

Nachhaltigkeitstest - Otto vereint aktiv 60+

In diesem Teil des Fragebogens geht es um die Beurteilung der Nachhaltigkeit des

Projekts. **Frage 1: Aktivität im Sportverein/Stiftungen (z.B: Pfeiffersche Stiftungen)**

1.a	Ja, in mehr als einem	Ja	Nein
Bist du in einem oder mehreren Sportvereinen Mitglied geworden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

→ Falls du mit „**ja**“ oder „**in mehr als einem**“ beantwortet hast ⇨ weiter mit Frage 2

1.b	Ja	nein
Machst du ohne Verein regelmäßig Sport?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1.c Welcher sportlichen Aktivität gehst du dabei nach?

1.d Wie viele Minuten pro Woche treibst du Sport?

Fahrrad Min:

Laufen Min:

Schwimmen Min:

Andere Aktivität: _____ Min:

1.e Warum sind Sie nicht in einen Sportverein übergegangen?

kein passendes Sportangebot für mich gefunden

ich bin mir noch unsicher wo ich Mitglied werden möchte

habe niemanden gefunden, der mit mir zum Sportverein geht und alleine möchte ich nicht

habe den direkten Anschluss nach dem Uni-Projekt verpasst

mir fehlt die Motivation

anderes:

Frage 2: Aktivität/en durch Vereinsangebote

2.a In welchem/n Verein/en bist du Mitglied geworden?/aktiv in einer Stiftung

Verein: _____

Verein: _____

Verein: _____

2.b Hast du den Verein/das Sportangebot durch die Schnupperstunden im Projekt kennengelernt?

- Ja
- Nein
- der Verein ist mir durch das Projekt bekannt, führe aber andere Sportangebote durch
- das Sportangebot ist mir von den Schnupperstunden bekannt, habe mir aber einen anderen Verein gesucht

→ Falls du die letzte Antwort angekreuzt hast, ⇨ weiter mit **Frage 2c:**

2c. Aus welchem Grund bist du zu einem anderen Verein gegangen?

- Nähe zum Wohnort
- die Stimmung im Sportkurs hat mir besser gefallen
- der Verein machte einen besseren Eindruck auf mich

2.d nur zu beantworten, wenn du im/n Sportkurs/en tätig bist!

	Einen Kurs	Zwei Kurse	Mehr als zwei Kurse
Wie viele Sportkurse besuchst du regelmäßig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2.e Wie viele Minuten trainierst du jede Woche regelmäßig im Sportverein?

2.f Welche Sportangebote/ Sportkurse besuchst du?

→ hier sind Mehrfachantworten möglich!

- Seniorensport/Gesundheitssport/Gymnastik
- Bosseln
- Tanzen
- Andere: _____
- Badminton/Federball
- Kegeln/Bowling
- Billard
- Yoga

2.g Fährst du **zusätzlich** noch unregelmäßig sportliche Aktivitäten durch?

nein ja, und zwar:

Schwimmen
 Billard
 Andere: _____

Frage 3: Bedeutung der sportlichen Aktivität

3.a	Überhaupt nicht	Ein bisschen	Mäßig	Ziemlich	Sehr
Wie wichtig ist für dich die sportliche Aktivität?	<input type="checkbox"/>				

3.b Aus welchen Gründen nimmst du ggf. an sportlichen Aktivitäten teil? Sportbezogene Motive und Ziele → *hier sind Mehrfachantworten möglich!*

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Gruppendynamik | <input type="checkbox"/> Routine |
| <input type="checkbox"/> Kontakt im/durch Sport | <input type="checkbox"/> Figur/Aussehen |
| <input type="checkbox"/> Stimmungsregulation | <input type="checkbox"/> Fitness (vor allem, um fit zu sein.) |
| <input type="checkbox"/> Gesundheit (um meine Selbstständigkeit im Alltag zu erhalten.) | |
| <input type="checkbox"/> Ästhetik (weil Sport mir die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet) | |
| <input type="checkbox"/> Erhalt der kognitiven Funktionsfähigkeit | <input type="checkbox"/> Bewegung (Sport macht Spaß) |
| <input type="checkbox"/> neue Herausforderung | Wettkampf/Leistung |

3.c Wie betätigst du dich **in der Regel** sportlich?

- allein
 zu zweit
 in der Gruppe

Frage 4: Wohlbefinden und sportliche Aktivität

4.a	energiegeladen	erholt	unverändert	erschöpft	müde	gestresst
Wie fühlst du dich nach einer sportlichen Aktivität?	<input type="checkbox"/>					

4.b	überhaupt nicht	ein bisschen	mäßig	ziemlich	sehr
Wie wichtig ist dir die sportliche Aktivität für dein Wohlbefinden?	<input type="checkbox"/>				

4.c In welchen motorischen oder kognitiven Fähigkeiten fühlst du dich fitter?

→ hier sind Mehrfachantworten möglich!

a) Motorik:

- Ausdauer
- Kraft
- Beweglichkeit
- Koordination
- Gleichgewicht

b) Kognition:

- Aufmerksamkeit
- Gedächtnis
- Reaktionsfähigkeit

4.d Hast du das Gefühl, dass dein soziales bzw. familiäres Umfeld dich anders wahrnimmt?

→ hier sind Mehrfachantworten möglich!

- Ja, sie sagen ich wirke positiver
- Ja, sie sagen ich wirke motivierter
- Ja, sie sagen ich wirke fitter
- Ja, ihnen ist aufgefallen, dass: _____
- Nein, es wurde keine Veränderung bemerkt

4.e Hast du heute mehr Antrieb, neben deiner regelmäßigen sportlichen Aktivität, an Unternehmungen teilzunehmen?

- Ja, an Kulturveranstaltungen wie z.B. Kino, Theater...
- Ja, an Sportaktivitäten, wie z.B. Wanderungen, Fahrradtouren...
- Ja, an Treffen mit dem sozialen Umfeld, Freunde/Familie
- Ja, aber mir fehlt die Zeit dazu
- Nein, genau derselbe Antrieb wie vorher
- Nein, weniger Antrieb wie vorher