

BERICHT: Projekt *loginsSportInclusion*

Projektleitung: Alfred Auer, Ilse Gstöttenbauer

Berichtszeitraum: Jänner bis Dezember 2020

Bundesminister für Kunst, Kultur, öffentlichen Dienst und Sport - „SportInclusion: Sport - Gesundheit - Soziales“. GZ 2020-0.351.227

WiG- Wiener Gesundheitsförderung

INHALT

Inhalt	1
1. Einleitung	2
2. Sport schafft Teilhabe	3
3. Zielsetzungen und Ergebnisse	3
4. Besondere Angebote und Highlights: Freundschaftsspiele, Meisterschaftsbetrieb, Turniere, Wettbewerbe, Outdoorevents	11
5. Conclusio	13

1. EINLEITUNG

SportInclusion ist ein innovatives Projekt, das insbesondere auf Integrations- und Inklusionsaspekte abzielt. Der Verein LOGIN fungiert hier als Netzwerk bzw. als Gatekeeper, um Übergänge verschiedener (sportlicher) Parallelwelten zu ebnen und wichtige Säulen eines gesunden und gelingenden Lebens zu unterstützen: einfach gesagt, Sport, Bewegung, Gesundheit und Soziales funktional zu verschränken. Das Projekt ist ein 4-teiliges Programm, mit dem Ziel der Verbesserung des Bewegungs- und Sportverhaltens von in Österreich ansässigen Menschen, und besonders jener mit schlechteren sozialen Ausgangslagen.

Aufbauend auf Maßnahmen im Projekt Go on! Login! welches vom BMöDS finanziert wurde, versucht das ggst. Projekt die Themen Sport und Bewegung in Sozialeinrichtungen zu lancieren, und in weiterer Folge Personen aus diesen Einrichtungen in Aktivitäten des Vereins LOGIN bzw. insbesondere über den Tu was Pass! (finanziert durch die WiG – Wiener Gesundheitsförderung) auch in andere Sportangebote zu bringen.

Die Maßnahmen im Zeitraum Jänner bis Dezember 2020 werden nachfolgend dargestellt. Aufgrund der aktuellen Pandemie kam es zu massiven Einschränkungen in der Sportumsetzung, weshalb die geplanten Projektaktivitäten nur zum Teil wie im Antrag beschrieben, umgesetzt werden konnten. Es wurden alternative Wege zur Erreichung der Projektziele eingeschlagen und adaptierte Aktivitäten in Umsetzung gebracht. Aufgrund der erheblichen Corona bedingten Einschränkungen im Sportbereich wurde die Aufmerksamkeit v.a. in den Sommermonaten auf die Einbindung von Personen, die von Sozial- und Gesundheitseinrichtungen an LOGIN verwiesen wurden, gelegt.

Die anvisierten Vernetzungstermine mit Mitarbeitenden aus Sozial- und Gesundheitseinrichtungen, sowie mit Sportvereinen und Sportinitiativen mussten hintangestellt und größtenteils vertagt werden.

Die im November 2020 geplante Kick Off Veranstaltung, die der Vernetzung und der Formalisierung des Austausches gewidmet gewesen wäre musste ebenso verschoben werden.

Der Schwerpunkt im Projektjahr 2020 wurden demnach auf Aktivitäten für marginalisierte Personengruppen im und um den Verein LOGIN gelegt. Personen aus Sozial- und Gesundheitseinrichtungen konnten auch im Corona Jahr in die Sportsektionen des Vereins LOGIN und den zugehörigen Sport- und Bewegungsmaßnahmen eingebunden werden. Vor allem über die Sommermonate konnten viele neue Teilnehmende erreicht werden, von denen viele nach den neuerlichen Sport- und Kontaktverboten teilweise über online-Bewegungskurse und zu individueller Bewegung im Freien motiviert und erreicht werden konnten. Erstkontakte über online Aktivitäten sind mit den Schwerpunktzielgruppen im Projekt weniger zustande gekommen.

Der vorliegende Bericht umfasst den Zeitraum 01.01.2020 bis 31.12.2020 und beschreibt die umgesetzten Aktivitäten.

Corona-Bemerkung:

Im Bericht sind die Maßnahmen und auch damit verknüpfte Kosten des Corona bedingten Aufwands nur durch einzelne Hinweise abgebildet. Jedenfalls sei hiermit auf einen sich fort-

setzenden, drastisch höherer Sicherheits-, Hygiene-, Informations- und Kommunikationsaufwand verwiesen.

2. SPORT SCHAFFT TEILHABE

LOGIN stellt in diesem Kontext eine Schnittstelle zwischen institutioneller Beratung, Betreuung und stationärer wie ambulanter Behandlung dar. Vermittelt wird eine selbständige, gesunde Lebensführung. Methodisch bedient sich das Projektgeschehen unter anderem sportpädagogischer und soziotherapeutischer Methoden zur Verbesserung von Gesundheit, Fitness und Selbstkompetenz der beschriebenen Zielgruppen.

Gemäß den Wiener Gesundheitszielen (Ziel 5, 7, 8: Gesundheitskompetenz, Psychosoziale Gesundheit, Bewegung fördern) und dem Handlungsrahmen für eine gesundheitsförderliche Gesamtpolitik (vgl. Gesundheitsziele Österreich) gilt es mehr Österreicherinnen und Österreicher, bzw. in Österreich ansässige Personen, und dabei v.a. jene mit schlechteren sozialen Ausgangslagen zu Sport und Bewegung zu bringen, und auf diesem Wege in unterstützende soziale Netze einzubinden.

Gezielt wurden daher sportferne Personen, die von sozialer und gesundheitlicher Benachteiligung betroffen sind, in die Projektaktivitäten eingebunden. Und trotz schwieriger Umstände im Jahr 2020 gelang diese Aufgabe. Es konnten – wie folgend dargestellt wird – viele Menschen über Sport und Bewegung erreicht und eingebunden bzw. zur selbständigen Weiterführung von Bewegungsmaßnahmen aktiviert, und somit ein Beitrag zu Sport, Bewegung und Gesundheit erzielt werden.

3. ZIELSETZUNGEN UND ERGEBNISSE

Im Folgenden finden sich statistische Auswertungen über Anzahl und Thema der Aktivitäten, Beteiligungen sowie demografische Daten der Teilnehmer*innen.

Die Ziele wurden an die aktuelle Situation angepasst und in Richtung Kombination aus indoor Kursen mit beschränkter Teilnehmer*innenzahl, erweiterter Outdoor Angeboten und der Umstellung auf online Formate, adaptiert.

In Zeiten des Lockdowns bzw. des Sportverbotes wurden folgende Bewegungskurse online via Zoom angeboten: Improvisationstheatersport, Rückenfit, Meditation, Shinson Hapkido, Karatedo, Qi Gong, Rückengymnastik, Yoga. In Kooperation mit anderen Bewegungsgruppen wurden auch online Gemeinschaftstrainings umgesetzt (Aikido & Karate Doshinkan).

Die Outdoor Angebote wurden erweitert und in Zeiten des Lockdowns bei der Umsetzung von Individualsportaktivitäten unterstützt.

Die Vernetzung auf Multiplikator*innen und Einrichtungsebene fand verstärkt telefonisch, via Mail oder via online Kommunikationsprogramme statt.

3.1. Quantitative Ziele pro Jahr

Mittels einer internen Datenbank wurden relevante Teilnehmer*innendaten, sowie Teilnehmer*innenzahlen und Beteiligungen wie Kontakte dokumentiert. Dadurch wird eine EDV-gestützte Evaluation ermöglicht.

Systematisch wurden statistische Werte erhoben, die Aufschlüsse über Kursmaßnahmen, Zugangsströme, Teilnahme und Beteiligungswerte udgl. geben.

Gemessen wurde die zahlenmäßige Zielerreichung durch eine freiwillige Registrierung der Teilnehmenden, durch fortlaufende Dokumentation, und durch eine EDV-mäßige standardisierte Auswertung. Zu erreichen galt es folgende quantitative Werte, wobei in Schwarz jeweils die zu erreichenden und in Blau die gemessenen/erreichten Werte dargestellt sind.

- Anzahl der Teilnehmer/innen 400/446
- Anzahl der Teilnahmen an den Kursen, Aktivitäten 3500/5078
- Anzahl der Teilnahmen an Wettbewerben (Turniere, etc.) 500/307
- Anzahl der kooperierenden Einrichtungen, Multiplikator/innen 20/60_ca. 17/mit ca. 40 Personen kam es zu Kontakt und Austausch (sind namentlich bekannt)
- Anzahl der Vernetzungen im Sportbereich (Verbände, Vermittlungen, etc.) 18/ca. 10
- Anzahl der Kontakte mit Sportvereinen 48/ca. 8 persönliche Gespräche mit Vertreter*innen von Sportvereinen
- Anzahl der vermittelten Personen in Sportvereine 10/_ [Ausgabe von 20 Tu was Pässen, 3 Personen haben in Bewegungsprogramme von anderen Vereinen gewechselt](#)

3.1.1. Aktivitäten zur Vernetzung mit Adressat*innen und Professionist*innen

Das Akkordieren der Angebote und Leistungen hat eine wichtige Schnittstellen- und Ressourcenfunktion und dient u.a. der Treffsicherheit der Angebote. Es wurden physische und online Treffen umgesetzt sowie Informationsmaterial verschickt und laufend auf der Homepage des Vereins LOGIN und auf Facebook aktualisiert.

- Im Jahr 2020 wurden Personen aus folgenden Einrichtungen an LOGIN vermittelt bzw. über LOGIN informiert: Anton Proksch Institut (API), Caritas, Grüner Kreis, BBRZ, Otto Wagner Spital, Psychosozialer Dienst, Fem - Frauengesundheitszentrum, Windhorse, Krankenhaus Hietzing, Einrichtungen der Wiener Wohnungslosen Hilfe (WLH), Psychotherapeut*innen, Wiener Sozialdienste, Verein Dialog, SMZ Ost, Therapiezentrum Ybbs, pro mente, ÖGK Casemanagement, fit2work, Selbsthilfegruppen, Jobtransfair, u.a.
- Es kam zu 26 Aktivitäten mit Patient*innen/Klient*innen vor Ort, in kooperierenden Sozial-Gesundheitseinrichtungen:
 - 14 Bewegungsaktivitäten im stationären Bereich des API Abteilung I & III (Alkohol/Medikamente) (mit Vorlage eines negativen PCR Tests) Wanderungen, Bewegung und Aktivierung
 - 1 Kletterausflug für stationäre Patient*innen der Drogenabteilung des API
 - 6 Yoga und 6 Qi Gong Einheiten outdoor im Sommer/Herbst im Beratungsprojekt step2job der Caritas
- Angeboten wurden 11 Exkursionen für begleitete Patient*innengruppen in die loginBase (bspw. Anton Proksch Institut, Tagesklinik am Otto Wagner Spital, u.a.)
- 20 offene Infostunden für Interessent*innen in der loginBase mit einer Beteiligung von 69 Personen
- Ca. 25 Vernetzungstreffen/Kontakte (analog und digital, telefonisch) mit kooperierenden Einrichtungen aus dem Sport- Bewegungsfeld:
Karatedo Doshinkan International, Verein Bewegungshunger, Meia Lua Capoeira (Capoeira Verein), Ki Aikio, WU Volleys, Rugby opens Boarders, VTR Wien, Indes – Histo-

rische Europäische Kampfkunst, Play together now, Kicken ohne Grenzen, Mentor – Goals for my future, Grüninnen Fußballteam, Damenfußballteam Bunt, FC Augustin, AS-KÖ/WAT Wien, Askö Spartensitzung Volleyball, u.a.

- 12 Multiplikator*innentreffen (real und digital) für Besprechungen, Abstimmungen, Austausch und Planung im Sozial- und Gesundheitswesen (bspw. Bawo Forum: Basismitarbeiter*innen in der Wohnungslosenhilfe, Regionalforum 1150, u.a.)
- Ausgabe von 20 Tu Was Pässen
- Beteiligung bei online Trainings von ca. 10 Personen in anderen Vereinen, Teilnahme bei analogen Angeboten von anderen Vereinen – uns bekannt von 3 Personen

Insgesamt konnten im Projektzeitraum über organisierte Vernetzungs- und Kontaktaktivitäten ca. 300 Personen erreicht und informiert werden.

3.1.2. Aktivitäten, Teilnahmezahlen, demographische Daten

Im beschriebenen Projektzeitraum wurden insgesamt

- **28 unterschiedliche Aktivitäten**
- **764 Einheiten**
- **mit 5078 Beteiligungen**, umgesetzt.

- **Ca. 1110 Stunden Sport und Bewegung in den Kursen**
- **Ca. 60 Stunden Sport bei Wettkämpfen (Turnieren, Meisterschaften,...)**
- **Über 3 Stunden Sport täglich, trotz Covid-bedingter Einschränkungen**

Von diesem Programm entfielen ca. 910 Stunden auf Einheiten im Realraum, 260 Stunden waren online Übungen.

Teilgenommenen Personen 2020: Insgesamt nahmen **446** Menschen an den Programmen von loginsSportinclusion teil. In der folgenden Tabelle findet sich dazu noch ein Altersüberblick.

Altersgruppe	Geschlecht			Gesamt
	Männer	Frauen	Keine Angabe	
10+	7	10		17
20+	69	26	1	96
30+	68	37	1	106
40+	49	28		77
50+	33	22	1	56
60+	7	16		23
70+	2	4		6
Keine Angabe	34	18	13	65
Anzahl der Teilnehmenden	269	161	16	446

In nachfolgender Tabelle sind die Anzahl der Aktivitäten, die Beteiligung an den Aktivitäten, sowie Kontakte – beinhalten auch Abmeldungen, die Anzahl der unterschiedlichen Teilnehmenden, sowie der Vermerk zur online Umsetzung, aufgelistet.

	Aktivität	Einheiten	Beteiligung	Kontakte	Teilnehmende	+ Online
1	Aikido	13	35	40	13	✓
2	Capoeira Kooperation	9	21	29	10	
3	Doshinkan Karate Kooperation	10	85	99	23	✓
4	Fahrrad Tour	1	8	8	8	
5	Fahrradgruppe	1	8	8	2	
6	Fit for Dance	19	96	132	28	
7	Fußball	46	681	942	99	
8	Gesundheitstraining Volleyball	1	12	12	12	
9	Improvisationstheatersport	44	274	322	51	✓
10	Karatedo	52	371	539	54	✓
11	Kick Box Workout	11	20	20	7	
12	Laufen	12	35	37	6	
13	Meditation und Achtsamkeit	3	21	24	11	✓
14	Modern Dance	29	155	212	26	
15	Nordic Walking	76	331	405	60	
16	Qi Gong	38	305	370	77	✓
17	Rückenfit	40	261	281	44	✓
18	Rückengymnastik	36	237	280	53	✓
19	Schneeschuhwanderung	1	10	11	10	
20	Shinson Hapkido	41	185	319	25	✓
21	Spazier mit mir - Gehen 1:1	14	51	72	25	
22	Spazier mit uns	30	109	111	34	
23	Taekwondo	11	63	114	19	
24	Tanz für Frauen	9	34	67	18	
25	Volleyball	59	663	726	110	
26	Volleyball Mix Fortgeschritten	5	37	40	12	
27	Wanderungen	13	125	152	50	
28	Yoga	140	845	1013	99	✓
	Aktivitäten	764	5 078	6 385	986	

Teilnahmen an Wettbewerben und oder öffentlichen Sportveranstaltungen 2020

- Volleyball Mixed Liga:

2 Spiele mit 12 Personen fanden statt; zuzüglich gab es 3 Turniere mit 82 Teilnehmenden.

- Fußball Männer:

2 Turniere mit 36 Personen fanden statt; dazu kamen 3 Spiele mit 25 Teilnehmenden.

In der Kleinfeldliga konnten 8 Matches mit 124 Teilnahmen gespielt werden.

- Fußball Damen:

In der Kleinfeldliga kam es zu 3 Matches, an denen 23 Kickerinnen beteiligt waren.

Gesamt konnten ca. 307 Teilnahmen am Wettbewerbsgeschehen verzeichnet werden. Somit kam es 2020 zu einer Unterschreitung der anvisierten 500 Teilnahmen an Wettbewerben.

Schlicht die wenigen Austragungen und vielen Absagen von Turnieren, Meisterschaftsbewer-

ben und dergleichen aufgrund der Corona-schutzmaßnahmen-Verordnungen sind als Grund dazu anzuführen.

Neben der Anzahl der Personen, die erreicht werden sollten, sind die Anzahl der Kontakte und Anzahl der Teilnahmen eine bedeutende Messzahl.

Es zeigt sich, dass die Angebote überwiegend mehrfach genutzt werden. Zwei Drittel der Teilnehmenden nimmt die Angebote zwischen ein und sechsmal in Anspruch. Ca. ein Drittel der Teilnehmenden (338 Personen) besuchte die Programme siebenmal und darüber hinaus gehend.

Insgesamt kann von einer sehr guten Inanspruchnahme der Programme und somit auch von einer gelungenen Erreichung der Zielgruppen gesprochen werden.

Zu bemerken war, dass viel der Teilnehmenden auch an andere Maßnahmen (z.B. AMS-Kurse, therapeutische Behandlungsverfahren, Reha-Maßnahmen u.Ä.) angebunden waren. Das führt erfahrungsgemäß zu Unterbrechungen bei Teilnahmen, die in nicht wenigen Fällen einen neuerlichen Anlauf erfordern.

In untenstehender Tabelle mögen die Beteiligungsfrequenzen eine zahlenmäßige Unterlegung dieser Ergebnisse darstellen.

Teilnahme Frequenz	Sozial- und Gesundheitseinrichtungen				Gesamt
	Keine Angaben	WLH	Sonder-KH	Andere (Dialog, Caritas, PSD, ...)	
1-2-mal	146	35	57	88	256
3-6-mal	77	15	29	40	131
7-10-mal	22	11	11	23	45
11 - 15-mal	15	4	10	12	33
>15-mal	50	16	22	41	97
Personen	310	81	129	204	562

Soziale Verankerung und regelmäßige Teilnahme, als Indikator für die Zielgruppenerreichung sowie die Nutzung und Teilhabe am Sozial- und Gesundheitswesen können aus obiger Tabelle abgeleitet werden. Da hier Überschneidungen bei der Zielgruppen-Klassifikation vorliegen, ist die Gesamtsumme an Teilnahmen höher als die Summe der Einzelpersonen, die teilgenommen haben.

Es zeigt sich auch eine Nutzung die punktuell vorgenommen wird, und auch auf ein Probierverhalten schließen lässt.

Eine Gruppe von ca. 175 Personen (ca. 1/3), weist häufigere Teilnahmen (> 7) auf.

Die quantitativen Ziele hinsichtlich Beteiligungszahlen und umgesetzten Aktivitäten (außer die Teilnahme an Bewerbungen) konnten im Projektzeitraum, trotz eingeschränkter Möglichkeiten und erschwerter Umstände erreicht werden.

3.2. Qualitative Ziele

Durch Bewegung und Sport in Verbindung mit psychosozialen Maßnahmen werden folgende Ziele verfolgt:

Zielgruppenbezogene und individuelle Ebene (Verhaltensebene):

- Verbesserung von Beweglichkeit, Ausdauer, körperlicher Belastbarkeit udgl.
- Verbesserung des Gesundheitszustandes
- Verbesserung sozialer Integration und Vernetzung
- Teilhabe und Partizipation in Bereichen des organisierten Sports
- Verbesserung von Lebensqualität und Selbstwert
- Erweiterung von Handlungsspielräumen
- Übergänge in neue Lebenswelten ermöglichen
- Selbstkompetenz erwerben
- Aktivierung von Selbsthilfepotential, Freisetzung persönlicher Ressourcen
- positiver Einfluss eines besseren Gesundheitszustands auf andere Lebensbereiche (Selbstvertrauen, Antrieb, Arbeitsfähigkeit...)
- Selbstschädigendes Verhalten verringern
- Empowerment: Teilnehmende werden aufgebaut und gefördert, sich in ihren Disziplinen weiter zu entwickeln und den Schritt in Vereinskader und / oder zur Übungsleiter/innen-Ausbildung zu machen.

Im Zuge einer Wirksamkeitsanalyse durch eine Studiengruppe der Wirtschaftsuniversität Wien konnten qualitative Parameter im Hinblick auf Gesundheit, Soziales und Sport sichtbar gemacht werden. Themen wie Zugehörigkeit, Integration und sozialer Teilhabe, aktives Mitwirken, z.B. Übernahme von Aufgaben und Funktionen und die Unterstützung bei Trainingsbetrieb, die Verbesserung von Fähigkeiten, Fertigkeiten und Zutrauen, gemeinsame Aktivitäten außerhalb des Regelbetriebes, das gute Gruppenklima, gesundheitliche Verbesserungen und nicht zuletzt die Aktivierung sozialer Beziehungen und Bedürfnisse (emotionale Zuwendung, Gemeinschaft, soziokulturelle Zugehörigkeit, Selbständigkeit, Menschenwürde, Anerkennung, etc.) wurden in der Analyse attestiert. Durch die Integration der Sportkurse in den Alltag wird die körperliche Fitness gesteigert, was wiederum mit einem verstärkten Gesundheitsbewusstsein und einem verbesserten Körpergefühl einhergeht. Insgesamt kann eine positivere Lebenseinstellung bei den Teilnehmer*innen verzeichnet werden.

3.2.1. Nachhaltigkeit – Verbesserung der körperlichen Gesundheit durch sportliche Aktivität

Im Rahmen eines Forschungsseminars für Studierende der WU Wien wurde der Frage nachgegangen - Welche Wirkungen die Angebote von LOGIN auf Ebene der Teilnehmer*innen erzielen und über welche Wirkungskanäle diese realisiert werden.

Der Großteil der Teilnehmenden profitiert auf mehreren Ebenen von den Angeboten. Was wiederum einen Mehrwert auf gesamtgesellschaftlicher Ebene mit sich bringt. Vielfach wurde von den Teilnehmenden beschrieben, dass sie sich fitter fühlten, und ihre Fitness sich auch verbessert habe, dass sie sich sportlich verbessert hätten, nun eine bessere Kondition und Ausdauer hätten.

3.2.2. Nachhaltigkeit – Verbesserung der Seelischen Gesundheit durch sportliche Aktivität

Im Zuge der Interviews konnten verschiedenste Wirkungen, welche zur Förderung des seelischen Zustandes der Teilnehmer*innen beitragen, erkannt werden. Teilnehmende schilderten beispielsweise eine deutliche Verbesserung des körperlichen und seelischen Zustandes im

Anschluss an Sportkurseinheiten. Diese Verbesserung wird unter anderem durch einen klaren Kopf und ein glücklicheres persönliches Stimmungsbild wahrgenommen. Rückführen lässt sich diese Verbesserung des psychischen Zustandes laut Angaben der befragten Personen einerseits auf die physische Anstrengung während der Kurseinheiten, denn Sportangebote werden genutzt, um sich richtig auszupeinern und um Angst und Wut, welche sich angestaut haben, abzubauen. Andererseits spielt sozialer Kontakt eine tragende Rolle. Durch den Kontakt zu „Gleichgesinnten“ und Gespräche auf „einer Ebene“ mit anderen Personen welche ähnliche oder sogar die gleichen Erfahrungen und Probleme durchlebten und teilweise immer noch beklagen, schwindet das Gefühl der Einsamkeit und steigert das Bewusstsein dafür, dass man nicht allein ist.

Gespräche dieser Art finden sowohl während der Einheiten als auch vor und anschließend daran in der loginBase statt. Die loginBase wird zudem als sicherer „Zufluchtsort“ empfunden, an dem sich die TeilnehmerInnen geborgen und gut aufgehoben fühlen. Dieser bestehende Anker wirkt sich zusätzlich positiv auf die Psyche der TeilnehmerInnen aus.

3.2.3. Nachhaltigkeit – Verbesserung der sozialen Teilhabe durch regelmäßige sportliche Aktivität

Nachdem die gesundheitlichen Probleme der Teilnehmer*innen sehr unterschiedlich ausgestaltet sind, ist es fast unmöglich allgemein geltende Aussagen zu treffen. Jedoch stimmten alle Befragten mit der Aussage überein, dass sich durch LOGIN ihr körperlicher Gesundheitszustand verbessert hat. Viele Teilnehmer*innen sehen den größten Vorteil der Sportkurse in der Gruppe. Es wurde oft erwähnt, dass die Teilnehmer*innen sich allein schwer tun sich aufzuraffen und Sport zu machen. Durch LOGIN haben sie Spaß daran gefunden. Ein/eine Teilnehmer*in beschreibt, dass er/sie durch den Verein die Gewohnheit täglich einen Spaziergang, entweder mit anderen Teilnehmer*innen oder auch allein, zu machen angenommen hat.

Außerdem eröffnet LOGIN Chancen sich in Sportarten, die sonst mit höherem Kostenaufwand verbunden sind, auszuprobieren. Ein/eine Teilnehmer*in beschreibt, dass sich durch einen Rückenfitkurs seine/ ihre Rückenprobleme verbessert haben. Dieser/ diese geht auch darauf ein, dass diese Übungen kontinuierlich durchzuziehen, mit einem/einer Kursleiter*in viel leichter ist als sich allein Zuhause dazu aufzuraffen.

Im Zuge der Gesprächsführung hat sich ergeben, dass manche Kurse in Kooperation mit Sportvereinen abgehalten werden. Diese Zusammenarbeit wurde als sehr positiv bezeichnet, denn hierdurch haben die Teilnehmer*innen die Möglichkeit den Verein LOGIN als Sprungbrett zu nutzen, um sich anschließend in einem gewöhnlichen Sportverein etablieren zu können.

Die Aktivitäten werden auch außerhalb des loginsSportInclusion Angebotes ausgeübt und die Hemmschwelle, auch bei anderen Institutionen in dieser Hinsicht anzudocken, fällt. Somit eröffnen sich – neben dem Benefit neu erworbener Fertigkeiten, die bereits neue Möglichkeiten eröffnen – auch Handlungsspielräume, die einen neuen bzw. erweiterten gesellschaftlichen Zugang und gesellschaftliche Teilhabe ermöglichen.

Als zusammenfassende Ergebnis der Wirkungsanalyse kann beschrieben werden, dass LOGIN im Leben vieler Teilnehmer*innen Lebenslust und Motivation fördert. Weiters werden die Teilnehmenden durch die erhöhte sportliche Betätigung sowohl körperlich als auch mental ausgelastet. Einerseits Ausdauer, andererseits Entspannungsübungen und kommunikative

Einheiten geben den Menschen die Möglichkeit, Wut und Stress abzubauen und die Sorgen des Alltags für einige Momente zu vergessen.

Durch das Bereitstellen von online Kursen und den teilweise nachgehenden technischen Support den LOGIN Mitarbeiter*innen boten, wurde zu dem auch neues Knowhow in Bezug auf Nutzung digitaler Medien erweitert.

3.3. Qualitätssicherung

Auf Steuerungs- und Team-Ebene wurden regelmäßige Austausch- Abstimmungs- und Reflexionseinheiten in Form von

- Teamsitzungen, Interventionen im Projektteam
- Reflexionstreffen mit MultiplikatorInnen

umgesetzt.

Neben den wöchentlichen jour fixes der Projektleitung, zur Abstimmung von Terminen, Überprüfung der Ziele – und Zielgruppenerreichung, fanden im 2-monatigen Rhythmus Übungsleiter*innen Treffen statt. Diese Meetings dienen der Qualitätssicherung und dem professionellen Austausch unter den Mitarbeitenden. Zudem gibt es regelmäßige Fortbildungsangebote, v.a. für die Sport- Bewegungs-Trainer*innen.

LOGIN Angebote haben das FIT SPORT AUSTRIA Qualitätssiegel (Volleyball und Nordic Walking).

Die Teilnahme an Fachtagungen (FGÖ Tagungen, Bezirksgesundheitskonferenz, u.a.) trägt zum organisationsübergreifenden Austausch bei und erweitert die Blickwinkel.

2 LOGIN Kursleiter haben 2020 den FIT Übungsleiterkurs besucht

Dokumentation und Evaluation

- Interne Evaluation
- Dokumentation der Maßnahmen, Teilnahmen, u.a. relevanter Faktoren
- Berichtswesen
- Wirkungsanalyse LOGIN - Projektseminar aus Public und Nonprofit Management der WU Wien

3.3.1. Mitgliedschaften/ Dach-Fachverbände

LOGIN ist Mitglied beim Landesverband der ASKÖ /WAT Wien und seit 2015 in den Sparten Volleyball und 2017 in der Sparte Fußball als aktiv teilhabendes Mitglied, in den Spartensitzungen vertreten.

Weiters ist LOGIN Mitgliedsverein im Österreichischen Kleinfeldfußballbund und nimmt aktiv mit 2 Teams an der Wiener Meisterschaft (Kleinfeldliga) teil.

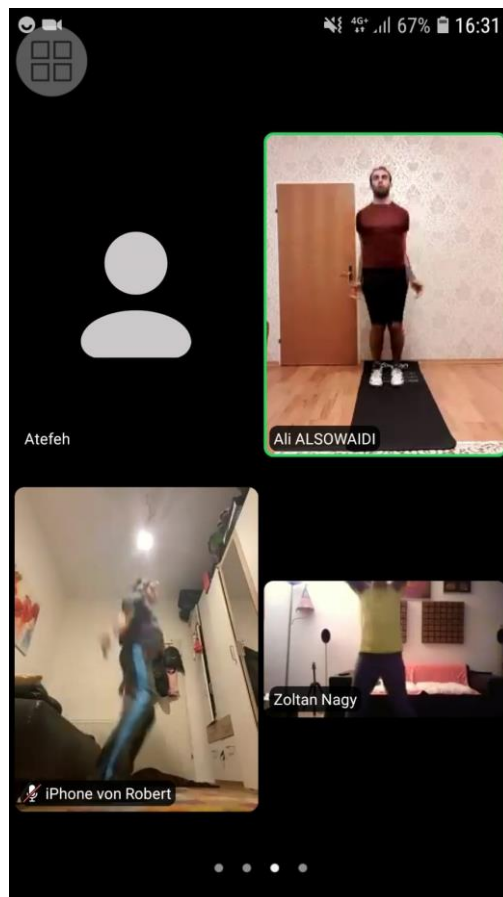
Die LOGIN Damen sind Mitglied in der Diözesanliga. Die LOGIN Volleyballgruppe nimmt mit 2 Teams an der Wiener Hobbyvolleyball Mixed Liga teil.

LOGIN Übungsleiter*innen sind selbst in Sportvereinen tätig bzw. spielen aktiv in einem Verein Volleyball bzw. Fußball (SC WU Studierende, ASK Oberwaltersdorf, Akademie Austria Wien, twentyone FC).



4. BESONDERE ANGEBOTE UND HIGHLIGHTS: FREUNDSCHAFTSSPIELE, MEISTERSCHAFTSBETRIEB, TURNIERE, WETTBEWERBE, OUTDOOREVENTS

Zusätzlich zu den regelmäßigen Kursangeboten und Workshops gab es eine Reihe von Sport- und „Teambildenden“-Veranstaltungen. Es handelt sich dabei meist um Freundschaftsmatche, Turniere (vorwiegend Volleyball- und Fußballturniere), laufenden Meisterschaftsbetriebe beim Fußball und Volleyball (Österreichische Kleinfeldliga, Fußball Diözesanliga, Wiener Volleyball Mixed Liga) oder sonstige Events und Ausflüge. Bspw. veranstaltet die Klettergruppe ergänzend zum regelmäßigen Kursbetrieb rglm. Outdoorkletten mit Kletterpicknicks und Slacklining Events. Diese Events sind neben den regelmäßigen Trainings eine wichtige Herausforderung für die Teilnehmenden. Die gemeinsame Vorbereitung auf besondere Ereignisse und die gemeinsamen Erlebnisse bei den Events, schaffen Zusammenhalt und Verbindlichkeit. Zudem kann Niveau, Leistung und Fertigkeiten überprüft werden. Aber v.a. geht es auch um die Herausforderungen eines Wettbewerbs, die Aufregung und die Stimmung in neuen Situationen, etc., Umstände, die für viele neu bzw. in einer neuen Art und Weise erlebt werden. Im Coronajahr 2020 fanden deutlich weniger Wettbewerbe und Events statt, dafür wurde jedoch verstärkt auf outdoor Programme, wie Wanderungen, Laufgruppen u.a. gesetzt.





Schneeschuhwanderung auf die Rax (Waxriegelhaus) Februar 2020

Individualsport-Animation: Initiierung persönlicher Fitnessstrainings

10.000 Schritte, Wanderungen und Nordic Walking, Individualsport

Die Individualsportangebote outdoor wurden in Zeiten des Gruppensportverbotes erweitert und mehrmals wöchentlich gab es die Möglichkeit an 1:1 Wanderungen, Spaziergängen, Nordic Walking Runden teilzunehmen. Zudem wurden auch für einzelne Teilnehmer*innen die Räumlichkeiten in der loginBase, für Einzeltraining im Bewegungsraum geöffnet (da viele der Teilnehmenden in ihren eigenen Wohnungen/Zimmern, nicht ausreichend Platz für Bewegungsaktivitäten haben).

Wander Challenge: Wald-Wanderungen 1:1, einerseits wurden begleitete Wanderungen im 1:1. Setting angeboten, andererseits wurden bestehende Teilnehmer*innen dazu animiert in 2er Gruppen spazieren bzw. wandern zu gehen. Verschiedene Routen zu bspw. Wiener Wanderwegen, wurden via SMS, WhatsApp ausgesendet.

Nordic Walking Challenge: Einerseits wurden wie beim Wandern, 1:1 Nordic Walking Runden umgesetzt und Teilnehmer*innen in 2er Gruppen losgeschickt. Zudem wurden im Winter interne Einzelbewerbe veranstaltet: Es wurden Routen vereinbart und bei diesen die Zeitmessung an 2 unterschiedlichen Tagen vorgenommen, mit dem Ziel die idente Zeit wieder zu erreichen.

Fitness Challenge: Erwachsene Männer und Frauen, v.a. aus den Ballsportteams von LOGIN wurden eingeladen und animiert, sich während der Einschränkungen fit zu halten, und Bewegung, Kraft, Ausdauer und Geschicklichkeitsübungen - alles im Zuge individualsportlicher Aktivitäten - zu praktizieren.

Den einzelnen teilnehmenden Personen wurden in zeitlichem Abstand voneinander Aufgaben zur Erledigung mitgeteilt. Das Projekt fand im Freien, im Auer Welsbach Park, statt. Es waren Start, Ziel, und diverse Stationen markiert und vorbereitet. Die Teilnehmenden erhielten für die einzelnen Stationen ihre Aufgaben zugewiesen. Die Übungen wurden in einem Zeitfenster von mehreren Stunden vom LOGIN-Personal (TrainerInnen, Hilfskräfte) vorbereitet, der Parcours dazu aufbereitet, und online den Sportler*innen und Teilnehmenden auf ein Smartphone o.ä. übermittelt.

Im Zuge der untersagten organisierten Gruppensportangebote haben sich Initiativen von Teilnehmenden entwickelt:

- Tandem-Laufen 2x pro Woche sowie
- Tandem-Spaziergänge

wurden zu regelmäßigen Fitness Fixpunkten.

5. CONCLUSIO

Die Zielsetzungen sind insofern erreicht, als dass trotz massiver Einschränkungen, viele Menschen zu Bewegung animiert und aktiviert werden konnten. Es war eine bunte und durchmischte Beteiligung, online, outdoor, individual gegeben.

Auf die Sparteinschränkungen wurde rasch reagiert und online Kurse ins Leben gerufen, sowie neue outdoor Programme, Individualsportanimationen uvm. umgesetzt.

Individualsport im öffentlichen Raum war und ist ein wichtiger Beitrag zur Gesundheitsförderung. Die individuelle Nutzung des öffentlichen Raums diente der Überbrückung von Einschränkungen des Team- und Kontaktsports, zur Anregung und Aufrechterhaltung der Motivation für sportliche Fitness und Gesundheitsverhalten sowie als Individualmaßnahme für sozialen Zusammenhalt in Zeiten des Abstands.



© Fotos Verein LOGIN