

Bericht:

Studie zur Evaluierung des Gesundheitswanderns, zertifiziert nach Deutschem Wanderverband

durchgeführt vom:

Institut für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg

im Auftrag des

Deutschen Wanderverbandes

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Institut für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung e. V. (ILUG®)
Weinbergweg 23, D – 06120 Halle Saale

Prof. Dr. Kuno Hottenrott, Namara Freitag, Katharina Müller

Internet: www.ilug.de
Kontakt: info@ilug.de

Juni 2014

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung und Fragestellung	4
2. Methodisches Vorgehen	5
3. Ergebnisse.....	6
3.1 Befragung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer an Gesundheitswander- angeboten	6
3.1.1 Allgemeine Charakterisierung der Teilnehmer.....	6
3.1.2 Einschätzung der Effekte des Gesundheitswanderns	7
3.1.3 Motive zur Teilnahme am Gesundheitswandern	9
3.1.4 Evaluation des Kurses durch die Teilnehmer.....	10
3.1.5 Auswertung unter Berücksichtigung des Geschlechts.....	11
3.1.6 Besonderheiten	14
3.2 Ergebnisse der Befragung der Wanderführer und Wanderführerinnen.....	15
3.2.1 Charakterisierung der Befragten	15
3.2.2 Teilnehmerakquise	16
3.2.3 Angebotsform und Beteiligung.....	16
3.2.4 Angaben zu mehrwöchigen Gesundheitsangeboten (n = 35)	17
3.2.5 Angaben zu fortlaufenden Angeboten zu fixen Terminen (n = 34)	17
3.2.6 Gesundheitswandern im Rahmen von Reisen (n = 6)	18
3.2.7 Angebote im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung (n = 4).....	18
3.2.8 Feedback und Anregungen der Gesundheitswanderführer/innen (GWF)	18
4. Diskussion und Handlungsempfehlungen.....	19
4.1 Zugang zum Gesundheitswandern.....	19
4.2 Motive der Gesundheitswanderer im Vergleich zu Fitnesssportlern.....	20
4.3 Regionale Besonderheiten bei Gesundheitswanderern.....	21
4.4 Erfolgsfaktoren und Nachhaltigkeit.....	22
4.5 Inhaltliche Weiterentwicklung des Gesundheitswanderns.....	23
4.6 Vernetzung mit Partnern	23
5. Literatur.....	25
6. Anhang.....	25

1. Einleitung und Fragestellung

Der Deutsche Wanderverband (DWV) ist der Fachverband für Wandern in Deutschland. Als Dachverband von 57 Gebietswandervereinen setzt sich der DWV seit über 125 Jahren für die Belange der Wanderer in Deutschland ein und ist dabei aktuell und zeitgemäß.

Das „Gesundheitswandern, zertifiziert nach Deutschem Wanderverband“ ist ein Fortbildungskurs des DWV und gehört zur Bewegungsinitiative „Let´s go – jeder Schritt hält fit“, welche vom Bundesministerium für Gesundheit gefördert wurde und darüber hinaus ein Modellprojekt von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ ist. Gesundheitswandern ist eine Kombination aus Wandern und Übungen aus der Physiotherapie. Teilnehmer lernen z.B., wie sie mehr Bewegung in den Alltag integrieren oder sich gesünder ernähren können. Das Programm wurde vom Deutschen Wanderverband in Kooperation mit der FH Osnabrück, FB Physiotherapie entwickelt.

Das Gesundheitswandern soll die folgenden nach Tittelbach et al. (2007) genannten Kriterien erfüllen:

- Anforderungen an den Gesundheitssport:
- Stärkung von Koordination, Kraft, Ausdauer und Entspannung
- Minderung von Risikofaktoren
- Bessere Bewältigung von Beschwerden
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens
- Stärkung psychosozialer Ressourcen
- Bindung an gesundheitssportliche Aktivität
- Verbesserung der Bewegungsverhältnisse

Hottenrott und Mitarbeiter (2012) prüften in einer 7-wöchigen Interventionsstudie die Wirksamkeit des Gesundheitswanderns. Die Studienergebnisse zeigen, dass das Gesundheitswandern zu einer Stärkung gesundheitlicher Ressourcen und einer Verminderung von Risikofaktoren auf die Gesundheit führen. Es zeigte sich beim Pre-Posttest-Vergleich nach dem 7-wöchigen Wanderkurs eine Verbesserung der Ausdauerleistung und das subjektive Anstrengungsempfinden wurde für die gleiche Belastung nach der Intervention als weniger anstrengend empfunden. Zusätzlich verringerte sich der Blutdruck deutlich von 151/92 auf 142/84 mmHg. Des Weiteren haben die Teilnehmer Körpergewicht und Körperfett reduziert und auch die Bewegungskoordination hat sich verbessert. Dies war das Ergebnis eines speziellen Balancetests. Über einen Selbstbeurteilungsfragebogen zum allgemeinen Gesundheitszustand konnte gezeigt werden, dass sich die Vitalität der aktiven Gruppe leicht verbessert hat. Nach dem Wanderkurs fühlten sich die Teilnehmer energiegeladener und weniger müde oder erschöpft. In der inaktiven Probandengruppe (Kontrollgruppe) konnten

bei den Zielparametern keine signifikanten Veränderungen nachgewiesen werden (Radetzki, 2013).

Es konnte somit bestätigt werden, dass der Gesundheitswanderkurs die Kernziele des Präventionsprinzips „Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität“ erfüllt. In der Folge dieser Studie wurde das zertifizierte Gesundheitswandern als Präventionsmaßnahme gemäß §§ 20 und 20a SGB V von vielen Krankenkassen anerkannt.

Der DWV bildete seit 2008 über 400 Gesundheitswanderführer/-innen aus. Die Frage ist nun, wer tatsächlich an den Gesundheitswanderungen teilnimmt und über welche Kommunikationswege die Teilnehmer erreicht werden? Was sind die Erfolgsfaktoren, um Menschen für das Gesundheitswandern zu begeistern? Von Interesse ist auch die Frage, ob das Gesundheitswandern zu nachhaltigen Verhaltensänderungen führt, d. h. bewegen sich die Teilnehmer mehr in ihrem Alltag und/oder nehmen regelmäßig an Bewegungsaktivitäten wie z.B. Wandern teil? Gibt es weitere Themen aus dem Bereich der Gesundheitsförderung, die sinnvoll in das Kursangebot integriert werden könnten? Diese und weitere Fragen sollen anhand von eigens entwickelten, wissenschaftlich erprobten Fragebogen erörtert werden. Im Anschluss an die Auswertung sollen Handlungsempfehlungen für alle beteiligten Akteure (Deutscher Wanderverband, Mitgliedswandervereine, Gesundheitswanderführer/-innen entwickelt werden, wie die angestrebte Zielgruppe noch besser erreicht werden kann. Diese Empfehlungen können z.B. Hinweise für zielgerichtete Kommunikationsstrategien, für Vernetzungen mit geeigneten Partnern oder für Fortbildungsmodule für Gesundheitswanderführer/-innen beinhalten.

2. Methodisches Vorgehen

Für diese Studie wurden zwei Instrumente zur Befragung der Teilnehmer und Teilnehmerinnen an Kursangeboten zum Thema „Gesundheitswandern“ des Deutschen Wanderverbandes sowie zur Befragung der ausgebildeten Gesundheitswanderführer/-innen entwickelt. Fragen wurden zu den folgenden Themenkomplexen gestellt: Effekte des Gesundheitswanderns, Motive der Teilnehmer/-innen, Beurteilung der Kurse durch die Teilnehmer. Bei der Befragung der Gesundheitswanderführer/-innen wurden Fragen zur Akquise, zur Art und Zusammensetzung der Kursangebote sowie zur Einschätzung der Motive der Teilnehmer gestellt.

In einer vorgeschalteten Pilotisierungsphase wurden die Fragebogeninstrumente hinsichtlich Zielstellung, Aufbau, Struktur, Sprache, Verständlichkeit mit einer kleinen Zielgruppe aus dem Kreis der Gesundheitswanderer und Gesundheitswanderführer geprüft und entsprechend angepasst. Die finale Fassung wurde mit dem Deutschen Wanderverband abgestimmt (s. Anlage). Entwickelt wurde dann eine webbasierte Fassung mit individuellem Zugangs-

schlüssel für die Teilnehmer. Abgebrochene Eingaben konnten mit dem Zugangsschlüssel wieder aufgenommen werden. Neben dieser Onlineerhebung wurden auch ausgedruckte Fragebögen direkt an Teilnehmerinnen und Teilnehmer versendet, die derzeit an Gesundheitswanderkursen teilgenommen haben. Die ausgefüllten Fragebögen wurden dann per Post direkt an das ILUG versendet und über einen Zugangsschlüssel, der auf dem Fragebogen vermerkt wurde, in das Online-Programm eingegeben. Die Befragung wurde in den Monaten Oktober 2013 bis Januar 2014 durchgeführt.

3. Ergebnisse

Im ersten Teil werden die Ergebnisse der Befragung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer an den verschiedenen Angeboten des Gesundheitswanderns dargestellt und im 2. Teil, die der Gesundheitswanderführerinnen und –wanderführer.

3.1 Befragung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer an Gesundheitswanderangeboten

Für die Auswertung liegen 223 ausgefüllte Fragebögen von 162 (73%) Teilnehmerinnen und 61 (27%) Teilnehmern an Gesundheitswanderangeboten aus dem gesamten Bundesgebiet vor (Tab. 1). 60 % der Befragten nahmen zum Zeitpunkt der Befragung an einem Kurs zum Gesundheitswandern teil.

Postleitzahl	Anzahl
1	3
2	18
3	58
4	16
5	25
6	20
7	35
8	3
9	26
0	19

Tab. 1: Rücklauf ausgefüllter Fragebögen, zugeordnet nach Postleitzahlen.

3.1.1 Allgemeine Charakterisierung der Teilnehmer

Das durchschnittliche Alter der Teilnehmer liegt bei rund 63 Jahren. Der jüngste Teilnehmer ist 18 Jahre und der Älteste 84 Jahre alt. Der Median beträgt 65 Jahre.

13 % sind ledig, 56 % verheiratet und 31% verwitwet oder geschieden. Die Befragten haben im Mittel 1,2 Kinder.

Rund 24 % der Befragten hat einen Hochschulabschluss, 9 % geben Abitur und 67 % Real- oder Hauptschulabschluss als höchsten Bildungsabschluss an.

33 % der Teilnehmer am Gesundheitswandern sind berufstätig. 67 % der Befragten sind Rentner, Hausfrau oder befinden sich in einer beruflichen Umorientierungsphase.

Von den befragten Teilnehmern geben 42 % an, an einer chronischen Erkrankung zu leiden. Darunter ist Bluthochdruck mit 25% (56 Personen), die am meisten angegebene Erkrankung. Asthma haben 11 Personen und Diabetes 5 Personen. Weitere angegebene Erkrankungen sind Allergien/Heuschnupfen, Rheuma und Osteoporose.

60 % nehmen zurzeit an einem Angebot zum Gesundheitswandern teil, 40 % haben einen Kurs zum Gesundheitswandern abgeschlossen.

Eine Mitgliedschaft in einem Wanderverein wird von 53 % der Befragten angegeben, in einem Sportverein sind 46 % Mitglied und in einem Fitnessstudio 9 %.

Zwei Drittel (67 %) der Befragten geben an, in den letzten 5 Jahren mindestens 2 Stunden in der Woche regelmäßig Sport ausgeübt zu haben.

Bei der Frage wie viel Sport aktuell betrieben wird, liegt die durchschnittliche Angabe bei rund 3 Stunden in der Woche, der Mittelwert beträgt 2,5 Stunden Sport in der Woche.

Über die Hälfte der Befragten (57 %) beurteilt ihre derzeitige körperliche Fitness als gut und 1 % als sehr gut. 39 % der Teilnehmer geben an, derzeit eine mittelmäßige Fitness zu haben und 2 % beurteilen ihre derzeitige Fitness als schlecht.

3.1.2 Einschätzung der Effekte des Gesundheitswanderns

Über 80 % der Teilnehmer geben an, dass sie sich besser fühlen, seitdem sie Gesundheitswandern machen (für 23 % trifft dies zu und für 59 % trifft dies voll zu).

Nur 17 % geben an, dass sich keine Veränderungen ergeben haben, seit sie am Gesundheitswandern teilnehmen und 2 % verneinen eine Verbesserung durch das Gesundheitswandern.

Weniger gestresst fühlen sich über 60 % der Befragten seit sie Gesundheitswandern machen (bei 16 % trifft dies voll zu und bei 48 % trifft dies zu). Ein gutes Drittel der Kursteilnehmer fühlt durch das Wandern keine Veränderung in Bezug auf Stress (33 % weder noch und 2 % trifft nicht zu).

73 % haben ein positiveres Lebensgefühl durch das Gesundheitswandern bekommen (16 % trifft voll zu und 57 % trifft zu). Für 28 % hat sich nichts am Lebensgefühl verändert (26 % weder noch und 2 % trifft nicht zu).

Für 66 % der Teilnehmer trifft zu oder trifft voll zu, dass sie sich im Alltag regelmäßiger bewegen, seit sie Gesundheitswandern machen. Für 3 % trifft dies nicht zu und 31 % haben durch das Gesundheitswandern keine Veränderung im Alltag.

53 % achten stärker auf eine gesunde Ernährung und bei 47 % hat sich in Bezug auf gesunde Ernährung keine Veränderung eingestellt.

Durch das Gesundheitswandern haben 46 % einen größeren Freundes- und Bekanntenkreis bekommen, über die Hälfte der Befragten (54 %) geben an, dass sich ihr Freundes- und Bekanntenkreis durch das Wandern nicht verändert hat.

Über die Hälfte der Befragten (52 %) fühlt sich leistungsfähiger im Beruf bzw. im Alltag. 42 % sehen keine Veränderung und 6 % verneinen eine Veränderung.

45 % der Teilnehmer können besser schlafen, seit sie am Gesundheitswandern teilnehmen. Bei 46 % hat sich keine Veränderung eingestellt (weder noch) und 9 % verneinen die Aussage, seit dem Wandern besser schlafen zu können.

Fast die Hälfte (49 %) hat seit dem Gesundheitswandern weniger gesundheitliche Probleme. Keine Veränderung geben 43 % und bei 8 % trifft eine Veränderung in Bezug auf gesundheitliche Probleme nicht zu.

Eine Reduktion des Körpergewichts durch das Wandern hat sich bei 22 % der Befragten eingestellt. Für 59 % haben sich keine Veränderungen ergeben und für 19 % trifft eine Reduktion des Körpergewichts nicht zu.

Über die Hälfte der Teilnehmer (58 %) haben ein besseres Körpergefühl oder Selbstwertgefühl, seit sie am Wandern teilnehmen. 5 % verneinen diese Aussage und 36 % haben angegeben, dass sich ihr Körpergefühl durch die Teilnahme am Gesundheitswandern nicht verändert hat.

Eine bessere Trittsicherheit bzw. größere Sicherheit beim Gehen im Alltag trifft für 58 % der Befragten zu. 8 % verneinen diese Aussage und 33 % haben weder noch, also keine Veränderung angegeben.

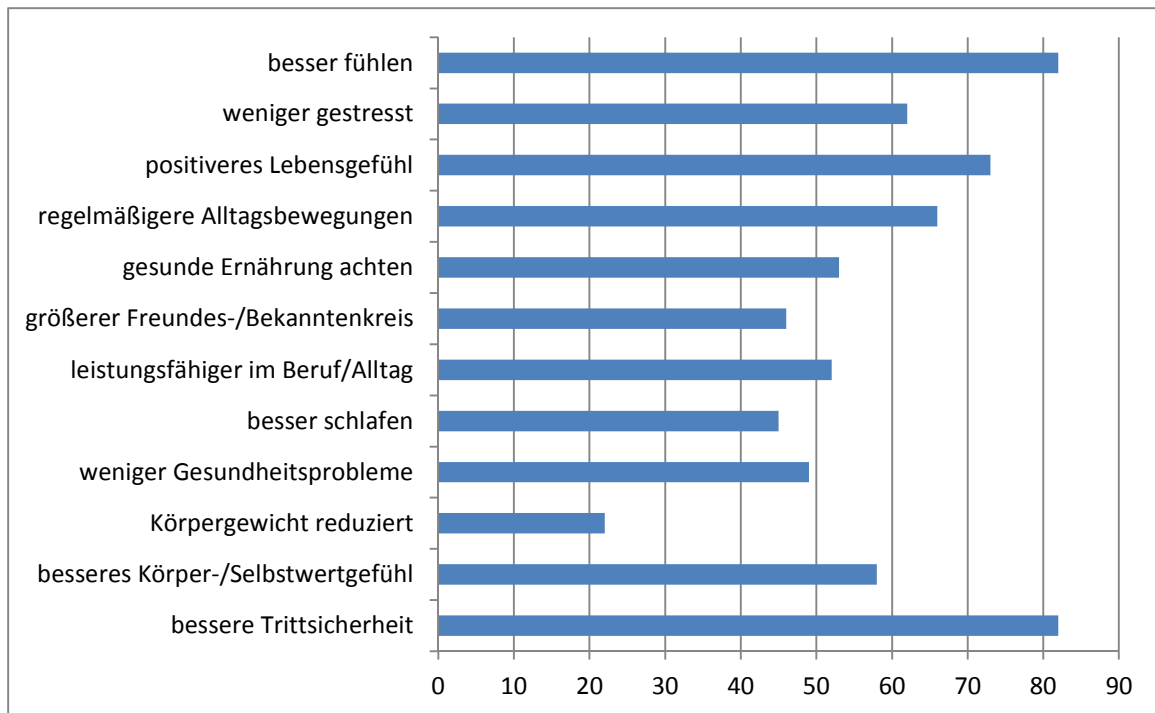


Abb. 1: Einschätzung der Effekte des Gesundheitswanderns (n=223)

3.1.3 Motive zur Teilnahme am Gesundheitswandern

6 % der Teilnehmer haben das Wandern von ihrem Arzt empfohlen bekommen.

69 % der Befragten nimmt am Gesundheitswandern teil, weil sie der Meinung sind, dadurch ihre körperliche Fitness verbessern zu können.

49 % geben an, am Gesundheitswandern teilzunehmen, weil es die Möglichkeit bietet, neue Bekanntschaften zu machen.

34 % haben das Gesundheitswandern von Freunden empfohlen bekommen.

70 % nehmen am Wandern teil, weil sie sich dadurch mehr in der Natur bewegen möchten.

52 % der Befragten möchten ihr Körpergewicht reduzieren und nehmen deshalb am Gesundheitswandern teil.

48 % geben an, am Wandern teilzunehmen, weil sie ausgeglichener werden möchten und Stress abbauen wollen.

78 % möchten durch das Gesundheitswandern mehr für ihre Gesundheit tun.

69 % der Befragten nehmen am Gesundheitswandern teil, weil sie keine Lust haben beispielsweise in ein Fitnessstudio zu gehen.

Drei Viertel der Kursteilnehmer (75 %) nehmen am Gesundheitswandern teil, weil sie seit vielen Jahren gerne wandern.

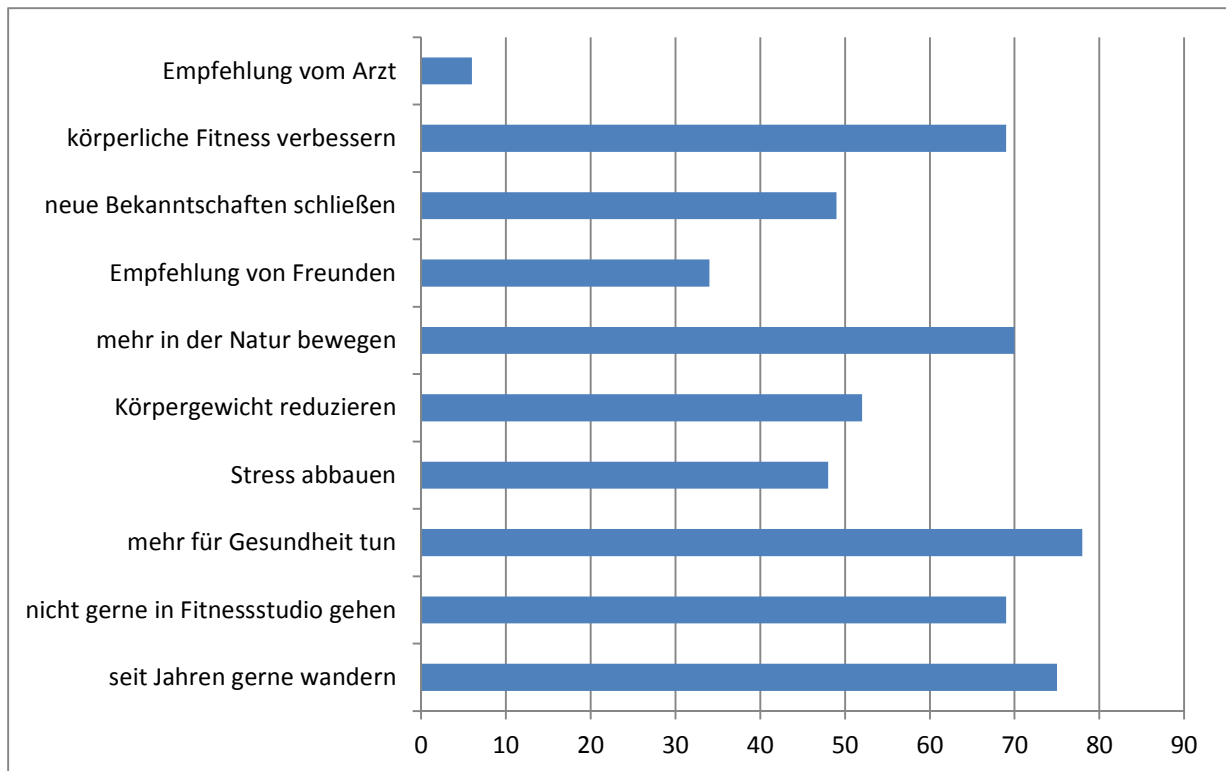


Abb. 2: Motive der Teilnahme am Gesundheitswandern (n=223)

3.1.4 Evaluation des Kurses durch die Teilnehmer

Für 89 % haben sich die Erwartungen an das Gesundheitswandern erfüllt.

83 % haben bei den Kursen des Gesundheitswanderns Neues gelernt.

40 % fanden die Ernährungsinformationen sehr hilfreich.

75 % fanden die physiotherapeutischen Übungen sehr hilfreich.

92 % finden es gut, dass zum Wandern zusätzliche Übungen angeboten werden.

77 % geben an, weiterhin regelmäßig Gesundheitswandern zu machen.

38 % sind durch das Wandern motiviert worden, auch anderen Sport zu betreiben.

81 % werden ihren Freunden und Bekannten das Gesundheitswandern empfehlen.

Bei der offenen Frage an die Teilnehmer, was Ihnen besonders gefallen hat, waren die größten Häufigkeiten bei den Antworten, die die Kombination aus Wandern und Bewegungsübungen hervorheben sowie Antworten, die die positiven gemeinschaftlichen Gruppenaspekte betonen.

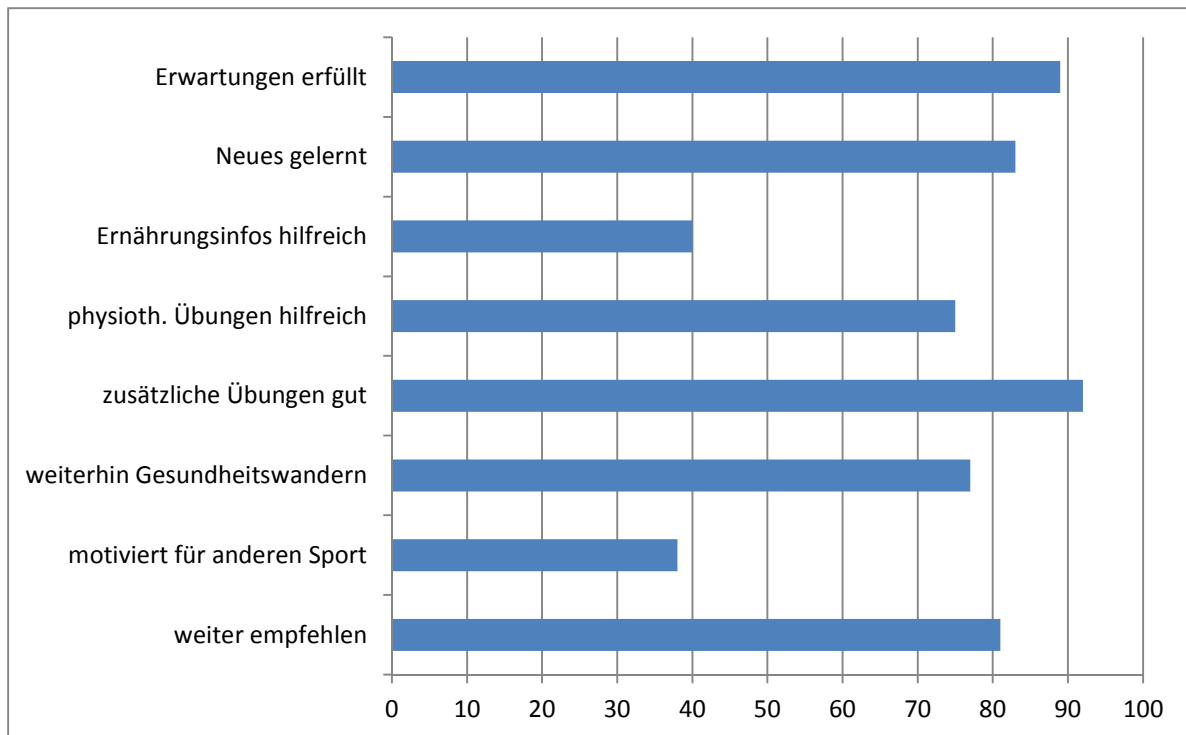


Abb. 3: Evaluation des Gesundheitswanders durch die Teilnehmer (n=223)

3.1.5 Auswertung unter Berücksichtigung des Geschlechts

Bei der Teilnehmerbefragung an Gesundheitswanderkursen ergibt sich folgende Verteilung:

73 % der Befragten sind Frauen (n = 162)

27 % der Befragten sind Männer (n = 61)

Die Frauen sind im Durchschnitt 62 Jahre alt. Die jüngste Teilnehmerin ist 18 Jahre und die Älteste ist 84 Jahre alt. Das durchschnittliche Alter bei den Männern beträgt 63,26 Jahre. Der jüngste Teilnehmer ist 38 Jahre alt, der Älteste 76 Jahre.

Die durchschnittliche Körpergröße der Frauen beträgt 163 cm, die der Männer beträgt 177 cm.

Das durchschnittliche Körpergewicht der Frauen liegt bei 67 kg (Maximum ist 118 kg). Bei den Männern liegt das durchschnittliche Körpergewicht bei 85 kg. (Maximum ist 110 kg).

Die Verteilung der chronischen Erkrankungen unterscheidet sich nicht gravierend zwischen den Geschlechtern. Bei den Frauen leiden 41 % an einer chronischen Erkrankung und 43 % der Männer haben eine chronische Erkrankung wie Bluthochdruck, Asthma etc.

Von den befragten Frauen sind 50 % Mitglied in einem Wanderverein, bei den Männern sind es 62 %.

47 % der Frauen sind Mitglied in einem Sportverein und 43 % der Männer bejahen die Mitgliedschaft in einem Sportverein.

Eine Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio wird von 7 % der Frauen und 15 % der Männer angegeben.

Auf die Frage, ob in den letzten fünf Jahren mindestens 2 Stunden in der Woche regelmäßig Sport ausgeübt wurde, antworten 70 % der Frauen mit Ja, hingegen nur 57 % der Männer.

Bei der Einschätzung der derzeitigen körperlichen Fitness zeigen sich Unterschiede, wenn man die Verteilungen nach Geschlecht betrachtet.

58 % der Frauen beurteilen ihre derzeitige Fitness als gut und 2 % als sehr gut, 40 % als mittelmäßig und 2 % als schlecht. Bei den Männern schätzen 59 % ihre derzeitige Fitness als gut ein, 38 % als mittelmäßig und 3 % als schlecht.

3.1.5.1 Einschätzung der Effekte des Gesundheitswanderns (nach Geschlecht)

Vom Gesundheitswandern erfahren haben durch Freunde 31 % der Frauen und 26 % der Männer. Durch Zeitungen haben 20 % der Frauen und 21 % der Männer erfahren. Durch das Internet haben 5 % der Frauen vom Gesundheitswandern erfahren und 7 % der Männer. 43 % der Frauen und 46 % der Männer geben „Sonstiges“ an. Dabei finden sich am häufigsten der Wanderverein/-verband, gefolgt von Wandertag/-woche oder anderer Veranstaltung. Andere Angaben sind der Arbeitgeber oder die Volkshochschule sowie Physiotherapeuten (Tab.2).

Tab 2: Effekte des Gesundheitswanderns nach Einschätzung der Befragten

	Trifft voll zu		Trifft zu		Weder noch		Trifft gar nicht zu	
	Frauen	Männer	Frauen	Männer	Frauen	Männer	Frauen	Männer
Fühle ich mich besser	25	16	57	66	17	16	1	2
weniger gestresst	18	11	44	61	36	25	2	3
positiveres Lebensgefühl	16	15	55	62	28	18	1	5
Regelmäßigere Bewegung im Alltag	17	8	49	59	32	28	2	5
stärker auf gesunde Ernährung achten	12	11	38	40	43	36	7	5
größeren Freun-	8	3	43	39	43	44	7	13

	Trifft voll zu		Trifft zu		Weder noch		Trifft gar nicht zu	
	Frauen	Männer	Frauen	Männer	Frauen	Männer	Frauen	Männer
des-/Bekanntenkreis								
im Beruf/Alltag leistungsfähiger	8	7	43	49	43	38	7	7
besser schlafen	6	7	38	39	46	46	9	8
weniger gesundheitliche Probleme	9	7	38	46	44	41	9	7
Körpergewicht reduziert	15	10	61	18	14	52	9	20
besseres Körper-/Selbstwertgefühl	12	7	43	62	38	30	7	2
bessere Trittsicherheit	17	7	40	57	35	30	8	7

3.1.5.2 Motive zur Teilnahme am Gesundheitswandern (nach Geschlecht)

5 % der Frauen und 7 % der Männer haben das Gesundheitswandern von ihrem Arzt empfohlen bekommen.

69 % der Frauen und 67 % der Männer nehmen am Gesundheitswandern teil, weil sie dadurch ihre körperliche Fitness verbessern können.

81 % der Frauen und 82 % nehmen teil, weil sie durch das Gesundheitswandern neue Bekanntschaften machen können.

64 % der Frauen und 67 % der Männer haben das Gesundheitswandern von Freunden empfohlen bekommen.

73 % der Frauen und 66 % der Männer möchten sich mehr in der Natur bewegen.

50 % der Frauen und 57 % der Männer nehmen am Gesundheitswandern teil, weil sie ihr Körpergewicht reduzieren wollen.

48 % Frauen und 47 % Männer nehmen am Gesundheitswandern teil, weil sie ausgeglichener werden wollen bzw. Stress abbauen wollen.

80 % der Frauen und 74 % der Männer möchten durch ihre Teilnahme am Gesundheitswandern mehr für ihre Gesundheit tun.

71 % Frauen und 74 % Männer nehmen am Gesundheitswandern teil, weil sie keine Lust haben beispielsweise in ein Fitnessstudio zu gehen.

75 % der Frauen und 67 % der Männer wandern seit vielen Jahren gerne und nehmen deshalb am Gesundheitswandern teil.

3.1.5.3 Evaluation des Kurses durch die Teilnehmer (nach Geschlecht)

Für 91 % der Frauen und 87 % der Männer haben sich die Erwartungen an das Gesundheitswandern erfüllt.

80 % der Frauen und 88 % der Männer geben an, dass sie beim Gesundheitswandern Neues gelernt haben.

Für 40 % der Frauen und 39 % der Männer waren die Ernährungsinformationen sehr hilfreich.

74 % der Frauen und 79 % der Männer fanden die physiotherapeutischen Übungen während des Wanderns sehr hilfreich.

91 % der Frauen und 96 % der Männer fanden gut, dass während des Wanderns zusätzliche Übungen angeboten wurden.

79 % Frauen und 72 % Männer geben an, dass sie weiterhin regelmäßig Gesundheitswandern machen möchten.

34 % der Frauen und 47 % der Männer sind motiviert worden, auch anderen Sport zu betreiben.

82 % Frauen und 79 % Männer werden das Gesundheitswandern ihren Freunden und Bekannten weiter empfehlen.

3.1.6 Besonderheiten

Das Durchschnittsalter der Teilnehmer an Gesundheitswanderkursen ist bei Angeboten im Rahmen von Reisen und im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung am niedrigsten. In diesen beiden Angeboten ist auch der Anteil der teilgenommenen Männer am größten. Er liegt in beiden bei über 30 %, während in den mehrwöchigen Gesundheitsangeboten und in den fortlaufenden Angeboten zu fixen Terminen das Durchschnittsalter der Teilnehmer bei über 50 Jahren liegt und der Anteil der Männer bei 22 bzw. bei 23 % liegt. Dies zeigt, dass durch Angebote im Rahmen von Reisen und im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung auch jüngere Teilnehmer eher angesprochen werden.

Über die Hälfte der Teilnehmer (53 %) sind Mitglied in einem Wanderverein (bei den Frauen sind es 50 % und bei den Männern 62 %) und 75 % der Kursteilnehmer (bei den Frauen

75 % und bei den Männern 67 %) nehmen an Gesundheitswanderungen teil, weil sie seit Jahren schon gerne wandern. Bislang ist also die überwiegende Mehrheit der Teilnehmer aus dem Umfeld von Wandervereinen oder Menschen, die schon seit geraumer Zeit wandern, gekommen.

Eine Reduktion des Körpergewichts durch das Gesundheitswandern wird vor allem von Frauen angegeben. 76 % der Frauen und nur 28 % der Männer geben an, dass sie seit dem Gesundheitswandern ihr Körpergewicht reduzieren konnten.

Krankenkassen spielen bislang bei der Empfehlung und Motivation für Gesundheitswanderungen nur eine geringe Rolle, ebenso die Empfehlung vom Arzt.

Bei der Werbung für die Gesundheitswanderangebote steht an erster Stelle die Mund-zu-Mund-Propaganda mit 68 % (75 % bei den weiblichen Gesundheitswanderführerinnen und 63 % bei den Männern). Dies ist auch ein Hinweis darauf, dass eine institutionalisiertere Werbung für die Wanderangebote stärker ausgebaut werden kann.

Angebote an Volkshochschulen als mögliche Verbreitung von Gesundheitswanderkursen können stärker ausgeschöpft werden.

Die Kombination von Wandern mit Bewegungsübungen wird sowohl von den Teilnehmern wie von den Wanderführer/-innen als sehr positiv beurteilt.

3.2 Ergebnisse der Befragung der Wanderführer und Wanderführerinnen

3.2.1 Charakterisierung der Befragten

Für die Auswertung der Befragung der Gesundheitswanderführer/-innen liegen 82 ausgefüllte Fragebögen vor, davon sind 44 % Frauen und 56 % Männer.

Das durchschnittliche Alter der befragten Wanderführer/innen liegt bei rund 55 Jahren. Der jüngste Befragte ist 28 Jahre und der Älteste 76 Jahre alt.

Rund 43 % der Befragten hat einen Hochschulabschluss, 22 % geben Abitur und 35 % haben Real- oder Hauptschulabschluss als höchsten Bildungsabschluss angegeben.

66 % der Gesundheitswanderführer/innen sind berufstätig, wohingegen 34 % der Befragten nicht berufstätig, sondern derzeit Rentner, Hausfrau sind oder sich in einer beruflichen Umorientierungsphase befinden.

3.2.2 Teilnehmerakquise

Die Verteilung bei der Angabe der Art der Werbung für das Gesundheitswanderangebot sieht folgendermaßen aus:

- Pressearbeit: 57 %
- Insetrate: 13 %
- Auslegen von Werbematerialien (Flyer): 39 %
- Internet: 40 %
- Mund zu Mund Propaganda: 68 %
- Andere: 39 % (hier wurden z.B. Touristinformationen, Volkshochschule, Krankenkassen, Einzelhandel genannt)

3.2.3 Angebotsform und Beteiligung

Bei der Angebotsform der Kurse ergibt sich folgende Verteilung:

- Mehrwöchiges Gesundheitskursangebot: 43 % (n = 35)
- Fortlaufende Angebote zu fixen Terminen: 41 % (n = 34)
- Gesundheitswandern im Rahmen von Reisen: 7 % (n = 6)
- Angebote im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung: 5 % (n = 4)
- Schnupperangebote: 65 % (n = 53)
- Andere: 22 % (n = 18) (z. B. Wanderangebote in Vereinen, bei Gesundheitstagen, Ferienaktionen)

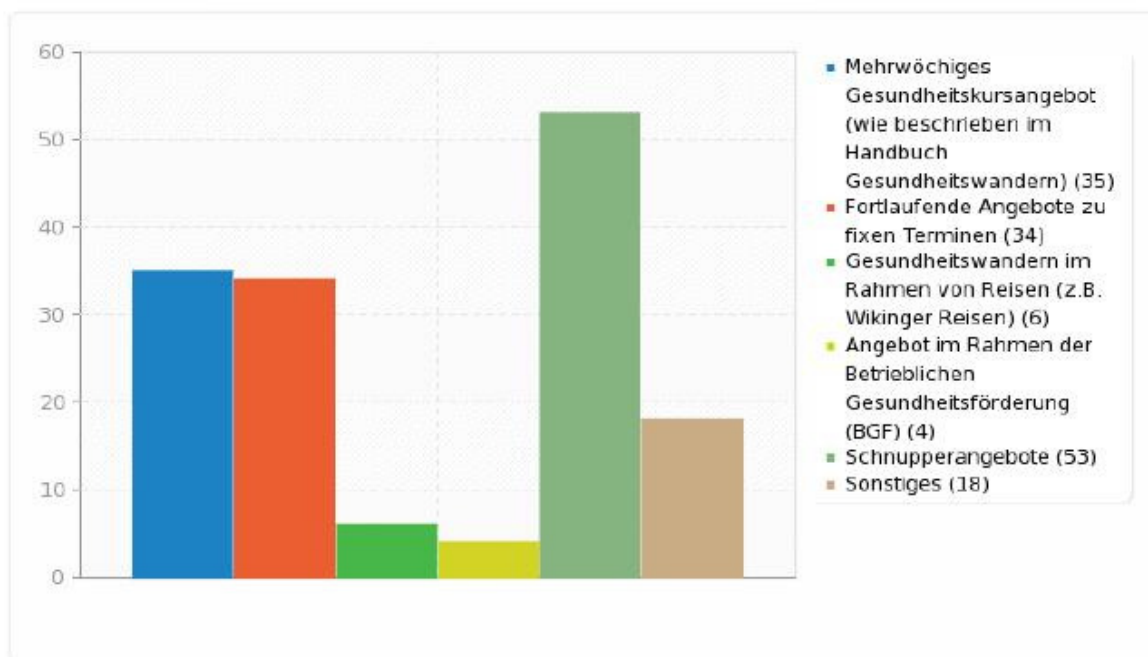


Abb. 4: Art der angebotenen Wanderkurse

Bei der Frage wie viele Kurse von den Wanderführer/innen bisher angeboten wurden, ergibt sich folgende Verteilung:

- bis 5 Kurse n = 23
- 6 bis 10 Kurse n = 4
- 10 bis 20 Kurse n = 7
- über 20 Kurse n = 1
- k.A. n = 45

3.2.4 Angaben zu mehrwöchigen Gesundheitsangeboten (n = 35)

Die durchschnittliche Anzahl der bisher angebotenen Kurse liegt bei 6,6 Kursen.

Bei der Gruppengröße liegt der Durchschnitt bei 9,5 Teilnehmern pro Kurs.

Bei der Geschlechtsverteilung geben die Wanderführer/innen an, dass der durchschnittliche Anteil der Teilnehmer der mehrwöchigen Gesundheitsangebote 22 % Männer und 73 % Frauen sind.

Das durchschnittliche Alter ihrer männlichen Kursteilnehmer wird von den Wanderführer/innen mit 53,1 Jahren angegeben. Bei den weiblichen Kursteilnehmern liegt das Durchschnittsalter bei 56,3 Jahren.

Von den Teilnehmern nehmen nach Angabe der Wanderführer/innen 10 % einmalig an einem Gesundheitskurs teil und 90 % nehmen mehrfach an einem Gesundheitskurs teil.

25 % der Teilnehmer haben keine sportlichen Erfahrungen, 20 % leiden an einer chronischen Erkrankung und 25 % der Teilnehmer sind übergewichtig.

3.2.5 Angaben zu fortlaufenden Angeboten zu fixen Terminen (n = 34)

Die durchschnittliche Gruppengröße liegt hier bei etwa 10 Personen. Davon sind durchschnittlich 23 % Männer und 77 % sind Frauen.

Das durchschnittliche Alter der Männer liegt bei 58 Jahren, bei den Frauen beträgt es 60 Jahre.

Die Abbrecherquote liegt bei den fortlaufenden Angeboten zu fixen Terminen bei 10% und die Anzahl der Neueinsteiger bei 5 Personen pro Monat.

Von den Teilnehmern haben etwa 39 % keine sportlichen Erfahrungen, 27 % leiden an einer chronischen Erkrankung und 30 % sind übergewichtig.

Einschätzung der Wanderführer über die Hauptbeweggründe der Teilnehmer, an den fortlaufenden Angeboten zu fixen Terminen teilzunehmen:

- Empfehlung vom Arzt 29 %
- Empfehlung von einer Krankenkasse 6 %
- Verbesserung der körperlichen Fitness 97 %
- Neue Bekanntschaften schließen 65 %
- Empfehlung von Freunden 83 %
- Mehr in der Natur bewegen 94 %
- Körpergewicht reduzieren 68 %
- Ausgeglichenener werden (Stress abbauen) 77 %
- Mehr für die Gesundheit tun 100 %
- Keine Lust in ein Fitnessstudio zu gehen 86 %
- Seit vielen Jahren gerne wandern 77 %

3.2.6 Gesundheitswandern im Rahmen von Reisen (n = 6)

Hier liegt die Gruppengröße im Durchschnitt bei 12 Personen. Davon sind etwa 33 % Männer und 67 % Frauen.

Das durchschnittliche Alter der Männer liegt bei 39 Jahren, das der Frauen bei 45 Jahren.

28 % der Teilnehmer haben keine sportlichen Erfahrungen, 22 % leiden an einer chronischen Erkrankung und 16 % sind übergewichtig.

3.2.7 Angebote im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung (n = 4)

Die durchschnittliche Gruppengröße bei den Angeboten im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung liegt bei 14 Personen. Davon sind 34 % Männer und 66 % Frauen.

Die Männer sind im Durchschnitt 40 Jahre alt und die Frauen 47 Jahre.

Von den Teilnehmern haben etwa 44 % keine sportlichen Erfahrungen, 15 % leiden an einer chronischen Erkrankung und durchschnittlich 25 % sind übergewichtig.

3.2.8 Feedback und Anregungen der Gesundheitswanderführer/innen (GWF)

Zu der Frage, was hat den GWF besonders gefallen hat, wurden unterschiedliche Angaben gemacht. Vielfach wurde genannt, dass das aktive Mitmachen der Teilnehmer, der Spaß in der Gruppe, die Begeisterungsfähigkeit der Teilnehmer, die Gruppendynamik, die gute Atmosphäre, die gemeinsamen Erlebnisse in der Gruppe, die Bewegung an der frischen Luft, die Achtsamkeit auf Körper-Seele-Geist-Erlebnisse den GWF besonders gefällt.

Auf die Frage, was den GWF nicht gefallen hat, wurden folgende Punkte besonders hervorgehoben:

- Sehr heterogenes Leistungsniveau in der Gruppe
- Schwierigkeit, leistungsschwächere Teilnehmer angemessen einzubinden
- Verschweigen des aktuellen Gesundheitszustandes und von Vorerkrankungen
- Unmotivierte Teilnehmer, Nörgler, Besserwisser
- Fokus auf Generation 55+

Zu der offenen Frage an die GWF, welche Anregungen/Verbesserungen Sie zum Gesundheitswandern geben können, wurden durchaus interessante Aspekte dargelegt.

Sehr oft wurde der Wunsch nach weiteren Fortbildungen/Fortbildungsangeboten für GWF geäußert. Das eigene Wissen zum Wandern mit orthopädischen Problemen und Bewegungsschmerzen sei zu gering, um sicherer die sehr motivierten Teilnehmer mit Bewegungseinschränkungen führen zu können. Auch das Wissen zur gesunden ausgewogenen Ernährung und der sinnhaften Verpflegung beim Wandern sollte tiefergehend thematisiert werden. Mehrfach wurde genannt, dass zusätzliche auch speziellere Übungen für bestimmte Problembereiche (z.B. Knie, Wirbelsäule, Herz-Kreislauf, usw.) mit in das Kurskonzept einbezogen werden sollten. Sie wünschen sich eine Schulung im Umgang mit leistungsgeminderten Neueinsteigern und chronisch kranken Menschen. Den GWF sollte die Teilnahme an der Ausbildung des LSB "Präventionssport" ermöglicht werden. Die Ausbildungen "Herz-Kreislauf" und "Haltung u. Bewegung" wären für Präventionsangebote erforderlich.

Der Wanderverband sollte auch attraktive Angebote für die jüngere Zielgruppe entwickeln und aufnehmen. Einige wünschen sich, dass die Angebote nach bestehendem Leistungsstand/Leistungslevel beworben werden. Sie wünschen sich eine Broschüre mit kompletten Übungsstundenbildern für 10 Stunden oder einen Newsletter, der über neue Übungen informiert und Erfahrungen wieder gibt. Die Angebote sollten gezielter auf die verschiedenen Bedürfnisse der Menschen eingehen. Gesundheitswandern sollte das neue "Fitness-Zentrum im Freien und im Grünen" sein.

4. Diskussion und Handlungsempfehlungen

4.1 Zugang zum Gesundheitswandern

Die Frage nach der Erreichbarkeit von Zielgruppen stellt sich in vielen vergleichbaren Projekten. Auch in dieser Studie wurde der Zugang zur Zielgruppe als ein Problembereich gesehen. Bisher wurden die Teilnehmer überwiegend aus dem Umfeld der Wandervereine und durch Mund-zu-Mund Werbung rekrutiert. Um neue Zielgruppen anzusprechen, muss das

Angebot breiter gestreut werden, insbesondere wären verschiedene Bildungsträger wie die Volkshochschulen, die Landessportverbände aber auch Institutionen aus dem Gesundheitsbereich mehr in den Focus zu nehmen. Dabei können Krankenkassen, Printmedien wie etwa die „Apotheken Rundschau“ geeignet sein. Angebote zum Gesundheitswandern sind im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung zukünftig vielversprechend, insbesondere vor dem Hintergrund, dass dies zukünftig ein Themenschwerpunkt bei IN FORM ist. Auch wenn soziale Netzwerke (Facebook, etc.) noch überwiegend von jüngeren Menschen genutzt werden, deutet sich ein Wandel zur älteren Generation an. Sozial-mediale Dialoge müssten initiiert werden, dazu bedarf es geeigneter Instrumente, um die Mund-zu-Mund-Propaganda, die bisher primär zur Teilnehmergewinnung beigetragen hat und den Erfahrungsaustausch zu intensivieren. Auch zukünftig wird diesem Zugang eine hohe Bedeutung zukommen. Gesundheitswandern kann auch speziell für Menschen in Seniorenresidenzen, Altersheimen, in betreuten Wohnanlagen angeboten werden. Dies setzt aber voraus, dass die Gesundheitswanderführer/-innen in der Betreuung und Anleitung von alten und sehr alten Menschen, Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen speziell ausgebildet werden. Entsprechende Fortbildungskurse müssten entstehen und die Zugangsvoraussetzungen hierzu müssten definiert werden, um verantwortungsvoll und sachkompetent solche Kursangebote durchführen zu können.

Ein besonderer Zugang zum Gesundheitswandern können auch Kurse bieten, die das Gesundheitswandern mit regionalen Besonderheiten verbinden (z.B. Wandern und Kultur).

Zu diskutieren wäre auch, ob die Gesundheitswanderkurse differenziert nach Alter, Geschlecht (Frauenkurs, Männerkurs), nach Leistungsfähigkeit (Kurse für Einsteiger/ Fortgeschrittene) oder speziellen Zielsetzungen (z.B. Kurse zur Gewichtsoptimierung oder zur Stoffwechselaktivierung oder zur Trittsicherheit) angeboten werden. Dies würde auch zur Bindung für Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus den Einstiegs- oder Basiskursen beitragen.

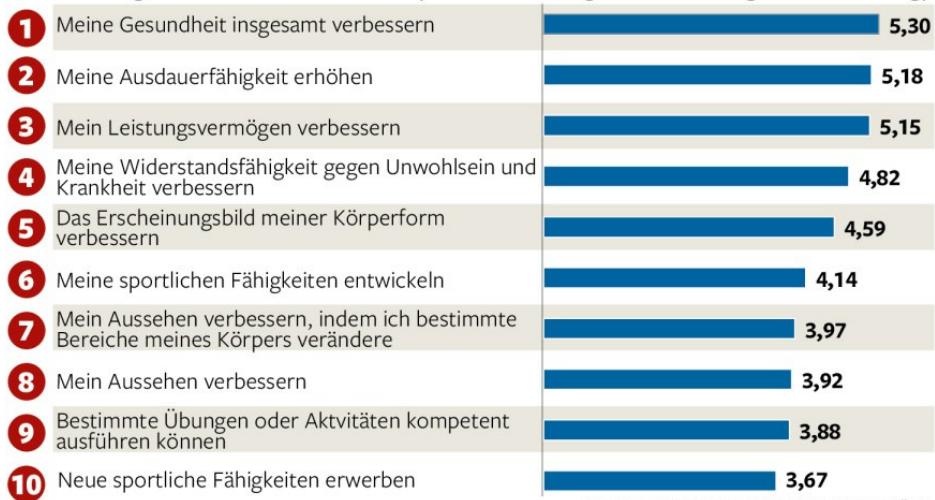
4.2 Motive der Gesundheitswanderer im Vergleich zu Fitnesssportlern

Wie in Abb. 2 dargelegt, sind die Hauptmotive der Gesundheitswanderer: mehr für die Gesundheit zu tun, sich in der Natur bewegen und Stress abbauen. Über Zweidrittel der Befragten gaben an, dass sie am Gesundheitswandern teilnehmen, weil sie keine Lust haben, in ein Fitnessstudio zu gehen. Aus einer Studie der Deutschen Sporthochschule Köln (s. Abb. 5), bei der über 10.000 Personen nach ihren Zielen beim Fitness-Training befragt wurden, geht hervor, dass „die Gesundheit verbessern“ und „die Leistungsfähigkeit erhöhen“ sehr wichtige Ziele sind, daneben aber auch Aussehen und Erscheinungsbild des Körpers zu verbessern als wichtige Ziele gesehen werden. Für die Gesundheitswanderer scheinen Körperperformance und Aussehen keine vorrangigen Ziele zu sein, für sie hat die Bewegung in der

Natur eine ganz besondere Bedeutung. Noch deutlicher wird dies bei der Einschätzung der Wanderführer über die Hauptbeweggründe der Teilnehmer/-innen. Die Wanderführer schätzen, dass 94 % der Teilnehmer sich mehr in der Natur bewegen möchten und 86 % der Teilnehmer keine Lust haben z. B. in ein Fitnessstudio zu gehen. Die Quote der Gesundheitswanderer, die in einem Fitnessstudio trainieren, ist mit ca. 10% auch als relativ gering anzusehen.

WIE WICHTIG SIND IHNEN DIE FOLGENDEN ZIELE BEIM TRAINING IM FITNESS-CLUB?

Zustimmung der Probanden zu Zielen (Mittelwerte; 0=gar nicht wichtig, 6=sehr wichtig)

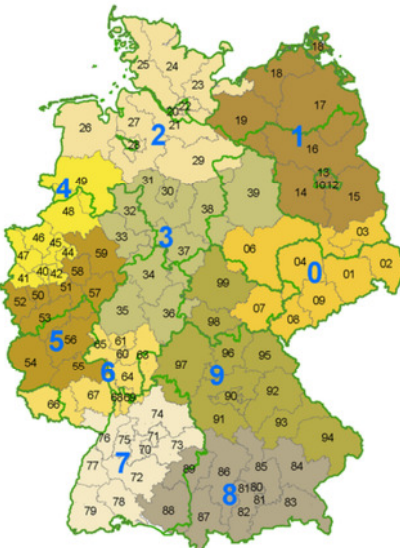


QUELLE: DEUTSCHE SPORHOCHSCHULE KÖLN

Abb. 5: Ergebnisse einer Befragung an über 10.000 Personen, die im Fitnessstudio trainieren (aus: Die Welt vom 14.01.2014).

4.3 Regionale Besonderheiten bei Gesundheitswanderern

Zur Beantwortung der Frage nach regionalen Besonderheiten wurde die Bundesrepublik anhand der Postleitzahlen in drei Regionen eingeteilt: Norddeutschland (PLZ: 1, 2, 4; n = 51), Mitteldeutschland (PLZ: 0, 3, 5; n=82) und Süddeutschland (PLZ: 9, 6, 8, 7; n= 85).



Unterschiede konnten in folgenden Variablen festgestellt werden (s. Tab. 3): Die Teilnehmer/-innen am Gesundheitswandern sind aus Norddeutschland im Mittel 4 bis 8 Jahre älter, haben eine festere Bindung zu Wander- und Sportvereinen, sind mit 15,7 % im Vergleich zu 7,3% (Mitte) bzw. 8,2% (Süd) häufiger in Fitnessstudios angemeldet. Auch in der sportlichen Aktivität zeigen sich regionale Unterschiede: die Teilnehmer/-innen aus Norddeutschland sind mit 4,6 h Sport pro Woche deutlich aktiver als diejenigen aus Mittel-

und Süddeutschland (2,9 h bzw. 2,4 h). 77% aus Norddeutschland geben an, regelmäßig Sport zu treiben, im Vergleich zu 67% (Mitte) und 60% (Süd). Bei den chronischen Erkrankungen wird Bluthochdruck in alle drei Regionen am häufigsten genannt, wobei in Süddeutschland deutlich weniger Hypertoniker am Gesundheitswandern teilnehmen als in den Regionen Mitte und Nord. Bei allen anderen Parametern zeigten sich keine regionalen Unterschiede.

Tab.3: Regionale Besonderheiten hinsichtlich Alter, Mitgliedschaft in Vereinen und Fitnessstudio sowie sportlicher Aktivität.

	Nord (n = 51)	Mitte (n = 82)	Süd (n = 85)	Signifikanz
Alter [Jahre]	67,2 ± 10,7	63,5 ± 10,0	59,2 ± 11,8	P<0,05
Mitglied im Wanderverein	52,9%	49,0%	47,1%	P = 0,57
Mitglied im Sportverein	52,7%	34,0%	43,5%	P<0,05
Mitglied im Fitnessstudio	15,7%	7,3%	8,2%	P<0,05
Sport/Woche [h]	4,6 ± 3,7	2,9 ± 2,2	2,4 ± 2,0	P<0,05
Regelmäßig Sporttreiben	76,5%	67,1%	60,0%	P<0,05
Bluthochdruck	33%	29%	9%	P<0,05

4.4 Erfolgsfaktoren und Nachhaltigkeit

Aus den Studienergebnissen lässt sich ableiten, dass es mehrere Erfolgsfaktoren sind, die die Menschen für das Gesundheitswandern begeistern. Dazu zählt vor allem die Kombination aus Wandern und Bewegungsübungen, die Kommunikation, Gruppenerfahrung und Geselligkeit, die Freude am gemeinsamen Wandern, die lockere Atmosphäre, der Spaß in der Gruppe, die Bewegung in der Natur und an der frischen Luft und das kompetente Heranführen an das Gesundheitswandern.

Keine Antwort konnte die Studie zur Nachhaltigkeit, zur langfristigen Bindung an körperliche Aktivität geben, da sich die Angebote primär auf Einsteiger konzentrieren. Der Wunsch nach Kontinuität und Bindung der Teilnehmer an regelmäßige Angebote wurde dennoch geäußert und ist gesundheitspolitisch gewollt. Hier scheint es noch viele offene Fragen zu geben.

Dazu müssten Ansätze und Ideen erarbeitet werden und in Fortbildungsveranstaltungen der GWF aufgenommen werden. Dem GWF kommt hier eine Schlüsselfunktion zu. Maßnahmen wie die Bildung von Kleingruppen, die das Gesundheitswandern fortsetzen oder die Organisation von Nachtreffen, das Schaffen von zentralen Treffpunkten mit festen Terminen, die Vernetzung mit anderen ortsnahen Bewegungsangeboten u.v.m. könnten dazu beitragen, dass der Impuls aus dem Gesundheitswanderangebot, zu einer regelmäßigen und nachhaltigen Bewegungsaktivität der Teilnehmerinnen und Teilnehmer führt.

4.5 Inhaltliche Weiterentwicklung des Gesundheitswanderns

Die Weiterentwicklung des Gesundheitswanderns ist expliziter Wunsch der bisher ausgebildeten GWF und eine Herausforderung für den Wanderverband. Die GWF fordern Fortbildungen zu speziellen Themen und möchten sich mehr Wissen und Kompetenz aneignen, um den unterschiedlichen Bedürfnissen der Kursteilnehmer gerecht zu werden. Insbesondere sehen sie Bedarf, das Wissen zum Wandern mit orthopädischen Problemen und Bewegungsschmerzen sowie zu Fragen der Ernährung zu vertiefen. Auch die Heterogenität der Kursgruppen bezüglich Alter, Belastbarkeit, Leistungsfähigkeit und Gesundheitszustand erfordert fundiertes Wissen und umfassende praktische Erfahrung der GWF. Das Gesundheitswandern hat die Chance, neue Themenfelder aufzunehmen und das Gesamtkonzept dahingehend zu erweitern. Kursangebote für Übergewichtige, für Menschen mit chronischen Erkrankungen oder zu speziellen Themen wie „Wandern und Fasten“, „Gelenkschonendes Wandern“, „Wandern und gesund ernähren“, „Gesundheitswandern für die ganze Familie“, „Gesundheitswandern mit Handicap“ oder „Gesundheitswandern nach der Arbeit (Afterwork Wandern)“ könnten noch mehr Menschen den Zugang zum Gesundheitswandern öffnen. Voraussetzung hierfür ist allerdings, dass entsprechende Fortbildungsmodule hierzu angeboten werden, um die Qualität des Kursangebotes auch sicherzustellen. Neben dem Basisangebot zum Gesundheitswandern können spezielle Angebote auf die verschiedenen Bedürfnisse der Menschen eingehen.

4.6 Vernetzung mit Partnern

Die Befragung hat gezeigt, dass das Gesundheitswandern auf eine hohe Akzeptanz stößt und im Bundesgebiet flächendeckend eine große Anzahl an Gesundheitswanderführer/-innen (GWF) gut ausgebildet sind, allerdings Probleme bestehen, die primäre Zielgruppe 55+ mit Bewegungsmangel zu erreichen. Die GWF sehen sich in dieser Aufgabe teilweise überfordert. Vom Deutschen Wanderverband wird hierzu Unterstützung gewünscht. Die bisherigen Maßnahmen scheinen nicht auszureichen, um regelmäßige Kurse zum Gesundheitswandern in den verschiedenen Regionen anzubieten, obwohl der Deutsche Wanderverband bereits einige Anstrengungen hierzu unternommen hat. Recherchiert werden müsste, ob vorhandene Strukturen aus dem organisierten Sport nicht verstärkt einbezogen werden kön-

nen. Wir denken hierbei an die Strukturen und Angebote der Landessportbünde, insbesondere deren Bildungsangebote im Bereich des Gesundheitssports. Das Bildungsangebot erscheint meist zweimal im Jahr und wird in den Regionen weit gestreut. Auch Werbung über Volkshochschulen, die Vernetzung mit Trägern von Altenpflegeheimen wie Landeswohlfahrtsverbände, Arbeiterwohlfahrt und andere caritative Einrichtungen könnten für die Gewinnung von Teilnehmern aus der Zielgruppe 55+ beitragen. Auch müsste recherchiert werden, welche weiteren gesundheitsbezogenen Netzwerke regional vorhanden sind. Dies ist in den einzelnen Ländern und Kommunen durchaus unterschiedlich ausgeprägt. Vieles läuft über die Sportämter, die regionalen Krankenkassen aber auch engagierten Sportvereinen sowie Physiotherapieeinrichtungen. Der Deutsche Wanderverband könnte überlegen, ob ein „Gesundheits-Wandern-Netzwerk“ initiiert werden kann, ein Netzwerk, welches aktiv von den einzelnen Akteuren mit aufgebaut und belebt wird.

5. Literatur

- [1] Hottenrott, K., Lösche, A., Radetzki, M. & Schulze, S (2012): Bericht: Studie zur Evaluation eines 7 wöchigen Interventionsprogramms. Institut für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg
- [2] Radetzki, M. (2013): Gesundheitswandern - Studie zur Evaluation eines 7 wöchigen Interventionsprogramms. Masterthesis am Department Sportwissenschaft der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg
- [3] Tittlbach, S., Kurz, G., Härtel, S., Rühl, J., Gräber, S., Brehm, W. & Bös, K. (2007). *Physische Ressourcen. Stärkung von physischen Ressourcen im Gesundheitssport*. Frankfurt/Main: Deutscher Turnerbund.

Internet:

<http://www.welt.de/sport/fitness/article124110826/Was-Fitness-Sportler-wollen.html> (abgefragt: 26.07.2014)

6. Anhang

Teilnehmerbefragung zum Gesundheitswandern

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir vom Institut für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung e. V. (ILUG) an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg führen eine schriftliche Befragung zum Gesundheitswandern im Auftrag des Deutschen Wanderverbandes durch.

Ziel der Studie ist es, mehr von den Menschen zu erfahren, die bisher an Gesundheitswanderangeboten teilgenommen haben, um das erfolgreiche Gesundheitsangebot weiterzuentwickeln.

Ihre Daten werden nach strengen wissenschaftlichen Kriterien anonymisiert und vertraulich behandelt.

Die Beantwortung des Fragebogens wird etwa 10 Minuten Zeit in Anspruch nehmen.

Vielen Dank für Ihre Teilnahme.

Mit freundlichen Grüßen



Prof. Dr. Kuno Hottenrott

Bitte senden Sie den ausgefüllten Fragebogen an folgende Adresse:

Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg
Department Sportwissenschaft
Prof. Dr. Kuno Hottenrott
Von-Seckendorff-Platz 2
06120 Halle (Saale)

Fax: 0345 55 27054
E-Mail: info@ilug.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Teilnehmerbefragung zum Gesundheitswandern

(Vers. 1.3)

1. Personendaten

Ihr Alter: _____ Jahre

Geschlecht: männlich weiblich

Körpergröße: _____ cm

Gewicht: _____ kg

PLZ: _____

Wohnort: _____

Familienstand: ledig verheiratet verwitwet/geschieden Anzahl Kinder: _____

Höchster Bildungsabschluss: Hauptschule/Realschule Abitur Hochschule

Berufstätig: Ja Nein

Falls Ja, derzeit ausgeübte Tätigkeit:

Falls Nein, derzeit (z.B. : Rentner, Hausfrau): _____

Leiden Sie an einer chronischen Erkrankung (z.B. Bluthochdruck, Asthma, Diabetes)?

Nein Ja welche? _____

An welchem Angebot zum Gesundheitswandern haben Sie teilgenommen?
(Name/Art des Kurses) _____ Ort: _____

Ich nehme zur Zeit gerade teil

Ja

Nein

Wann haben Sie teilgenommen? Von _____ Monat/Jahr bis _____ Monat/Jahr

Sind Sie Mitglied in einem Wanderverein?

Ja

Nein

Wenn Ja, in welchem Wanderverein?

Sind Sie Mitglied in einem Sportverein? Ja Nein

Sind Sie Mitglied in einem Fitnessstudio? Ja Nein

Haben Sie in den letzten 5 Jahren regelmäßig Sport ausgeübt, d.h. mindestens 2h pro Woche?

Ja Nein Wenn Ja, welchen Sport?

Wie viel Sport treiben Sie aktuell? _____Stunden/Woche

Wie beurteilen Sie ihre derzeitige körperliche Fitness?

sehr gut gut mittelmäßig schlecht sehr schlecht

2. Gesundheitswandern – Effekte

Seit ich Gesundheitswandern mache:	„trifft voll zu“	„trifft zu“	„weder noch“	„trifft nicht zu“	„trifft gar nicht zu“
... fühle ich mich besser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... fühle ich mich weniger gestresst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... habe ich ein positiveres Lebensgefühl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... bewege ich mich im Alltag regelmäßiger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... achte ich stärker auf eine gesunde Ernährung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... habe ich einen größeren Freundes-/Bekanntekreis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... fühle ich mich in Beruf/Alltag leistungsfähiger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... kann ich besser schlafen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... habe ich weniger gesundheitliche Probleme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... habe ich mein Körpergewicht reduzieren können	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... habe ich ein besseres Körpergefühl/Selbstwertgefühl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

... fühle ich mich beim Gehen im Alltag sicherer, bessere Trittsicherheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

3. Gesundheitswandern - Motive

Wie habe ich vom Gesundheitswandern erfahren?

Freunde Internet Zeitungen Anderes:

Ich nehme am Gesundheitswandern teil, weil: (bitte nur ankreuzen was für Sie zutrifft)	„trifft voll zu“	„trifft zu“	„weder noch“	„trifft nicht zu“	„trifft gar nicht zu“
... mein Arzt dies empfohlen hat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... fühle ich mich weniger gestresst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... ich meine körperlich Fitness verbessern kann	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... ich neue Bekanntschaften machen kann	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Freunde mir dies empfohlen haben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... ich mich mehr in der Natur bewegen möchte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... ich mein Körpergewicht reduzieren möchte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... ich ausgeglichener werden möchte (z.B. Stress abbauen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... ich mehr für meine Gesundheit tun möchte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... weil ich keine Lust habe z.B. in ein Fitnessstudio zu gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... weil ich seit vielen Jahren gern wandere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges _____					

4. Gesundheitswandern – Evaluation

Evaluation (bitte nur ankreuzen was für Sie zutrifft)	„trifft voll zu“	„trifft zu“	„weder noch“	„trifft nicht zu“	„trifft gar nicht zu“
Meine Teilnahme am Gesundheitswandern hat meine Erwartungen erfüllt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Neues gelernt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Ernährungsinformationen waren sehr hilfreich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die physiotherapeutischen Übungen waren sehr hilfreich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Ich finde gut, dass zum Wandern zusätzliche Übungen angeboten werden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich werde weiterhin regelmäßig Gesundheitswandern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin jetzt motiviert auch anderen Sport zu betreiben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich werde meinen Freunden/Bekanntem das Gesundheitswandern empfehlen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges _____ _____					

Was hat Ihnen besonders gefallen?

Was hat Ihnen nicht gefallen?

Welche Anregungen/Verbesserungen zum Gesundheitswandern können Sie geben?

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!



Befragung der Gesundheitswanderführer/innen

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir vom Institut für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung e. V. (ILUG) an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg führen eine schriftliche Befragung zum Gesundheitswandern im Auftrag des Deutschen Wanderverbandes durch.

Ziel der Studie ist es, von Ihnen als ausgebildete Gesundheitswanderführer/innen mehr von den Menschen zu erfahren, die bisher an Gesundheitswanderangeboten teilgenommen haben, um das erfolgreiche Gesundheitsangebot weiterzuentwickeln. Ihre Daten werden nach strengen wissenschaftlichen Kriterien anonymisiert und vertraulich behandelt.

Die Beantwortung des Fragebogens wird etwa 10 Minuten Zeit in Anspruch nehmen. Vielen Dank für Ihre Teilnahme.

Mit freundlichen Grüßen

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'K. Hottenrott'.

Prof. Dr. Kuno Hottenrott

Bitte senden Sie den ausgefüllten Fragebogen an folgende Adresse:

Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg
Department Sportwissenschaft
Prof. Dr. Kuno Hottenrott
Von-Seckendorff-Platz 2
06120 Halle (Saale)
Fax: 0345 55 27054

E-Mail: info@ilug.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Fragebogen an ausgebildete Gesundheitswanderführer/innen

(Vers. 1.3)

Alter: _____ Jahre
weiblich

Geschlecht: männlich

PLZ: _____ **Wohnort:** _____

Höchster Bildungsabschluss: Hauptschule/Realschule Abitur Hochschule

Berufstätig: Ja Nein

Falls Ja, derzeit ausgeübte Tätigkeit:

Falls Nein, derzeit (z.B. : Rentner, Hausfrau): _____

Wann war der Abschluss zur Ausbildung Gesundheitswanderführer: _____
Jahr

1. Teilnehmerakquise

Kreuzen Sie an, wie Sie Teilnehmer für Ihr Angebot werben!

- Pressearbeit
- Inserate
- Auslegen von Werbematerialien (Flyer) bei:
 - ... bei Ärzten
 - ... bei Vereinen
 - ... bei kommunalen Einrichtungen
 - ... bei Beratungsstellen
 - ... Sonstige:

- Internet
- Mund-zu-Mund-Propaganda
- Anderes: _____

2. In welcher Art/Form bieten Sie Gesundheitswandern an?

(Bitte ankreuzen, Mehrfachnennungen möglich!)

- Mehrwöchiges Gesundheitskursangebot *(wie beschrieben im Handbuch Gesundheitswandern)* *(Bitte beantworten Sie die Fragen zu 3.)*

- Fortlaufende Angebote zu fixen Terminen (*Bitte beantworten Sie die Fragen zu 4.*)
- Gesundheitswandern im Rahmen von Reisen (z.B. Wikinger Reisen)
(*Bitte beantworten Sie die Fragen zu 5.*)
- Angebot im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF)
(*Bitte beantworten Sie die Fragen zu 6.*)
- Schnupperangebote
- Andere:

3. Fragen zum **mehrwöchigen** Gesundheitskursangebot

Ich biete Gesundheitswanderungen in Kursform an Ja Nein

Weiter, wenn mit „Ja“ geantwortet! Die folgenden Fragen beziehen sich nur auf Ihr mehrwöchiges Angebot

Seit wann bieten Sie Kurse an? _____ (Monat / Jahr)

Wie viel Kurse haben Sie bisher angeboten? _____

Durchschnittliche Gruppengröße _____ Personen

Geschlechtsverteilung: Männer _____%; Frauen _____%

Durchschnittsalter der Teilnehmer: Männer: ca. _____Jahre Frauen: ca. _____Jahre

Abbrecherquote _____%

Wie viel Prozent der TN haben einmalig oder mehrfach am Kurs teilgenommen?

Einmalige Teilnahme _____% **Mehrfache Teilnahme** _____%

Anteil der Teilnehmer ohne sportliche Erfahrung _____%

Anteil der Teilnehmer mit chronischen Erkrankungen _____%

Anteil der Teilnehmer mit Übergewicht _____%

Hauptbeweggründe der Teilnehmer:	„trifft voll zu“	„trifft zu“	„weder noch“	„trifft nicht zu“	„trifft gar nicht zu“
... Empfehlung vom Arzt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Empfehlung von einer Krankenkasse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Verbesserung der körperlichen Fitness	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Neue Bekanntschaften schließen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Empfehlung von Freunden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Mehr in der Natur bewegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

... Körpergewicht reduzieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... ausgeglichener werden (z.B. Stress abbauen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... mehr für Gesundheit tun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... keine Lust z.B. in ein Fitnessstudio zu gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... seit vielen Jahren gern wandern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges <hr/>					

4. Fragen zu fortlaufenden Angeboten

Ich biete Gesundheitswanderungen als fortlaufendes Angebot an. Ja

Nein

Weiter, wenn mit „Ja“ geantwortet! Die folgenden Fragen beziehen sich nur auf Ihr fortlaufendes Angebot

Seit wann bieten Sie Gesundheitswandern als fortlaufendes Angebot an? ___ (Monat/Jahr)

Durchschnittliche Gruppengröße ___ Personen

Geschlechtsverteilung: Männer ___%; Frauen ___%

Durchschnittsalter der Teilnehmer: Männer: ca. ___ Jahre Frauen: ca. ___ Jahre

Abbrecherquote ___%

Anzahl der Neueinsteiger pro Monat ___ Personen

Anteil der Teilnehmer ohne sportliche Erfahrung ___%

Anteil der Teilnehmer mit chronischen Erkrankungen ___%

Anteil der Teilnehmer mit Übergewicht ___%

Hauptbeweggründe der Teilnehmer:	„trifft voll zu“	„trifft zu“	„weder noch“	„trifft nicht zu“	„trifft gar nicht zu“
... Empfehlung vom Arzt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Empfehlung von einer Krankenkasse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Verbesserung der körperlichen Fitness	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Neue Bekanntschaften schließen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Empfehlung von Freunden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Mehr in der Natur bewegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Körpergewicht reduzieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... ausgeglichener werden (z.B. Stress abbauen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... mehr für Gesundheit tun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... keine Lust z.B. in ein Fitnessstudio zu gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... seit vielen Jahren gern wandern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges					

--

5. Fragen zu Reiseangeboten

Ich biete Gesundheitswanderungen als Reiseangebot/touristisches Angebot an.

Ja Nein

Weiter, wenn mit „Ja“ geantwortet! Die folgenden Fragen beziehen sich nur auf Ihre Reiseangebote

Seit wann bieten Sie Gesundheitswandern als touristisches Angebot an?
 _____ (Monat / Jahr)

Mit welchem Reiseanbieter/Hotel/Tourist-Info arbeiten Sie zusammen?

Durchschnittliche Gruppengröße _____ Personen

Geschlechtsverteilung: Männer _____% Frauen _____%

Durchschnittsalter der Teilnehmer: Männer: ca. _____Jahre Frauen: ca. _____Jahre

Anteil der Teilnehmer ohne sportliche Erfahrung _____%

Anteil der Teilnehmer mit chronischen Erkrankungen _____%

Anteil der Teilnehmer mit Übergewicht _____%

Hauptbeweggründe der Teilnehmer:	„trifft voll zu“	„trifft zu“	„weder noch“	„trifft nicht zu“	„trifft gar nicht zu“
... Empfehlung vom Arzt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Empfehlung von einer Krankenkasse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Verbesserung der körperlichen Fitness	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Neue Bekanntschaften schließen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Empfehlung von Freunden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Mehr in der Natur bewegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Körpergewicht reduzieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... ausgeglichener werden (z.B. Stress abbauen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

... mehr für Gesundheit tun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... keine Lust z.B. in ein Fitnessstudio zu gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... seit vielen Jahren gern wandern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges _____ _____					

6. Fragen zum Angebot im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF)

Ich biete Gesundheitswanderungen in der BGF an. Ja Nein

Weiter, wenn mit „Ja“ geantwortet! Die folgenden Fragen beziehen sich nur auf Ihre Angebote der BGF

Seit wann bieten Sie Gesundheitswandern im Rahmen der BGF an?

_____ (Monat / Jahr)

Mit welchen Unternehmen arbeiten Sie zusammen? -

Wann wird das Gesundheitswandern durchgeführt?

während der Arbeit nach der Arbeit Wochenende Sonstiges

Durchschnittliche Gruppengröße _____ Personen

Geschlechtsverteilung: Männer _____% Frauen _____%

Durchschnittsalter der Teilnehmer: Männer: ca. _____Jahre Frauen: ca. _____Jahre

Abbrecherquote _____%

Anteil der Teilnehmer ohne sportliche Erfahrung _____%

Anteil der Teilnehmer mit chronischen Erkrankungen _____%

Anteil der Teilnehmer mit Übergewicht _____%

Hauptbeweggründe der Teilnehmer:	„trifft voll zu“	„trifft zu“	„weder noch“	„trifft nicht zu“	„trifft gar nicht zu“
... Empfehlung vom Arzt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Empfehlung von einer Krankenkasse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Verbesserung der körperlichen Fitness	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Neue Bekanntschaften schließen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Empfehlung von Freunden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

... Mehr in der Natur bewegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Körpergewicht reduzieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... ausgeglichener werden (z.B. Stress abbauen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... mehr für Gesundheit tun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... keine Lust z.B. in ein Fitnessstudio zu gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... seit vielen Jahren gern wandern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges _____ _____					

Was hat Ihnen besonders gefallen?

Was hat Ihnen nicht gefallen?

Welche Anregungen/Verbesserungen zum Gesundheitswandern können Sie geben?

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!