

Bericht der Sommerprojekte 2011

„Aktiv! im Sommer“



Eröffnung in Birsfelden am 7.6.2011

Lucy Waerseggers, Gsünder Basel, Güterstr. 141, 4053 Basel, Tel. 061 263 03 34,
l.waerseggers@gsuenderbasel.ch

Inhaltsverzeichnis

1. Projektbeschreibung.....	2
2. Evaluationsmethode.....	3
3. Auswertung	4
3.1 Anzahl Teilnehmende.....	4
3.2 Zufriedenheit der Teilnehmenden.....	5
3.3 Nutzung der Angebote	5
3.3.1 Einzel- und Mehrfachnutzung.....	5
3.3.2 Regelmässigkeit der Teilnahme	6
3.3.3 Werbung.....	6
3.4 Charakteristika der Teilnehmenden	7
3.4.1 Alter.....	7
3.4.2 Geschlecht.....	7
3.4.3 Wohnort.....	7
3.4.4 Nationalität.....	7
3.4.5 Kursbesuche.....	8
3.4.6 Bewegungsverhalten.....	8
4. Schlussfolgerungen	8
5. Verbesserungsmöglichkeiten	9
5.1 Werbung verstärken.....	9
5.2 Neue Zielgruppen ansprechen.....	9
5.2.1 „Outdoor- Zumba“.....	9
5.2.2 „Business Tai Chi“.....	9
5.3 Evaluation.....	9

Zusammenfassung

Aktiv! im Sommer ist ein Bewegungsförderungsprojekt von Gsünder Basel. Während den Sommermonaten 2011 wurden in drei Parkanlagen des Kantons Basel-Landschaft und fünf Parkanlagen des Kantons Basel-Stadt (Basel und Riehen) kostenlose, wohnortsnahe und niederschwellige Bewegungs- und Entspannungslektionen durchgeführt. Im folgenden Bericht werden die Aktivitäten beschrieben und die Evaluationsresultate vorgestellt.

1. Projektbeschreibung

Aktiv! im Sommer ist seit Jahren fester Bestandteil des Gsünder Basel-Angebots. 2011 wurden von Mai bis August in drei Parkanlagen des Kantons Basel-Landschaft und fünf Parkanlagen des Kantons Basel-Stadt (Basel und Riehen) insgesamt 116 Bewegungs- und Entspannungslektionen durchgeführt (Tabelle 1). Mit den verschiedenen Angeboten wie Tai Chi und fitnessorientierter oder spielerischer Gymnastik werden unterschiedliche Zielgruppen wie Familien und Einzelpersonen, Sportliche und Inaktive sowie die Gesamtbevölkerung von Gross bis Klein angesprochen. Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich. Die lustvollen Übungen mit begleitender Musik werden von ausgewiesenen Fachpersonen angeleitet. Die spezielle Atmosphäre im Freien und das Gruppenerleben vermitteln Spass und Freude an der körperlichen Aktivität. Für Aktiv! im Sommer werden nur Bewegungs- und Entspannungsmethoden gewählt, die aufgrund wissenschaftlicher Evidenz als wirksam gelten dürfen. Die Kursleitungen von Gsünder Basel werden aufgrund ihrer beruflichen Qualifikationen ausgewählt.

Tabelle 1: Übersicht der Angebote im Jahr 2011

Ort	Wo-Tag	1. Durchführung	Kursleitung 2011	Dauer 2011	Anzahl Lekt.
Gymnastik					
Schützenmattpark	Di	1998	Vreni Huber	3. Mai - 31. August	18
Schützenmattpark	Fr	2001	Vreni Huber	8. Juli - 12. August	6
Margarethenpark	Mi	2003	Jessica Schwald Simone Hunkeler	8. Juni - 10. August	10
Jörin Park, Pratteln	Mi	2008	Laetitia Steckler	8. Juni - 10. August	10
Wettsteinanlage, Riehen	Mi	2006	Vreni Huber	6. Juli - 31. August	9
Piazzetta Birsfelden	Di	2011	Tatjana Pietropaolo Simone Hunkeler	7. Juni - 9. August	10
Spring und Gump					
Landauer, Riehen	Di	2009	Valerie Imbach Sarah Maurer	5. Juli - 9. August	6
St. Johannis-Park	Mo	2011	Aylin Okumus Chantal Sieber	6. Juni - 8. August	10
Tai Chi					
Schützenmattpark	Do	2011	Roland Hofmann	5. Mai - 1. September	18
Domplatz, Arlesheim	Mi	2005	Thomas Gold	8. Juni - 10. August	10
Wettsteinanlage, Riehen	Do	2007	Francesco Romeo	7. Juli - 1. September	9
GESAMT					116

2. Evaluationsmethode

Alle Projekte wurden mit einem standardisierten Evaluationsfragebogen evaluiert (Anhang). Der Fragebogen ist durch die Geschäftsstelle von Gsünder Basel aufgrund der Projektziele erarbeitet worden. Erfragt wurden Charakteristika der Teilnehmenden (zum Beispiel Nationalität und Sprache), die Zufriedenheit mit den Angeboten, das Bewegungsverhalten sowie die Nutzungsweise von Aktiv! Im Sommer.

Die Erhebungen wurden von zwei bis drei externen Evaluatoren in den letzten drei Durchführungswochen des jeweiligen Angebotes gemacht. Die Evaluatoren haben den Teilnehmenden die Fragebögen persönlich abgegeben mit der Bitte, diesen gleich auszufüllen. Bei Fragen standen sie den Teilnehmenden zur Verfügung. Bei Fremdsprachigen wurde eine mündliche Befragung durchgeführt, teilweise spontan in Englisch. Dank diesem persönlichen Vorgehen wurde eine hohe Rücklaufquote von 67% erreicht. Bei Gruppengrößen von über 25 Personen war es jedoch nicht möglich, alle Teilnehmenden einzeln anzusprechen.

Bei den weiteren Auswertungen wird das Projekt Spring und Gump ausgeklammert. Ein separater Bericht über dieses Familienprojekt ist erstellt worden.

3. Auswertung

3.1 Anzahl Teilnehmende

Die Anzahl der Teilnehmenden wurden von der Kursleitung bei jeder Lektion festgehalten. Abbildung 1 zeigt die durchschnittlichen Teilnehmendenzahlen der einzelnen Angebote im Dreijahresvergleich. Während den Sommerferien konnten mit den 9 Angeboten pro Woche 406 Personenstunden Bewegung erreicht werden. Während des ganzen Sommers haben 3655 Personenstunden Bewegung stattgefunden.¹

Im Kanton Basel-Stadt nahmen insgesamt 3'114 Personen an den Aktivitäten von Gsünder Basel teil (durchschnittlich 44 Personen pro Standort und Woche). An den drei Standorten im Kanton Basel-Landschaft konnten 541 Teilnehmende mobilisiert werden (durchschnittlich 32 Personen pro Woche in Arlesheim, 13 Personen pro Woche in Pratteln und 9 Personen pro Woche in Birsfelden).

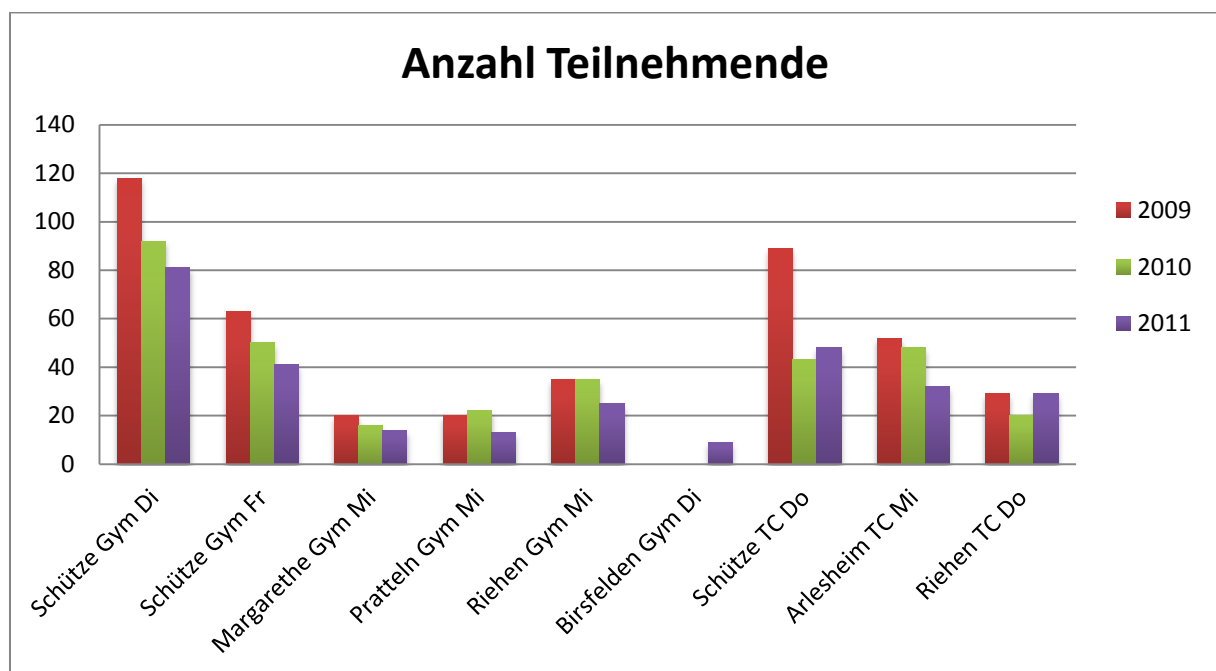


Abbildung 1: Anzahl Teilnehmende pro Angebot (im Durchschnitt und Dreijahresvergleich)

Das Gymnastikangebot im Margarethenpark, Pratteln und Riehen sowie das Tai Chi in Arlesheim finden alle an einem Mittwoch statt. In diesem Sommer fielen am Mittwochabend aufgrund des sehr schlechten Wetters gleich drei Mal die Lektionen an einem Mittwoch aus. (22. + 29. Juni sowie der 13. Juli) Bei allen vier Angeboten ist ein Rückgang der Teilnehmerzahlen festzustellen. Dieser Rückgang wird in diesem Jahr mit dem unvorteilhaften Wetter jeweils am Mittwochabend in Verbindung gebracht.

¹ Werden die beiden Spring und Gump Projekte dazugezählt, wurden im Sommer 2011 gesamthaft 4'013 Personenstunden Bewegung absolviert.

3.2 Zufriedenheit der Teilnehmenden

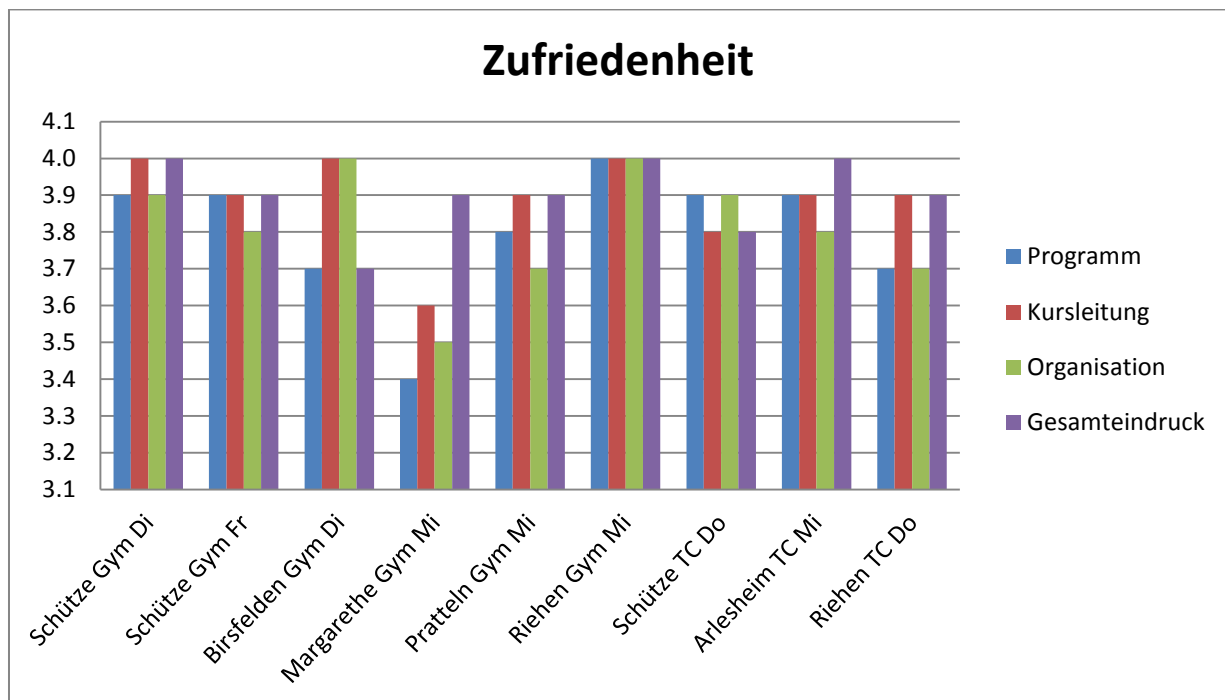


Abbildung 2: Zufriedenheit der Teilnehmenden pro Angebot. Bewertung: 1 = gar nicht zufrieden, 2 = weniger zufrieden, 3 = zufrieden, 4 = sehr zufrieden.

Die Teilnehmenden sind grundsätzlich mit den Aktiv! im Sommer-Angeboten sehr zufrieden. Der tiefste Wert liegt bei 3,4 (bei einem Maximum von 4 Punkten).

Insbesondere schätzen die Teilnehmenden die unverbindliche Teilnahmemöglichkeit, die Bewegung an der frischen Luft, die motivierten Kursleitungen und die tolle Stimmung.

In den offenen Bemerkungen werden die Kursleitungen immer jeweils sehr gelobt. Der Spassfaktor und die ungezwungene Atmosphäre werden auch immer wieder erwähnt. Viele wünschen sich eine Verlängerung der Kurse in den Herbst. Einzelne Personen brachten den Wunsch an, eine Kontaktnummer einzurichten, die bei schlechtem Wetter angerufen werden kann.

3.3 Nutzung der Angebote

3.3.1 Einzel- und Mehrfachnutzung

63% der Teilnehmenden nutzen ein Angebot pro Woche. 25% der Teilnehmenden besuchten die Sommerkurse zwei Mal pro Woche und 12% sogar drei Mal wöchentlich. Werden zwei Angebote genutzt, sind dies hauptsächlich diejenigen im Schützenmattpark und in Riehen. Der Wohnort ist zum grössten Teil ausschlaggebend für die Teilnahme. Jedoch kamen in die beiden Baselbieter Gemeinden Arlesheim und Pratteln auch Teilnehmende von weiter her. In Pratteln kamen bei 20 ausgefüllten Fragebögen nur 12 Personen aus Pratteln, die restlichen 8 aus umliegenden Gemeinden. In Arlesheim ergab sich ein ähnliches Bild: 4 Personen kamen aus Arlesheim, die restlichen 15 aus 8 anderen Gemeinden. Dies zeigt, dass sich die Anreise von weiter her für einige Teilnehmende lohnt.

3.3.2 Regelmässigkeit der Teilnahme

42% der Teilnehmenden nutzen die Sommeraktion als regelmässiges Training, indem sie mehrmals wöchentlich an den Lektionen teilnehmen (Abbildung 3). Ein Viertel der Teilnehmenden bewegt sich wöchentlich. Positiv ist, dass sogar in den letzten Durchführungswochen bei der Evaluation 10% der Teilnehmenden zum ersten Mal an einem der Angebote teilgenommen haben.

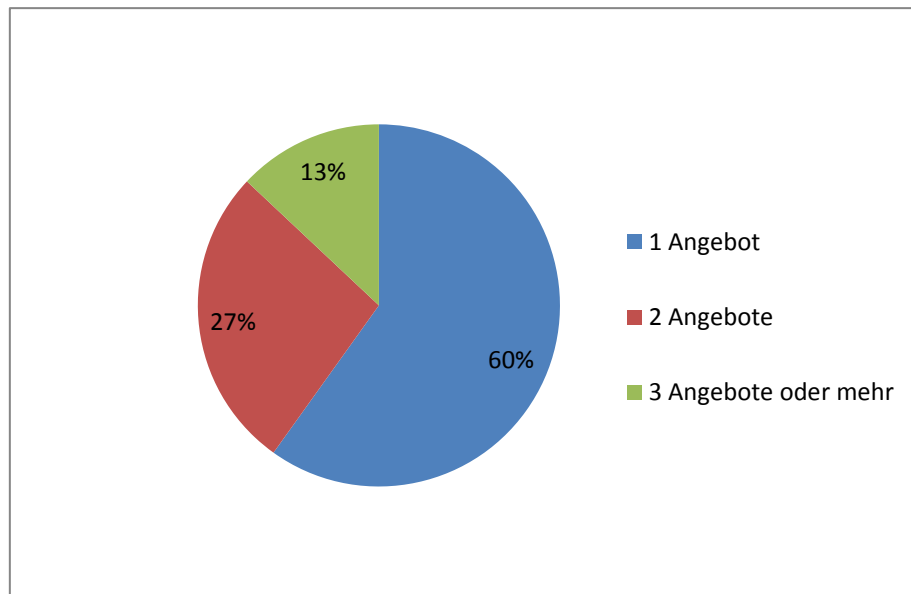


Abbildung 3: Regelmässigkeit der Teilnahme (N=197)

3.3.3 Werbung

Für die Bewerbung wurden verschiedene Werbekanäle genutzt. Alle Angebote waren im Kursprogramm von Gsünder Basel aufgelistet und wurden mit einer Auflage von 28'000 Exemplaren verteilt. Die Kurse wurden auf diversen Webseiten (z.B. Gsünder Basel, Sportämter beider Basel, Quartiervereine, Veranstaltungskalender vom Kinderbüro, Freizeitzentrum Landauer) und in den Veranstaltungskalendern der Gemeinden ausgeschrieben. Es wurden per Mail diverse Institutionen, wie Kindertagesstätten, Quartiervereine und andere auf die Angebote aufmerksam gemacht. Die Gsünder Basel Kursteilnehmenden wurden durch die Kursleitungen mündlich zum Teilnehmen motiviert. Pro Durchführungsort wurden 3'000 bis 7'000 Flyer verteilt. In den Dorfläden rund um die Parkanlagen wurden 800 bis 1'000 Flyer aufgelegt und 15 bis 20 A4-Plakate aufgehängt. Im Sportartikelgeschäft Athleticum, Basel, wurden 3'500 Flyer an den Kassen verteilt. Zudem wurde ein Postversand an die regionalen Arztpraxen und andere gemeinnützige Institutionen gemacht. Während der ganzen Durchführungszeit (und 2 Wochen im Voraus) wurden an jedem Standort „Storchenständer“ mit F4-Grossplakaten aufgestellt. In der Gemeinde Riehen und Arlesheim kamen weitere „Storchenständer“ an hoch frequentierten Plätzen wie Dorfzentrum, Schwimmbad etc. dazu. In den Printmedien wurden Inserate geschaltet und durch Medienberichte redaktionelle Beiträge ermöglicht. Durch die Medienpartnerschaft mit Radio Basel wurden mehrere Spots sowie ein Interview mit dem Geschäftsleiter Thomas Pfluger gesendet. Rund 24% der Teilnehmenden kamen aufgrund von Mund-zu-Mund-Propaganda durch Bekannte.

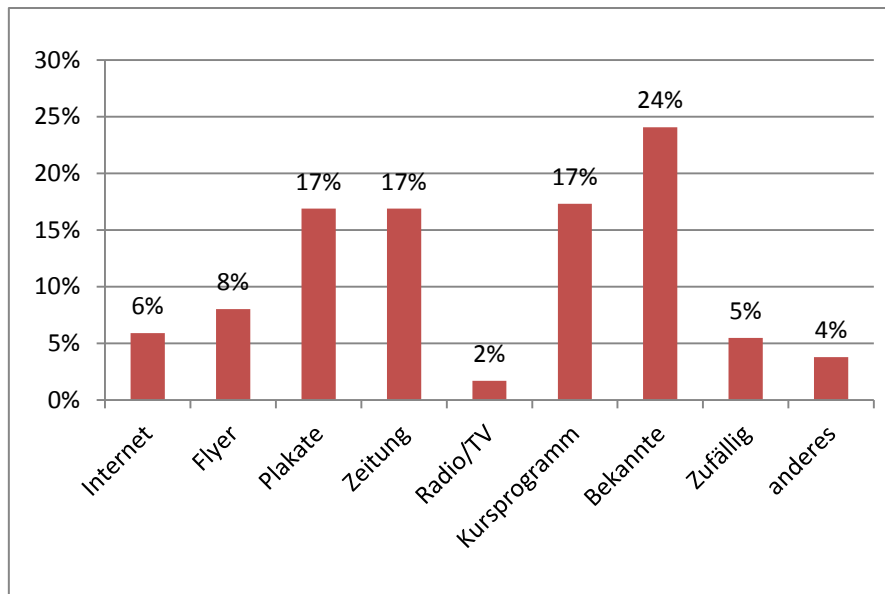


Abbildung 4: Wodurch haben Sie von Aktiv! im Sommer erfahren?

3.4 Charakteristika der Teilnehmenden

3.4.1 Alter

Das Durchschnittsalter aller Teilnehmenden liegt bei 57 Jahren. Die älteste Person war 90 Jahre, die jüngste Person 20 Jahre alt. Gemäss Rückmeldungen von den Kursleitungen machen Jugendliche und auch Kinder oft spontan mit, hören dann meistens früher auf oder beginnen herumzualbern. Diese Werte der spontanen Teilnahme können nicht erfasst werden. Auf jeden Fall werden auch junge Personen durch die Musik und die Aktivität im Park aufmerksam auf die Angebote.

3.4.2 Geschlecht

Im Vergleich zur Evaluation aus dem letzten Jahr ist der Männeranteil gesunken. Im 2010 waren es 15% männliche Teilnehmer, im Jahr 2011 noch 9%. Die höchsten Männeranteile sind beim Tai Chi in Arlesheim (16%) und im Schützenmattpark (14%) zu verzeichnen.

3.4.3 Wohnort

Die Basler Teilnehmende machen 51% der Teilnehmende aus, die Riehener 17%, die Baselbieter 26%, 5% die Solothurner und 1% die Aargauer.

3.4.4 Nationalität

Als MigrantIn wurden befragte Personen definiert, die entweder eine andere Nationalität als die Schweiz angaben oder eine andere Muttersprache als Deutsch. Zwischen Schweizerdeutsch und Hochdeutsch wurde nicht unterschieden.

Die Teilnehmenden aller Aktiv! im Sommer-Angebote stammen aus 20 verschiedenen Nationen und sprechen 14 verschiedene Sprachen. Im Schützenmattpark verzeichnen wir den höchsten Anteil an Personen mit Migrationshintergrund (41% Gymnastik, 37% Tai Chi). Im Margarethenpark waren es 7% und in Riehen 14% bei der Gymnastik und 6% beim Tai Chi. Den geringsten Anteil an Personen mit Migrationshintergrund hatten wir in Birsfelden und in Pratteln.

Der höchste Anteil mit Migrationshintergrund dürfte jedoch beim Spring und Gump Projekt im St. Johanns-Park sein. Leider konnten dazu keine Daten erhoben werden, weil die Befragungen aufgrund von schlechtem Wetter ausfielen.

3.4.5 Kursbesuche

Die Frage „Haben Sie bereits vor den Aktiv! im Sommer-Kursen regelmässig einen Bewegungs- oder Entspannungskurs (in Vereinen, Fitnesscenter, bei Gsünder Basel etc.) besucht?“ bejahten 73% der Teilnehmenden. Es kann also davon ausgegangen werden, dass ein Viertel der Teilnehmenden neu angesprochen werden. Drei Viertel der Teilnehmenden sind aktive Menschen, die regelmässig Bewegungsangebote nutzen.

3.4.6 Bewegungsverhalten

Zur Erfassung des Bewegungsverhaltens der Teilnehmenden wurde das Frageformat vom Projekt „Schweiz bewegt“ des Bundesamtes für Sport (BASPO) übernommen. Die Teilnehmenden mussten ankreuzen, an wie vielen Wochentagen sie sich wie lange (in Minuten) bei mittlerer Intensität und beschleunigter Atmung bewegen und an wie vielen Wochentagen sie wie lange (in Minuten) Sport treiben (mit Schwitzen). Für die Auswertung wurden die Angaben zum Bewegungsverhalten gemäss den BASPO-Bewegungsempfehlungen eingestuft in „zu wenig“, wenn die Zeitangabe für die tägliche Bewegung oder beim Sport unter 30 Minuten lag. „Zu unregelmässig“ bedeutet, dass die Teilnehmenden sich in der Dauer gemäss den Empfehlungen bewegen oder Sport treiben, aber nicht in der empfohlenen Regelmässigkeit von täglich (an 6 Tagen) 30 Minuten oder 3 mal wöchentlich Sport. Wer die Bewegungsempfehlungen für Alltagsaktivitäten mittlerer Intensität erfüllt hat, wurde mit „ausreichend Bewegung“ und wer die Sportempfehlungen erfüllt hat, mit „ausreichend Sport“ eingestuft.

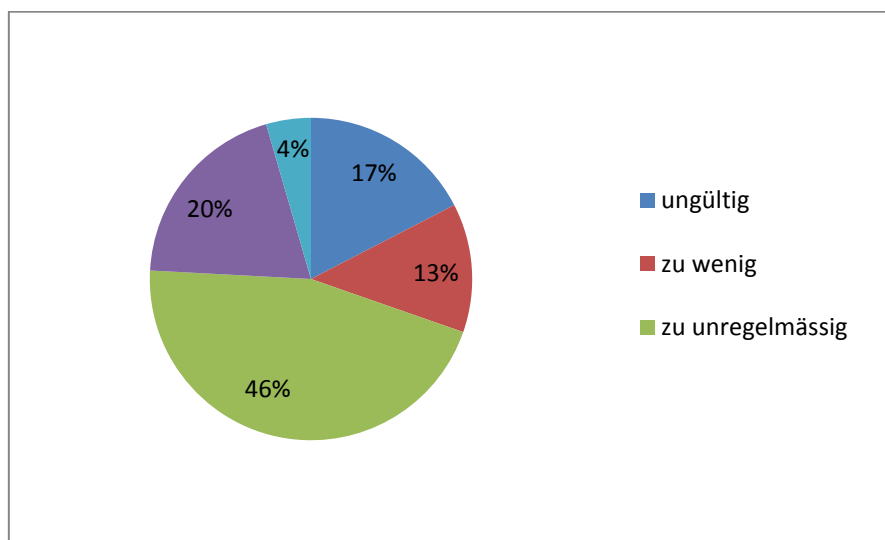


Abbildung 5: Bewegungsverhalten

4. Schlussfolgerungen

Die grosse Beteiligung der Bevölkerung und die hohe Zufriedenheit der Teilnehmenden sprechen für die Aktiv! im Sommer-Projekte. Die Auswertungen zeigen, dass mit den unterschiedlichen Angeboten und dem professionellen Kursleitungsteam eine sehr breite Bevölkerungsschicht bezüglich Alter, Nationalität und Bewegungsverhalten erreicht wird (20 – 90-Jährige, 20 verschiedene Nationalitäten, Inaktive bis Sportler). Die Wohnortnähe und Niederschwelligkeit der Angebote, die genussorientierte Gestaltung und die besondere Atmosphäre werden von den Teilnehmenden geschätzt. Rund ein Viertel der Teilnehmenden geben an, vor Aktiv! im Sommer nicht regelmässig an Bewegungsangeboten teilgenommen zu haben. Somit erreichen wir nach wie vor inaktive Menschen, was zu den wichtigsten Zielen von Gsünder Basel gehört. Aktiv! im Sommer spricht zudem nach wie vor neue Interessierte an.

Das Konzept von Aktiv! im Sommer wird auch nach 12 Jahren der Durchführung sehr geschätzt und ist in seinen Strukturen stimmig und passend für die Region Basel.

Im Vergleich zur Auswertung 2010 hat es keine Kommentare zum Anspruchsniveau der Tai-Chi-Angebote gegeben. Die Tai-Chi-Kursleitenden versuchten das Programm so zu strukturieren, dass auch neue Teilnehmende am Schluss des Sommers problemlos mitmachen konnten. Dies ist offenbar sehr gut gelungen, ohne dass regelmässig Teilnehmende unterfordert gewesen wären.

5. Verbesserungsmöglichkeiten

5.1 Werbung verstärken

Trotz der alljährlichen grossen Bemühungen seitens der Projektleitung ist die Werbung immer eine Herausforderung. Auch wenn Gsünder Basel über viele verschiedene Werbekanäle für die Projekte Aktiv! im Sommer und Spring und Gump wirbt, gibt es immer noch Teilnehmende, die nur per Zufall dazu gestossen sind und die sich folglich verstärkte Werbeaktivitäten wünschen. Es werden immer neue Kooperationen gesucht und Netzwerke gepflegt. Die Zielgruppen und die Quartiere könnten noch stärker berücksichtigt werden. Die Projektleitung prüft unter anderem Möglichkeiten, die Werbung über die Kursteilnehmenden im regulären Kurswesen zu verstärken, da der grösste Zulauf zu Aktiv! im Sommer über die Mund-zu-Mund-Werbung zu verzeichnen ist.

5.2 Neue Zielgruppen ansprechen

Die Evaluation in den letzten Jahren hat gezeigt, dass die Teilnehmenden zum grössten Teil Frauen zwischen 50 und 60 Jahren sind. Viele von ihnen sind regelmässige, treue Teilnehmerinnen. Um die Zielgruppen auszuweiten, sind für das kommende Jahr 2012 folgende Ideen angedacht:

5.2.1 „Outdoor-Zumba“

Aktiv! im Sommer sollte auch Trends aufgreifen und verfolgen. Zumba ist zurzeit sehr beliebt, was Gsünder Basel auch für Aktiv! im Sommer nutzen möchte. So möchten wir auch eine jüngere Bevölkerungsschicht erreichen.

5.2.2 „Business Tai Chi“

In der Nähe vom Bahnhof SBB wird 2012 ein Tai Chi während 30 Minuten über den Mittag angeboten. Die Ausrichtung ist hauptsächlich auf Mitarbeitende der nahegelegenen Firmen. Das Angebot ist vor allem gedacht für Personen, die wenig Zeit für Bewegung während der Arbeitszeit finden. Hier könnte versucht werden, vermehrt Männer anzusprechen sowie Personen, die aufgrund ihres Wohnorts die anderen Aktiv! im Sommer-Angebote nicht in Anspruch nehmen.

5.3 Evaluation

Die Evaluation wird im 2012 früher starten. Die Erhebungen werden in bereits nach der halben Laufzeit erfolgen damit man noch mehr Personen erreicht. Ebenfalls wäre ein allfälliges Verschiebedatum aufgrund des schlechten Wetters noch möglich.