

## 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)**

<b>1.a</b>	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

<b>1.b</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**

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

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

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