TECHNISCHE UNIVERSITÄT WIEN
Vienna University of Technology

Diplomarbeit

Space Activators

Aktivierung von Menschen mit Bewegungsmangel - Erhöhung der Nutzungsintensität von Bewegungsräumen

ausgeführt zum Zwecke der Erlangung des akademischen Grades eines Diplom-Ingenieurs unter der Leitung von

Univ. Prof. Prof. h. c. Dipl.-Ing. Arch. Dietmar Wiegand
E260-03 RED Forschungsbereich Projektentwicklung und -management

eingereicht an der Technischen Universität Wien
Fakultät für Architektur und Raumplanung

von

Michael Lindinger, BSc
01225296

Wien, Februar 2021

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU Bibliothek Your knowledge hub WIEN

KURZFASSUNG

Um einen möglichst großen Einfluss auf die Förderung der Gesundheit und die Senkung der volkswirtschaftlichen Kosten zu generieren, sollen sich möglichst viele Menschen mit Bewegungsmangel mehr bewegen.

Die Aufgabenstellung der Diplomarbeit ist der Entwurf und die Bewertung von alternativen Organisationsideen zur Aktivierung von Menschen mit Bewegungsmangel und zur Erhöhung der Nutzungsintensität von Bewegungsräumen, sowie die Konkretisierung der bestbewerteten Organisationsidee.

Im ersten Schritt erfolgt die Darlegung der theoretischen Grundlagen. Im zweiten Schritt die Analyse der Ausgangssituation, die Definition der Organisationsziele, und die Entwicklung der Bewertungsmatrizen.

Im Rahmen einer Vorstudie werden alternative Organisationsideen präsentiert und anhand von Bewertungsmatrizen bewertet.

Im Rahmen einer Hauptstudie wird die bestbewertete Organisationidee konkretisiert und die Machbarkeit eingeschätzt. Die konkretisierte Organisationsidee „Space Activators“ bietet niederschwellige und gesundheitsfördernde Sport- und Bewegungsaktivitäten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Kindergarten-, Schul-, und Wohnumfeld an. Die Aktivitäten finden in Sporthallen und auf Sportplätzen in Kindergärten und Schulen außerhalb der Betriebszeiten, und in Grünräumen, Zwischen- oder Innenhöfen, auf Straßen, Rad- und Fußwegen im Wohnumfeld statt.

Zusammengefasst bietet die Diplomarbeit einen Rahmen für den Entwurf und die Bewertung von alternativen Organisationsideen zur Aktivierung von Menschen mit Bewegungsmangel und zur Erhöhung der Nutzungsintensität von Bewegungsräumen, beziehungsweise eine Grundlage für die Umsetzung der Organisationsidee Space Activators.

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU WIEN Bibliothek Your knowledge hub

ABSTRACT

In order to generate the greatest possible influence on the promotion of health and the reduction of economic costs, as many people as possible with a lack of exercise should exercise more.

The task of this diploma thesis is the design and evaluation of alternative organizational ideas to activate people with a lack of exercise and to increase the intensity of use of exercise spaces, as well as the specification of the best-rated organizational idea.

The first step is the presentation of the theoretical basics. The second step is the analysis of the initial situation, the definition of the organizational goals, and the development of the evaluation matrices.

As part of a preliminary study, alternative organizational ideas are presented and evaluated using evaluation matrices.

As part of a main study, the best-rated organizational idea is concretized, and its feasibility assessed. The organizational idea “Space Activators” offers low-threshold and health-promoting sports and exercise activities for children, adolescents and adults in kindergarten, school, and residential environments. The activities take place in sports halls and on sports fields in kindergartens and schools outside of operating hours, and in green spaces, intermediate or inner courtyards, on streets, bike paths and footpaths in the residential area.

In summary, the diploma thesis offers a framework for the design and evaluation of alternative organizational ideas for activating people with physical inactivity and for increasing the intensity of use of movement spaces, or a basis for implementing the organizational idea of Space Activators.

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU WIEN Bibliothek Your knowledge hub

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.

An dieser Stelle möchte ich mich bei

Univ. Prof. Prof. h. c. Dipl.-Ing. Arch. Dietmar Wiegand für seine Betreuung,

und bei meiner Familie und meinen Freunden für die Unterstützung

in allen Lebenslagen bedanken.

INHALTSVERZEICHNIS

KURZFASSUNG 2
ABSTRACT 3
INHALTSVERZEICHNIS 5
1 EINLEITUNG 7
2 METHODE 8
3 GLOSSAR 10
4 DARLEGUNG DER GRUNDLAGEN 12
4.1 Relevanz von regelmäßiger Bewegung und Bewegungsmangel auf die Gesundheit 12
4.2 Auswirkung von körperlicher Inaktivität auf die volkswirtschaftlichen Kosten 13
4.3 Körperliche Aktivität laut Eurobarometer 15
4.3.1 Quantität der sportlichen Betätigung 15
4.3.2 Quantität der körperlichen Betätigung 16
4.3.3 Intensität der körperlichen Aktivität 17
4.3.4 Dauer des Sitzens 18
4.3.5 Motive für körperliche Aktivität 19
4.3.6 Barrieren für körperliche Aktivität 20
4.4 körperliche Aktivität in urbanen Räumen 21
4.4.1 Nutzung von Sport- und Bewegungsräumen 21
4.4.2 Wegzeit und Entfernung zu Sport und Bewegungsräumen 23
4.4.3 Aktivenquote bezogen auf den Status-Index eines Wohngebiets 24
4.4.4 Konflikte durch Sport und Bewegung 24
5 ANALYSE DER AUSGANGSSITUATION 25
6 DEFINITION DER ORGANISATIONSZIELE 27
7 ENTWICKLUNG DER BEWERTUNGSMATRIZEN 28
7.1 Motive von Menschen mit Bewegungsmangel bedienen 28
7.2 Barrieren von Menschen mit Bewegungsmangel berücksichtigen 30
8 PRÄSENTATION DER ALTERNATIVEN ORGANISATIONSIDEEN 32
a) Angebot von generationenübergreifenden unbeweglichen Sport- und Bewegungsgeräten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Schul- und Wohnumfeld 32
b) Angebot von Automaten zur selbstständigen Entlehnung von beweglichen Sport- und Bewegungsgeräten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Schul- und Wohnumfeld 35
c) Angebot von gemeinschaftlichen Sport- und Bewegungsaktivitäten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Schul- und Wohnumfeld 37
9 BEWERTUNG DER ALTERNATIVEN ORGANISATIONSIDEEN 39
9.1 Bewertung nach den meistgenannten Motiven 39

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU WIEN Bibliothek Your knowledge hub

9.2 Bewertung nach den meistgenannten Barrieren ... 43
9.3 Gesamtbewertung der alternativen Organisationsideen ... 47
10 KONKRETISIERUNG DER ORGANISATIONSIDEE SPACE ACTIVATORS ... 48
10.1 Definition der Organisationsidee ... 48
10.2 Entwicklung der Sport- und Bewegungsangebote ... 49
10.2.1 Kinder im Kindergartenalter ... 49
10.2.2 Kinder und Jugendliche ... 50
10.2.3 Erwachsene ... 51
10.2.4 Ältere Erwachsene ... 52
10.3 Beschreibung der Sport- und Bewegungsangebote ... 53
10.3.1 Sport- und Bewegungskurse in Kindergärten und Schulen ... 54
10.3.2 Sport- und Bewegungskurse im Wohnumfeld ... 55
10.3.3 Sport- und Bewegungsgruppen im Wohnumfeld ... 56
10.4 Sozialökonomische Überlegungen ... 57
10.5 Definition der quantitativen und qualitativen Marketingziele ... 58
10.6 Konzeption von Kommunikationsmedien ... 59
10.6.1 Gestaltungselemente ... 59
10.6.2 Flyer ... 60
10.6.3 Website ... 63
11 FAZIT ... 65
12 LITERATURVERZEICHNIS ... 66
13 ONLINEQUELLEN ... 67
14 ABBILDUNGSVERZEICHNIS ... 69

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU WIEN Bibliothek Your knowledge hub

1 EINLEITUNG

Laut Weltgesundheitsorganisation wird Gesundheit als körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden definiert und ist ein „grundlegendes Menschenrecht".[1] Sowohl die Weltgesundheitsorganisation als auch die Europäische Kommission verweisen auf die Bedeutung von Bewegung auf die Gesundheit.[2]

Die Weltgesundheitsorganisation definiert Bewegungsmangel über Bewegungsempfehlungen. Erwachsene von 18-64 Jahren sollen sich mindestens 150 Minuten pro Woche bei mittlerer Intensität betätigen, bzw. mindestens 75 Minuten pro Woche bei höherer Intensität körperlich betätigen. Die Bewegungseinheiten können hinsichtlich der Intensität variieren, wobei eine Bewegungseinheit mindestens 10 Minuten dauern sollte.[3]

Durch Bewegungsmangel entstehen weitverbreitete und häufig chronische Erkrankungen, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht und Adipositas, metabolisches Syndrom, Diabetes, Krebs, Depressionen oder Demenz. [4]

Individuelle Determinanten, das soziale Umfeld, das bauliche Umfeld, und das natürliche Umfeld sind Einflussfaktoren für das Ausmaß der körperlichen Aktivität in Kommunen.[5]

Unter Berücksichtigung der Einflussfaktoren können Architekten eine bewegungsfördernde Umwelt gestalten.

Als staatlich geprüfter Sportlehrer und angehender Architekt möchte ich alternative Organisationsideen zur Aktivierung von Menschen mit Bewegungsmangel und zur Erhöhung der Nutzungsintensität von Bewegungsräumen entwerfen und bewerten, sowie die bestbewertete Organisationsidee konkretisieren.

---

[1] Vgl. https://fgoe.org/glossar/gesundheit (letzter Zugriff 09.02.2021)
[2] Vgl. Bundesministerium für Landesverteidigung und Sport. 2013. S.7.
[3] Vgl. https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/gesund-durch-sport/bewegungsempfehlungen-erwachsene (letzter Zugriff 22.02.2021)
[4] Vgl. https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/koerper/nutzen-vorteile (letzter Zugriff 09.02.2021)
[5] Vgl. Weltgesundheitsorganisation. 2010. S.16.

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU Bibliothek Your knowledge hub WIEN

2 METHODE

Die Aufgabenstellung der Diplomarbeit ist der Entwurf und die Bewertung von alternativen Organisationsideen zur Aktivierung von Menschen mit Bewegungsmangel und zur Erhöhung der Nutzungsintensität von Bewegungsräumen, sowie die Konkretisierung der bestbewerteten Organisationsidee.

Für die Lösung der Aufgabenstellung wird ein transdisziplinärer Forschungsansatz (Projektentwicklung und -management, Sport- und Bewegungswissenschaften, Raumwissenschaften) gewählt.

In einem transdisziplinären Forschungsprozess werden gesellschaftliche Problemstellungen aus wissenschaftlicher und praktischer Sicht untersucht. Der Prozess ist in der Regel in die Problemidentifizierung und -strukturierung, Problembearbeitung und in die transdisziplinäre Integration unterteilt. Die transdisziplinäre Forschung erweitert die disziplinäre, multidisziplinäre und interdisziplinäre Forschung durch problembezogenes Wissen und Methoden. Im disziplinären Kontext wird Wissen auf der Ebene von Forschungsfragen integriert, im multidisziplinären Kontext wird Wissen auf der Ebene von praktischen Zielen und Problemen integriert, im interdisziplinären Kontext wird Wissen auf der Ebene von wissenschaftlichen Fragestellungen im Schwellenbereich von unterschiedlichen Disziplinen integriert und im transdisziplinären Kontext wird Wissen auf der Ebene von wissenschaftlichen Fragestellungen und gesellschaftlichen Problemstellungen integriert. Für gesellschaftliche Veränderungsprozesse werden drei elementare Wissensformen benötigt. Das Systemwissen entsteht durch das Erforschen von gesellschaftlichen Systemen, das Transformationswissen entsteht durch das Verstehen und Gestalten von gesellschaftlichen Entwicklungen und das Zielwissen entsteht durch das Verständnis einer nachhaltigen Gesellschaft.[6]

Basierend auf der Aufgabenstellung der Diplomarbeit und dem transdisziplinären Forschungsansatz werden folgende Arbeitspakete definiert:

Arbeitspaket 1: Problemidentifizierung

Zur Problemidentifizierung soll die Relevanz von regelmäßiger Bewegung und Bewegungsmangel für die Gesundheit, die Auswirkung von körperlicher Inaktivität auf die volkswirtschaftlichen Kosten, die körperliche Aktivität laut Eurobarometer, und die körperliche Aktivität in urbanen Räumen dargelegt werden.

- Darlegung der Relevanz von regelmäßiger Bewegung und Bewegungsmangel für die Gesundheit
- Darlegung der Auswirkung von körperlicher Inaktivität auf die volkswirtschaftlichen Kosten
- Darlegung der körperlichen Aktivität laut Eurobarometer

[6] Vgl. Matthias Bergmann 2010, S. 38-39.

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU Bibliothek Your knowledge hub WIEN

- Darlegung der körperlichen Aktivität in urbanen Räumen

Arbeitspaket 2: Problemstrukturierung

Zur Problemstrukturierung sollen die Ausgangssituation analysiert, die Organisationsziele definiert, und die Bewertungsmatrizen entwickelt werden.

- Analyse der Ausgangssituation
- Organisationsziele definieren
- Bewertungsmatrizen entwickeln

Arbeitspaket 3: Entwurf und Bewertung von alternativen Organisationsideen

Im Rahmen einer Vorstudie sollen alternative Organisationsideen entworfen und anhand der Bewertungsmatrizen bewertet werden.

- Alternative Organisationsideen entwerfen
- Alternative Organisationsideen bewerten

Arbeitspaket 4: Konkretisierung einer Organisationsidee

Im Rahmen einer Hauptstudie soll die bestbewertete Organisationsidee konkretisiert und die Machbarkeit eingeschätzt werden.

- Bestbewertete Organisationsidee konkretisieren
- Machbarkeit einschätzen

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU WIEN Bibliothek Your knowledge hub

3 GLOSSAR

Adipositas

Adipositas bezeichnet eine übermäßige Erhöhung des Körpergewichtes. Untergewicht, Normalgewicht, Übergewicht und Adipositas wird anhand des Body-Mass-Index definiert.

Ein Wert zwischen 18,5 und 25kg/m² gilt als Normalgewicht. Untergewicht wird als ein Wert unterhalb von 18,5 kg, und Übergewicht wird als ein Wert oberhalb von 25kg/m² beschrieben.[7] Bei Adipositas liegt der Wert über 30kg/m².[8]

Weiters wird ein Bauchumfang von 88cm bei Frauen und 102cm bei Männern als abdominale Adipositas bezeichnet. In der Regel entsteht Adipositas durch eine übermäßige Nahrungsaufnahme und Bewegungsmangel.

Adipositas beziehungsweise abdominale Adipositas erhöht das Risiko für Stoffwechselerkrankungen, wie Typ-2-Diabetes, und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie Herzinfarkt und Schlaganfall.[9]

Arthrose

Arthrose bezeichnet eine degenerative und verschleißbedingte Erkrankung der Gelenke. Durch schmerzende und steife Gelenke kann die Beweglichkeit stark eingeschränkt werden. In der Regel leiden ältere Menschen unter Arthrose.[10]

Körperliche Aktivität

Körperliche Aktivität beschreibt die Betätigung der Skelettmuskulatur, bei welcher der Energieverbrauch im Verhältnis zum Ruheumsatz erhöht wird,[11] und impliziert alltägliche, sportliche, und spielerische Aktivitäten, wie Gehen, Laufen, Fahrradfahren oder manuelle Arbeiten.

---

[7] Vgl. https://www.gesundheit.gv.at/lexikon/b/bmi (letzter Zugriff 15.02.2021)
[8] Vgl. https://www.gesundheit.gv.at/lexikon/f/adipositas (letzter Zugriff 15.02.2021)
[9] Vgl. https://www.gesundheit.gv.at/lexikon/b/bmi (letzter Zugriff 15.02.2021)
[10] Vgl. https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/koerper/arthrose/arthrose-symptome-diagnose (letzter Zugriff 17.02.2021)
[11] Vgl. https://www.eufic.org/de/healthy-living/article/physical-activity-and-health (letzter Zugriff 28.10.2020)

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU Bibliothek Your knowledge hub WIEN

Metabolisches Syndrom

Der Begriff metabolisches Syndrom wird über den Taillenumfang (Männer ≥ 102cm, Frauen ≥ 88cm), die Triglyzerid-Werte (≥ 105mg/dl), das HDL-Cholesterin (Männer < 40mg/dl, Frauen < 50mg/dl), den Blutdruck (≥ 130mmHg systolischer Blutdruck oder ≥ 85mmHg diastolischer Blutdruck), und den Nüchtern-Blutzuckerwert (≥ 100mg/dl) definiert. Die gleichzeitige Erhöhung von drei oder mehr Werten wird als metabolisches Syndrom bezeichnet.[12]

Wohlbefinden

Wohlbefinden steht in enger Verbindung mit Gesundheit und Gesundheitsförderung. Das Wohlbefinden beschreibt das subjektive Empfinden von Gesundheit.[13]

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU Bibliothek Your knowledge hub WIEN

[12] Vgl. https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/adipositas/metabolisches-syndrom (letzter Zugriff 16.02.2021)
[13] Vgl. https://fgoe.org/glossar/wohlbefinden (letzter Zugriff 15.02.2021)

4 DARLEGUNG DER GRUNDLAGEN

4.1 Relevanz von regelmäßiger Bewegung und Bewegungsmangel für die Gesundheit

Laut Untersuchungen der Weltgesundheitsorganisation und des U.S. Department of Health and Human Services schützt regelmäßige Bewegung vor weitverbreiteten und häufig chronischen Erkrankungen, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht und Adipositas, metabolischem Syndrom, Diabetes, Krebs, Depressionen oder Demenz. [14]

Die Abbildung zeigt, wie regelmäßige Bewegung und Bewegungsmangel auf den Körper wirkt:

Einfluss von Bewegung auf	bei regelmäßiger Bewegung	bei Bewegungsmangel
Energieumsatz	**steigt**	**sinkt**
Körpergewicht (bei gleichbleibender Kalorienzufuhr)	nimmt ab	nimmt zu
Herz-Kreislauf-System	**wird leistungsfähiger**	**wird schwächer**
Ausdauer	verbessert sich	verschlechtert sich
Blutdruck	sinkt	steigt
Fettstoffwechsel	**verbessert sich**	**verschlechtert sich**
Gesamtcholesterin	sinkt	steigt
LDL-Cholesterin	sinkt	steigt
HDL-Cholesterin	steigt	sinkt
Triglyceride	sinken	steigen
Zuckerstoffwechsel	**verbessert sich**	**verschlechtert sich**
Insulinspiegel	sinkt	sinkt nicht
Blutzuckerspiegel	sinkt	sinkt nicht
Bewegungsapparat	**wird leistungsfähiger**	**wird schwächer**
Muskelkraft	verbessert sich	verschlechtert sich
Knochendichte	nimmt zu	nimmt ab
Stützfunktion, Stabilität	verbessert sich	verschlechtert sich
Beweglichkeit, Belastbarkeit der Gelenke	nimmt zu	nimmt ab
Immunsystem	**verbessert sich**	**verschlechtert sich**
Gehirnfunktionen	**verbessern sich**	**verschlechtern sich**
Gehirndurchblutung	verbessert sich	verschlechtert sich
Neubildung von Nervenzellen	wird gefördert	wird nicht gefördert
Psyche	**antidepressive Wirkung**	**keine antidepressive Wirkung**

Abbildung 1: Wie Bewegung auf den Körper wirkt
in Anlehnung an https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/koerper/nutzen-vorteile
(letzter Zugriff 31.01.2021)

[14] Vgl. https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/koerper/nutzen-vorteile (letzter Zugriff 19.10.2020)

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU Bibliothek Your knowledge hub WIEN

4.2 Auswirkung von körperlicher Inaktivität auf die volkswirtschaftlichen Kosten

Durch körperliche Inaktivität entstehen direkte, indirekte und intangible volkswirtschaftliche Kosten.

Unter direkten Kosten werden all jene volkswirtschaftlichen Kosten subsumiert, welche aufgrund von Ressourcenverbrauch für Gesundheitsdienstleistungen und Gesundheitsgüter entstehen. Das sind sämtliche stationäre und ambulante Behandlungskosten, wie Kosten durch den niedergelassenen ärztlichen Bereich, Rehabilitationskosten, Transportkosten, Kosten für Medikamente, oder Kosten für die Vorsorge.[15]

Durch körperliche Inaktivität entstehen direkte volkswirtschaftlichen Kosten in Höhe von rund 1,3 bis 1,9 Mrd. Euro pro Jahr.[16] Die Behandlung von Diabetes-Typ-2 und Rückenleiden verursacht den größten Teil der direkten Kosten.[17]

Unter indirekten Kosten werden all jene volkswirtschaftlichen Kosten subsumiert, welche aufgrund von Berufsunfähigkeit oder Produktivitätsverlust entstehen. Das sind Kosten durch Krankenstände, Invaliditäts- und Erwerbsunfähigkeitskosten, sowie Kosten des Einkommensentganges durch Mortalität.[18]

Die direkten und indirekten volkswirtschaftlichen Kosten durch körperliche Inaktivität belaufen sich auf rund 1,6 bis 2,4 Mrd. Euro pro Jahr. Das entspricht 3,6 bis 5,5% der gesamten Gesundheitskosten, bzw. 0,5 bis 0,7% des Bruttoinlandsproduktes.[19] Krankenstände aufgrund von Arthrose, Depression und Rückenleiden verursachen den größten Teil der direkten und indirekten Kosten.[20]

Neben direkten und indirekten volkswirtschaftlichen Kosten entstehen intangible Kosten. Das sind sämtliche Folgeerscheinungen von Erkrankungen aufgrund von verminderter Lebensqualität, wie beispielsweise Stress, Angstzustände, oder verminderte Lebensfreude.[21]

direkte Kosten	indirekte Kosten	intangible Kosten
volkswirtschaftliche Kosten aufgrund von Ressourcenverbrauch für Gesundheitsheits-dienstleistungen und Gesundheitsgüter sämtliche stationäre und ambulante Behandlungskosten, wie Kosten durch den niedergelassenen ärztlichen Bereich	volkswirtschaftliche Kosten aufgrund von Berufsunfähigkeit oder Produktivitätsverlust Kosten durch Krankenstände, Invaliditäts- und Erwerbsunfähigkeitskosten, Kosten des Einkommens-entganges durch Mortalität	Folgeerscheinungen von Erkrankungen aufgrund von verminderter Lebensqualität Stress, Angstzustände, verminderte Lebensfreude

Abbildung 2: direkte, indirekte und intangible Kosten durch körperliche Inaktivität in Anlehnung an SpEA SportsEconAustria. 2015. S.31.

[15] Vgl. SpEA SportsEconAustria. 2015. S.31.
[16] Vgl. ebd. 2015. S.57.
[17] Vgl. ebd. 2015. S.10.
[18] Vgl. ebd. 2015. S.31.
[19] Vgl. ebd. 2015. S.57.
[20] Vgl. ebd. 2015. S.10.
[21] Vgl. ebd. 2015. S.31.

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU Bibliothek Your knowledge hub WIEN

Volkswirtschaftliche Kosten am Beispiel Typ-2-Diabetes

Ein gesunder Lebensstil ist die beste Präventivmaßnahme gegen Diabetes. Trotzdem leiden in Österreich 600.000 Menschen an Diabetes.[22]

Diabetes mellitus bezeichnet eine Gruppe von Stoffwechselerkrankungen, die in vier Typen, Typ-1-Diabetes, Typ-2-Diabetes, Gestationsdiabetes, und andere spezifische Diabetes-Formen, eingeteilt wird.[23]

Typ-2-Diabetes ist die am weitesten verbreitete Diabetes mellitus Erkrankung.[24]

Die folgende Abbildung zeigt die durchschnittlichen Gesundheitsausgaben pro Anspruchsberechtigten, pro Diabetiker*in die an einem speziellen therapeutischen Programm (DMP - Patient*in) teilgenommen hat, und pro Diabetiker*in die an keinem speziellen therapeutischen Programm (nicht - DMP - Patient*in) teilgenommen hat:

	Ausgaben pro Anspruchsberechtigte*n (GKK, VAEB, BVA, SVA, SVB, BKK)	DMP - Patient*in	nicht - DMP - Patient*in
"Arzteigenkosten" pro Patient*in	396,12 €	690,36 €	677,70 €
Ausgaben für Heilmittel und medizinische Ge- und Verbrauchsgüter	353,96 €	1.037,24 €	1.178,12 €
Stationäre Ausgaben pro Patient*in	422,25 €	1.393,76 €	1.992,46 €
Ausgaben für Krankentransporte und Rettungsdienste pro Patient*in	23,47 €	44,33 €	100,43 €
Gesamtkosten pro Patient*in	1.195,80 €	3.165,96 €	3.948,70 €

Abbildung 3: Durchschnittliche Gesundheitsausgaben pro Anspruchsberechtigen und je DMP- bzw. Nicht-DMP-Patient*in in Euro für das Jahr 2010 in Anlehnung an Bundesministerium für Gesundheit. 2013. S.36.

Die Kosten pro Diabetes-Patient*in, die an einem auf die Erkrankung zugeschnittenen Programm teilgenommen hat, lag um ein 2,6-faches höher als die durchschnittlichen Kosten pro Anspruchsberechtigten, und die Kosten pro Diabetes-Patient*in, die an keinem auf die Erkrankung zugeschnittenen Programm teilgenommen hat, lag um ein 3,3-faches höher als die durchschnittlichen Kosten pro Anspruchsberechtigten.[25]

[22] Vgl. https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Diabetes.html (letzter Zugriff 17.02.2021)
[23] Vgl. Bundesministerium für Gesundheit. 2013. S.3.
[24] Vgl. ebd. 2013. S.3.
[25] Vgl. ebd. 2013. S.4.

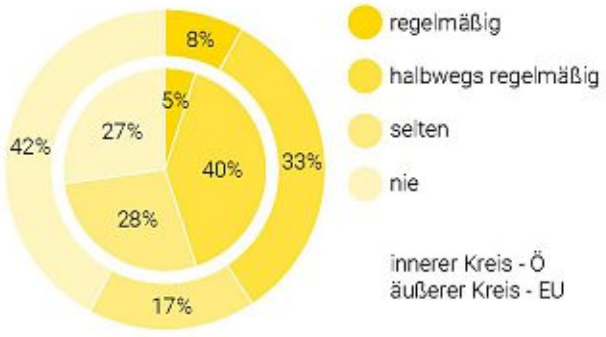
Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU Bibliothek Your knowledge hub WIEN

4.3 Körperliche Aktivität laut Eurobarometer

4.3.1 Quantität der sportlichen Betätigung

In Österreich betätigen sich 5% (8% EU28) „regelmäßig“, 40% (33% EU28) „halbwegs regelmäßig“, 28% (17% EU28) „selten“, und 27% (42% EU28) „nie“, sportlich.[26]

Abbildung 4: Wie oft betätigen Sie sich sportlich?



in Anlehnung an Europäische Kommission. 2013. S.1.

Die graphische Aufbereitung verdeutlicht, dass sich 45% der Österreicher*innen „regelmäßig oder halbwegs regelmäßig“ sportlich betätigen, und dass sich 55% der Österreicher*innen „selten oder nie“ sportlich betätigen. Im Vergleich mit den EU28 betätigen sich die Österreicher*innen lediglich geringfügig häufiger sportlich als die Europäer*innen.

Der Vergleich zwischen Frauen und Männern in Österreich ergab, dass sich Frauen häufiger „selten oder nie“ sportlich betätigen (Männer 15-24 Jahren 29%, Frauen 15-24 Jahren 37%; Männer 25-39 Jahren 28%, Frauen 25-39 Jahren 58%; Männer 40-54 Jahren 57%, Frauen 40-54 Jahren 57%; Frauen 55+ 70%, Männer 55+ 73%).[27]

Auf Berufsgruppen bezogen, betätigen sich Menschen in Arbeitslosigkeit (72%) am häufigsten „selten oder nie“ sportlich. Es folgen Rentner*innen (71%), Arbeiter*innen (58%), Angestellte (56%), Hausfrauen/-männer (56%) und Selbstständige (53%).[28]

[26] Vgl. Europäische Kommission. 2013. S.1.
[27] Vgl. Ebd. 2013. S.1.
[28] Vgl. Ebd. 2013. S.1.

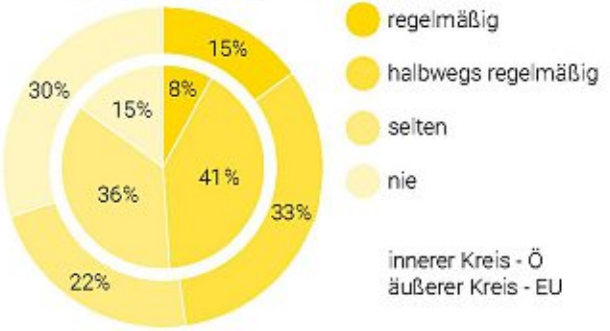
Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU Bibliothek Your knowledge hub WIEN

4.3.2 Quantität der körperlichen Betätigung

Im Unterschied zur „sportlichen Betätigung“ bezeichnet „körperliche Betätigung“ Aktivitäten wie „Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad, Tanzen, Garten- und Hausarbeiten, …“.

In Österreich betätigen sich im Jahr 2013, 8% (15% EU28) „regelmäßig“, 41% (33% EU28) „halbwegs regelmäßig“, 36% (22% EU28) „selten“, und 15% (30% EU28) „nie“ körperlich.[29]

Abbildung 5: Wie oft betätigen Sie sich körperlich? (Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad, Tanzen, Garten- und Hausarbeiten, ...)



in Anlehnung an Europäische Kommission 2013. S.1.

Die graphische Aufbereitung verdeutlicht, dass sich 49% der Österreicher*innen „regelmäßig oder halbwegs regelmäßig“ körperlich betätigen, und dass sich 51% der Österreicher*innen „selten oder nie“ körperlich betätigen. Im Vergleich mit den EU28 betätigen sich die Österreicher*innen lediglich geringfügig häufiger körperlich als die Europäer*innen.

Der Vergleich zwischen Frauen und Männern in Österreich zeigt, dass sich sowohl Frauen als auch Männer häufig selten oder nie körperlich betätigen (Männer 15-24 Jahren 41%, Frauen 15-24 Jahren 42%; Männer 25-39 Jahren 36%, Frauen 25-39 Jahren 52%; Männer 40-54 Jahren 49%, Frauen 40-54 Jahren 53%; Männer 55+ 62%, Frauen 55+ 59%).[30]

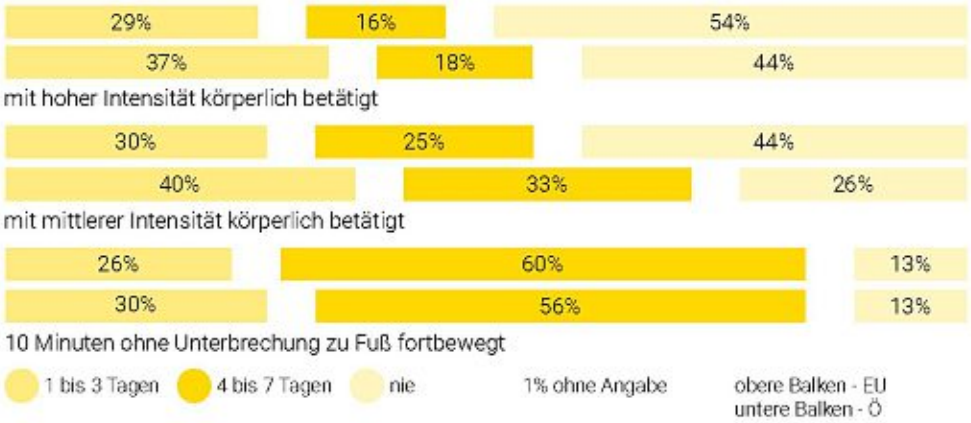
Auf Berufsgruppen bezogen, betätigen sich Rentner*innen (61%) am häufigsten „selten oder nie“ körperlich. Es folgen Angestellte (60%), Menschen in Arbeitslosigkeit (58%) und Arbeiter*innen (50%). Auch 30% der Student*innen betätigen sich „selten oder nie“ körperlich.[31]

[29] Vgl. Europäische Kommission. 2013. S.1.
[30] Vgl. Ebd. 2013. S.1.
[31] Vgl. Ebd. 2013. S.1.

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU Bibliothek WIEN Your knowledge hub

4.3.3 Intensität der körperlichen Aktivität

Abbildung 6: Innerhalb der letzten 7 Tage, an wievielen Tagen haben Sie sich ... ?



in Anlehnung an Europäische Kommission. 2013. S.2.

37% (EU28 29%) der Österreicher*innen betätigen sich „an 1 bis 3 Tagen pro Woche mit hoher Intensität" körperlich, 18% (EU28 16%) der Österreicher*innen betätigen sich „an 4 bis 7 Tagen pro Woche mit hoher Intensität" körperlich, und 44% (EU28 54%) der Österreicher*innen betätigen sich „an keinem Tag pro Woche mit hoher Intensität" körperlich.[32]

40% (EU28 30%) der Österreicher*innen betätigten sich „an 1 bis 3 Tagen pro Woche mit mittlerer Intensität" körperlich, 33% (EU28 25%) der Österreicher*innen betätigen sich „an 4 bis 7 Tagen pro Woche mit mittlerer Intensität" körperlich, und 26% (EU28 44%) der Österreicher*innen betätigen sich „an keinem Tag pro Woche mit mittlerer Intensität" körperlich.[33]

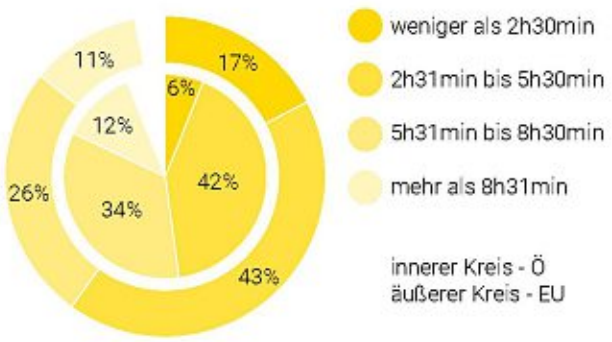
Gut ein Zehntel der Österreicher*innen (13% EU28 13%) geht „an keinem Tag pro Woche mindestens 10 Minuten ohne Unterbrechung zu Fuß".[34]

[32] Vgl. Europäische Kommission. 2013. S.2.
[33] Vgl. Ebd. 2013. S.2.
[34] Vgl. Ebd. 2013. S.2.

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU Bibliothek WIEN Your knowledge hub

4.3.4 Dauer des Sitzens

Abbildung 7: Wie viel Zeit verbringen Sie an einem gewöhnlichen Tag im Sitzen?



in Anlehnung an Europäische Kommission. 2013. S.2.

6% (EU28 17%) der Österreicher*innen sitzen „weniger als 2h30min" pro Tag, 42% (EU28 43%) der Österreicher*innen sitzen „zwischen 2h31min und 5h30min" pro Tag, 34% (EU28 26%) der Österreicher*innen sitzen „zwischen 5h31min und 8h30min" pro Tag, und 12% (EU28 11%) der Österreicher*innen sitzen „mehr als 8h31min" pro Tag. 6% der Österreicher*innen (EU28 3%) haben keine Angabe gemacht.[35]

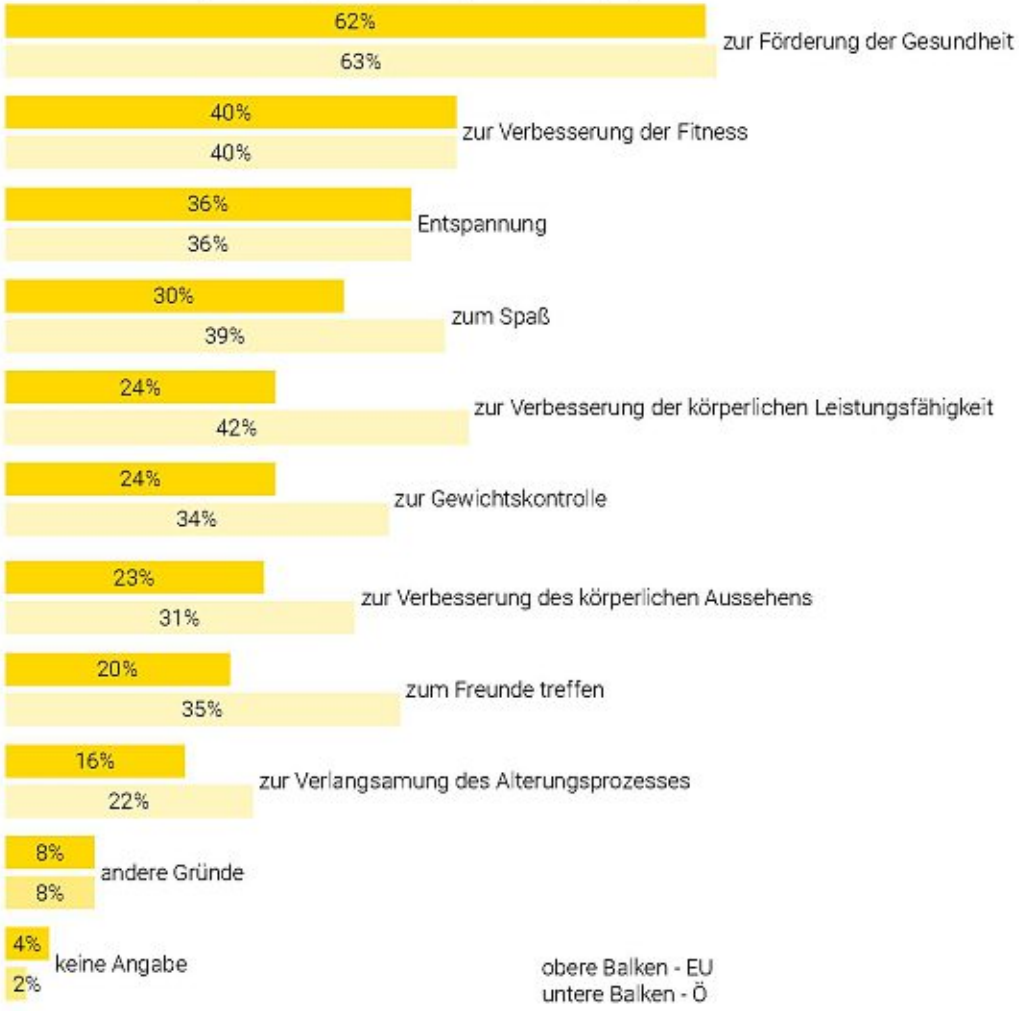
Der Vergleich zwischen der Befragung von 2002 und der Befragung von 2013 zeigt, dass die Österreicher*innen 2013 mehr sitzen (2h30 oder weniger, -11%; 2h31min bis 5h30min, +5%; 5h31min bis 8h30, +13%; 8h31min oder mehr, +1%; keine Angabe, -8%).[36]

[35] Vgl. Europäische Kommission. 2013. S.2.
[36] Vgl. Ebd. 2013. S.2.

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU Bibliothek Your knowledge hub WIEN

4.3.5 Motive für körperliche Aktivität

Abbildung 8: Wieso betätigen Sie sich sportlich oder körperlich? (Mehrfachantworten möglich; basiert auf Personen, die sich sportlich oder körperlich betätigen)



in Anlehnung an Europäische Kommission. 2013. S.3.

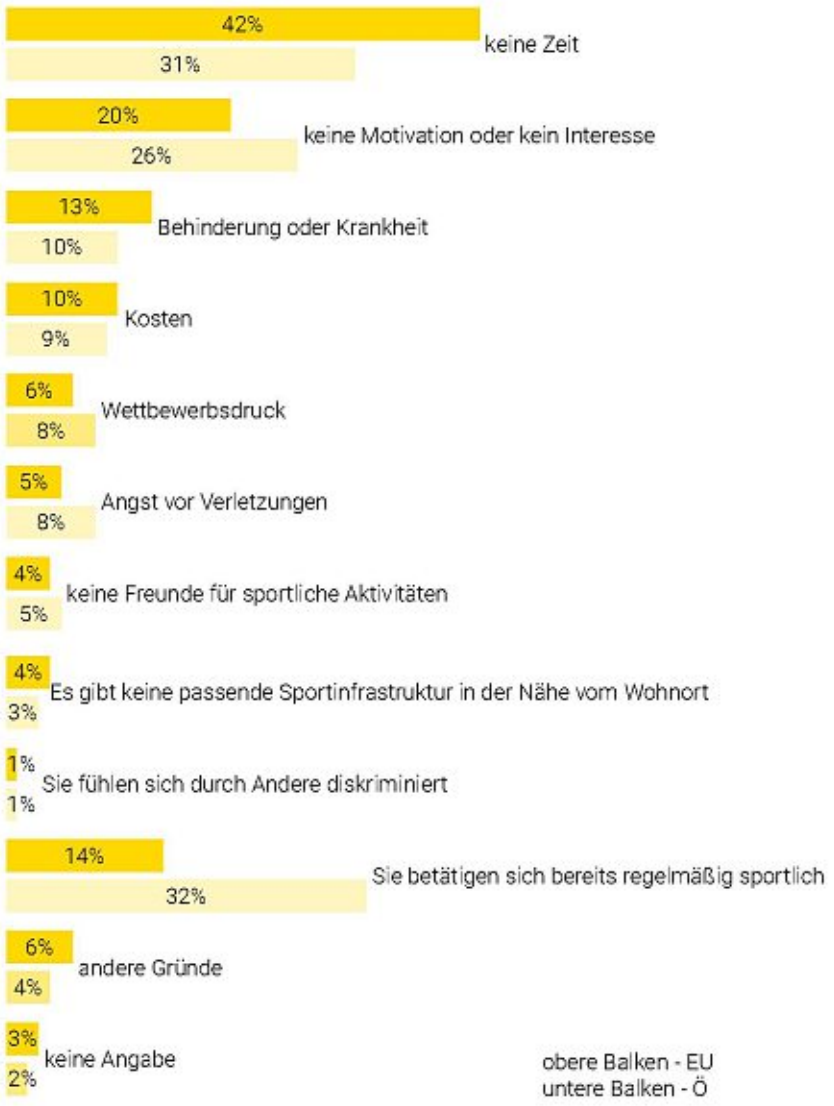
Die meistgenannten Motive der Österreicher*innen sind die „Förderung der Gesundheit" (63%, EU28 62%), die „Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit" (42%, EU28 24%), die „Verbesserung der Fitness" (40%, EU28 40%), „Spaß" (39% EU28 30%), die „Entspannung" (36% EU28 36%), und „Freunde treffen" (35% EU28 20%).[37]

[37] Vgl. Europäische Kommission. 2013. S.3.

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU Bibliothek Your knowledge hub WIEN

4.3.6 Barrieren für körperliche Aktivität

Abbildung 9: Warum betätigen Sie sich nicht regelmäßiger sportlich? (Mehrfachantworten möglich)



in Anlehnung an Europäische Kommission. 2013. S.3.

Die meistgenannten Barrieren der Österreicher*innen sind „keine Zeit" (31%, EU28 42%), „keine Motivation oder kein Interesse" (26%, EU28 20%), „Behinderung oder Krankheit" (10%, EU28 13%), „Kosten" (9%, EU28 10%), „Wettbewerbsdruck" (8%, EU28 6%) und „keine Freunde für körperliche Aktivität" (4%, EU28 4%).[38]

[38] Vgl. Europäische Kommission. 2013. S.3.

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU Bibliothek Your knowledge hub WIEN

4.4 körperliche Aktivität in urbanen Räumen

Die Stadtgestaltung, beispielsweise die Priorisierung von Autofahrer*innen, Radfahrer*innen und Fußgänger*innen, beeinflusst die Möglichkeiten von Menschen sich zu bewegen und aktiv zu leben.[39]

Individuelle Determinanten (z.B.: Geschlecht, Alter, …), das soziale Umfeld (z.B.: sozioökonomischer Status, Kultur, …), das bauliche Umfeld (z.B.: Zugang zu Parkanlagen und Grünflächen, Räumliche Trennung von Wohnen und Arbeiten, …), und das natürliche Umfeld (z.B.: Zugang zu Naturräumen, Wetter, …) sind Einflussfaktoren für das Ausmaß der körperlichen Aktivität in Kommunen.[40]

Berlin ist die bevölkerungsreichste deutschsprachige Stadt und exemplarisches Beispiel für andere deutschsprachige Städte. Auf den folgenden Seiten wird die körperliche Aktivität in Berlin dargelegt.

4.4.1 Nutzung von Sport- und Bewegungsräumen

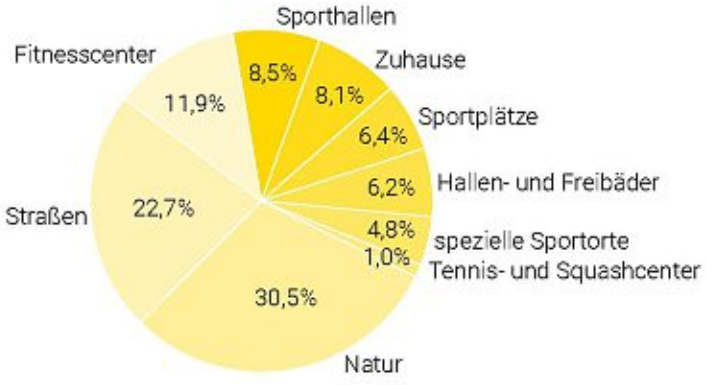


Abbildung 10: Nutzung von Sport- und Bewegungsräumen in Berlin in Anlehnung an Senatsverwaltung für Inneres und Sport. 2018. S.25.

Natur

30,5% der Berliner*innen nutzen die Natur für körperliche Aktivität. Parkanlagen, Grünflächen, Wälder, Flüsse, und Seen sind die meistgenutzten Sport- und Bewegungsräume in Berlin. Am häufigsten betätigen sich Männer und Frauen der Altersgruppe ab 31 Jahren in diesen Sport- und Bewegungsräumen.[41]

In der Regel fallen die Sport- und Bewegungsaktivitäten unter die die Themenfelder Ausdauer/ Outdoor und Risiko/ Abenteuer, wobei das Themenfeld Risiko/ Abenteuer nur einen kleinen Teil aller Sport- und Bewegungsaktivitäten darstellt.[42]

---

[39] Vgl. Weltgesundheitsorganisation. 2010. S.16.
[40] Vgl. ebd. 2010. S.16.
[41] Vgl. Senatsverwaltung für Inneres und Sport. 2018. S.25.
[42] Vgl. ebd. 2018. S.25.

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU Bibliothek Your knowledge hub WIEN

Straßen und Radwege

22,7% der Berliner*innen nutzen Straßen und Radwege für Sport und Bewegung. Straßen und Radwege werden von Männern und Frauen im Alter von 31 bis 65 Jahren leicht überdurchschnittlich, von Männern und Frauen im Alter von 19 bis 30 Jahren durchschnittlich, und von Jungen und Mädchen im Alter von 10 bis 18 Jahren unterdurchschnittlich häufig genutzt.[43]

Üblicherweise kommen die Sport- und Bewegungsaktivitäten aus dem Themenfeld Ausdauer/ Outdoor.[44]

Fitnesscenter

11,9% der Berliner*innen betätigen sich in Fitnesscentern körperlich. Vor allem die Altersgruppe der 19- bis 30-jährigen nutzt Fitnesscenter überdurchschnittlich häufig, wobei Frauen Fitnesscenter häufiger als Männer nutzen.[45]

In der Regel fallen die Sport- und Bewegungsaktivitäten unter die Themenfelder Gesundheit/ Fitness, Kämpfen, und Tanzen/ Expressivität/ Turnen/ Darstellen.[46]

Sporthallen

8,5% der Berliner*innen nutzen Sporthallen für Sport und Bewegung. Sporthallen werden vor allem von Jungen und Mädchen im Alter von 10 bis 18 Jahren überdurchschnittlich häufig genutzt. Der Anteilswert der Jungen (21,8%) und Mädchen (19,6%) liegt weit über dem Durchschnittswert der Gesamtbevölkerung. Mit ansteigendem Alter sinkt der Nutzungsanteil stark. Ausschließlich der Anteilswert der über 65-Jährigen Frauen ist überdurchschnittlich.[47]

Die zwei größten Themenfelder, Ausdauer/ Outdoor und Gesundheit/ Fitness, werden nur selten in Sporthallen ausgeübt. Üblicherweise fallen die Sport- und Bewegungsaktivitäten in Sporthallen unter die Themenfelder Kämpfen, Spiele/Spielen, Entspannung/ Konzentration und Tanzen/ Expressivität/ Turnen/ Darstellen. [48]

Zuhause

8,1% der Berliner*innen betätigen sich Zuhause körperlich. Das Zuhause wird von Frauen aller Altersgruppen überdurchschnittlich häufig als Sport- und Bewegungsraum genutzt. Lediglich Männer der Altersgruppe 65+ nutzen das Zuhause überdurchschnittlich oft für körperliche Aktivität.[49]

---

[43] Vgl. Senatsverwaltung für Inneres und Sport. 2018. S.25.
[44] Vgl. ebd. 2018. S.25.
[45] Vgl. ebd. 2018. S.25.
[46] Vgl. ebd. 2018. S.25.
[47] Vgl. ebd. 2018. S.26.
[48] Vgl. ebd. 2018. S.26.
[49] Vgl. ebd. 2018. S.26.

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU Bibliothek Your knowledge hub WIEN

In der Regel kommen die Sport- und Bewegungsaktivitäten aus den Themenfeldern Tanzen/ Expressivität/ Turnen/ Darstellen, Entspannung/ Konzentration, und Gesundheit/Fitness.[50]

Sportplätze

6,4% der Berliner*innen nutzen Sportplätze für Sport und Bewegung. Sportplätze werden von Jungen und Männern im Alter von 10 bis 30 Jahren, und von Mädchen und Frauen im Alter von 10 bis 18 Jahren überdurchschnittlich häufig genutzt.[51]

Üblicherweise fallen die Sport- und Bewegungsaktivitäten unter das Themenfeld Spielen/ Spiele.[52]

Hallen- und Freibäder

6,2% der Berliner*innen betätigen sich in Hallen- oder Freibäder körperlich. Hallen und Freibäder werden sowohl von über 65-Jährigen Frauen als auch von über 65-Jährigen Männern überdurchschnittlich häufig genutzt. Der Anteilswert der Frauen ist höher als der Anteilswert der Männer.[53]

In Hallen- und Freibädern werden nahezu ausschließlich Sport- und Bewegungsaktivitäten aus dem Themenfeld Gesundheit/Fitness ausgeübt.[54]

4.4.2 Wegzeit und Entfernung zu Sport und Bewegungsräumen

85,1% der Sport- und Bewegungsaktivitäten beginnen mit dem Weg von Zuhause zu einem Sport- und Bewegungsort.[55]

44,0% der Berliner*innen geben die Wegzeit zum Sport- und Bewegungsort mit weniger als 10 Minuten, 36,2% mit 10 bis 30 Minuten, 12,2 % mit 30 bis 50 Minuten, und 7% mit mehr als 50 Minuten an. Die durchschnittliche Wegzeit beträgt 18 Minuten.[56]

35,9% der Berliner*innen erreichen den Sport- und Bewegungsort in weniger als 1 Kilometer, 15,9% innerhalb von 1 bis 2 Kilometern, 21,5% innerhalb von 2 bis 5 Kilometern, und 26,7% in mehr als 5 Kilometer. Die durchschnittliche Wegstrecke beträgt 3,7 Kilometer.[57]

60,5% der Sport- und Bewegungsorte werden zu Fuß oder mit dem Fahrrad, 18,9% mit dem Auto oder mit dem Motorrad, und 20,6% mit dem öffentlichen Verkehrsmittel erreicht.[58]

---

[50] Vgl. Senatsverwaltung für Inneres und Sport. 2018. S.26.
[51] Vgl. ebd. 2018. S.26.
[52] Vgl. ebd. 2018. S.26.
[53] Vgl. ebd. 2018. S.26.
[54] Vgl. ebd. 2018. S.26.
[55] Vgl. ebd. 2018. S.26.
[56] Vgl. ebd. 2018. S.26.
[57] Vgl. ebd. 2018. S.26.
[58] Vgl. ebd. 2018. S.26.

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU Bibliothek WIEN Your knowledge hub

Jüngere Altersgruppen im Alter von 10 bis 30 Jahren nutzen überdurchschnittlich häufig öffentliche Verkehrsmittel, Altersgruppen ab 41 Jahren nutzen überdurchschnittlich häufig Autos oder Motorräder.[59]

4.4.3 Aktivenquote bezogen auf den Status-Index eines Wohngebiets

Status-Index	Gesamt	10 - 18	19 - 30	31 - 40	41 - 65	66 +
sehr niedrig	73,0%	86,9%	86,1%	80,6%	66,1%	59,9%
niedrig	78,2%	87,8%	84,9%	82,6%	75,8%	68,0%
mittel	84,2%	91,1%	89,9%	89,2%	84,0%	72,8%
hoch	89,1%	94,5%	93,4%	91,7%	87,9%	85,4%

Abbildung 11: Aktivenquote nach Alter - räumlicher Vergleich nach Status-Index des Wohngebiets in Anlehnung an Senatsverwaltung für Inneres und Sport. 2018. S.51.

Zwischen der Aktivenquote und dem Status-Index eines Wohngebiets besteht ein deutlicher Zusammenhang.[60]

Gesamt gesehen, liegt die Aktivenquote in Wohngebieten mit sehr niedrigem Status-Index um 16,1% niedriger als in Wohngebieten mit hohem Status-Index. Bei der Altersgruppe der 41- bis 65- Jährigen und bei der Altersgruppe 65+ liegt die Aktivenquote in Wohngebieten mit sehr niedrigem Status-Index um bis zu 25% niedriger als in Wohngebieten mit hohem Status Index.[61]

4.4.4 Konflikte durch Sport und Bewegung

Rund 72,0% der Berliner*innen fühlen sich durch Sport und Bewegung von Anderen „nie“ belästigt, 24,9% fühlen sich „manchmal“ belästigt, und lediglich 3,0% fühlen sich „häufig oder sehr häufig“ belästigt. Unabhängig von Alter oder Geschlecht werden als Hauptgründe für Beeinträchtigungen „Rücksichtslosigkeit“ (49%), „Verkehrssperrungen“ (24,3%) und „Lärm“ (16,6%) genannt.[62]

[59] Vgl. Senatsverwaltung für Inneres und Sport. 2018. S.26.
[60] Vgl. ebd. 2018. S.51.
[61] Vgl. ebd. 2018. S.51.
[62] Vgl. ebd. 2018. S.64.

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU Bibliothek WIEN Your knowledge hub

5 ANALYSE DER AUSGANGSSITUATION

Regelmäßige Bewegung fördert die Gesundheit und senkt die volkswirtschaftlichen Kosten durch Bewegungsmangel. In Österreich betätigen sich 51% der Bürger*innen selten oder nie körperlich.[63] Des Weiteren gehen 13% an keinem Tag pro Woche mindestens 10 Minuten ohne Unterbrechung zu Fuß. Weiters sitzen 12% mehr als 8h31min pro Tag.[64]

Zur Förderung der Gesundheit und zur Senkung der volkswirtschaftlichen Kosten durch Bewegungsmangel sollen sich möglichst viele Menschen mit Bewegungsmangel mehr bewegen.

Der Vergleich zwischen Frauen und Männern zeigt, dass sich sowohl Frauen als auch Männer häufig selten oder nie körperlich betätigen (Männer 15-24 Jahren 41%, Frauen 15-24 Jahren 42%; Männer 25-39 Jahren 36%, Frauen 25-39 Jahren 52%; Männer 40-54 Jahren 49%, Frauen 40-54 Jahren 53%; Männer 55+ 62%, Frauen 55+ 59%).[65] Auf Berufsgruppen bezogen, betätigen sich Rentner*innen (61%), Angestellte (60%) und Menschen in Arbeitslosigkeit (58%) am häufigsten selten oder nie körperlich.[66]

Bewegungsmangel kann weder auf ein Geschlecht noch auf eine Alters- oder Berufsgruppe eingegrenzt werden.

In Österreich erfüllt lediglich ein Fünftel der 11-17-Jährigen Kinder die Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation.[67]

Auch Kinder leiden unter Bewegungsmangel.

Die meistgenannten Motive für körperliche Aktivität sind „Förderung der Gesundheit“ (63%), „Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit“ (42%), „Verbesserung der Fitness“ (40%), „Spaß“ (39%), „Entspannung“ (36%), „Freunde treffen“ (35%), und die meistgenannten Barrieren für körperliche Aktivität sind „keine Zeit“ (31%), „keine Motivation oder kein Interesse“ (26%), „Behinderung oder Krankheit“ (10%), „Kosten“ (9%), „Wettbewerbsdruck“ (8%), und „keine Freunde für körperliche Aktivität“ (5%).[68]

Um möglichst viele Menschen mit Bewegungsmangel zu mehr Bewegung zu animieren, sollen die Organisationsideen die meistgenannten Motive bedienen und die meistgenannten Barrieren berücksichtigen.

---

[63] Vgl. Europäische Kommission. 2013. S.1.
[64] Vgl. Ebd. 2013. S.2.
[65] Vgl. Ebd. 2013. S.1.
[66] Vgl. Ebd. 2013. S.1.
[67] Vgl. https://orf.at/stories/3145094/ (letzter Zugriff 22.02.2021)
[68] Vgl. Europäische Kommission. 2013. S.3.

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU Bibliothek Your knowledge hub WIEN

Die meistgenannte Barriere ist „keine Zeit“. Die durchschnittliche Zeitverwendung pro Tag (Montag-Sonntag) unterschiedlicher Altersgruppen zeigt, dass 10-19-Jährige 04:17h, 20-39-Jährige 02:53h, 40-59-Jährige 03:19h und 60-Jährige, und älter 05:06h für Freizeitaktivitäten aufwenden.[69]

Respektive hat Jeder und Jede ausreichend Zeit für Sport- und Bewegungsaktivitäten. Meiner Meinung nach ist die Barriere „keine Zeit“ ein Prioritätenproblem.

Erwachsene nutzen überdurchschnittlich häufig die Natur, Straßen und Radwege. In der Regel fallen die Sport- und Bewegungsaktivitäten unter das Themenfeld Ausdauer/Outdoor.[70]

Kinder und Jugendliche nutzen überdurchschnittlich häufig Sporthallen und Sportplätzen. Üblicherweise fallen die Sport- und Bewegungsaktivitäten unter die Themenfelder Kämpfen, Spiele/Spielen, Entspannung/ Konzentration und Tanzen/ Expressivität/ Turnen/ Darstellen.[71]

Um möglichst viele Menschen mit Bewegungsmangel zu mehr Bewegung zu animieren, sollen die Organisationsideen auf überdurchschnittlich häufig genutzte Sport- und Bewegungsräume und Themenfelder abzielen.

Wohngebiete mit sehr niedrigem Status-Index haben die niedrigste Aktivenquote.[72]

Um möglichst viele Menschen mit Bewegungsmangel zu mehr Bewegung zu animieren, sollen die Organisationsideen auf Wohngebiete mit niedrigem Status-Index abzielen.

[69] Vgl.https://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/ soziales/zeitverwendung/ zeitverwendungserhebung/index.html (letzter Zugriff 22.02.2021)
[70] Vgl. Senatsverwaltung für Inneres und Sport. 2018. S.25.
[71] Vgl. Ebd. 2018. S.26.
[72] Vgl. Ebd. 2018. S.51.

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU Bibliothek Your knowledge hub WIEN

6 DEFINITION DER ORGANISATIONSZIELE

Strategisches Ziel

Das strategische Ziel beschreibt die grundsätzliche Zielsetzung für den Entwurf der alternativen Organisationsideen.

S1) Um die Gesundheit zu fördern und um die volkswirtschaftlichen Kosten zu senken, sollen Angebote zur Erhöhung der körperlichen Aktivität von Menschen mit Bewegungsmangel, unabhängig von Geschlecht, Alter und Berufsgruppe, entstehen.

Operative Ziele

Die operativen Ziele beschreiben konkretere Zielsetzungen für den Entwurf der alternativen Organisationsideen.

O1) Um das strategische Ziel zu erreichen, sollen die Angebote die meistgenannten Motive bedienen.

O2) Um das strategische Ziel zu erreichen, sollen die Angebote die meistgenannten Barrieren berücksichtigen.

O3) Um das strategische Ziel im Wohnumfeld zu erreichen, sollen Angebote in der Natur, auf Straßen und Radwegen entstehen.

O4) Um das strategische Ziel im Schulumfeld zu erreichen, sollen Angebote in Sporthallen und auf Sportplätzen entstehen.

O5) Um das strategische Ziel zu erreichen, sollen Angebote in Wohngebieten mit niedrigem Status-Index entstehen.

Nachhaltigkeitsziel

Mehrfachnutzung wird als Mittel zur Erhöhung der Nutzungsintensität von Bewegungsräumen gesehen.

Mehrfachnutzung bezeichnet die Inanspruchnahme eines Raumes durch verschiedene Nutzungen oder verschiedene Nutzer*innen.[73] Eine Nutzung hat immer eine räumliche und zeitliche Komponente. Nutzungsmuster können „raumzeitlich", mit Bezug auf einen bestimmten Raum, mit Bezug auf eine bestimmte Zeit und mit Bezug auf bestimmte Personen beschrieben werden.[74]

Durch die polaren Erscheinungsformen, individuell/kollektiv, monofunktional/multifunktional, und abwechselnd/gleichzeitig können Nutzungsmuster von Räumen bestimmt und differenziert werden.[75]

N1) Die Angebote sollen zur Erhöhung der Nutzungsintensität von Bewegungsräumen beitragen.

---

[73] Vgl. Achim Schröer 2019. S. 204.
[74] Vgl. ebd. 2019. S. 214.
[75] Vgl. ebd. 2019. S. 212.

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU Bibliothek Your knowledge hub WIEN

7 ENTWICKLUNG DER BEWERTUNGSMATRIZEN

7.1 Motive von Menschen mit Bewegungsmangel bedienen

Im folgenden Kapitel werden die meistgenannten Motive in eine Bewertungsmatrix integriert und Fragestellungen ausgearbeitet.

	Motive bedienen	a) Organisationsidee Bewertung	b) Organisationsidee Bewertung	c) Organisationsidee Bewertung
1)	Förderung der Gesundheit			
2)	Verbesserung der körp. Leistungsfähigkeit			
3)	Verbesserung der Fitness			
4)	Spaß			
5)	Entspannung			
6)	Freunde treffen			
	Gesamtbewertung			

Abbildung 12: Bewertungsmatrix nach den meistgenannten Motiven für körperliche Aktivität
eigene Darstellung

Die Ausarbeitung der Fragestellungen dient zur Objektivierung der Beurteilung der Organisationsideen.

1) Motiv: Förderung der Gesundheit

Ist das Nutzen der Organisationsidee zur Förderung der Gesundheit von Menschen mit Bewegungsmangel „eher nicht geeignet“, „eher geeignet“ oder „gut geeignet“?

2) Motiv: Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit

Ist das Nutzen der Organisationsidee für die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit von Menschen mit Bewegungsmangel „eher nicht geeignet“, „eher geeignet“ oder „gut geeignet“?

3) Motiv: Verbesserung der Fitness

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU WIEN Bibliothek Your knowledge hub

Ist das Nutzen der Organisationsidee zur Verbesserung der Fitness von Menschen mit Bewegungsmangel „eher nicht geeignet“, „eher geeignet“ oder „gut geeignet“?

4) Motiv: Spaß

Beurteilung: nicht möglich

Begründung: Das Motiv kann mit dem gleichen Angebot sowohl positiv als auch negativ beurteilt werden (Bsp. Laufen kann Spaß machen oder keinen Spaß machen)

5) Motiv: Entspannung

Beurteilung: nicht möglich

Begründung: Das Motiv kann mit dem gleichen Angebot sowohl positiv als auch negativ beurteilt werden (Bsp. Laufen kann entspannen oder anspannen)

6) Motiv: Freunde treffen

Beurteilung: nicht möglich

Begründung: Alle Organisationsideen haben den Anspruch Begegnungsräume zu sein.

Jedes der Motive kann mit 1 bis 3 Sterne bewertet werden. 3 Sterne sind die bestmögliche Bewertung.

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU WIEN Bibliothek Your knowledge hub

7.2 Barrieren von Menschen mit Bewegungsmangel berücksichtigen

Im folgenden Kapitel werden die meistgenannten Barrieren in eine Bewertungsmatrix integriert und Fragestellungen ausgearbeitet.

	Barrieren abbauen	a) Organisationsidee Bewertung	b) Organisationsidee Bewertung	c) Organisationsidee Bewertung
1)	keine Zeit			
2)	keine Motivation oder kein Interesse			
3)	eine Behinderung oder Krankheit			
4)	Kosten			
5)	Wettbewerbsdruck			
6)	keine Freunde für körperliche Aktivität			
	Gesamtbewertung			

Abbildung 13: Bewertungsmatrix nach den meistgenannten Barrieren für körperliche Aktivität
eigene Darstellung

Die Ausarbeitung der Fragestellungen dient zur Objektivierung der Beurteilung der Organisationsideen.

1) Barriere: keine Zeit

Ist die Organisationsidee „immer", „regelmäßig" oder „unregelmäßig" verfügbar?

2) Barriere: keine Motivation oder kein Interesse

Beurteilung: nicht möglich

Begründung: Alle Organisationsideen haben den Anspruch die Motivation und das Interesse zu wecken.

3) Barriere: Behinderung oder Krankheit

Können Menschen mit Behinderung oder Krankheit die Organisationsidee „uneingeschränkt" „teilweise eingeschränkt" oder „eingeschränkt" nutzen?

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU WIEN Bibliothek Your knowledge hub

4) Barriere: Kosten

Ist die Nutzung der Organisationsidee „kostenlos“, „kostengünstig“ oder „teuer“?

5) Barriere: Wettbewerbsdruck

Entsteht bei der Nutzung der Organisationsidee „kein Wettbewerbsdruck“, „eher kein Wettbewerbsdruck“ oder „eher Wettbewerbsdruck“?

6) Barriere: keine Freunde für körperliche Aktivität

Beurteilung: nicht möglich

Begründung: Alle Organisationsideen haben den Anspruch Begegnungsräume zu sein.

Jede Barriere kann mit 1 bis 3 Sterne bewertet werden. 3 Sterne sind die bestmögliche Bewertung.

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU WIEN Bibliothek Your knowledge hub

8 PRÄSENTATION DER ALTERNATIVEN ORGANISATIONSIDEEN

In diesem Kapitel werden die folgende alternativen Organisationsideen durch Best Practice Beispiele und Kurzbeschreibungen veranschaulicht:

a) Angebot von generationenübergreifenden unbeweglichen Sport- und Bewegungsgeräten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Schul- und Wohnumfeld

b) Angebot von Automaten zur selbstständigen Entlehnung von beweglichen Sport- und Bewegungsgeräten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Schul- und Wohnumfeld

c) Angebot von gemeinschaftlichen Sport- und Bewegungsaktivitäten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Schul- und Wohnumfeld

Das strategische Organisationsziel lautet:

S1) Um die Gesundheit zu fördern und um die volkswirtschaftlichen Kosten zu senken, sollen Angebote zur Erhöhung der körperlichen Aktivität von Menschen mit Bewegungsmangel, unabhängig von Geschlecht, Alter und Berufsgruppe, entstehen.

Angebote sollen:

O1) … die meistgenannten Motive bedienen.

O2) … die meistgenannten Barrieren berücksichtigen.

O3) … in der Natur, auf Straßen und Radwegen im Wohnumfeld entstehen.

O4) … in Sporthallen und auf Sportplätzen im Schulumfeld entstehen.

O5) … in Wohngebieten mit niedrigem Status-Index entstehen.

N1) … zur Erhöhung der Nutzungsintensität von Bewegungsräumen beitragen.

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU WIEN Bibliothek Your knowledge hub

a) Angebot von generationenübergreifenden unbeweglichen Sport- und Bewegungsgeräten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Schul- und Wohnumfeld

Abbildung 14: Best Practice Beispiel: Angebot von generationenübergreifenden unbeweglichen Sport- und Bewegungsgeräten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Schul- und Wohnumfeld
eigene Darstellung nach http://www.a-lta.fr/portfolio/arbre-a-basket_van_nantes/
(letzter Zugriff 12.02.2021)

Beschreibung der Organisationsidee

Die Organisation adaptiert Sport- und Bewegungsräume im Schul- und Wohnumfeld durch generationenübergreifende unbewegliche Sport- und Bewegungsgeräte für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Vorhandene Raumressourcen im Schul- und Wohnumfeld werden oft nur selten oder gar nicht genutzt, weil z.B. keine unbeweglichen Sport- und Bewegungsgeräte (Ballsportgeräte, Fitnessgeräte, …) zur Verfügung stehen. Diese Raumressourcen können durch generationenübergreifende unbewegliche Sport- und Bewegungsgeräte intensiver genutzt werden.

Durch die diesbezügliche Adaptierung von Freiflächen können bestehende Sport- und Bewegungsräume aufgewertet werden, und neue Betätigungsmöglichkeiten entstehen.

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU WIEN Bibliothek Your knowledge hub

Das Zurverfügungstellen von unbeweglichen Geräten kann wenig genutzte Freiräume beleben.

Im Schulumfeld bieten sich Parkanlagen, Grünflächen, Sportplätze und Pausenhöfe an, und im Wohnumfeld bieten sich Parkanlagen, Grünflächen, Sportplätze und Zwischen- oder Innenhöfe an.

Die Geräte können auf unterschiedliche Schul- und Wohngebiete abgestimmt werden.

Generationenübergreifende unbewegliche Sport- und Bewegungsgeräte erlauben eine gleichzeitige Nutzung von mehreren Nutzern*innen und Nutzergruppen. Neben Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, können auch Menschen mit Beeinträchtigungen diese Sport- und Bewegungsgeräte nutzen.

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU WIEN Bibliothek Your knowledge hub

b) Angebot von Automaten zur selbstständigen Entlehnung von beweglichen Sport- und Bewegungsgeräten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Schul- und Wohnumfeld

Abbildung 15: Best Practice Beispiel: Angebot von Automaten zur selbstständigen Entlehnung von beweglichen Sport- und Bewegungsgeräten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Schul- und Wohnumfeld
eigene Darstellung nach http://hynews.zjol.com.cn/hynews/system/2017/11/13/030516273.shtml (letzter Zugriff 12.02.2021)

Beschreibung der Organisationsidee

Die Organisation adaptiert Sport- und Bewegungsräume im Schul- und Wohnumfeld durch Automaten zur selbstständigen Entlehnung von beweglichen Sport- und Bewegungsgeräten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Vorhandene Raumressourcen im Schul- und Wohnumfeld werden oft nur selten oder gar nicht genutzt, weil z.B. keine beweglichen Sport- und Bewegungsgeräte (Bälle, …) zur Verfügung stehen. Diese Raumressourcen können durch Automaten zur selbstständigen Entlehnung von unbeweglichen Sport- und Bewegungsgeräten intensiver genutzt werden.

Durch die diesbezügliche Adaptierung von Freiflächen können bestehende Sport- und Bewegungsräume aufgewertet werden, und neue Betätigungsmöglichkeiten entstehen.

Das Zurverfügungstellen von Automaten zur selbstständigen Entlehnung von beweglichen Geräten kann wenig genutzte Freiräume beleben.

Im Schulumfeld bieten sich Parkanlagen, Grünflächen, Sportplätze und Pausenhöfe an, und im Wohnumfeld bieten sich Parkanlagen, Grünflächen, Sportplätze und Zwischen- oder Innenhöfe an.

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU Bibliothek Your knowledge hub WIEN

Der Inhalt der Automaten zur selbstständigen Entlehnung von beweglichen Sport- und Bewegungsgeräten kann auf unterschiedliche Schul- und Wohngebiete abgestimmt werden.

Automaten zur selbstständigen Entlehnung von beweglichen Sport- und Bewegungsgeräten erlauben eine gleichzeitige Nutzung von mehreren Nutzern*innen und Nutzergruppen. Neben Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen können auch Menschen mit Beeinträchtigungen diese Sport- und Bewegungsgeräte nutzen.

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU WIEN Bibliothek Your knowledge hub

c) Angebot von gemeinschaftlichen Sport- und Bewegungsaktivitäten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Schul- und Wohnumfeld

Abbildung 16: Best Practice Beispiel: Angebot von gemeinschaftlichen Sport- und Bewegungsaktivitäten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Schul- und Wohnumfeld
eigene Darstellung nach https://stadtbewegung.de/startseite/ (letzter Zugriff 12.02.2021)

Beschreibung der Organisationsidee

Die Organisation implementiert gemeinschaftliche Sport- und Bewegungsaktivitäten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in das Schul- und Wohnumfeld.

Durch das Angebot von Sport- und Bewegungsaktivitäten entstehen Betätigungs- und Begegnungsmöglichkeiten mit sozialem Mehrwert.

Vorhandene Raumressourcen im Schul- und Wohnumfeld werden oft nur selten oder gar nicht genutzt, weil z.B. keine Sport- und Bewegungsaktivitäten stattfinden. Diese Raumressourcen können durch gemeinschaftliche Sport- und Bewegungsaktivitäten intensiver genutzt werden.

Das Implementieren von Sport- und Bewegungsaktivitäten kann wenig genutzte Freiräume beleben.

Im Schulumfeld bieten sich Parkanlagen, Grünflächen, Sportplätze, Sporthallen und Pausenhöfe an, und im Wohnumfeld bieten sich Parkanlagen, Grünflächen, Zwischen- oder Innenhöfe, Straßen und Radwege an.

Die Sport- und Bewegungsaktivitäten können auf unterschiedliche Schul- und Wohngebiete abgestimmt werden.

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU WIEN Bibliothek Your knowledge hub

Gemeinschaftliche Sport- und Bewegungsaktivitäten erlauben sowohl eine monofunktionale als auch eine multifunktionale, gleichzeitige Nutzung durch unterschiedliche Nutzer*innen und Nutzergruppen. Neben Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen können auch Menschen mit Beeinträchtigungen an Sport- und Bewegungsaktivitäten teilnehmen.

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU WIEN Bibliothek Your knowledge hub

9 BEWERTUNG DER ALTERNATIVEN ORGANISATIONSIDEEN

9.1 Bewertung nach den meistgenannten Motiven

Die alternativen Organisationsideen lauten:

a) Angebot von generationenübergreifenden unbeweglichen Sport- und Bewegungsgeräten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Schul- und Wohnumfeld

b) Angebot von Automaten zur selbstständigen Entlehnung von beweglichen Sport- und Bewegungsgeräten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Schul- und Wohnumfeld

c) Angebot von gemeinschaftlichen Sport- und Bewegungsaktivitäten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Schul- und Wohnumfeld

Auf den folgenden Seiten werden die aufgelisteten Organisationsideen nach dem ausgearbeiteten Fragenkatalog bewertet. Die Bewertung ist subjektiv und erfolgt aus der Perspektive des Bearbeiters der Diplomarbeit.

1) Förderung der Gesundheit

Ist das Nutzen der „generationenübergreifenden unbeweglichen Sport- und Bewegungsgeräte/ Automaten zur selbstständigen Entlehnung von beweglichen Sport- und Bewegungsgeräten“ zur Förderung der Gesundheit von Menschen mit Bewegungsmangel „eher nicht geeignet“, „eher geeignet“ oder „gut geeignet“?

Ist die Teilnahme an „gemeinschaftlichen Sport- und Bewegungsaktivitäten“ zur Förderung der Gesundheit von Menschen mit Bewegungsmangel „eher nicht geeignet“, „eher geeignet“ oder „gut geeignet“?

a1) Das Nutzen von generationenübergreifenden unbeweglichen Sport- und Bewegungsgeräten ist zur Förderung der Gesundheit von Menschen mit Bewegungsmangel „eher nicht geeignet“, weil die Organisationsidee eindimensionale Bewegung zulässt.

Einzelbewertung: 1 von 3 Sternen

b1) Das Nutzen von Automaten zur selbstständigen Entlehnung von beweglichen Sport- und Bewegungsgeräten ist zur Förderung der Gesundheit für Menschen mit Bewegungsmangel „eher geeignet“, weil die Organisationsidee mehrdimensionale Bewegung zulässt.

Einzelbewertung: 2 von 3 Sternen

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU Bibliothek Your knowledge hub WIEN

c1) Die Teilnahme an gemeinschaftlichen Sport- und Bewegungsaktivitäten ist zur Förderung der Gesundheit von Menschen mit Bewegungsmangel „gut geeignet“, weil die Organisationsidee vielfältigste Bewegung zulässt.

Einzelbewertung: 3 von 3 Sternen

2) Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit

Ist das Nutzen der „generationenübergreifenden unbeweglichen Sport- und Bewegungsgeräte/ Automaten zur selbstständigen Entlehnung von beweglichen Sport- und Bewegungsgeräten“ für die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit von Menschen mit Bewegungsmangel „eher nicht geeignet“, „eher geeignet“ oder „gut geeignet“?

Ist die Teilnahme an „gemeinschaftlichen Sport- und Bewegungsaktivitäten“ für die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit von Menschen mit Bewegungsmangel „eher nicht geeignet“, „eher geeignet“ oder „gut geeignet“?

a2) Das Nutzen von generationenübergreifenden unbeweglichen Sport- und Bewegungsgeräten für die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit von Menschen mit Bewegungsmangel „eher nicht geeignet“, weil die Organisationsidee eindimensionale Bewegung zulässt.

Einzelbewertung: 1 von 3 Sternen

b2) Das Nutzen von Automaten zur selbstständigen Entlehnung von beweglichen Sport- und Bewegungsgeräten ist für die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit von Menschen mit Bewegungsmangel „eher geeignet“, weil die Organisationsidee mehrdimensionale Bewegung zulässt.

Einzelbewertung: 2 von 3 Sternen

c2) Die Teilnahme an gemeinschaftlichen Sport- und Bewegungsaktivitäten ist für die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit von Menschen mit Bewegungsmangel „gut geeignet“, weil die Organisationsidee vielfältigste Bewegung zulässt.

Einzelbewertung: 3 von 3 Sternen

3) Verbesserung der Fitness

Ist das Nutzen der „generationenübergreifenden unbeweglichen Sport- und Bewegungsgeräte/ Automaten zur selbstständigen Entlehnung von beweglichen Sport- und Bewegungsgeräten“ zur Verbesserung der Fitness von Menschen mit Bewegungsmangel „eher nicht geeignet“, „eher geeignet“ oder „gut geeignet“?

Ist die Teilnahme an „gemeinschaftlichen Sport- und Bewegungsaktivitäten“ zur Verbesserung der Fitness von Menschen mit Bewegungsmangel „eher nicht geeignet“, „eher geeignet“ oder „gut geeignet“?

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU WIEN Bibliothek Your knowledge hub

a3) Das Nutzen von generationenübergreifenden unbeweglichen Sport- und Bewegungsgeräten ist zur Verbesserung der Fitness von Menschen mit Bewegungsmangel „eher nicht geeignet“ “, weil die Organisationsidee eindimensionale Bewegung zulässt.

Einzelbewertung: 1 von 3 Sternen

b3) Das Nutzen von Automaten zur selbstständigen Entlehnung von beweglichen Sport- und Bewegungsgeräten ist zur Verbesserung der Fitness von Menschen mit Bewegungsmangel „eher geeignet“, weil die Organisationsidee mehrdimensionale Bewegung zulässt.

Einzelbewertung: 2 von 3 Sternen

c3) Die Teilnahme an gemeinschaftlichen Sport- und Bewegungsaktivitäten ist zur Verbesserung der Fitness von Menschen mit Bewegungsmangel „gut geeignet“, weil die Organisationsidee vielfältigste Bewegung zulässt.

Einzelbewertung: 3 von 3 Sternen

4) Spaß haben

a4) keine Bewertung

Einzelbewertung: - von - Sternen

b4) keine Bewertung

Einzelbewertung: - von - Sternen

c4) keine Bewertung

Einzelbewertung: - von - Sternen

5) Entspannung finden

a5) keine Bewertung

Einzelbewertung: - von - Sternen

b5) keine Bewertung

Einzelbewertung: - von - Sternen

c5) keine Bewertung

Einzelbewertung: - von - Sternen

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU WIEN Bibliothek Your knowledge hub

6) Freunde treffen

a6) keine Bewertung

Einzelbewertung: - von - Sternen

b6) keine Bewertung

Einzelbewertung: - von - Sternen

c6) keine Bewertung

Einzelbewertung: - von - Sternen

	Motive bedienen	a) Organisationsidee Bewertung	b) Organisationsidee Bewertung	c) Organisationsidee Bewertung
1)	Förderung der Gesundheit	★	★★	★★★
2)	Verbesserung der körp. Leistungsfähigkeit	★	★★	★★★
3)	Verbesserung der Fitness	★	★★	★★★
4)	Spaß			
5)	Entspannung			
6)	Freunde treffen			
	Gesamtbewertung	★	★★	★★★

Abbildung 17: ausgefüllte Bewertungsmatrix nach den meistgenannten Motiven für körperliche Aktivität eigene Darstellung

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU WIEN Bibliothek Your knowledge hub

9.2 Bewertung nach den meistgenannten Barrieren

Die alternativen Organisationsideen lauten:

a) Angebot von generationenübergreifenden unbeweglichen Sport- und Bewegungsgeräten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Schul- und Wohnumfeld

b) Angebot von Automaten zur selbstständigen Entlehnung von beweglichen Sport- und Bewegungsgeräten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Schul- und Wohnumfeld

c) Angebot von gemeinschaftlichen Sport- und Bewegungsaktivitäten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Schul- und Wohnumfeld

Auf den folgenden Seiten werden die aufgelisteten Organisationsideen nach dem ausgearbeiteten Fragenkatalog bewertet. Die Bewertung ist subjektiv und erfolgt aus der Perspektive des Bearbeiters der Diplomarbeit.

1) keine Zeit

Sind die „generationenübergreifenden unbeweglichen Sport- und Bewegungsgeräte/ Automaten zur selbstständigen Entlehnung von beweglichen Sport- und Bewegungsgeräte/ gemeinschaftlichen Sport- und Bewegungsaktivitäten“ „immer“, „regelmäßig“ oder „unregelmäßig“ verfügbar?

a1) Die generationenübergreifenden unbeweglichen Sport- und Bewegungsgeräte sind „immer“ verfügbar.

Einzelbewertung: 3 von 3 Sternen

b1) Die Automaten zur selbstständigen Entlehnung von beweglichen Sport- und Bewegungsgeräten sind „immer“ verfügbar.

Einzelbewertung: 3 von 3 Sternen

c1) Die gemeinschaftliche Sport- und Bewegungsaktivitäten sind „regelmäßig“ verfügbar.

Einzelbewertung: 2 von 3 Sternen

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU WIEN Bibliothek Your knowledge hub

2) keine Motivation oder kein Interesse

a2) keine Bewertung

Einzelbewertung: - von - Sternen

b2) keine Bewertung

Einzelbewertung: - von - Sternen

c3) keine Bewertung

Einzelbewertung: - von - Sternen

3) Behinderung oder Krankheit

Können Menschen mit Behinderung oder Krankheit „generationenübergreifende unbewegliche Sport- und Bewegungsgeräte“ „uneingeschränkt“ „teilweise eingeschränkt“ oder „eingeschränkt“ nutzen?

Können Menschen mit Behinderung oder Krankheit „bewegliche Sport- und Bewegungsgeräte“ „uneingeschränkt“ „teilweise eingeschränkt“ oder „eingeschränkt“ nutzen?

Können Menschen mit Behinderung oder Krankheit an „gemeinschaftlichen Sport- und Bewegungsaktivitäten“ „uneingeschränkt“ „teilweise eingeschränkt“ oder „eingeschränkt“ teilnehmen?

a3) Menschen mit Behinderung oder Krankheit können generationenübergreifenden unbewegliche Sport- und Bewegungsgeräte „teilweise eingeschränkt“ nutzen.

Einzelbewertung: 2 von 3 Sternen

b3) Menschen mit Behinderung oder Krankheit können bewegliche Sport- und Bewegungsgeräte „teilweise eingeschränkt“ nutzen.

Einzelbewertung: 2 von 3 Sternen

c3) Menschen mit Behinderung oder Krankheit können an Sport- und Bewegungsaktivitäten „teilweise eingeschränkt“ teilnehmen.

Einzelbewertung: 2 von 3 Sternen

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU WIEN Bibliothek Your knowledge hub

4) Kosten

Ist die Nutzung von „generationenübergreifenden unbeweglichen Sport- und Bewegungsgeräten/ Automaten zur selbstständigen Entlehnung von beweglichen Sport- und Bewegungsgeräten“ „kostenlos“, „kostengünstig“ oder „teuer“?

Ist die Teilnahme an „gemeinschaftlichen Sport- und Bewegungsaktivitäten“ für die Nutzer*innen „kostenlos“, „kostengünstig“ oder „teuer“?

a4) Die Nutzung von generationenübergreifenden unbeweglichen Sport- und Bewegungsgeräten ist für die Nutzer*innen „kostenlos“.

Einzelbewertung: 3 von 3 Sternen

b4) Die Nutzung von Automaten zur selbstständigen Entlehnung von beweglichen Sport- und Bewegungsgeräten ist für die Nutzer*innen „kostengünstig“. (kostenlose Geschäftsmodelle sind vorstellbar)

Einzelbewertung: 2 von 3 Sternen

c4) Die Teilnahme an gemeinschaftlichen Sport- und Bewegungsaktivitäten ist für die Nutzer*innen „kostengünstig“. (kostenlose Geschäftsmodelle sind vorstellbar)

Einzelbewertung: 2 von 3 Sternen

5) Wettbewerbsdruck

Entsteht bei der Nutzung von „generationenübergreifenden unbeweglichen Sport- und Bewegungsgeräten/ Automaten zur selbstständigen Entlehnung von beweglichen Sport- und Bewegungsgeräten“ „kein Wettbewerbsdruck“, „eher kein Wettbewerbsdruck“ oder „eher Wettbewerbsdruck“?

Entsteht bei der Teilnahme an „gemeinschaftlichen Sport- und Bewegungsaktivitäten“ „kein Wettbewerbsdruck“ „eher kein Wettbewerbsdruck“ oder „eher Wettbewerbsdruck“?

a5) Durch das Nutzen von generationenübergreifenden unbeweglichen Sport- und Bewegungsgeräten entsteht „eher kein Wettbewerbsdruck“.

Einzelbewertung: 2 von 3 Sternen

b5) Durch das Nutzen von Automaten zur selbstständigen Entlehnung von beweglichen Sport- und Bewegungsgeräten entsteht „kein Wettbewerbsdruck“.

Einzelbewertung: 3 von 3 Sternen

c5) Durch die Teilnehme an gemeinschaftlichen Sport- und Bewegungsaktivitäten entsteht „eher Wettbewerbsdruck“.

Einzelbewertung: 2 von 3 Sternen

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU Bibliothek Your knowledge hub WIEN

6) keine Freunde für körperliche Aktivität

a6) keine Bewertung

Einzelbewertung: - von - Sternen

b6) keine Bewertung

Einzelbewertung: - von - Sternen

c6) keine Bewertung

Einzelbewertung: - von – Sternen

	Barrieren abbauen	a) Organisationsidee Bewertung	b) Organisationsidee Bewertung	c) Organisationsidee Bewertung
1)	keine Zeit	★★★	★★★	★★
2)	keine Motivation oder kein Interesse			
3)	eine Behinderung oder Krankheit	★★	★★	★★
4)	Kosten	★★★	★★	★★
5)	Wettbewerbsdruck	★★	★★★	★★
6)	keine Freunde für körperliche Aktivität			
	Gesamtbewertung	★★½	★★½	★★

Abbildung 18: ausgefüllte Bewertungsmatrix nach den meistgenannten Barrieren für körperliche Aktivität eigene Darstellung

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU WIEN Bibliothek Your knowledge hub

9.3 Gesamtbewertung der alternativen Organisationsideen

Das Gesamtergebnis ergibt sich aus der Gesamtbewertung der meistgenannten Motive und der Gesamtbewertung der meistgenannten Barrieren.

Die bestbewertete Organisationsidee ist das Angebot von gemeinschaftlichen Sport- und Bewegungsaktivitäten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Schul- und Wohnumfeld und wird konkretisiert.

	Motive bedienen	a) Organisationsidee Bewertung	b) Organisationsidee Bewertung	c) Organisationsidee Bewertung
1)	Förderung der Gesundheit	★	★★	★★★
2)	Verbesserung der körp. Leistungsfähigkeit	★	★★	★★★
3)	Verbesserung der Fitness	★	★★	★★★
4)	Spaß			
5)	Entspannung			
6)	Freunde treffen			
	Gesamtbewertung	★	★★	★★★
	Barrieren abbauen	**a) Organisationsidee Bewertung**	**b) Organisationsidee Bewertung**	**c) Organisationsidee Bewertung**
1)	keine Zeit	★★★	★★★	★★
2)	keine Motivation oder kein Interesse			
3)	eine Behinderung oder Krankheit	★★	★★	★★
4)	Kosten	★★★	★★	★★
5)	Wettbewerbsdruck	★★	★★★	★★
6)	keine Freunde für körperliche Aktivität			
	Gesamtbewertung	★★½	★★½	★★
	Gesamtergebnis	★★	★★½	★★½

Abbildung 19: Gesamtergebnis nach den meistgenannten Motiven und Barrieren für körperliche Aktivität
eigene Darstellung

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU WIEN Bibliothek Your knowledge hub

10 KONKRETISIERUNG DER ORGANISATIONSIDEE SPACE ACTIVATORS

10.1 Definition der Organisationsidee

Space Activators ist eine Organisation zur Aktivierung von Menschen mit Bewegungsmangel im alltäglichen Lebensumfeld.

Die Organisation implementiert niederschwellige und gesundheitsfördernde Sport- und Bewegungsaktivitäten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Kindergärten, Schulen und im Wohnumfeld.

Abbildung 20: Titelbild Organisationsidee Space Activators
eigene Darstellung nach https://ballschuleoesterreich.at/ (letzter Zugriff 12.02.2021)

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU WIEN Bibliothek Your knowledge hub

10.2 Entwicklung der Sport- und Bewegungsangebote

Im folgenden Kapitel werden Sport- und Bewegungsangebote für Kinder im Kindergartenalter, Kinder und Jugendliche, Erwachsene und ältere Menschen auf Basis der österreichischen Bewegungsempfehlungen entwickelt.

Die österreichischen Bewegungsempfehlungen informieren über gesundheitswirksame Bewegung, und gelten für Menschen ohne und mit Körper-, Sinnes- oder Mentalbehinderung, sowie für Erwachsene mit chronischen Erkrankungen. Sie enthalten eine Bewegungsempfehlung für Kinder im Kindergartenalter, Kinder und Jugendliche, Erwachsene, ältere Menschen, und Frauen während einer unkomplizierten Schwangerschaft und danach.[76]

10.2.1 Kinder im Kindergartenalter

„Die nachfolgenden Empfehlungen gelten für Kinder im Kindergartenalter (3 Jahre bis Schulbeginn), unabhängig von Geschlecht, ethnischer Zugehörigkeit und Körper-, Sinnes- oder Mentalbehinderungen.

Bewegung soll allen Kindern im Kindergartenalter von den Eltern und anderen betreuenden Erwachsenen täglich ermöglicht werden.

Kinder im Kindergartenalter sollen täglich mindestens 3 Stunden körperlich aktiv sein. Diese Zeitspanne kann über den Tag verteilt werden. Von diesen täglichen 3 Stunden Bewegung sollen mindestens 60 Minuten (1 Stunde) für Bewegung mit mittlerer bis höherer Intensität genützt werden.

Auf Freude an der Bewegung, altersentsprechende Bewegungsformen sowie ein möglichst breites motorisches Spektrum soll geachtet werden.

Langandauerndes Sitzen soll vermieden beziehungsweise immer wieder durch Bewegung unterbrochen werden.“ (Fonds Gesundes Österreich, 2020, S.10)

Sport- und Bewegungsangebot - Polysportive Sport- und Bewegungskurse für Kinder von 3 Jahren bis Schulbeginn in Kindergärten

Für Kinder von 3 Jahren bis Schulbeginn werden polysportive (sportartübergreifende, vielseitige und spielerische) Sport- und Bewegungskurse in Sporthallen und auf Sportplätzen in Kindergärten außerhalb der Kindergartenbetriebszeiten angeboten.

Um die Qualität zu sichern werden die Kurse von sportpädagogisch ausgebildeten Trainer*innen geleitet. Die Trainer*innen erhalten eine marktgemäße Bezahlung.

[76] Vgl. Fonds Gesundes Österreich (2020). S.8.

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU Bibliothek Your knowledge hub WIEN

10.2.2 Kinder und Jugendliche

„Die Empfehlungen gelten für Kinder und Jugendliche von 6 bis 18 Jahren, unabhängig von Geschlecht, ethnischer Zugehörigkeit und Körper-, Sinnes- oder Mentalbehinderungen.

Bewegung soll allen Kindern und Jugendlichen täglich ermöglicht werden.

Kinder und Jugendliche sollen sich täglich mindestens 60 Minuten (1 Stunde) bewegen.

Zur Förderung der Ausdauer soll der Großteil der täglichen 60 Minuten Bewegung entweder mit mittlerer oder höherer Intensität ausgeübt werden.

An 3 Tagen der Woche wird ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Intensität empfohlen. Als Teil der täglichen 60 Minuten Bewegung werden an mindestens 3 Tagen der Woche muskelkräftigende und knochenstärkende Aktivitäten empfohlen.

Auf Freude an der Bewegung, altersentsprechende Bewegungsformen sowie ein möglichst breites motorisches Spektrum soll geachtet werden.

Langandauerndes Sitzen soll vermieden beziehungsweise immer wieder durch Bewegung unterbrochen werden.“ (Fonds Gesundes Österreich, 2020, S.10)

Sport- und Bewegungsangebot - Polysportive Sport- und Bewegungskurse für Kinder und Jugendliche in Schulen

Für Kinder und Jugendliche werden polysportive (sportartübergreifende, vielseitige und spielerische) Sport- und Bewegungskurse in Sporthallen und auf Sportplätzen in Schulen außerhalb der Schulbetriebszeiten angeboten.

Um die Qualität zu sichern werden die Kurse von sportpädagogisch ausgebildeten Trainer*innen geleitet. Die Trainer*innen erhalten eine marktgemäße Bezahlung.

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU WIEN Bibliothek Your knowledge hub

10.2.3 Erwachsene

„Die Bewegungsempfehlungen gelten für Erwachsene von 18 bis 65 Jahren.

Erwachsene sollen regelmäßig körperlich aktiv sein. Vor allem der Wechsel von „körperlich inaktiv“ zu „ein wenig körperlich aktiv“ stellt einen wichtigen ersten Schritt dar.

Um die Gesundheit zu fördern und aufrecht zu erhalten,

sollten Erwachsene an 2 oder mehr Tagen der Woche muskelkräftigende Übungen durchführen, bei denen alle großen Muskelgruppen berücksichtigt werden.

sollten Erwachsene mindestens 150 bis 300 Minuten (also 2 ½ bis 5 Stunden) pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Intensität

oder

75 Minuten bis 150 Minuten (also 1 ¼ bis 2 ½ Stunden) pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Intensität

oder

eine entsprechende Kombination aus ausdauerorientierter Bewegung mit mittlerer und höherer Intensität durchführen.

Erwachsene können einen zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen erzielen, wenn sie den Bewegungsumfang über 300 Minuten pro Woche steigern. Wobei Bewegungen mit mittlerer und höherer Intensität wieder kombiniert werden können.

Langandauerndes Sitzen soll vermieden beziehungsweise immer wieder durch Bewegung unterbrochen werden.“ (Fonds Gesundes Österreich, 2020, S.11)

Sport- und Bewegungsangebot - funktionelle Kraft- und Ausdauertrainingskurse für Erwachsene im Wohnumfeld

Für Erwachsene und ältere Menschen werden funktionelle (sportartübergreifende, vielseitige und alltagsorientierte) Kraft- und Ausdauertrainingskurse in Parkanlagen, Grünräumen, Zwischen- oder Innenhöfen im Wohnumfeld angeboten.

Um die Qualität zu sichern werden die Kurse von sportpädagogisch ausgebildeten Trainer*innen geleitet. Die Trainer*innen erhalten eine marktgemäße Bezahlung.

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU WIEN Bibliothek Your knowledge hub

10.2.4 Ältere Erwachsene

„Ältere Erwachsene sollen regelmäßig körperlich aktiv sein. Vor allem der Wechsel von „körperlich inaktiv“ zu „ein wenig körperlich aktiv“ stellt einen wichtigen ersten Schritt dar.

Um die Gesundheit zu fördern und aufrecht zu erhalten,

sollen ältere Erwachsene an 2 oder mehr Tagen der Woche muskelkräftigende Übungen durchführen, bei denen alle großen Muskelgruppen berücksichtigt werden.

sollen ältere Erwachsene mindestens 150 Minuten bis 300 Minuten (also 2 ½ bis 5 Stunden) pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Intensität

oder

75 Minuten bis 150 Minuten (also 1 ¼ bis 2 ½ Stunden) pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Intensität

oder

eine entsprechende Kombination aus ausdauerorientierter Bewegung mit mittlerer und höherer Intensität durchführen.

Ältere Erwachsene können einen zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen erzielen, wenn sie den Bewegungsumfang über 300 Minuten pro Woche steigern. Wobei Bewegungen mit mittlerer und höherer Intensität wieder kombiniert werden können.

Im Rahmen des wöchentlichen Bewegungsumfanges soll vielseitig trainiert werden, indem Aktivitäten zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit sowie des Gleichgewichts durchgeführt werden.

Ältere Menschen sollen die Belastung und den Umfang ihrer körperlichen Aktivität entsprechend ihrem Fitnessniveau beziehungsweise ihrer Einschränkungen festlegen.

Langandauerndes Sitzen soll vermieden beziehungsweise immer wieder durch Bewegung unterbrochen werden.“ (Fonds Gesundes Österreich, 2020, S.11)

Sport- und Bewegungsangebot - Geh-, Lauf-, und Fahrradgruppen für Erwachsene und ältere Menschen im Wohnumfeld

Für Erwachsene und ältere Menschen werden Geh-, Lauf- und Fahrradgruppen in Parkanlagen, Grünflächen, Straßen und Radwegen angeboten.

Geh-, Lauf- und Fahrradgruppen können einen wesentlichen Beitrag zum Erreichen der österreichischen Bewegungsempfehlungen leisten.

Die Gruppen werden von ehrenamtlichen Organisator*innen mit oder ohne pädagogischer Ausbildung geleitet. Die Organisator*innen erhalten keine Bezahlung.

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU WIEN Bibliothek Your knowledge hub

10.3 Beschreibung der Sport- und Bewegungsangebote

Die entwickelten Sport- und Bewegungsangebote lauten:

1) polysportive Sport- und Bewegungskurse für Kinder von 3 Jahren bis Schulbeginn in Kindergärten
2) polysportive Sport- und Bewegungskurse für Kinder und Jugendliche in Schulen
3) funktionelle Kraft- und Ausdauertrainingskurse für Erwachsene im Wohnumfeld
4) Geh-, Lauf-, und Fahrradgruppen für Erwachsene und ältere Menschen im Wohnumfeld

Aufgrund der Synergien werden im ersten Schritt die Sport- und Bewegungsangebote „polysportive Sport- und Bewegungskurse für Kinder von 3 Jahren bis Schulbeginn in Kindergärten“ und „polysportive Sport- und Bewegungskurse für Kinder und Jugendliche in Schulen“ visualisiert.

Im zweiten Schritt wird das Sport- und Bewegungsangebot „funktionelle Kraft- und Ausdauertrainingskurse für Erwachsene im Wohnumfeld“ visualisiert.

Im dritten Schritt wird das Sport- und Bewegungsangebot „Geh-, Lauf-, und Fahrradgruppen für Erwachsene und ältere Menschen im Wohnumfeld“ visualisiert.

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU WIEN Bibliothek Your knowledge hub

10.3.1 Sport- und Bewegungskurse in Kindergärten und Schulen

Durch die Implementierung von Sport- und Bewegungskursen in Kindergärten und Schulen entstehen niederschwellige und gesundheitsfördernde Sport- und Bewegungsangebote im alltäglichen Lebensumfeld von Kindern und Jugendlichen.

Der folgende Business Model Canvas visualisiert das Angebot:

<table>
<tr><th>Partner*innen</th><th>sozialer Mehrwert</th><th>Angebot</th><th>Kundenbeziehungen</th><th>Zielgruppen</th></tr>
<tr><td rowspan="3">Kindergarten- und Schulverwaltungen</td><td rowspan="3">Erhöhung der körperlichen Aktivität von Menschen mit Bewegungsmangel

Erhöhung der Nutzungsintensität von Sport- und Bewegungsräumen</td><td rowspan="3">Sport- und Bewegungskurse in Kindergärten und Schulen</td><td>Persönlich

Digital</td><td rowspan="3">Polysportive Sport- und Bewegungskurse für Kinder von 3 Jahren bis Schulbeginn in Kindergärten

Polysportive Sport- und Bewegungskurse für Kinder und Jugendliche in Schulen</td></tr>
<tr><td>Kanäle</td></tr>
<tr><td>Website

Social-Media-Plattformen</td></tr>
<tr><th colspan="3">Ausgaben</th><th colspan="2">Einnahmen</th></tr>
<tr><td colspan="2">Personalkosten

Allgemeinkosten</td><td></td><td colspan="2">Kursteilnehmer*innen

Förderungen

Spenden</td></tr>
</table>

Abbildung 21: Visualisierung der Sport- und Bewegungskurse in Kindergärten und Schulen nach einem Business Model Canvas
eigene Darstellung

Die Sport- und Bewegungskurse werden als „polysportive Sport- und Bewegungskurse für Kinder von 3 Jahren bis Schulbeginn in Kindergärten“ und „polysportive Sport- und Bewegungskurse für Kinder und Jugendliche in Schulen“ angeboten.

In Partnerschaft mit Kindergarten- und Schulverwaltungen werden Sporthallen und Sportplätze in Kindergärten und Schulen außerhalb der Kindergarten- und Schulbetriebszeiten genutzt.

Die Dienstleistungen werden sowohl persönlich als auch auf einer Website, sowie auf Social-Media-Plattformen kommuniziert.

Den Einnahmen durch Kursteilnehmer*innen, Förderungen und Spenden stehen Ausgaben durch die Bezahlung von sportpädagogisch ausgebildeten Trainer*innen und Allgemeinkosten gegenüber.

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU WIEN Bibliothek Your knowledge hub

10.3.2 Sport- und Bewegungskurse im Wohnumfeld

Durch die Implementierung von Sport- und Bewegungskursen im Wohnumfeld entstehen niederschwellige und gesundheitsfördernde Sport- und Bewegungsangebote im alltäglichen Lebensumfeld von Erwachsenen.

Der folgende Business Model Canvas visualisiert das Angebot:

Partner*innen	sozialer Mehrwert	Angebot	Kundenbeziehungen	Zielgruppen
Gemeinde- und Stadtverwaltungen	Erhöhung der körperlichen Aktivität von Menschen mit Bewegungsmangel Erhöhung der Nutzungsintensität von Sport- und Bewegungsräumen	Sport- und Bewegungskurse im Wohnumfeld	Persönlich Digital **Kanäle** Website Social-Media-Plattformen	funktionelle Kraft- und Ausdauertrainingskurse für Erwachsene im Wohnumfeld

Ausgaben	Einnahmen
Personalkosten Allgemeinkosten	Förderungen Spenden

Abbildung 22: Visualisierung der Sport- und Bewegungskurse im Wohnumfeld nach einem Business Model Canvas
eigene Darstellung

Die Sport- und Bewegungskurse werden als „funktionelle Kraft- und Ausdauertrainingskurse für Erwachsene im Wohnumfeld“ angeboten.

In Partnerschaft mit Gemeinde- und Stadtverwaltungen werden Parkanlagen, Grünräume, Zwischen- oder Innenhöfen im Wohnumfeld genutzt.

Die Dienstleistungen werden sowohl persönlich als auch auf einer Website, sowie auf Social-Media-Plattformen kommuniziert.

Den Einnahmen durch Förderungen und Spenden stehen Ausgaben durch die Bezahlung von sportpädagogisch ausgebildeten Trainer*innen und Allgemeinkosten gegenüber.

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU Bibliothek Your knowledge hub WIEN

10.3.3 Sport- und Bewegungsgruppen im Wohnumfeld

Durch die Implementierung von Sport- und Bewegungsgruppen im Wohnumfeld entstehen niederschwellige und gesundheitsfördernde im alltäglichen Lebensumfeld von Erwachsenen und älteren Menschen.

Der folgende Business Model Canvas visualisiert das Angebot:

Partner*innen	sozialer Mehrwert	Angebot	Kundenbeziehungen	Zielgruppen
Gemeinde- und Stadtverwaltungen	Erhöhung der körperlichen Aktivität von Menschen mit Bewegungsmangel Erhöhung der Nutzungsintensität von Sport- und Bewegungsräumen	Sport- und Bewegungsgruppen im Wohnumfeld	Persönlich Digital **Kanäle** Website Social-Media-Plattformen	Geh-, Lauf-, und Fahrradgruppen für Erwachsene und ältere Menschen im Wohnumfeld

Ausgaben	Einnahmen
Allgemeinkosten	Förderungen Spenden

Abbildung 23: Visualisierung der Sport- und Bewegungsgruppen im Wohnumfeld nach einem Business Model Canvas
eigene Darstellung

Die Sport- und Bewegungsgruppen werden als „Geh-, Lauf-, und Fahrradgruppen für Erwachsene und ältere Menschen im Wohnumfeld“ angeboten.

In Partnerschaft mit Gemeinde- und Stadtverwaltungen werden Parkanlagen, Grünräume, Straßen und Radwege im Wohnumfeld genutzt.

Die Dienstleistungen werden sowohl persönlich als auch auf einer Website, sowie auf Social-Media-Plattformen kommuniziert.

Die Geh-, Lauf und Fahrradgruppen werden von ehrenamtlichen Organisator*innen geleitet.

Den Einnahmen durch Förderungen und Spenden stehen Ausgaben durch Allgemeinkosten gegenüber.

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU WIEN Bibliothek Your knowledge hub

10.4 Sozialökonomische Überlegungen

Die Organisation strebt nach sozialer und ökonomischer Leistungsfähigkeit.

Die Sport- und Bewegungsangebote „polysportive Sport- und Bewegungskurse für Kinder von 3 Jahren bis Schulbeginn in Kindergärten“, und „polysportiven Sport- und Bewegungskurse für Kinder und Jugendliche in Schulen“ werden kostenpflichtig angeboten.

Die Sport- und Bewegungskurse „funktionelle Kraft- und Ausdauertrainingskurse im Wohnumfeld“, und „Geh-, Lauf-, und Fahrradgruppen im Wohnumfeld“ werden kostenlos angeboten.

Nichtsdestotrotz kommen mehrere Förderprogramme und Projektförderungen in Frage, um möglichst viele kostenlose Sport- und Bewegungsangebote anbieten zu können:

„Kinder gesund bewegen 2.0“

Das Projekt „Kinder gesund bewegen 2.0“ ist ein Förderprogramm, das unter anderem Sport- und Bewegungskurse in Kindergärten und Schulen unterstützt.[77]

Sowohl „Polysportive Sport- und Bewegungskurse für Kinder von 3 Jahren bis Schulbeginn in Kindergärten“ als auch „Polysportive Sport- und Bewegungskurse für Kinder und Jugendliche in Schulen“ können gefördert werden.

„Bewegt im Park“

Das Projekt „Bewegt im Park“ ist ein Förderprogramm, das unter anderem Sport- und Bewegungskurse im Wohnumfeld unterstützt[78].

Das „funktionelle Kraft- und Ausdauertrainingskurse für Erwachsene im Wohnumfeld“ kann gefördert werden.

Fond Gesundes Österreich

Die Hauptaufgabe des Fonds Gesundes Österreich ist die Projektförderung von zeitlich begrenzten Projekten zur Gesundheitsförderung und Primärprävention, sowie einem erweiterten Gesundheitsbegriff.[79]

Grundsätzlich können die Sport- und Bewegungsangebote zeitlich begrenzt gefördert werden.

---

[77] Vgl. https://www.fitsportaustria.at/main.asp?VID=1&kat1=115&kat2=745&scsqs=1 (letzter Zugriff 12.02.2021)
[78] Vgl. https://www.bewegt-im-park.at/ (letzter Zugriff 12.02.2021)
[79] Vgl. https://fgoe.org/projektfoerderung (letzter Zugriff 04.02.2021)

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU Bibliothek Your knowledge hub WIEN

10.5 Definition der quantitativen und qualitativen Marketingziele

Für die nächsten drei Jahre werden quantitative und qualitative Marketingziele definiert:

Quantitative Marketingziele für das Jahr 2022

1) drei polysportive Sport- und Bewegungskurse für Kinder von 3 Jahren bis Schulbeginn in Kindergärten
2) drei polysportive Sport- und Bewegungskurse für Kinder und Jugendliche in Schulen
3) drei funktionelle Kraft- und Ausdauertrainingskurse für Erwachsene im Wohnumfeld
4) drei Geh-, Lauf-, und Fahrradgruppen für Erwachsene und ältere Menschen im Wohnumfeld

Quantitative Marketingziele für das Jahr 2023

1) sechs polysportive Sport- und Bewegungskurse für Kinder von 3 Jahren bis Schulbeginn in Kindergärten
2) sechs polysportive Sport- und Bewegungskurse für Kinder und Jugendliche in Schulen
3) sechs funktionelle Kraft- und Ausdauertrainingskurse für Erwachsene im Wohnumfeld
4) sechs Geh-, Lauf-, und Fahrradgruppen für Erwachsene und ältere Menschen im Wohnumfeld

Quantitative Marketingziele für das Jahr 2024

1) zwölf polysportive Sport- und Bewegungskurse für Kinder von 3 Jahren bis Schulbeginn in Kindergärten
2) zwölf polysportive Sport- und Bewegungskurse für Kinder und Jugendliche in Schulen
3) zwölf funktionelle Kraft- und Ausdauertrainingskurse für Erwachsene im Wohnumfeld
4) zwölf Geh-, Lauf-, und Fahrradgruppen für Erwachsene und ältere Menschen im Wohnumfeld

Qualitative Marketingziele für das Jahr 2022

1) Gewinnung und Bindung von sportpädagogisch ausgebildeten Trainer*innen und ehrenamtlichen Organisator*innen mit oder ohne pädagogischer Ausbildung
2) Gewinnung von Teilnehmer*innen
3) Entwicklung, Weiterentwicklung und Integration von Dienstleistungen

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU Bibliothek WIEN Your knowledge hub

10.6 Konzeption von Kommunikationsmedien

Für die Umsetzung der quantitativen und qualitativen Ziele werden im abschließenden Kapitel Gestaltungselemente, Flyer und eine Website im Konzeptstatus gestaltet.

10.6.1 Gestaltungselemente

Vorab werden Gestaltungselemente für analoge und digitale Medien erstellt.

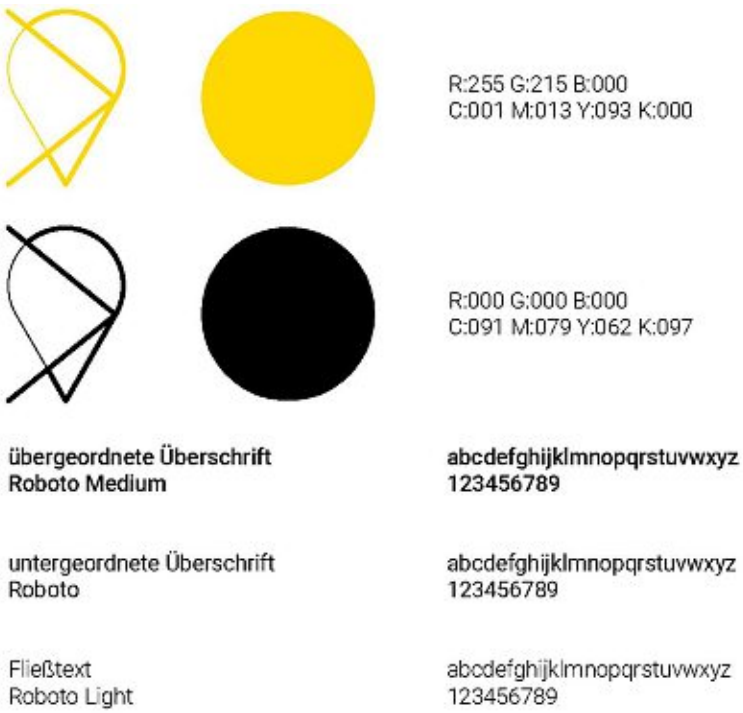


Abbildung 24: Darstellung der Gestaltungselemente
eigene Darstellung

Das Logo von Space Activators besteht aus einem Ortssymbol und einem Pfeil. In Kombination werden allgemein zugängliche Sport- und Bewegungsangebote kommuniziert.

Die Kommunikation erfolgt in den Farben Gelb, Schwarz und Weiß und der Schriftart Roboto.

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU WIEN Bibliothek Your knowledge hub

10.6.2 Flyer

Gewinnung von Teilnehmer*innen für Sport- und Bewegungskurse in Kindergärten und Schulen

Teilnehmer*innen für Sport- und Bewegungskurse in Kindergärten und Schulen werden durch die Flyer „mehr SPASS!“ – SPORT- UND BEWEGUNGSANGEBOTE IN DEINEM KINDERGARTEN, „mehr SPASS!“ – SPORT- UND BEWEGUNGSANGEBOTE IN DEINER SCHULE angeworben.

Die Flyer und weitere Printmedien (Plakate, …) werden in Kindergärten, Schulen aufgelegt und im Schulumfeld verteilt.

Abbildung 25: Flyer zur Gewinnung von Teilnehmer*innen für Sport- und Bewegungsangebote in Kindergärten und Schulen eigene Darstellung

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU Bibliothek Your knowledge hub WIEN

Gewinnung von ehrenamtlichem Organisator*innen mit oder ohne pädagogische Ausbildung

Ehrenamtliche Organisator*innen werden durch die Flyer, „mehr BEWEGUNG!“, „mehr SPORT!“ und „mehr MÖGLICHKEITEN!“ – SPORT UND BEWEGUNG IN DEINEM WOHNUMFELD angeworben.

Die Flyer und weitere Printmedien (Plakate, …) werden in Wohngebäuden aufgelegt und im Wohnumfeld verteilt.

Abbildung 26: Flyer zur Gewinnung von ehrenamtlichen Organisator*innen mit oder ohne pädagogischer Ausbildung
eigene Darstellung

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU WIEN Bibliothek Your knowledge hub

Gewinnung von Teilnehmer*innen im Wohnumfeld

Teilnehmer*innen für Geh-, Lauf-, und Fahrradgruppen werden durch die Flyer „mehr BEWEGUNG!“ – GEHGRUPPE IN DEINER NACHBARSCHAFT, „mehr SPORT!“ – LAUFGRUPPE IN DEINEM WOHNUMFELD, und „mehr MÖGLICHKEITEN!“ – FAHRRADGRUPPE IN DEINEM WOHNUMFELD angeworben.

Die Flyer und weitere Printmedien (Plakate, …) werden in Wohngebäuden aufgelegt und im Wohnumfeld verteilt.

Abbildung 27: Flyer zur Gewinnung von ehrenamtlichen Teilnehmer*innen für Geh-, Lauf-, und Fahrradgruppen
eigene Darstellung

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.

10.6.3 Website

Abbildung 28: Startseite
Bild: eigene Darstellung nach https://www.hagener-sv.de/index.php/ballschule (letzter Zugriff 01.02.2021)

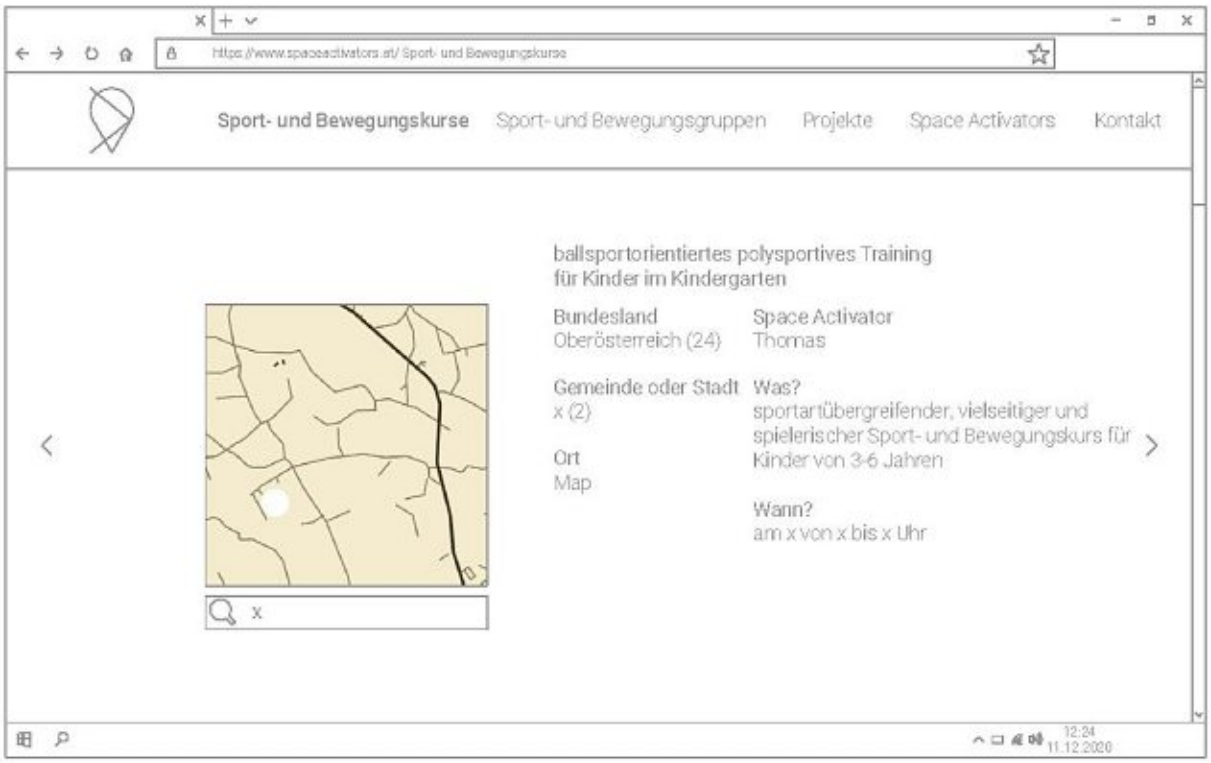


Abbildung 29: Sport- und Bewegungskurse
eigene Darstellung

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU Bibliothek Your knowledge hub WIEN

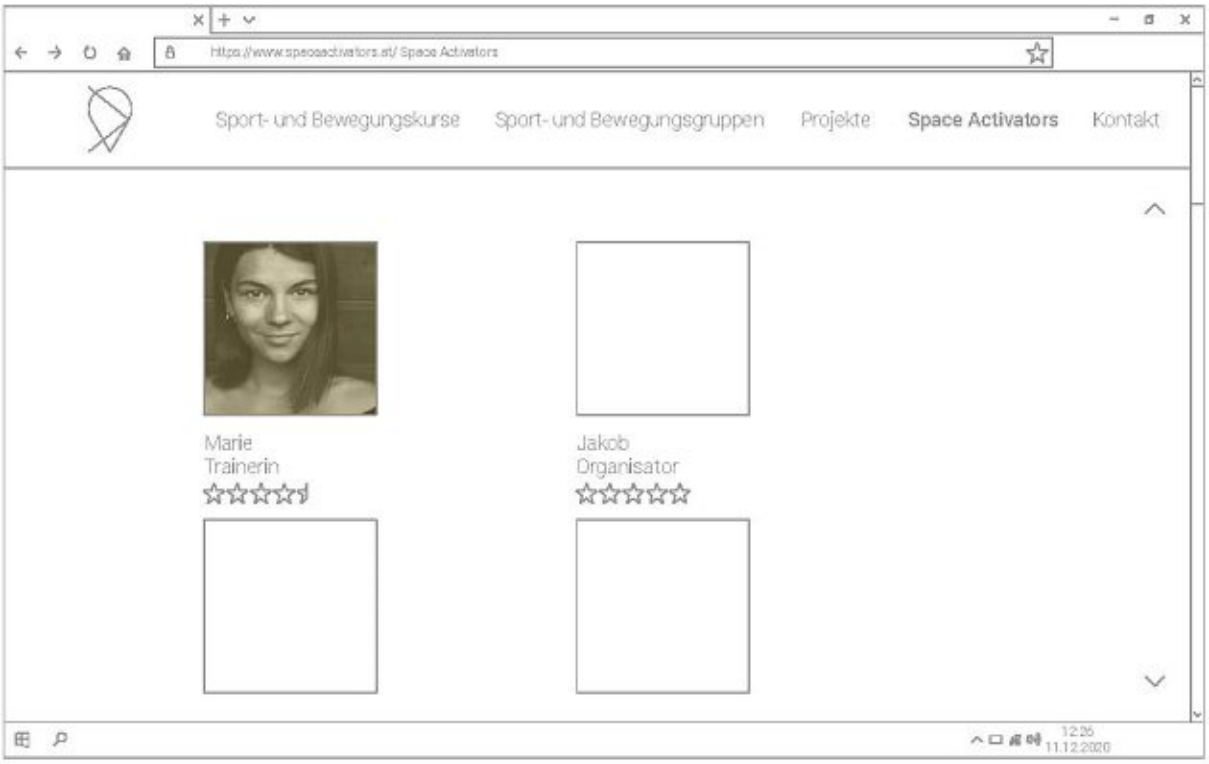


Abbildung 30: Space Activators
eigene Darstellung

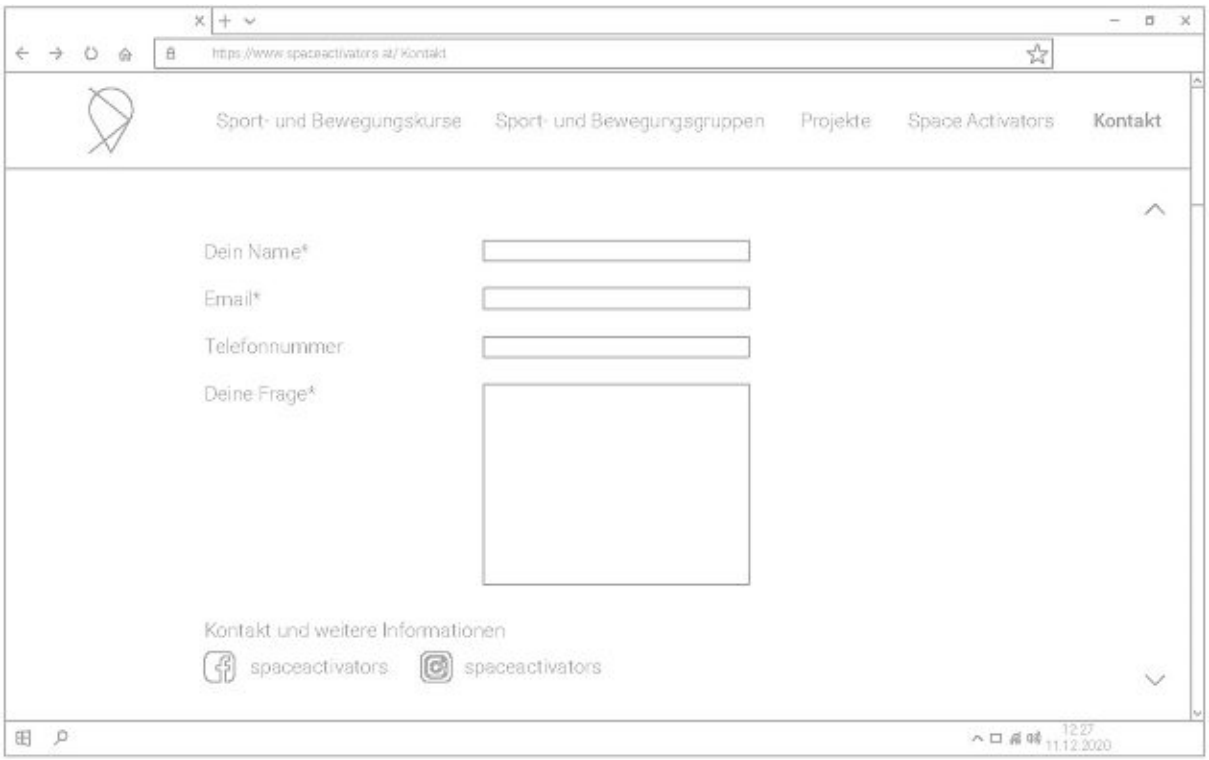


Abbildung 31: Kontakt
eigene Darstellung

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.

11 FAZIT

Die Aufgabenstellung der Diplomarbeit ist der Entwurf und die Bewertung von alternativen Organisationsideen zur Aktivierung von Menschen mit Bewegungsmangel und zur Erhöhung der Nutzungsintensität von Bewegungsräumen, sowie die Konkretisierung der bestbewerteten Organisationsidee.

Im ersten Schritt wurde die Relevanz von regelmäßiger Bewegung und Bewegungsmangel auf die Gesundheit und die Auswirkung von körperlicher Inaktivität auf die volkswirtschaftlichen Kosten thematisiert.

Im zweiten Schritt wurde die körperliche Aktivität laut Eurobarometer analysiert.

Die Analyse hat gezeigt, dass sich mehr als die Hälfte der Österreicher*innen selten oder nie körperlich betätigt, dass gut ein Zehntel der Österreicher*innen an keinem Tag pro Woche mindestens 10 Minuten ohne Unterbrechung zu Fuß geht, und dass gut ein Zehntel der Österreicher*innen mehr als 8h31min pro Tag sitzt.

Im dritten Schritt wurde die körperliche Aktivität in urbanen Räumen analysiert.

Die Analyse hat gezeigt, dass sich Erwachsene überdurchschnittlich häufig in der Natur, auf Straßen und Radwegen körperlich betätigen, und dass sich Kinder und Jugendliche überdurchschnittlich häufig in Sporthallen und auf Sportplätzen körperlich betätigen. Weiters zeigte die Analyse, dass die Aktivenquote in Wohngebieten mit sehr niedrigem Status-Index am niedrigsten ist.

Zusammenfassend diente die Darlegung der Grundlagen als Quelle für die Definition der Organisationsziele, die Entwicklung der Bewertungsmatrizen, dem Entwurf der alternativen Organisationsideen und der Konkretisierung der Organisationsidee Space Activators.

Der Entwurf und die Bewertung von Organisationsideen, sowie die Konkretisierung einer Organisationsidee ist ein komplexer Prozess.

Die vorliegende Diplomarbeit bietet einen Rahmen für den Entwurf und die Bewertung von alternativen Organisationsideen beziehungsweise einen Rahmen für die Umsetzung der Organisationsidee Space Activators.

Möglicherweise wird die Organisationsidee Space Activators Realität.

Abschließend möchte ich erwähnen, dass die Auseinandersetzung mit Projektentwicklung und -management meine Ausbildung sehr bereichert hat.

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU WIEN Bibliothek Your knowledge hub

12 LITERATURVERZEICHNIS

Bergmann Matthias. Methoden transdisziplinärer Forschung. Ein Überblick mit Anwendungsbeispielen. Campus Verlag. 2010.

Bundesministerium für Gesundheit. Zivilisationskrankheit Diabetes. Ausprägungen – Lösungsansätze – Herausforderungen. Österreichischer Diabetesbericht 2013. Wien. 2013.

Bundesministerium für Landesverteidigung und Sport. NAP.b. Nationaler Aktionsplan Bewegung. Wien. 2013.

Europäische Kommission. Sports and physical activity. Eurobarometer 80.2. Results for Austria. Europäische Kommission. 2013.

Fonds Gesundes Österreich. Österreichische Bewegungsempfehlungen. Band Nummer 17 aus der Reihe Wissen. Wien. 2020.

Schröer Achim. Mehrfach:Nutzen – Mehrfachnutzung und Space Sharing als Strategie zur nachhaltigen Stadtentwicklung. In D. Henckel, & C. Kramer (Hrsg.). Zeitgerechte Stadt: Konzepte und Perspektiven für die Planungspraxis (S. 203-222). Hannover. Verl. D. ARL. 2019.

SpEA SportsEconAustria. Institut für Sportökonomie. Der volkswirtschaftliche Nutzen von Bewegung. Volkswirtschaftlicher Nutzen von Bewegung. volkswirtschaftliche Kosten von Inaktivität und Potenziale von mehr Bewegung. Wien. 2015.

Senatsverwaltung für Inneres und Sport. Sportstudie Berlin 2017. Untersuchungen zum Sportverhalten. Senatsverwaltung für Inneres und Sport. Berlin. 2018.

Weltgesundheitsorganisation. Bewegungsförderung und aktives Leben im städtischen Umfeld. Weltgesundheitsorganisation. 2010.

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU WIEN Bibliothek Your knowledge hub

13 ONLINEQUELLEN

a/LTA architectes - urbanistes http://www.a-lta.fr/portfolio/arbre-a-basket_van_nantes/(letzter Zugriff 12.02.2021)

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/gesund-durch-sport/bewegungsempfehlungen-erwachsene (letzter Zugriff 22.02.2021)

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/koerper/arthrose/arthrose-symptome-diagnose (letzter Zugriff 17.02.2021)

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/koerper/nutzen-vorteile (letzter Zugriff 09.02.2021)

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/adipositas/metabolisches-syndrom (letzter Zugriff 16.02.2021)

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz https://www.gesundheit.gv.at/lexikon/b/bmi (letzter Zugriff 15.02.2021)

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz https://www.gesundheit.gv.at/lexikon/f/adipositas (letzter Zugriff 15.02.2021)

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Diabetes.html (letzter Zugriff 17.02.2021)

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz https://fgoe.org/glossar/wohlbefinden (letzter Zugriff 15.02.2021)

Dachverband der Sozialversicherungsträger https://www.bewegt-im-park.at/ (letzter Zugriff 12.02.2021)

European Food Information Council https://www.eufic.org/de/healthy-living/article/physical-activity-and-health (letzter Zugriff 28.10.2020)

Fit Sport Austria https://www.fitsportaustria.at/main.asp?VID=1&kat1=115&kat2=745&scsqs=1 (letzter Zugriff 12.02.2021)

Fonds Gesundes Österreich https://fgoe.org/glossar/gesundheit (letzter Zugriff 09.02.2021)

Fonds Gesundes Österreich https://fgoe.org/projektfoerderung (letzter Zugriff 12.02.2021)

Hagener Sportverein 1920 e.V. https://www.hagener-sv.de/index.php/ballschule (letzter Zugriff 01.02.2021)

hyxw.net http://hynews.zjol.com.cn/hynews/system/2017/11/13/030516273.shtml (letzter Zugriff 12.02.2021)

ORF.at https://orf.at/stories/3145094/ (letzter Zugriff 22.02.2021)

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU Bibliothek Your knowledge hub WIEN

SPORTUNION Österreich https://ballschuleoesterreich.at/ (letzter Zugriff 12.02.2021)

Stadtbewegung e.V. https://stadtbewegung.de/startseite/ (letzter Zugriff 12.02.2021)

Statistik Austria
https://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/soziales/zeitverwendung/zeitverwendungserhebung/index.html (letzter Zugriff 22.02.2021)

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.

14 ABBILDUNGSVERZEICHNIS

Abbildung 1: Wie Bewegung auf den Körper wirkt.....S.10

Abbildung 2: direkte, indirekte und intangible Kosten durch körperliche Inaktivität..... S.12

Abbildung 3: Durchschnittliche Gesundheitsausgaben pro Anspruchsberechtigen und je DMP- bzw. Nicht-DMP-Patient*in in Euro für das Jahr 2010..... S.13

Abbildung 4: Wie oft betätigen Sie sich sportlich?..... S.14

Abbildung 5: Wie oft betätigen Sie sich körperlich? (Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad, Tanzen, Garten- und Hausarbeiten, ...)..... S.15

Abbildung 6: Innerhalb der letzten 7 Tage, an wievielen Tagen haben Sie sich ... ?..... S.16

Abbildung 7: Wie viel Zeit verbringen Sie an einem gewöhnlichen Tag im Sitzen?..... S.17

Abbildung 8: Wieso betätigen Sie sich sportlich oder körperlich? (Mehrfachantworten möglich; basiert auf Personen, die sich sportlich oder körperlich betätigen).....S.18

Abbildung 9: Warum betätigen Sie sich nicht regelmäßiger sportlich? (Mehrfachantworten möglich)..... S.19

Abbildung 10: Nutzung von Sport- und Bewegungsräumen in Berlin.....S.20

Abbildung 11: Aktivenquote nach Alter - räumlicher Vergleich nach Status-Index des Wohngebiets..... S.23

Abbildung 12: Bewertungsmatrix nach den meistgenannten Motiven für körperliche Aktivität.....S.27

Abbildung 13: Bewertungsmatrix nach den meistgenannten Barrieren für körperliche Aktivität.....S.29

Abbildung 14: Best Practice Beispiel: Angebot von generationenübergreifenden unbeweglichen Sport- und Bewegungsgeräten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Schul- und Wohnumfeld..... S.32

Abbildung 15: Best Practice Beispiel: Angebot von Automaten zur selbstständigen Entlehnung von beweglichen Sport- und Bewegungsgeräten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Schul- und Wohnumfeld..... S.34

Abbildung 16: Best Practice Beispiel: Angebot von gemeinschaftlichen Sport- und Bewegungsaktivitäten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Schul- und Wohnumfeld.....S.36

Abbildung 17: ausgefüllte Bewertungsmatrix nach den meistgenannten Motiven für körperliche Aktivität.....S.41

Abbildung 18: ausgefüllte Bewertungsmatrix nach den meistgenannten Barrieren für körperliche Aktivität.....S.45

Abbildung 19: Gesamtergebnis nach den meistgenannten Motiven und Barrieren für körperliche Aktivität.....S.46

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU WIEN Bibliothek Your knowledge hub

Abbildung 20: Titelbild Organisationsidee Space Activator S.47

Abbildung 21: Visualisierung der Sport- und Bewegungskurse in Kindergärten und Schulen nach einem Business Model Canvas S.53

Abbildung 22: Visualisierung der Sport- und Bewegungskurse im Wohnumfeld nach einem Business Model Canvas S.54

Abbildung 23: Visualisierung der Sport- und Bewegungsgruppen im Wohnumfeld nach einem Business Model Canvas S.55

Abbildung 24: Darstellung der Gestaltungselemente S.58

Abbildung 25: Flyer zur Gewinnung von Teilnehmer*innen für Sport- und Bewegungsangebote in Kindergärten und Schulen S.59

Abbildung 26: Flyer zur Gewinnung von ehrenamtlichen Organisator*innen mit oder ohne pädagogischer Ausbildung S.60

Abbildung 27: Flyer zur Gewinnung von ehrenamtlichen Teilnehmer*innen für Geh-, Lauf-, und Fahrradgruppen S.61

Abbildung 28: Startseite S.62

Abbildung 29: Sport- und Bewegungskurse S.62

Abbildung 30: Space Activators S.63

Abbildung 31: Kontakt S.63

Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.
TU WIEN Bibliothek Your knowledge hub