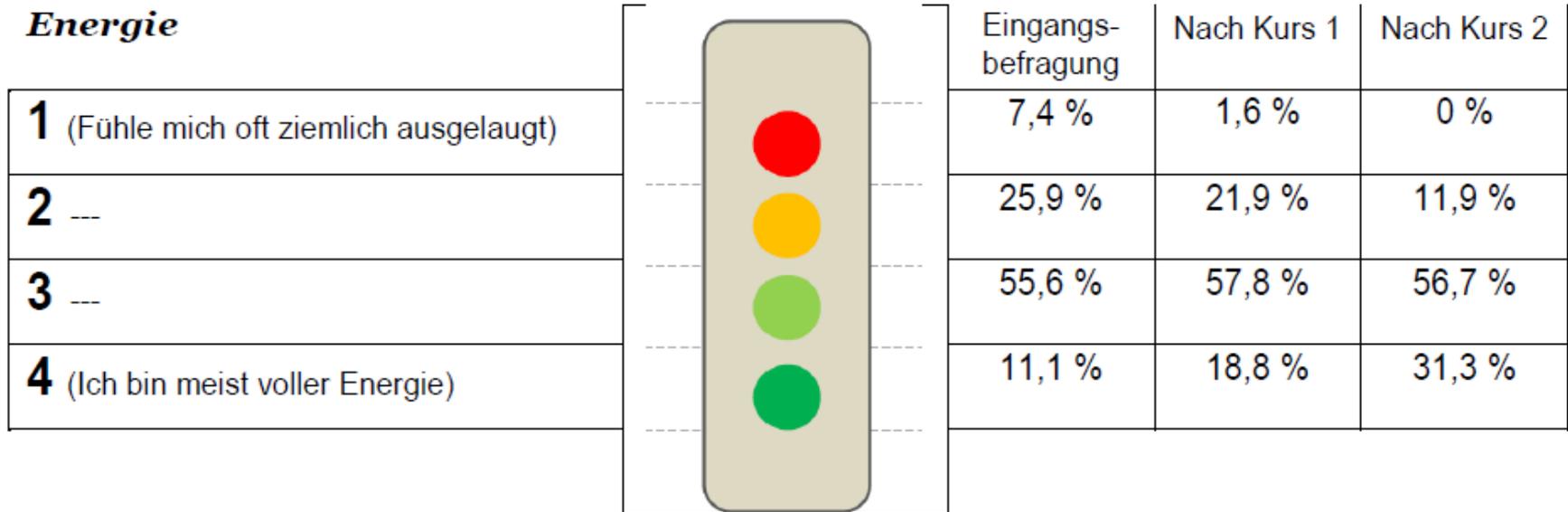


Abb. 3: Veränderung des subjektiven Wohlbefindens im Projektverlauf - Energie

# Subjektives Wohlbefinden Abschalten

## Abschalten

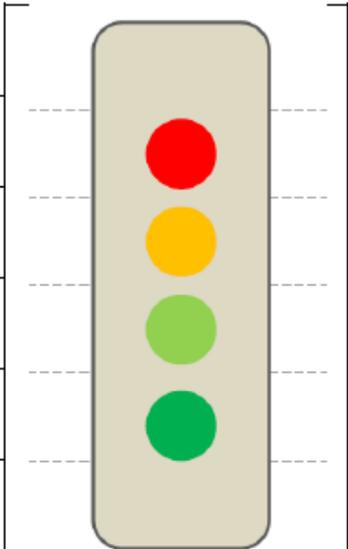
		Eingangs- befragung	Nach Kurs 1	Nach Kurs 2
<b>1</b> (kann oft nicht abschalten)		4,8 %	1,6 %	1,5 %
<b>2</b> ---		25,3 %	7,8 %	14,9 %
<b>3</b> ---		54,2 %	62,5 %	50,7 %
<b>4</b> (kann meist gut abschalten)		15,7 %	28,1 %	32,8 %

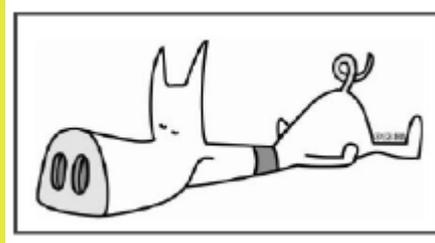
Abb. 4: Veränderung des Subjektiven Wohlbefindens im Projektverlauf - Abschalten

# Subjektives Wohlbefinden

	Eingangs- befragung	Nach Kurs 1	Nach Kurs 2
Schlafqualität	3,1	3,3	3,4
Nervosität	3,1	3,4	3,4
Energielevel	2,7	2,9	3,2
Gedanklich abschalten	2,8	3,2	3,2

Tabelle 2: Übersicht über die Entwicklung des subjektiven Wohlbefindens im Projektverlauf. Werte 1-4. Je höher der Wert desto besser das subjektive Wohlbefinden

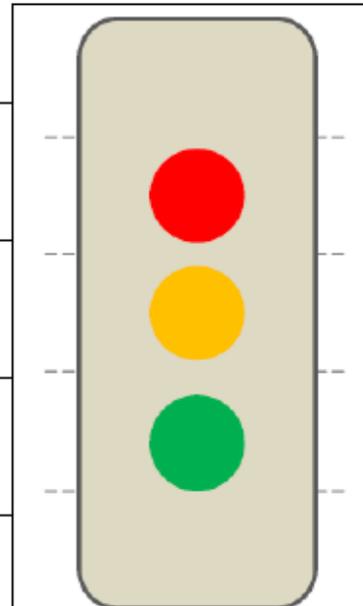
# Der innere Schweinehund



Es fällt mir **ziemlich schwer** mich selbst zu motivieren

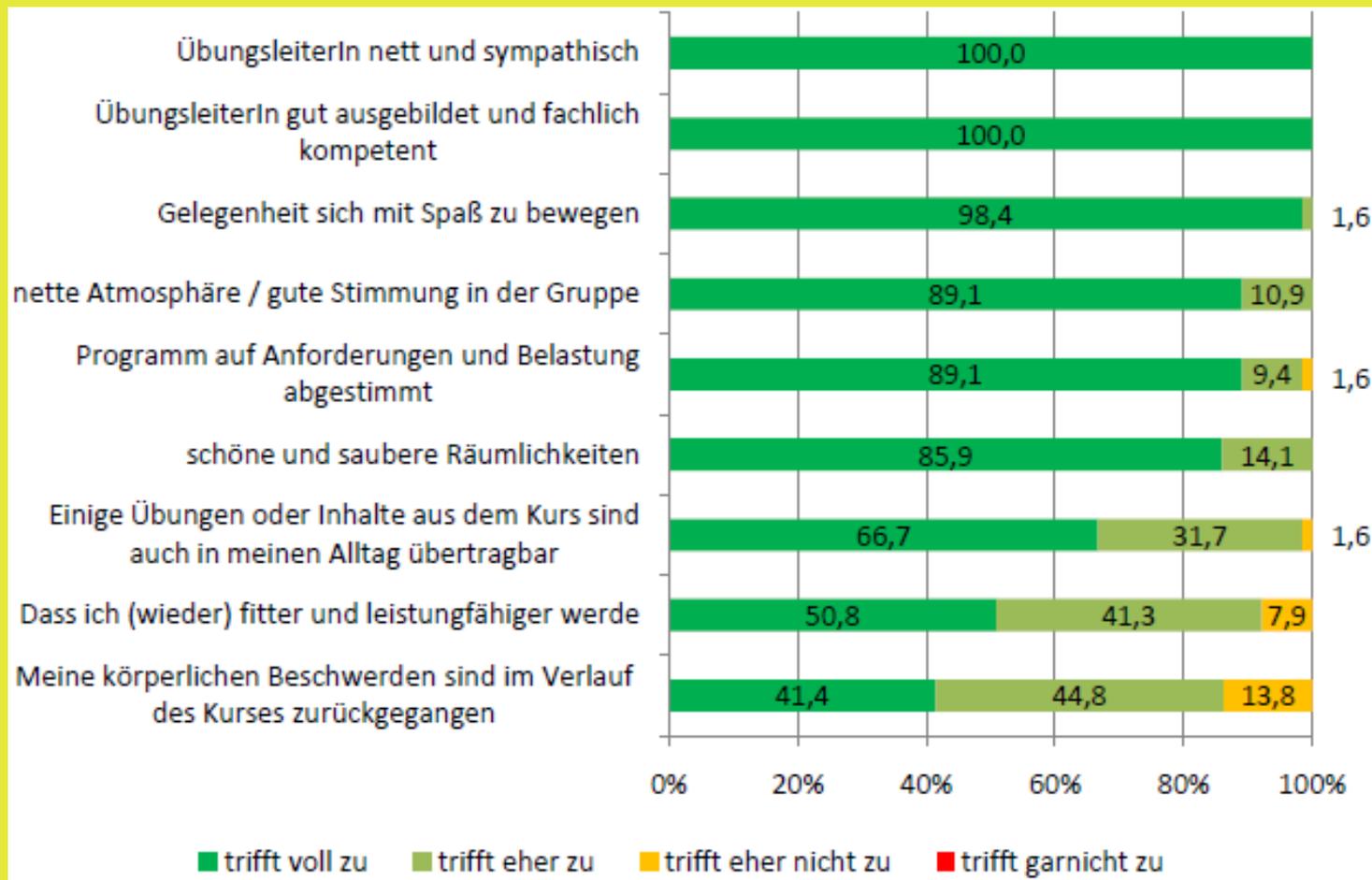
Es fällt mir **eher schwer** mich selbst zu motivieren

Es fällt mir **eher leicht** mich selbst zu motivieren

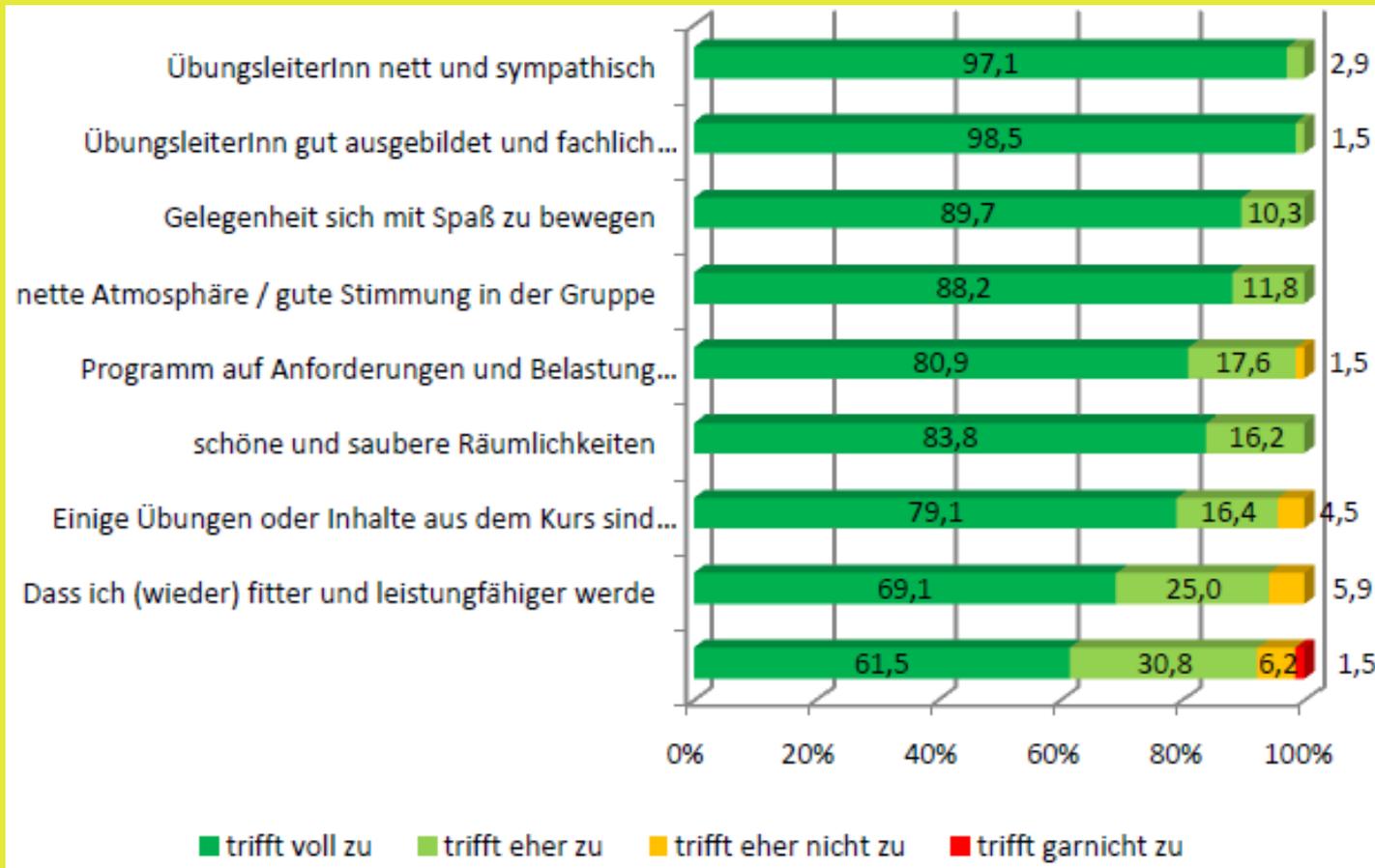


	Eingangs- befragung	Nach Kurs 1	Nach Kurs 2
Es fällt mir <b>ziemlich schwer</b> mich selbst zu motivieren	7,4 %	3,1 %	13,2 %
Es fällt mir <b>eher schwer</b> mich selbst zu motivieren	60,5 %	53,1 %	45,5 %
Es fällt mir <b>eher leicht</b> mich selbst zu motivieren	32,1 %	43,8 %	41,2 %

# Zufriedenheit der Teilnehmer nach Kurs 1



# Zufriedenheit der Teilnehmer nach Kurs 2

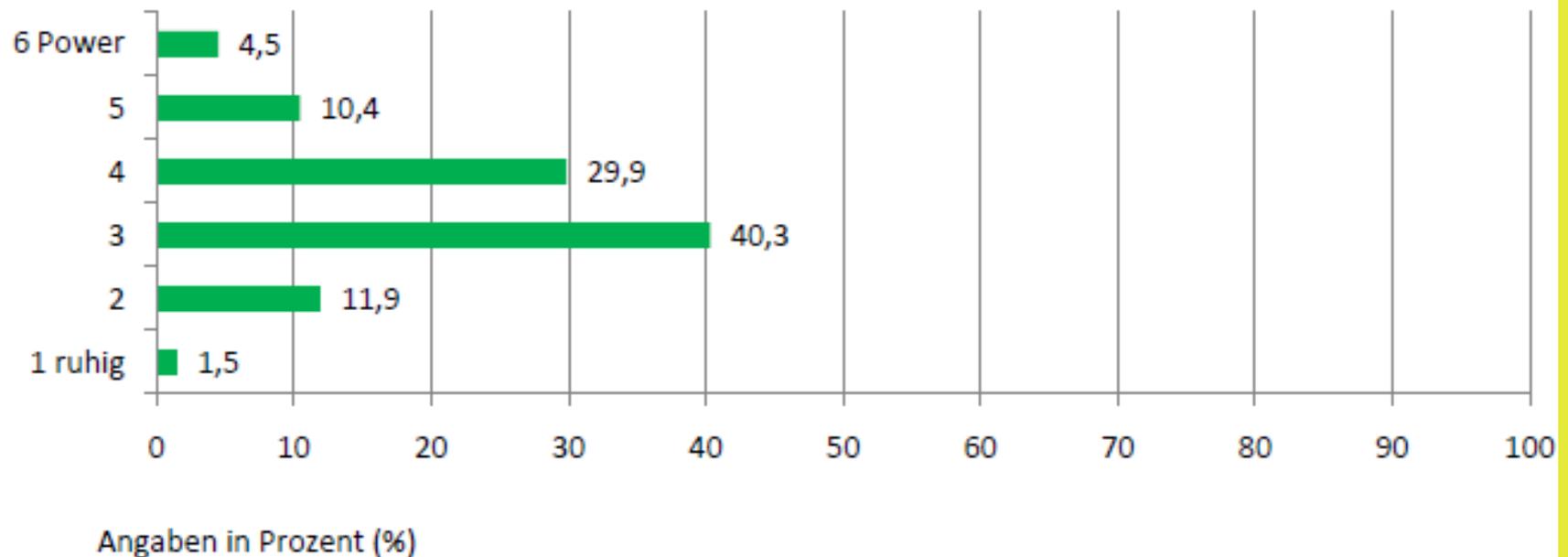


# Wünsche im Bezug auf mögliche Anschlussangebote

Ich wünsche mir ein Sportgebot,



# Wünsche in Bezug auf mögliche Anschlussangebote, Aktivitätslevel



# Evaluationsergebnisse

- In Schulnoten ausgedrückt bewerten die TeilnehmerInnen das Programm mit der Durchschnittsnote **1,3**.
- Alle Teilnehmer gaben an über die Kurse und die monatlichen Aktivitäten **ausreichend informiert worden zu sein**.
- Auch bei den freien Antwortmöglichkeiten spiegelt sich die generelle Zufriedenheit mit dem Projekt wider.

# Nachhaltigkeit

- Gutscheinaktion Tauern Spa Kaprun incl. Aquagymnastik statt € 19,- um € 12,-
- Weitere 6 Kurse wurden 2013 durchgeführt!
- 1 Kurs über den SK Maishofen.
- Insgesamt 53 Teilnehmerinnen!
- Im September 2013 werden die Kurse bei Interesse (das bereits besteht) fortgeführt!

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!  
Die SPORTUNION Salzburg  
bedankt sich bei allen  
Mitwirkenden!