



Partizipative Bewegungsförderung als ganzheitlicher Ansatz der Verhaltensprävention und Strukturentwicklung

PD Dr. Karim Abu-Omar
*Department für Sportwissenschaft und Sport
Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg
karim.abu-omar@fau.de*

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



GESTALT und BIG als Beispiele für Ansätze der partizipativen kommunalen Gesundheitsförderung

Wirkungen von GESTALT und BIG auf Verhalten/Gesundheit (die individuelle Ebene)

Wirkungen von GESTALT und BIG auf die Verhältnisse (die strukturelle Ebene)

15 Jahre GESTALT, 20 Jahre BIG - Erfahrungen

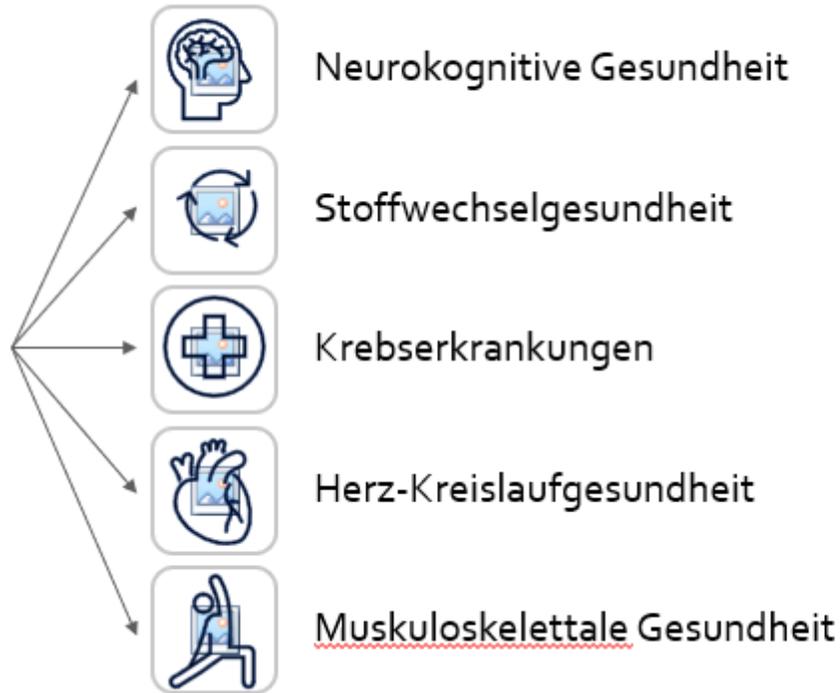


GESTALT



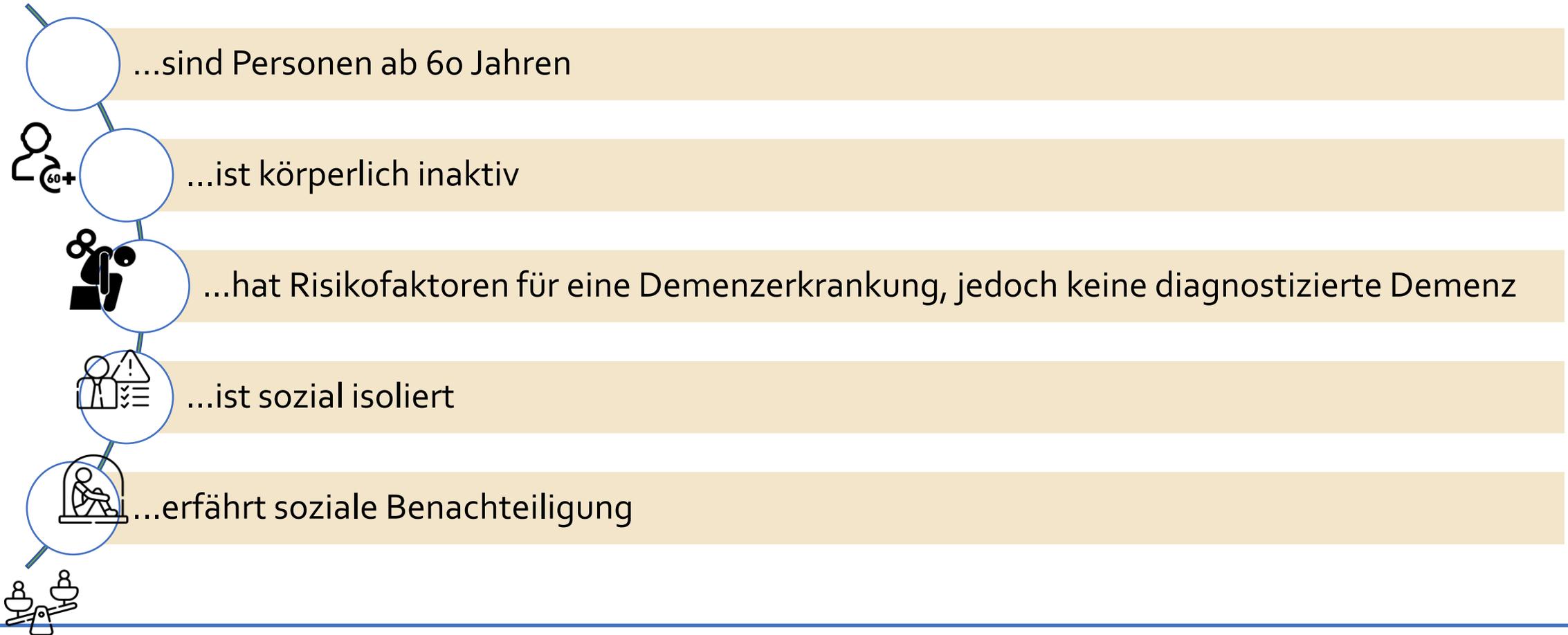
Gesundes Altern durch Bewegung

Miko et al., 2020



Durch körperliche
Aktivität kann der
Gesundheitszustand
erhalten und verbessert

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



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

GESTALT-kompakt Bewegungsprogramm



(Quelle: Hope in Pictures - Stefanie Kisbauer)



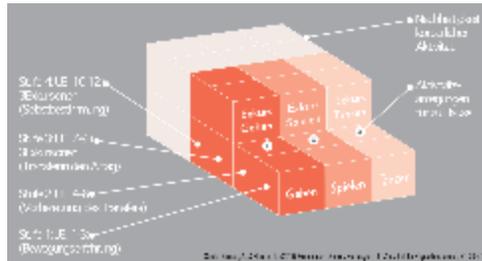
Projekt/ Kooperative Planung



(Quelle: www.pixabay.com)

Planung, Umsetzung und Verstetigung

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



GESTALT-kompakt Bewegungsprogramm

- ✓ Steigerung der körperlichen Aktivität
- ✓ Langfristige Bindung an körperliche Aktivität
- ✓ Vermittlung in bestehende Angebote
- ✓ Niederschwellige Angebote für körperliche Aktivität

(Quelle: Streber, A. & Fleuren, T. (2019). Gemeinsam Demenz vorbeugen. pt – Zeitschrift für Physiotherapeuten, 71, 30-37.)

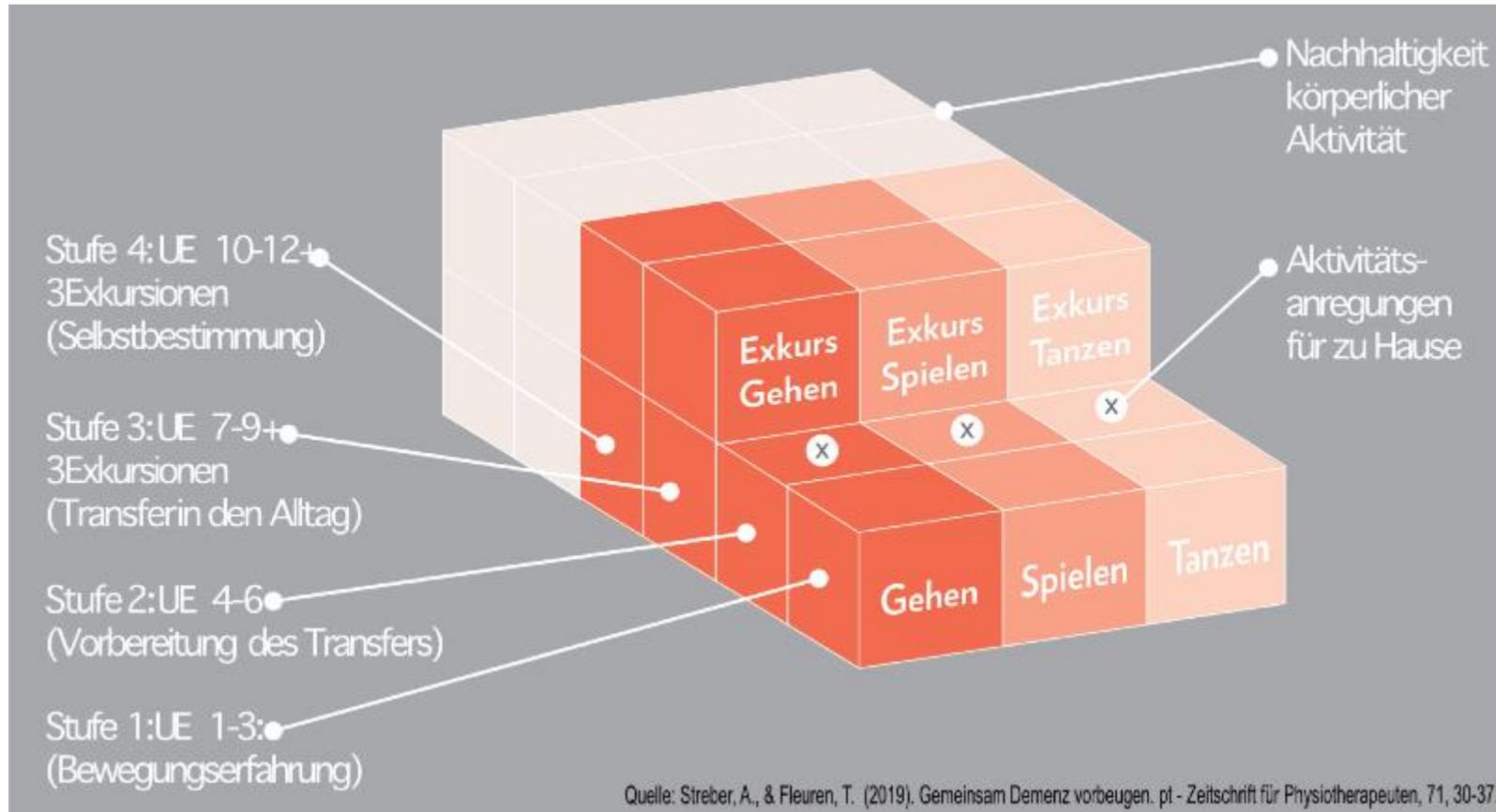


Projekt/ Kooperative Planung

- ✓ Planung und Umsetzung von GESTALT-Bewegungskursen
- ✓ Erreichung der Zielgruppe
- ✓ Auf- und Ausbau kommunaler Strukturen
- ✓ Verstetigung von Strukturen

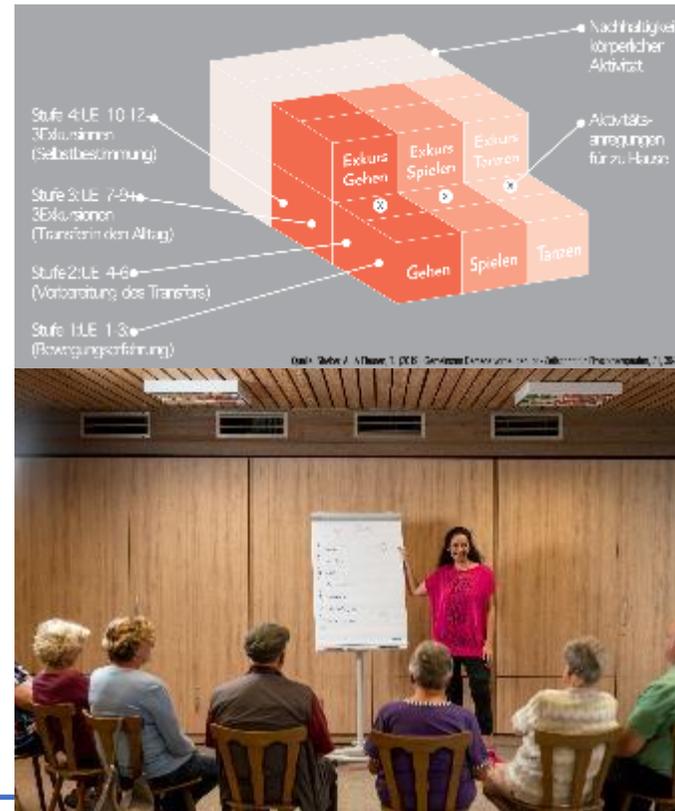
Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

Das GESTALT Bewegungsprogramm



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

- 12 Übungseinheiten + 6 Exkursionen
- Leichte und aufeinander aufbauende Stundeninhalte
- Gruppenbasiertes Bewegungcoaching
- Breites Spektrum an Aktivitäten, welches mehr als eine der Komponenten - mental, physisch, sozial - enthält (Karp, 2006)



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

(Bilder: Hope in Pictures - Stefanie Kisbauer)



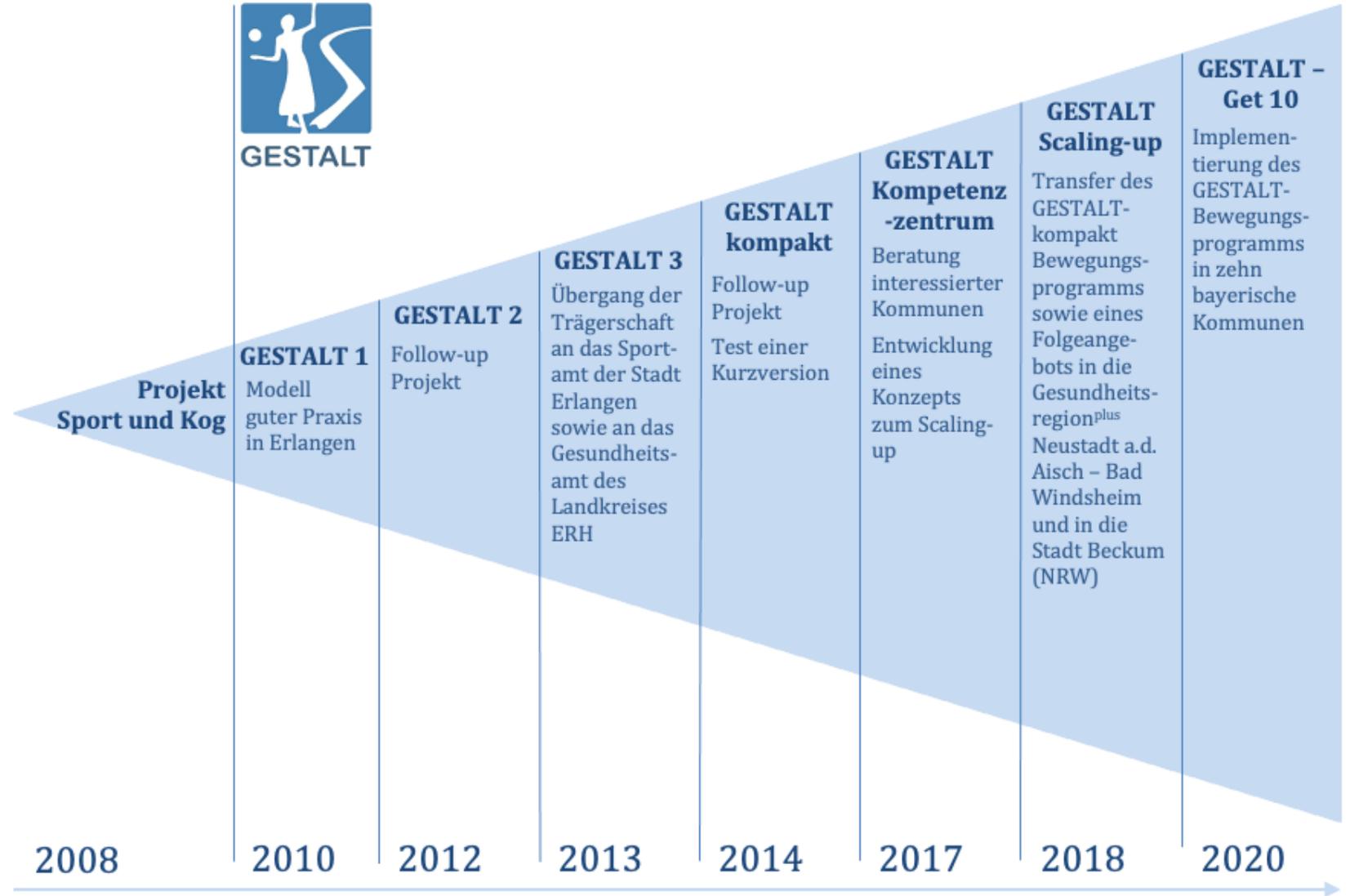
Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der ges



GESTALT



GESTALT





GESTALT



- Teilnehmende sind mit GESTALT überwiegend zufrieden (98%)
- 80-90% belegen Folgeangebote wenn diese existieren
- Bewegungsberatung wurde gut angenommen (85,4%)
- Steigerung der durchschnittlichen Schrittzahlen
- Aufnahme von neuen Bewegungsformen und –angeboten (44,8%)

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



GESTALT

Ergebnisse – Strukturen schaffen



Start:	November 2021
Planungstreffen:	4
Kurse:	7 Kurse abgeschlossen 2 Kurse laufen aktuell 4 Kurse für 2025 geplant
Teilnehmende:	Altersdurchschnitt ca. 75 Jahre überwiegend Frauen (ca. 82%)
Besonderheit:	GESTALT in Kooperation mit der Gesundheitsregion ^{plus} in eine Gemeinde im Landkreis implementiert

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

Kommune	Start	Ende	Planungs- treffen	Kurse	Verstetigung
Altdorf b. Nürnberg	10/21	12/24	8	5 Initialkurse abgeschlossen, 4 Bewegungsangebote verstetigt + 1 Spaziergängergruppe	Verstetigung Koordinationsstelle für Seniorenarbeit
Bamberg	5/21	12/24	8	4 Initialkurse abgeschlossen, 2 verstetigt	Skalierung von GESTALT im Landkreis geplant
Fürth	5/21	12/24	6	4 Initialkurse abgeschlossen, 2 verstetigt	Verstetigung Stelle für Projektkoordinatorin
Regensburg	11/21	12/24	4	7 Kurse abgeschlossen, 2 Kurse laufen aktuell	4 Kurse für 2025 geplant, Skalierung von GESTALT im Landkreis geplant
Weierhammer	9/21	12/24	ca. 13 „Meetings“	4 Initialkurse abgeschlossen, 2 verstetigt	Verstetigung einer Stelle für eine Präventionslotsin
Würzburg	7/21	12/24	5	7 Initialkurse abgeschlossen, 1 Alternativkurs verstetigt	Skalierung von GESTALT im Landkreis geplant

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

- Evidenz- und wissenschaftsbasiert
- In der Praxis getestet und evaluiert
- Erreicht Personen, die über bestehende Angebote oftmals nicht angesprochen werden
- Niederschwellige Möglichkeit körperlich aktiv zu werden, ohne die Teilnehmer*innen dabei zu überfordern
- Vermittelt Gesundheitswissen
- Empowerment der Kursteilnehmer*innen

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

- Männer tanzen nicht gerne!
- Aufbau von GESTALT-Gruppen ist langsam
- Verstetigung kann gut gelingen
- Recht hohe politische Unterstützung
- Dauerthema: Gute ÜL finden



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

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

BIG „Bewegung als Investition in Gesundheit“



bewegung als investition
in gesundheit

Ziele:

Das Bewegungsverhalten von Frauen (in schwierigen Lebenslagen) zu fördern, über einen Beteiligungsansatz der Frauen in die Planung der Bewegungsangebote miteinbezieht und die gesundheitsförderlichen Strukturen für Frauen in Kommunen verbessert.



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



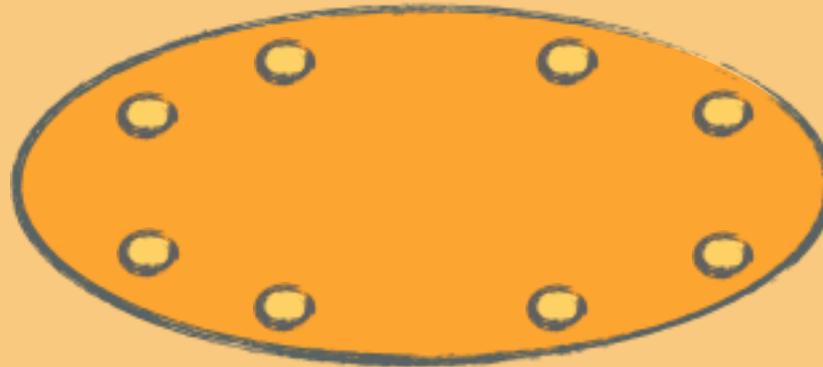
Bewegungsangebote gemeinsam planen



Frauen

EntscheidungsträgerInnen

Stadträte,
Vorsitzende von Vereinen/
Wohlfahrtsverbänden



Lokale BasisexpertInnen

Amtsleiter (z. B. Gesundheit,
Sport, Integration)
Mitarbeiter Soziale Stadt
Übungsleiter im Verein etc.

WissenschaftlerInnen

&

Moderation



(Rütten, 1997; Rütten et al., 2015)



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



FRIEDRICH-ALEXANDER
UNIVERSITÄT
ERLANGEN-NÜRNBERG



Teilprojekte von BIG und Standorte



bewegung als investition
in gesundheit



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





BIG Erlangen

Bewegungsangebote
von Frauen für Frauen

big-erlangen.de

Herbst/Winter
September 2024
bis April 2025

BIG – Bewegung als Investition in Gesundheit



Mit BIG bieten wir Sport- und Gesundheitskurse speziell für Frauen an. Bei uns sind **alle** Frauen herzlich willkommen. Besonders am Herzen liegen uns Frauen in schwierigen Lebenslagen. Deshalb ist die Teilnahme ganz unkompliziert: kurze Wege, Kinderbetreuungsmöglichkeit, keine Vertragsbindung und niedrige Preise. BIG ist bunt. Unsere Teilnehmerinnen kommen aus allen Ländern. Die Trainerinnen sind kultursensibel und tolerant. Hier geht es nicht um Leistung, sondern um Bewegungsfreude und Gemeinschaft.

Information und Anmeldung

Für eine Anmeldung benötigen wir folgende Informationen: Kursnummer, Vor- und Nachname, Geburtsjahr, E-Mail und Telefonnummer.

Bei den meisten Kursen kannst Du kostenlos und unverbindlich schnuppern. Hat es Spaß gemacht? Dann komme gerne wieder! Erst dann wird bei der Kursleiterin bar bezahlt.

Neuzugänge sind das ganze Semester über willkommen, sofern noch Plätze frei sind. **Es gibt 50% Ermäßigung bei gültigem ErlangenPass oder Schwerbehindertenausweis – außer bei Kursen mit Festpreis.**

Kinderbetreuung bei Bedarf

Brauchst Du für Deinen Kurs eine Kinderbetreuung? Dann informiere uns rechtzeitig. Ab drei Interessierten können wir eine Kinderbetreuung organisieren. Das kostet für den ganzen Kursblock 10 Euro pro Kind. Jedes Geschwisterkind 5 Euro.

Anmeldungen bitte an:

Jeanette Hefele und **Meryem Karabel**
E-Mail: big-projektbuero@stadt.erlangen.de
Amt für Sport und Gesundheitsförderung
Fahrstraße 18, 91054 Erlangen
Telefon: 09131 – 861718 oder 0171 - 8194670



Unser BIG-Imagefilm



Sport- und Bewegungskurse

BIG 1 | Angela Löffler

Feldenkrais – Achtsam beweglicher werden

Montags, 17:00 – 18:00 Uhr
BBGZ, Hartmannstr. 118, Gymnastikraum 1
Herbst: 23. September 2024 | 8 Einheiten, 28 Euro
Winter: 13. Januar 2025 | 8 Einheiten, 28 Euro

BIG 2 | Evelyn Regel & Qiong Gu

Yoga für Anfängerinnen

Montags, 18:15 – 19:45 Uhr
BBGZ, Hartmannstr. 118, Gymnastikraum 1
Herbst: 16. September 2024 | 12 Einheiten, 54 Euro
Winter: 13. Januar 2025 | 12 Einheiten, 54 Euro

BIG 3 | Simone Braack

Zumba für Anfängerinnen

Montags, 18:30 – 19:30 Uhr
BBGZ, Hartmannstr. 118, Gymnastikraum 2
Herbst: 16. September 2024 | 12 Einheiten, 42 Euro
Winter: 13. Januar 2025 | 12 Einheiten, 42 Euro

BIG 4 | Sylvia Klar

Yoga für den Beckenboden

Dienstags, 8:30 – 10:00 Uhr
BBGZ, Hartmannstr. 118, Gymnastikraum 1
Herbst: 8. Oktober 2024 | 8 Einheiten, 36 Euro
Winter: 14. Januar 2025 | 10 Einheiten, 45 Euro

BIG 5 | Paula Andrea Santa

Tanz & Spaß – Bewegung und internationale Tänze

Dienstags, 11:00 – 12:00 Uhr
Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111
Herbst: 24. September 2024 | 10 Einheiten, 35 Euro
Winter: 21. Januar 2025 | 10 Einheiten, 35 Euro

BIG 6 | Irene Pais-Brückl

Zumba für Fortgeschrittene

Dienstags, 17:00 – 18:00 Uhr
BBGZ, Hartmannstr. 118, Gymnastikraum 1
Herbst: 17. September 2024 | 12 Einheiten, 42 Euro
Winter: 7. Januar 2025 | 12 Einheiten, 42 Euro

BIG 7 | Qiong Gu & Evelyn Regel

Yin & Yang Yoga

Dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr
Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111
Herbst: 17. September 2024 | 12 Einheiten, 54 Euro
Winter: 4. Februar 2025 | 9 Einheiten, 40 Euro

BIG 8 | Dominique Vermeulen

Nordic Walking für Frauen aus aller Welt

Mittwochs, 8:30 – 10:00 Uhr
Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111
Herbst: 18. September 2024 | 10 Einheiten, 35 Euro
Nordic Walking Stöcke können kostenlos ausgeliehen werden.

BIG 9 | Qiong Gu

Yoga mit TCM

Mittwochs, 9:00 – 10:30 Uhr
BBGZ, Hartmannstr. 118, Gymnastikraum 1
Herbst: 18. September 2024 | 12 Einheiten, 54 Euro
Winter: 5. Februar 2025 | 9 Einheiten, 40 Euro

BIG 10 | Irene Pais-Brückl

Zumba Zirkel

Mittwochs, 17:00 – 18:00 Uhr
BBGZ, Hartmannstr. 118, Gymnastikraum 2
Herbst: 18. September 2024 | 12 Einheiten, 42 Euro
Winter: 8. Januar 2025 | 12 Einheiten, 42 Euro

BIG 11 | Dominique Vermeulen

Atmung, Meditation, Entspannung

Mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr
BBGZ, Hartmannstr. 118, Gymnastikraum 2
Herbst: 11. September 2024 | 8 Einheiten, 36 Euro
Winter: 8. Januar 2025 | 10 Einheiten, 45 Euro

BIG 12 | Krystyna Papayannis

Ganzkörpergymnastik

Mittwochs, 18:00 – 19:00 Uhr
Pestalozzischule, Gymnastikraum
Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, Pausenhof rechts)
Herbst: 18. September 2024 | 11 Einheiten, 38 Euro
Winter: 8. Januar 2025 | 11 Einheiten, 38 Euro

Wasserkurse

Alle Kurse im Hallenbad der FAU: Gebbertstr. 123b

**MIT VORANMELDUNG UND VORHERIGER BEZAHLUNG.
AQUAKURSE NUR FÜR SCHWIMMERINNEN.**

BIG 24 | Adriana Geiger & Katrin Wiegand

Aqua Fitness

Samstags, 9:00 – 10:00 Uhr

Herbst: 14. September 2024 | 12 Einheiten, 60 Euro Festpreis

Winter: 11. Januar 2025 | 11 Einheiten, 55 Euro Festpreis

BIG 25 | Isolde Bartosch

Wassergymnastik GESUNDHEIT

Besonders geeignet bei Rückenproblemen.

Samstags, 10:00 – 11:00 Uhr

Herbst: 14. September 2024 | 12 Einheiten, 60 Euro Festpreis

Winter: 11. Januar 2025 | 12 Einheiten, 60 Euro Festpreis

BIG 26 | Miriam Mauer

Kraulen lernen

Kompaktkurs für Schwimmerinnen.

Samstags, 12:00 – 14:00 Uhr

Termine: 21./28. Sept. + 5./12./19. Okt. 2024

5 Doppelseinheiten: 50 Euro Festpreis

BIG 29 | Miriam Mauer

Schwimmen üben

Für Schwimmerinnen aus den Schwimmkursen (Level 2).

Samstags, 12:00 – 13:00 Uhr

Winter: 8. Februar 2025 | 10 Einheiten, 50 Euro Festpreis



BIG 30 | Miriam Mauer

Schwimmtechnik

Zur Verbesserung von Kraul, Brust, Rücken, Tauchen.

Samstags, 13:00 – 14:00 Uhr

Winter: 8. Februar 2025 | 10 Einheiten, 50 Euro Festpreis

BIG 31 | Adriana Geiger & Katrin Wiegand

Aqua Fitness

Sonntags, 9:00 – 10:00 Uhr

Herbst: 15. September 2024 | 12 Einheiten, 60 Euro Festpreis

Winter: 12. Januar 2025 | 11 Einheiten, 55 Euro Festpreis

BIG 32 | Miriam Mauer

Schwimmtraining für Fortgeschrittene

Sonntags, 10:00 – 11:00 Uhr

Herbst: 22. September 2024 | 10 Einheiten, 50 € Festpreis

Winter: 12. Januar 2025 | 10 Einheiten, 50 € Festpreis

BIG 33 | Shirin Shiravi

Aqua Fit – Grundlagen

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Für alle Fitnesslevels.

Sonntags, 15:00 – 16:00 Uhr

Herbst: 15. September 2024 | 11 Einheiten, 55 Euro Festpreis

Winter: 12. Januar 2025 | 11 Einheiten, 55 Euro Festpreis

BIG 34 | Shirin Shiravi

Aqua Fit – Intensiv

Dynamisches Training zur Steigerung der Ausdauer.

Sonntags, 16:00 – 17:00 Uhr

Herbst: 15. September 2024 | 11 Einheiten, 55 Euro Festpreis

Winter: 12. Januar 2025 | 11 Einheiten, 55 Euro Festpreis

BIG Frauenbadezeit

Das Schwimmbad ist reserviert für Frauen, Mädchen und Kinder bis 6 Jahre. Bitte geeignete Schwimmkleidung/Burkini tragen.
Sonntags, 17:00 – 19:00 Uhr (Badeschluss 18:40 Uhr)

Herbst: 29. September bis 22. Dezember 2024
(nicht am 17.11. und 8.12.)

Winter: 12. Januar bis 27. April 2025
Erwachsene 5 Euro/ermäßigt 3,80 Euro, Mädchen 2 Euro
Röthelheimbad, Hartmannstr. 121

Kochkurse



Gesunde Ernährung

Mit unseren Ernährungsexpertinnen Ute Ehrck und Ruth Meise werden gesunde Mahlzeiten zubereitet und gemeinsam gegessen. Alle Termine in der Hauptstr. 55 (Altstadtmarkt, Innenhof, 1. Stock).

BIG 35 | Kräuter & Pilze – Kochen mit den Schätzen der Natur

Dienstag, 1. Oktober 2024, 16:30 – 19:30 Uhr | 3 Euro Festpreis

BIG 36 | Italienische Veggie-Küche

Dienstag, 5. November 2024, 16:30 – 19:30 Uhr | 3 Euro Festpreis

BIG 37 | Lecker Kochen mit Hülsenfrüchten

Dienstag, 3. Dezember 2024, 16:30 – 19:30 Uhr | 3 Euro Festpreis

BIG 38 | Herzhafte Suppen und Eintöpfe für kalte Wintertage

Dienstag, 18. Februar 2025, 16:30 – 19:30 Uhr | 3 Euro Festpreis

In Kooperation mit Familie und Bildung im DHB Erlangen e. V. und mit Förderung des Bayerischen Staatsministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

Workshops & Events



BIG 39 | Sylvia Klar

Workshop: Bewegung & Selbstfürsorge

Erlerne einfache Alltagsroutinen für Körper, Geist und Seele.

Samstag, 5. Oktober 2024, 10:00 – 13:00 Uhr | 15 Euro Festpreis

Stadteilzentrum „ISAR 12“, Isarstr. 12

BIG 40 | Krystyna Papayannis

Ausflug: Stadttour Fürth

Sonntag, 13. Oktober 2024

11:30 bis 14:30 Uhr | 10 Euro Festpreis

Treffpunkt: 11:00 Uhr vor dem Bahnhof Erlangen

Wir fahren mit dem Zug nach Fürth und erkunden zu Fuß die Kleeblattstadt. Unsere Stadtführerin Krystyna kennt die schönsten Ecken und Geschichten. Du brauchst bequeme Schuhe, Verpflegung und Geld/Ticket für die Bahnfahrt. Mit Voranmeldung.

BIG 41 | Meryem Karabel

Gute-Laune-Frühstück im Mütter- und Familientreff Erlangen

Freitag, 11. Oktober 2024, Drausnickstr. 82

9:30 – 11:30 Uhr | 7 Euro Festpreis

Bei einem leckeren Frühstücksbuffet im Treff können wir uns in Ruhe austauschen und quatschen. Für Kinder gibt es einen schönen Spielbereich.

BIG 42 | Meryem Karabel

Brunch im Stadtteilzentrum ISAR 12

Dienstag, 12. November 2024, Isarstr. 12

10:00 – 12:00 Uhr | 6 Euro, ermäßigt 4,50 Euro

Bei diesem leckeren Brunch gibt es landestypische Spezialitäten aus aller Welt. Bunt und wunderbar – genauso wie wir.

BIG 43 | Meryem Karabel

Café Villa im Stadtteilzentrum „Die Villa“

Dienstag, 11. Februar 2025, Äußere Brucker Str. 49

15:00 – 17:00 Uhr | auf Spendenbasis

Wir treffen uns am Nachmittag auf einen kleinen Snack mit Kaffee/ Tee in der Villa. Dabei können wir gemütlich plaudern und neue Kontakte knüpfen.

BIG 44 | Team BIG

Planungstreffen für alle Frauen

Samstag, 25. Januar 2025, 11:00 – 13:00 Uhr | kostenlos

Stadteilzentrum ISAR12, Isarstr. 12

Mach mit! Wir planen gemeinsam das nächste BIG Programm und sind gespannt auf Deine Ideen und Wünsche. Im Anschluss laden wir Dich zu einem leckeren Mittagessen in netter Runde ein. Mit Kinderbetreuung.



Ergebnisse – Bewegung fördern





BIG ist bunt

BIG-Teilnehmerinnen haben Wurzeln in 27 verschiedenen Ländern

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



Ergebnisse – Bewegung fördern



Merkmale	Gesamt N = 389	Erlangen N = 185	Nürnberg N = 36	Regensburg N = 70	Berlin N = 12	Straubing N = 50	Bayreuth N = 36
Alter (in Jahren)	48,1	48,3	56,1	46,6	67,6	40,3	45,4
deutsche Staatsangehörigkeit	237 (67,9)	125 (71,0)	23 (63,9)	35 (79,5)	11 (100)	14 (28,6)	29 (80,6)
Migrationshintergrund	244 (69,3)	109 (61,9)	27 (75)	27 (54)	1 (8,3)	49 (98)	31 (86,1)
Religionsgemeinschaft Islam	120 (34,2)	34 (19,7)	18 (51,4)	19 (38)	0 (0)	45 (93,8)	5 (13,9)
Höchster Schulabschluss							
Kein Abschluss	21 (6,3)	5 (3,0)	4 (12,5)	3 (7,1)	0 (0)	9 (20)	0 (0)
Pflichtschulabschluss	57 (17,2)	21 (12,5)	8 (25,0)	12 (28,6)	1 (10)	8 (17,8)	7 (20)
Mittlerer Schulabschluss	97 (29,3)	42 (25,0)	10 (31,3)	7 (16,7)	5 (50)	16 (35,6)	17 (48,6)
Abitur	156 (47,1)	100 (59,5)	10 (31,3)	20 (47,6)	4 (40)	12 (24)	11 (31,4)
Beruflicher Abschluss							
Kein beruflicher Abschluss	37 (11,3)	8 (4,7)	4 (15,4)	4 (9,5)	1 (10)	17 (40,5)	3 (8,3)
Ausbildung, Lehre, Fachschule	164 (50,2)	86 (50,3)	16 (61,5)	19 (45,2)	6 (60)	16 (38,1)	21 (58,3)
Universität/Hochschule	126 (38,5)	77 (45,0)	6 (23,1)	19 (45,2)	3 (30)	9 (21,4)	12 (33,3)
Alleinerziehend	38 (11,8)	18 (10,8)	3 (10,7)	2 (5)	2 (25)	10 (22,2)	3 (8,3)
Hartz IV/Sozialhilfe	31 (9,2)	14 (8,3)	3 (8,8)	3 (6,7)	0 (0)	10 (22,2)	1 (2,8)
Arbeitslosigkeit	18 (5,3)	10 (5,9)	2 (5,9)	2 (4,7)	0 (0)	3 (6,7)	1 (2,8)

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



Ergebnisse – Bewegung fördern



Dauer der Kursteilnahme: Mittelwert: 5,01 Jahre

Sportliche Aktivität

Ausmaß sportliche Aktivität aktuell
(n = 355)

Ausmaß sportliche Aktivität vor BIG
(n = 352)



1. Gesundheitszustand (n = 356)

Veränderung des Gesundheitszustandes durch BIG



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



Ergebnisse – Bewegung fördern



44% (n = 332)

fühlen sich selbstbewusster

49% (n = 332)

sind zufriedener mit dem eigenen Körper

75% (n = 356)

haben neue Freundinnen gefunden

„Ich traue mich mehr auf die Leute zu gehen. Es ist wirklich einfacher jetzt. Weil damals bin ich in neuem Land mit neuer Sprache alles und man war schon in so eine kleine Mikrokosmos. Aber da ist man raus von diesem Mikrokosmos.“ (44 Jahre, Nürnberg)

„Wir sind da schon so wie ne Familie halt. Wir können ganz offen über alles reden.“ (57 Jahre, Erlangen)

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



Ergebnisse – Bewegung fördern



Soziale Einbindung + Integration

- Bessere Einbindung an Wohnort durch BIG: **59%** (n = 354)

Berufstätigkeit (n=204), BIG half **13,2 %** der Frauen einen neuen Job zu finden. Davon:

- Waren **26,9 %** waren alleinerziehend und
- Hatten **61,9 %** einen niedrigen Bildungsstatus



1. Mentale Gesundheit

„Und ich merke das, wenn ich von BIG-Kurs komme, das tut meine Seele gut, weil ich hab mit viel gelacht, weil ich hab mit vielen unterhalten.“ (59 Jahre, Erlangen)

„Und dann ist das die Zeit für dich selber. Man besinnt sich oder man kommt zu sich selber. Und sagt: Ja hallo, ich auch, ich bin auch da. Ich funktioniere auch. Oder ich bin auch wichtig.“ (55 Jahre, Regensburg)

Ernährung

Gefördert durch die BZgA im Auftr

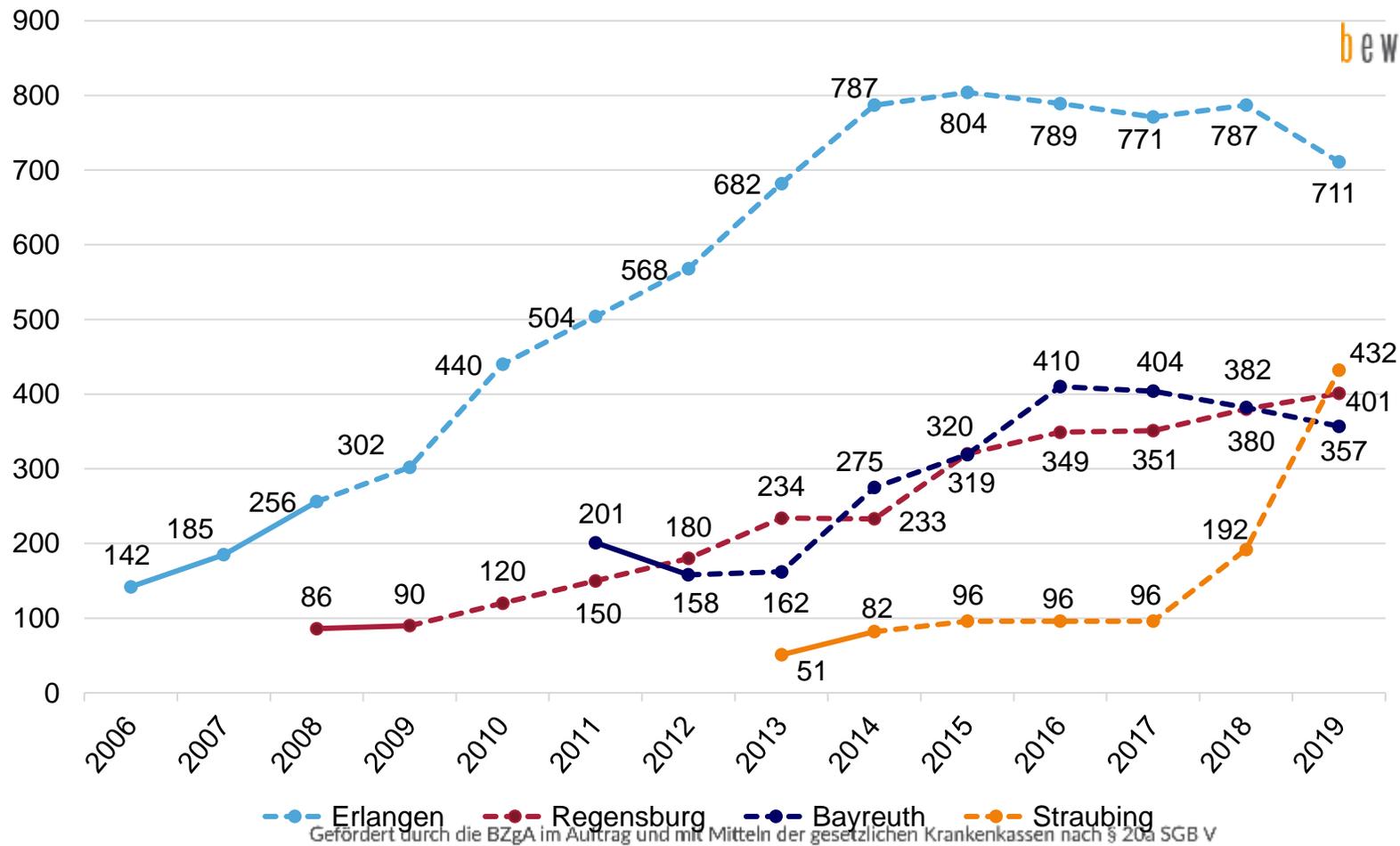
„Über alles [wird gesprochen]. Und halt Ernährung dann auch, ja. `Was hast du heute gekocht? Und da ist so viel Fett drin und da sind so viele Kalorien drin. Versuch's doch mal anders rum.` Und so weiter, ja genau.“ (37 Jahre, Nürnberg)



Ergebnisse – Strukturen schaffen



Anzahl der Kursanmeldungen



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



Ergebnisse – Strukturen schaffen



bewegung als investition
in gesundheit

Teilprojekt	Standort	Projektlaufzeit																					Jahre
		2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023			
BIG	Erlangen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	18
BIGff + BIGGER(t)	Regensburg				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	15,3
	Ingolstadt					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	2,75
	Neustadt an der Aisch					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	12,5
	Bamberg					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	4,5
	Nürnberg					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	13,3
	Bottrop					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	9,5
	Uecker-Randow					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	9,25
	BIG.Manual	Bayreuth					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Coburg								■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	0,75
BIG. kompetenz	Amberg - Sulzbach									■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	1,25
	Dillingen										■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	1,25
	Großostheim											■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	2,25
	Markredwitz												■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	3,35
	Straubing												■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	9,5
BIG. Disseminierung	Tempelhof-Schöneberg																■	■	■	■	■	■	1
	Treptow-Köpenick																	■	■	■	■	■	5
BIG 5	Kaufbeuren																				■	■	0,25
	Landkreis Fürth																				■	■	1
	Odenwald Allianz																				■	■	1
	Landkreis Oberallgäu																					■	
	Kempten	t durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Kran																					



Zeitraum vom ersten Kontakt bis zum Start der Bewegungskurse



Laufzeit der Bewegungskurse



- Frauen für BIG Kurse begeistern ist leicht
- Politische Unterstützung für BIG gewinnen ist oft schwierig
- Tanzen, Schwimmen lernen, Radfahren lernen, alles was sich Frauen mit Migrationsgeschichte wünschen, wird von den Kassen nicht gefördert!

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

Erfahrungen (übergreifend)

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

Die Wirkungen bei den Menschen können wir gut replizieren



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

Die Wirkungen auf die Strukturen sind (fast) immer unterschiedlich und kaum vorhersehbar



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

Stadt ≠ Land



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

Verstetigungsquote 40%

Ist das Glas halb voll oder halb leer?

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

Erfolgsfaktoren

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

Kümmerner/in gesucht!



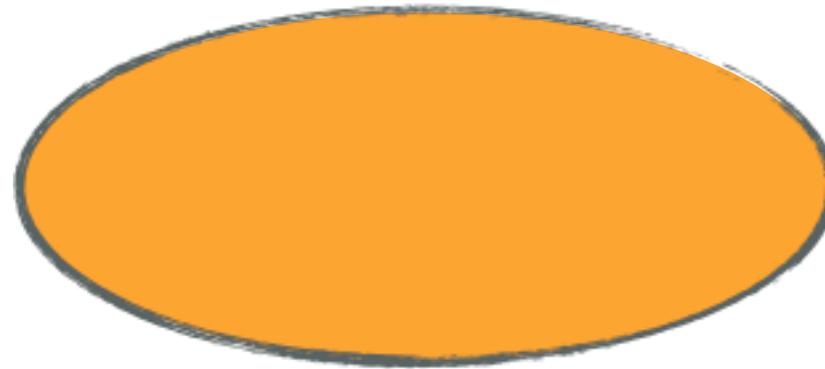
Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

Beteiligung erzeugen, Partnerschaften eingehen!



Frauen

EntscheidungsträgerInnen



Lokale BasisexpertInnen

Moderation



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

Bürokratie bändigen!

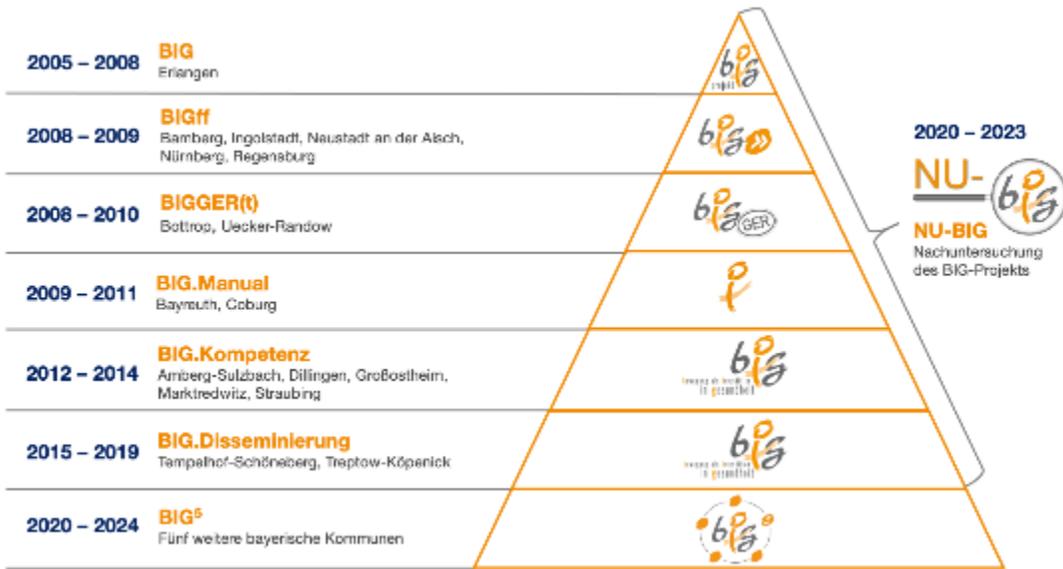
Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

Spannungsfeld zwischen Adoption und Adaption gemeistert!



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

Immer mit einem Bein in der „Modellprojektfalle“



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

Menschen in Bewegung bringen ist leicht!
Strukturen verändern leider nicht.

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

Vielen Dank!

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