

Implementationsforschung sturzpräventives Training, Phase II

Sturzpräventives Training bei Anbietern von Sport und Bewegung: Verbreitung und Einflussfaktoren

Schlussbericht

Christian Bolliger, Michèle Gerber

Bern, 18. August 2022

Impressum

Auftraggeber:	BFU – Beratungsstelle für Unfallverhütung
Laufzeit Mandat:	März 2021 bis Juli 2022
Projektleitung Büro Vatter:	Christian Bolliger
Mitarbeit:	Michèle Gerber, Emilienne Kobelt
Projektbegleitung BFU:	Projektleitung: Eva Stocker Projektgruppe: Mirjam Bächli, Philip Derrer, Barbara Pfenninger Projektsteuergruppe: Regula Hartmann, Othmar Brügger, Hansjürg Thüler Projektassistentin: Fabienne Mangold
Zitervorschlag:	Bolliger C, Gerber M, Stocker E, Bächli M. <i>Sturzpräventives Training bei Anbietern von Sport und Bewegung: Verbreitung und Einflussfaktoren</i> . Bern: BFU, Beratungsstelle für Unfallverhütung; 2022. Forschung, 2.472 DOI: 10.13100/BFU.2.472.01.2022
Korrespondenzadresse:	Büro Vatter, Politikforschung & -beratung Gerbergasse 27 CH-3011 Bern

Vorwort

Die Prävention von Sturzunfällen ist ein Schwerpunkt der BFU. Bei mehr als einem Viertel aller Nichtberufsunfälle in der Schweiz handelt es sich um einen Sturz, wobei die Hauptrisikogruppe ältere Erwachsene sind. Das Training von Kraft und Gleichgewicht sowie kognitiv-motorisches Training können Sturzunfälle von älteren Personen nachgewiesenermassen vorbeugen oder herauszögern. Für die Wirksamkeit ist in erster Linie nicht wichtig «was» trainiert wird im Sinne von klassischem «Sturzpräventionstraining», sondern «wie» trainiert wird. Das heisst, dass die Kernelemente des sturzpräventiven Trainings (*sp Trainings*) wie Kraft, Gleichgewicht und kognitiv-motorisches Training regelmässig, in geeigneter Intensität und langfristig, d.h. auch bereits in jüngeren Jahren ausgeübt werden. Deshalb ist für die BFU die Förderung von sturzpräventivem Training einer der wichtigsten Präventionsansätze, welche mit verschiedenen Massnahmen seit über 10 Jahren umgesetzt wird.

In einem mehrteiligen Forschungsprojekt, welches 2019 startete, werden die Einflussfaktoren der noch breitenwirksameren Implementation von sturzpräventivem Training vertieft analysiert. Dabei geht es zum einen darum, die Verbreitung von *sp Training* in der älteren Bevölkerung und bei Anbietern von Bewegungs- und Sportangeboten zu analysieren und zum anderen die Chancen und Hürden für eine weitere Verbreitung zu identifizieren.

Der erste Studienteil konzentrierte sich auf die Bevölkerung 55+ Jahre (Bolliger et al. 2020). In dem hier vorliegenden zweiten Studienteil standen die Anbieter von Sport- und Bewegungsangeboten für die Bevölkerung 55+ im Mittelpunkt. Ihnen kommt als Multiplikatoren eine sehr wichtige Rolle zu, da sie durch die Ausgestaltung ihrer Angebote den Teilnehmenden implizit zu *sp Training* verhelfen können. Die BFU hat für die Realisierung Büro Vatter, Politikforschung & -beratung beauftragt. Es befragte verschiedene Schweizer Sport- und Bewegungsanbieter, inwieweit sie das *sp Training* bereits in ihre Angebote für ältere Erwachsene integrieren und welche Einflussfaktoren ihre Bereitschaft hierzu beeinflussen.

Ein herzliches Dankeschön gilt den zahlreichen Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Studie, ohne die ein Gelingen der zweiten Phase nicht möglich gewesen wäre. Weitere Informationen und Präventionsmassnahmen gegen Stürze finden Sie auf www.bfu.ch/de/dossiers/stuerze und auf www.sichergehen.ch.



Regula Hartmann

Bereichsleiterin Haus und Sport, Stv. Direktorin, BFU

Abstract

Ältere Erwachsene können ihr Risiko eines Sturzunfalls verringern, wenn sie sturzpräventiv trainieren. Hierzu müssen sie regelmässig die Beinkraft und das Gleichgewicht trainieren sowie kognitiv-motorisches Training ausüben. In der vorliegenden Studie wurde untersucht, inwieweit Anbieter von Sport und Bewegung das sturzpräventive Training bereits in ihre Angebote integrieren und welche Einflussfaktoren ihre Bereitschaft dazu beeinflussen. Die Forschenden erarbeiteten zunächst eine Typologie der wichtigsten Sport- und Bewegungsanbieter für die Bevölkerung 55+ und befragten in 37 explorativen Leitfadeninterviews Vertreterinnen und Vertreter der vier identifizierten Haupttypen. Anschliessend wurden vertiefende Onlinebefragungen bei den Akteuren von Turnvereinen, Fitness- und Gesundheitscentern sowie der Klubschulen Migros Ostschweiz durchgeführt. Insgesamt nahmen 532 Personen teil. Die Studie erbrachte folgende Haupteckdaten:

- *Vier Haupttypen von Anbietern:* Die Bevölkerung 55+ bewegt sich in einer Vielzahl an Sport- und Bewegungsarten, welche von zahlreichen Organisationen angeboten werden. Ausgehend von der Anzahl Trainierenden wurden vier Haupttypen von Anbietern identifiziert: In *Vereinen* als Freiwilligenorganisationen bewegen sich am meisten Menschen dieser Altersgruppe, gefolgt von kommerziellen *Fitness- und Gesundheitscentern*. Daneben besteht eine vielfältige Szene von *Gymnastik-, Tanz- und Bewegungsangeboten*, die häufig von selbstständig erwerbenden Personen betrieben werden. Den vierten Typ bilden *Non-Profit-Organisationen* wie z. B. Pro Senectute oder die Rheumaliga.
- *Sturzpräventives Training erst teilweise integriert, doch viele sind offen dafür:* Eine grosse Mehrheit der online Befragten findet sturzpräventives Training grundsätzlich sinnvoll. Doch nur knapp ein Zehntel (Turnvereine; 8 %) bis rund ein Fünftel (Fitness- und Gesundheitscenter; 21 %) integriert die drei Elemente vollumfänglich: Beinkraft- und Gleichgewichtstraining sind zwar weit verbreitet, doch nicht in der empfohlenen Dauer von 10 resp. 20 Minuten. Das kognitiv-motorische Training wird erst von wenigen in jede Lektion integriert. Mehr als die Hälfte (je 56 % bei Fitness- und Gesundheitscentern und bei Klubschulen) resp. drei Viertel (77 % bei Turnvereinen) der Befragten zeigen sich offen dafür, das sturzpräventive Training zukünftig zu integrieren.
- *Einflussfaktoren: Wahrnehmungen zu Erfolg und Vereinbarkeit, Ressourcen und Hilfsmitteln sowie zentrale Strukturen:* Glauben Anbieter, dass sturzpräventives Training dem Erfolg ihres Angebots und der Beliebtheit bei den Teilnehmenden zumindest nicht schadet und dass es mit dem bestehenden Angebot inhaltlich vereinbar ist, sind sie zur Integration der drei Trainingselemente eher bereit. Doch auch jene, die offen sind für Anpassungen, signalisieren einen zusätzlichen Bedarf an kurzen Schulungen, an konkretem Anschauungsmaterial für Übungen sowie an Tipps zur Motivation der Teilnehmenden. Zentrale Strukturen wie etwa ein Dachverband sind aufgrund ihrer Rolle als Multiplikatoren ein potenziell förderlicher Faktor für sturzpräventives Training.

Aus diesen Erkenntnissen ergaben sich erstens Empfehlungen an die BFU, auf welche Typen von Anbietern sie ihre Förderaktivitäten ausrichten soll. Zweitens konnten Empfehlungen zum Informations- und Schulungsbedarf der Anbieter und zu den Vermittlungskanälen abgeleitet werden.

Résumé

Les personnes âgées peuvent réduire le risque de chute grâce à un entraînement spécifique. Celui-ci implique de travailler régulièrement la force des jambes, l'équilibre et les capacités cognitivo-motrices. Le but de la présente étude était de déterminer dans quelle mesure les prestataires d'activités physiques et sportives proposent un entraînement destiné à prévenir les chutes et quels facteurs influent sur leur ouverture à l'idée d'intégrer un tel entraînement dans leur offre. Les chercheurs ont d'abord élaboré une typologie des principaux prestataires proposant des activités physiques et sportives aux personnes de 55 ans et plus et mené 37 entretiens semi-directifs exploratoires auprès de représentants des quatre principaux types de prestataires identifiés. Ils ont ensuite invité des acteurs de sociétés de gymnastique, de centres de fitness et de santé et des Écoles-clubs de Migros Suisse orientale à répondre à un questionnaire en ligne approfondi. 532 personnes ont rempli ce dernier. Voici les principales conclusions de l'étude.

- *Quatre principaux types de prestataires*: les personnes de 55 ans et plus pratiquent une grande variété d'activités physiques et sportives, proposées par un grand nombre d'organisations. Sur la base du nombre de participants aux activités proposées, quatre types principaux de prestataires ont été identifiés. C'est dans le cadre d'*associations*, composées de bénévoles, que les personnes de 55 ans et plus font le plus souvent de l'activité physique. Les *centres de fitness et de santé*, organisations qui, quant à elles, sont commerciales, viennent en deuxième position. Il existe par ailleurs une grande variété de *cours de gymnastique, de danse ou d'autres formes d'activité physique*, souvent donnés par des indépendants. Le quatrième type de prestataires est constitué par des *organisations à but non lucratif*, telles que Pro Senectute et la Ligue suisse contre le rhumatisme.
- *Les prestataires ne proposent pas tous un entraînement destiné à prévenir les chutes, mais beaucoup sont ouverts à cette idée*: les participants au questionnaire en ligne estiment en grande majorité qu'un entraînement destiné à prévenir les chutes est utile. Cependant, seuls entre un dixième et un cinquième d'entre eux (8 % des sociétés de gymnastique, 21 % des centres de fitness et de santé) proposent les trois types d'exercices constitutifs d'un tel entraînement en respectant entièrement les recommandations. Ainsi, les exercices destinés à entraîner la force des jambes et l'équilibre sont largement répandus, mais durent moins longtemps qu'il n'est recommandé, soit respectivement dix et vingt minutes. Quant aux exercices cognitivo-moteurs, ils font rarement partie intégrante de chaque leçon. Entre un peu plus de la moitié et trois quarts des prestataires interrogés (56 % tant des centres de fitness et de santé que des Écoles-clubs, 77 % des sociétés de gymnastique) se disent ouverts à l'intégration dans leur offre d'un entraînement destiné à prévenir les chutes.
- *Facteurs d'influence: manière dont sont évaluées d'une part les conséquences d'un entraînement destiné à prévenir les chutes sur le succès des activités proposées, d'autre part la compatibilité entre un tel entraînement et l'offre existante; ressources et moyens d'aide; structures centrales*: les prestataires qui estiment qu'un entraînement destiné à prévenir les chutes ne nuira pas au succès ni à la popularité des activités proposées et qu'il est compatible avec l'offre existante sont plus disposés à intégrer les trois types d'exercices qu'un tel entraînement implique. Même ceux qui sont ouverts à un changement dans ce sens expriment cependant le besoin de bénéficier de brèves formations, de matériel contenant des propositions

d'exercices ainsi que de conseils concernant la manière de motiver les participants. Des structures centrales, telles qu'une association faitière, pourraient, grâce à leur rôle de multiplicateur, contribuer à promouvoir un entraînement destiné à prévenir les chutes.

Ces conclusions ont servi de base à la formulation de recommandations destinées au BPA. Les unes concernent les types de prestataires que celui-ci devrait cibler à travers ses mesures de promotion de l'entraînement destiné à prévenir les chutes. Les autres portent sur la manière dont le BPA pourrait contribuer à répondre aux besoins des prestataires en matière d'informations et de formations et sur les canaux sur lesquels il pourrait s'appuyer pour promouvoir l'entraînement destiné à prévenir les chutes auprès des prestataires.

Compendio

Le persone anziane possono ridurre il rischio di cadere grazie a un allenamento mirato e regolare che permette di migliorare l'equilibrio e la forza delle gambe e allena le capacità cognitivo-motorie. Il presente studio ha esaminato in che misura i fornitori di proposte sportive e di attività di movimento integrano l'allenamento per la prevenzione delle cadute nella loro offerta e ha analizzato i fattori che influiscono sulla disponibilità di tali offerte. In una prima fase i ricercatori hanno elaborato una tipologia dei principali fornitori di offerte per le persone over 55 e hanno condotto 36 interviste esplorative con i rappresentanti delle quattro categorie individuate. In seguito, hanno svolto approfondite indagini online presso gli attori delle società sportive, dei centri fitness e di salute e delle scuole club Migros della Svizzera orientale. Allo studio hanno partecipato in totale 532 persone. Qui di seguito sono riassunti i risultati principali.

- *Quattro categorie principali di fornitori:* la popolazione over 55 partecipa a tutta una serie di attività sportive e di movimento offerte da numerose organizzazioni. In funzione del numero di partecipanti, sono state individuate quattro categorie principali di fornitori. La maggior parte degli over 55 sceglie le offerte di *società* basate sul volontariato. Ci sono poi le offerte dei *centri di fitness e salute* che operano in base a criteri commerciali e le *offerte di ginnastica, danza e movimento* gestite da persone che lavorano a titolo indipendente. La quarta categoria è rappresentata dalle *organizzazioni no profit* come Pro Senectute o la Lega svizzera contro il reumatismo.

- *Molti fornitori sono disposti a integrare l'allenamento per la prevenzione delle cadute nelle loro offerte anche se finora vi figura solo parzialmente:* la grande maggioranza degli intervistati online ritiene che l'allenamento per la prevenzione delle cadute sia fondamentale utile. Tuttavia, solo da un decimo (società sportive; 8%) a circa un quinto (centro fitness e salute; 21%) integra tutti e tre gli elementi: se l'allenamento per la forza delle gambe e l'equilibrio sono diffusi – anche se non nella durata consigliata, ossia 10 e 20 minuti – solo pochi integrano l'allenamento cognitivo-motorio in ogni lezione. Più della metà (56% centri di fitness e salute e scuole club Migros), rispettivamente tre quarti degli intervistati (77% società sportive), dichiarano di essere disposti a integrare l'allenamento per la prevenzione delle cadute nella loro offerta.

- *Fattori di influenza – successo e compatibilità, risorse e ausili, strutture centrali:* se ritengono che l'allenamento per la prevenzione delle cadute non pregiudichi il successo e la popolarità dell'offerta e sia compatibile con i contenuti di quest'ultima, i fornitori sono più propensi ad integrare i tre elementi dell'allenamento. Tuttavia, anche gli attori aperti a eventuali adeguamenti segnalano la mancanza di formazioni brevi, materiale didattico e consigli su come motivare i partecipanti. Le strutture centralizzate (p. es. un'associazione mantello nazionale) possono favorire l'allenamento per la prevenzione delle cadute visto il loro ruolo di moltiplicatori.

I risultati hanno permesso di formulare raccomandazioni destinate all'UPI in merito alle categorie di fornitori alle quali orientare le attività di promozione, al bisogno di informazione e di formazione segnalato dai fornitori e ai canali di diffusione più appropriati.

Abstract

Older adults can reduce their risk of accidental falls by practising fall prevention training. This requires performing regular leg strength (10 minutes) and balance (20 minutes) exercises as well as cognitive-motor training. This study investigated to what extent sport and exercise providers already integrate fall prevention training into their offerings and which influencing factors affect their willingness to do so. First of all, the researchers compiled a typology of the most important sport and exercise providers for the 55+ population and interviewed, in 37 explorative guided interviews, representatives of the four main types. Subsequently, in-depth online surveys were conducted among the stakeholders in sports clubs, fitness and health centres as well as the Migros Club School of Eastern Switzerland. Overall, 532 people participated. The study yielded the following main findings:

- *Four main types of providers:* The 55+ population engages in a wide range of sports and physical activities provided by numerous organisations. Four main types of providers were identified based on the number of people participating in the respective programmes: most people in this age group exercise in *sports clubs* organised as voluntary organisations, followed by commercially run *fitness and health centres*. There is also a diverse landscape of *gymnastics, dance and exercise offerings*, which are often run by self-employed individuals. The fourth type comprises *non-profit organisations* such as Pro Senectute or the Swiss Rheumatism League.
- *Fall prevention training is only integrated to some extent but many providers are open to the idea:* The vast majority of those surveyed online think that fall prevention training is a good idea. However, only just under one in ten (sports clubs; 8%) to around one in five (fitness and health centres; 21%) fully integrate the three elements: leg strength and balance training are practised widely, but not for the recommended duration of 10 and 20 minutes respectively. Only a small minority of respondents integrate cognitive-motor training into each lesson. More than half (56 % each at fitness and health centres and at club schools) and three quarters (77 % at sports clubs) of the respondents are open to integrating fall prevention training.
- *Influencing factors: perceptions regarding success and compatibility, resources and tools, as well as central structures:* Providers which believe that fall prevention training is at least not detrimental to the success of their offering and its popularity among participants, and that its content is compatible with the existing offering, are more willing to integrate the three training elements. However, even those who are open to making adaptations signal an additional need for short instruction programmes, specific visual tools for exercises and advice on how to motivate participants. Due to their role as multipliers, central structures such as umbrella organisations are a potential promoting factor for fall prevention training.

This knowledge led firstly to recommendations for the BFU on the types of providers it should target in its activities to promote fall prevention training. Secondly, recommendations were derived regarding the providers' information and training needs and suitable dissemination channels.

Kurzfassung

Bei mehr als einem Viertel aller Nichtberufsunfälle in der Schweiz handelt es sich um einen Sturz, wobei die Hauptrisikogruppe ältere Erwachsene sind. Das Training von Kraft und Gleichgewicht sowie kognitiv-motorisches Training können Sturzunfällen von älteren Personen erwiesenermassen vorbeugen oder sie hinauszögern. Für die Wirksamkeit ist es wichtig, dass dieses sturzpräventive Training (sp-Training) regelmässig, langfristig und schon dann absolviert wird, wenn man noch jünger und aktiv ist.

Die Prävention von Sturzunfällen ist ein Schwerpunkt der BFU. Sie fördert die Verbreitung des sturzpräventiven Trainings in der Zielgruppe der Erwachsenen ab 55 Jahren (55+). Hierzu betreibt sie unter anderem Implementationsforschung, um die fördernden und hemmenden Faktoren für das sturzpräventive Training besser verstehen und ihr Engagement möglichst zielgruppengerecht ausgestalten zu können. In einer ersten Forschungsphase wurden bei der Bevölkerung 55+ die Verbreitung des sp-Trainings sowie fördernde und hemmende Faktoren erhoben (Bolliger et al. 2020). In der hier beschriebenen zweiten Phase standen die Anbieter von Sport- und Bewegungsangeboten für diese Zielgruppe im Mittelpunkt, denn für eine optimale Wirksamkeit des Trainings ist es wichtig, dass die Zielgruppe regelmässig angeleitet trainiert. Beispielsweise ein Verein, ein Fitnesscenter oder ein Bewegungsstudio, die das sp-Training in ihre Sport- und Bewegungsangebote integrieren, sind somit wichtige Multiplikatoren.

Erkenntnisinteressen und Vorgehen

Erkenntnisinteresse: In einem ersten Schritt wurde ein Überblick über die bestehenden Sport- und Bewegungsanbieter der Schweiz geschaffen (*Situationsanalyse*). Danach wurden *Einflussfaktoren* eruiert, welche bei diesen Anbietern die Aufnahme von sturzpräventiven Elementen in Sport- und Bewegungsangebote für Menschen 55+ fördern respektive hemmen. Aus diesen Erkenntnissen wurden letztlich *Empfehlungen* abgeleitet, wie die BFU mit ihren Partnern und anderen Anbietern die Berücksichtigung von sturzpräventiven Elementen in Sport- und Bewegungsangeboten für die Menschen ab 55 Jahren fördern kann.

Vorgehen: Die Studie ist eine explorative Analyse. Sie beinhaltete vier aufeinander aufbauende Module, deren jeweiliges Vorgehen rollend geplant wurde: Im ersten Modul wurde – gestützt auf das bei der BFU bestehende Vorwissen – die Situationsanalyse durchgeführt. Diese umfasste Interviews mit acht Fachpersonen, Desk Research und Sekundärauswertungen der Erhebung «Sport Schweiz». Parallel dazu wurde ein Analysemodell entwickelt. In diesem wurden verschiedenen Akteuren potenzielle Einflussfaktoren auf das sp-Training und auf die Offenheit für Anpassungen des Angebots zugeordnet. Gestützt auf die Situationsanalyse erfolgten im zweiten Modul 37 Interviews mit Anbietern und mit Leitenden von verschiedenen Typen von Angeboten. Diese lieferten konkrete Hinweise zu tatsächlich fördernden und hemmenden Faktoren. Das dritte Modul umfasste Onlinebefragungen einer grösseren Zahl von Geschäftsführerinnen und Geschäftsführern von Fitness- und Gesundheitscentern, Leitenden in Turnvereinen und Lehrpersonen von Klubschulen der Migros. Diese erlaubten ein zuverlässigeres und für diese drei Typen von Anbietern breiter abgestütztes Bild über die Verbreitung, die Offenheit zur Anpassung für sp-Training und die

fördernden sowie hemmenden Faktoren. Im vierten Modul wurden aus den Erkenntnissen Empfehlungen abgeleitet und mit der BFU in einem Workshop diskutiert.

Ergebnisse der Situationsanalyse

- *Breitgefächerte Landschaft von Sport- und Bewegungsangeboten mit vier Haupttypen:* Die Bevölkerung 55+ bewegt sich in einer Vielzahl an Sport- und Bewegungsarten, welche von zahlreichen Organisationen angeboten werden. Es wurden vier Haupttypen von Anbietern identifiziert:
- *Vereine:* In Vereinen bewegen sich schweizweit am meisten Menschen im Alter 55+ (rund 500 000 Personen). Sport in Vereinen ist auf dem Land und in der Deutschschweiz sowie der französischsprachigen Schweiz stärker verbreitet als in der Stadt und in der italienischsprachigen Schweiz. Turnvereine unter dem Dach des schweizerischen Turnverbands (STV) mit ihren Riegen für Männer, Frauen und beide Geschlechter bilden mit Abstand die grösste Untergruppe. Vereine sind nicht profitorientiert. Die Leitenden der Angebote sind neben einem kleineren Teil von beruflich ausgebildeten Leitenden Freiwillige, die ihre Freizeit für eine Ausbildung als Leitende oder gar als Expertin oder Experte einsetzen, und die oft ohne Entgelt Trainingslektionen durchführen. In einzelnen weit verbreiteten Vereinsportarten wie z. B. Tennis arbeiten auch professionelle Traineeinnen und Trainer. Die Angebote von Vereinen sind primär auf gesunde Menschen mit allenfalls geringfügigen körperlichen Einschränkungen ausgerichtet.
- *Fitness- und Gesundheitscenter:* In Fitness- und Gesundheitscentern machen rund 400 000 Personen über 55 Jahren Fitness- und Krafttraining, wobei zwischen Einzeltraining und einem breiten Angebot an Group Fitness unterschieden werden kann. In der Deutschschweiz und in der italienischen Schweiz sowie in städtischen Gebieten nutzt die Bevölkerung Fitnesscenter etwas häufiger als in der französischen Schweiz und im ländlichen Raum. Es handelt sich um Einzelunternehmen oder ganze Fitnessketten mit angestellten, professionellen Trainerinnen und Trainern. Als Unternehmen im freien Markt müssen diese Anbieter kostendeckend wirtschaften. Von den inhabergeführten Einzelunternehmen ist rund die Hälfte Mitglied im Schweizerischen Fitness- und Gesundheitscenter-Verband (SFGV). Dieser versucht, sich durch einen Akzent auf die Gesundheitsförderung zu profilieren. Entsprechend bewegen sich hier auch körperlich eingeschränkte Personen, und Personen über 55 Jahren bilden einen bedeutenden Teil der Kundschaft.
- *Private Anbieter von Gymnastik, Tanz und Bewegung:* Einem dritten Typ kann eine Vielzahl unterschiedlicher Anbieter von Gymnastik-, Tanz- und anderen Bewegungsangeboten zugeordnet werden. Häufig sind es selbstständig erwerbende Personen, überwiegend Frauen. Wie viele Menschen 55+ sich hier bewegen, konnte nicht geschätzt werden. Die Anbieter sind teilweise in Verbänden (z. B. Yoga, Tanzschulen) organisiert, die sich u. a. in der Aus- und Weiterbildung engagieren. Die Gesundheitsförderung spielt z. B. beim Berufsverband für Gesundheit und Bewegung (BGB) mit seinen rund 1000 Mitgliedern eine bedeutende Rolle.
- *Non-Profit-Organisationen:* Non-Profit-Organisationen sind in der Altersgruppe 55+ ein wichtiger Anbieter. Diese Angebote richten sich teilweise an gesundheitlich beeinträchtigte und schon ältere Personen und werden von rund 250 000 Personen genutzt, tendenziell häufiger von Frauen als von Männern. Wichtige Akteure in diesem Feld sind Pro Senectute und die Rheumaliga. Ihre Angebote

müssen nicht kostendeckend sein, weil sie auch aus anderen Quellen finanziert werden. Die einzelnen Angebote sind hier in eine föderalistische Struktur mit regionalen und nationalen Dachorganisationen eingebettet.

- *Weitere Akteure:* Neben diesen vier Haupttypen finden sich weitere bedeutende Akteure, die nur zum Teil Trainings selbst anbieten, aber (auch) eine vermittelnde oder fördernde Rolle einnehmen, so z. B. Physiotherapien und Rehabilitationszentren, Kantone und Gemeinden, Krankenversicherer und Organisationen der Gesundheitsförderung.

Verbreitung sowie fördernde und hemmende Faktoren von sp-Training

Die folgenden Ergebnisse stützen sich auf Onlineumfragen bei 77 Geschäftsführerinnen und Geschäftsführern von Fitness- und Gesundheitscentern des SFGV zum Einzeltraining, bei 383 Leitenden in Turnvereinen des STV und bei 72 Kursleitenden der Klubschulen Migros Ostschweiz.

- *Die Elemente des sp-Trainings sind oft teilweise, aber selten umfassend in die Angebote integriert:* Die Grundhaltung, dass Training der Beinkraft und des Gleichgewichts sowie kognitiv-motorisches Training für die Menschen ab 55+ sinnvoll sind, teilt eine grosse Mehrheit der Befragten aller drei Anbietertypen. Gleichwohl hat nur eine Minderheit von rund einem Zehntel (Turnvereine; 8 %) bis einem Fünftel (Fitness- und Gesundheitscenter; 21 %) der Befragten die sturzpräventiven Trainingselemente vollumfänglich gemäss den Kriterien der BFU in ihr Angebot integriert. Es werden zwar die Kraft in den Beinen sowie das Gleichgewicht fast flächendeckend regelmässig trainiert, jedoch werden dabei die Zeitvorgaben von 10 Minuten Training der Beinkraft und insbesondere jene von 20 Minuten Gleichgewichtstraining überwiegend noch nicht erfüllt. Gerade die Zeitvorgaben wurden oft als hohe Hürde beschrieben. Ausserdem integrieren viele das kognitiv-motorische Training noch nicht in jede Lektion.
- *Grosser Teil der Befragten ist grundsätzlich offen für die Integration des sp-Trainings.* Bei den SFGV-Centern und den Leitenden der Klubschulen sind jeweils mehr als die Hälfte der Befragten offen dafür, das sp-Training gemäss den BFU-Kriterien künftig in jedes Training zu integrieren (jeweils 56 %); bei den Leitenden der Turnvereinsangebote sind es sogar drei Viertel (77 %). 15 % (Turnvereine) bis 29 % (Klubschulen) können sich sp-Training in ihrem Angebot (eher) nicht vorstellen.
- *Wahrnehmungen zu Erfolg und Vereinbarkeit mit dem eigenen Angebot prägen die Offenheit:* Viele fördernde Faktoren für das sp-Training sind bei Befragten, die für Anpassungen offen sind, deutlich häufiger erfüllt als bei jenen, die nicht offen sind: Sie sind meist zuversichtlich, dass sp-Training dem Erfolg ihres Angebots zumindest nicht abträglich ist. Sie halten die Integration der sp-Trainingselemente für gut vereinbar mit den Zielen und Inhalten ihres Angebots und sind auch zuversichtlich, dass ihre Teilnehmenden mit dem sp-Training einverstanden sind.
- *Ungestillter Bedarf an Ressourcen und Hilfsmitteln erschwert die Einführung von sp-Training:* Auch bei jenen, die offen sind für Anpassungen, hindert ein zusätzlicher Bedarf an Ressourcen und Hilfsmitteln die Einführung des sp-Trainings. Sie benötigen Tipps, wo es geeignete Weiterbildungen gibt, wobei sie kurze Schulungsblöcke bevorzugen. Sie wünschen sich konkretes Anschauungsmaterial für geeignete Übungen sowie Tipps, wie die Teilnehmenden für das sp-Training zu motivieren sind. Bei

den Turnvereinen und den Klubschulen wünschen sich Leitende auch geeignetes Trainingsmaterial, damit das Training abwechslungsreich gestaltet werden kann, sowie eine Beteiligung des Vereins respektive der Klubschule an allfälligen Weiterbildungen.

- *Zentrale Organisationen können potenziell als Multiplikatoren dienen:* Ein förderlicher Faktor ist bei den drei vertieft analysierten Anbietertypen, dass zentrale Strukturen (Dachverbände, regionale Leitung) bestehen, die sich in der Aus- und Weiterbildung der Leitenden engagieren. Sie verfügen auch über etablierte Informationskanäle, mit denen sie viele Verantwortliche für die einzelnen Bewegungsangebote erreichen. Je offener diese Dachorganisationen für das sp-Training sind, desto besser können sie somit der BFU als Multiplikatoren dienen.

Empfehlungen an die BFU

Aus den Erkenntnissen der Studie wurden Empfehlungen abgeleitet. Diese zielen darauf ab, das sp-Training bei Sport- und Bewegungsanbietern durch gezielte Massnahmen zu fördern.

- *Ausrichtung der Bemühungen auf erfolversprechende Typen von Anbietern:* Aus Effizienzgründen empfiehlt sich für die BFU, ihre Anstrengungen zur Förderung des sp-Trainings auf jene Typen von Anbietern auszurichten, bei denen viele Menschen im Alter 55+ trainieren und bei denen viele Anbieter offen für Anpassungen sind. Wichtig ist auch das Vorhandensein von Dachorganisationen und Weiterbildungskanälen, über welche die BFU ihre Anliegen verbreiten kann. Diese Voraussetzungen sind bei den vertieft analysierten Anbietertypen (SFGV, STV, Klubschule Migros) mit wenigen Ausnahmen gegeben. Ebenso darf dies aufgrund der weiteren Abklärungen für den Berufsverband Gesundheit und Bewegung, für Pro Senectute und die Rheumaliga angenommen werden. Diese sind bereits Partner der BFU-Kampagne sichergehen.ch. Bei weiteren Anbietertypen empfehlen sich weitere Abklärungen, bevor die BFU allenfalls intensiver in gezielte Förderaktivitäten investiert. Bei der Priorisierung ihrer Aktivitäten kann die BFU weitere Kriterien einfließen lassen, so etwa die unterschiedliche Verbreitung der einzelnen Anbietertypen in den Sprachregionen, die Beliebtheit bei Männern und Frauen oder die Ausrichtung auf Personen mit niedrigem oder erhöhtem Sturzrisiko.

- *Bedarfsgerechte Unterstützung auf den geeigneten Kanälen anbieten:* Die Massnahmen der BFU sollten einerseits auf die Förderung des kognitiv-motorischen Trainings ausgerichtet sein, andererseits auch den befürchteten Schwierigkeiten vieler Anbieter mit den Zeitvorgaben von 10 Minuten Kraft- und 20 Minuten Gleichgewichtstraining Rechnung tragen. Die Befragten wünschen sich konkretes Anschauungsmaterial, Tipps zur Motivation der Teilnehmenden, aber auch Hinweise auf geeignete Weiterbildungen. Die BFU sollte sicherstellen, dass ihre Materialien zielgruppengerecht aufbereitet sind. Dann kann sie geeignete Schulungsmaterialien bei den jeweils wichtigsten Aus- und Weiterbildungsinstitutionen verbreiten, sodass diese sie in ihre Angebote integrieren können. Daneben empfehlen die Forschenden, die Dachorganisationen zu animieren, ihre Mitglieder auch ausserhalb von Schulungen für das sp-Training zu sensibilisieren und entsprechend zu informieren. Mit angebotsspezifischen Good-Practice-Beispielen von Anbietern, die sp-Training bereits erfolgreich umsetzen, können bestenfalls sogar Anbieter des gleichen Typs überzeugt werden, die bisher nicht offen für Anpassungen waren.

Condensé – Offre des prestataires d'activités physiques et sportives en matière d'entraînement destiné à prévenir les chutes: étendue et facteurs d'influence

Plus d'un quart des accidents non professionnels survenant en Suisse consistent dans des chutes. Les personnes âgées forment le principal groupe à risque. Il est établi qu'un entraînement de la force et de l'équilibre associé à un entraînement cognitivo-moteur permet de prévenir les chutes ou de retarder l'âge auquel elles surviennent. Pour qu'un tel entraînement soit efficace, il faut le pratiquer régulièrement et durablement et le commencer quand on est encore actif et relativement jeune.

La prévention des chutes constitue l'un des axes de travail prioritaires du BPA. Celui-ci encourage la diffusion de la pratique d'un entraînement destiné à prévenir les chutes parmi les adultes de 55 ans et plus. Dans le cadre de ces efforts, le BPA fait notamment de la recherche en implémentation, afin de mieux comprendre quels facteurs sont favorables à une telle pratique et quels facteurs y sont au contraire défavorables et afin de pouvoir adapter au mieux son action aux groupes cibles. Une première phase de la présente recherche a consisté à étudier la fréquence de la pratique d'un entraînement destiné à prévenir les chutes parmi les personnes de 55 ans et plus et à identifier les facteurs qui favorisent ou au contraire freinent cette pratique (Bolliger et al., 2020). La deuxième phase, qui fait l'objet du présent rapport, était centrée sur les prestataires d'activités physiques et sportives destinées à ce groupe d'âge. Pour une efficacité optimale de l'entraînement, il est en effet essentiel que celui-ci soit régulièrement encadré. Les associations, centres de fitness, etc. qui intègrent un entraînement destiné à prévenir les chutes dans leurs offres d'activités physiques et sportives sont donc des multiplicateurs importants.

Objet et procédure

Objet: on a commencé par établir une vue d'ensemble des prestataires d'activités physiques et sportives existant en Suisse (*analyse de la situation*). Puis on a entrepris d'identifier les facteurs qui encouragent ces prestataires à intégrer un entraînement destiné à prévenir les chutes dans leurs offres s'adressant aux personnes de 55 ans et plus ou qui, à l'inverse, les en dissuadent (*facteurs d'influence*). Les connaissances ainsi acquises ont servi de base à la formulation de *recommandations* concernant la manière dont le BPA, en collaboration avec ses partenaires et d'autres prestataires, pourrait encourager l'intégration d'un tel entraînement dans les offres d'activités physiques et sportives destinées aux personnes de 55 ans et plus.

Procédure: la présente étude constitue une analyse exploratoire. Elle comprend quatre modules successifs, dont chacun repose sur le précédent et dont le déroulement a été fixé au fur et à mesure de l'avancement des travaux. Le premier module a été consacré à l'analyse de la situation, réalisée sur la base des connaissances préalables du BPA. Il a comporté des entretiens avec huit spécialistes, de la recherche documentaire ainsi que l'analyse secondaire des données recueillies dans le cadre de l'enquête «Sport Suisse». Parallèlement, un modèle d'analyse a été élaboré. Celui-ci distingue, en indiquant au niveau de quels acteurs ils agissent, différents facteurs susceptibles d'avoir une

influence sur le fait que les prestataires proposent un entraînement destiné à prévenir les chutes ou, si tel n'est pas le cas, sur leur ouverture à l'intégration d'un tel entraînement à leur offre. Le deuxième module, conçu sur la base des résultats de l'analyse de la situation, a consisté dans des entretiens avec 37 prestataires de différents types d'activités physiques et sportives. Cela a permis de récolter des informations sur les facteurs qui sont effectivement soit favorables, soit défavorables à l'intégration d'un entraînement destiné à prévenir les chutes. Le troisième module a consisté à soumettre un questionnaire en ligne à un grand nombre de responsables de centres de fitness, de moniteurs de sociétés de gymnastique et d'enseignants d'Écoles-clubs Migros. Il a permis de dresser un tableau plus fiable et plus représentatif, pour ces trois types de prestataires, de la fréquence des offres intégrant un entraînement destiné à prévenir les chutes, de l'ouverture à une telle intégration et des facteurs favorables ou au contraire défavorables à cette dernière. Le quatrième module a consisté à formuler des recommandations sur la base des enseignements tirés de l'étude et à les discuter avec le BPA dans le cadre d'un atelier.

Résultats de l'analyse de la situation

- *Large éventail d'offres d'activités physiques et sportives proposées par quatre principaux types de prestataires:* les personnes de 55 ans et plus pratiquent une grande variété d'activités physiques et sportives, proposées par un grand nombre d'organisations. Quatre types principaux de prestataires ont été identifiés.
- *Associations:* la majorité des personnes de 55 ans et plus font de l'activité physique dans le cadre d'associations (environ 500 000 personnes en Suisse). La pratique d'un sport au sein d'associations est plus répandue en Suisse alémanique et en Suisse romande qu'en Suisse italienne. Par ailleurs, elle est plus courante à la campagne qu'en ville. Les sociétés de gymnastique membres de la Fédération suisse de gymnastique (FSG), avec ses équipes masculines, féminines ou mixtes, forment de loin le plus grand sous-groupe de ce type de prestataires. Les associations n'ont pas de but lucratif. À l'exception de quelques personnes bénéficiant d'une formation professionnelle, les entraîneurs sont des bénévoles qui suivent une formation de moniteur ou même d'expert durant leur temps libre et dont les prestations ne sont généralement pas rémunérées. Dans certaines associations dédiées à des sports très répandus, tels que le tennis, on trouve également des entraîneurs professionnels. Les offres des associations s'adressent essentiellement à des personnes en bonne santé ou dont les limitations physiques sont minimales.
- *Centres de fitness et de santé:* environ 400 000 personnes de 55 ans et plus font du fitness et de la musculation dans des centres de fitness et de santé, en s'entraînant soit de manière individuelle, soit dans le cadre des nombreux cours collectifs proposés. La fréquentation des centres de fitness est un peu plus forte en Suisse alémanique et en Suisse italienne qu'en Suisse romande, et dans les zones urbaines que dans les zones rurales. Ces centres, qui sont soit des entreprises individuelles, soit des éléments d'une chaîne de fitness, emploient des entraîneurs professionnels. En tant qu'acteurs d'un marché libre, ils doivent couvrir leurs coûts. Environ la moitié des entreprises individuelles sont membres de la Fédération suisse des centres fitness et de santé (FSCFS). Cette organisation tente de se profiler sur le marché en mettant l'accent sur la promotion de la santé. La

clientèle des centres membres de la FSCFS présente donc en partie des limitations physiques et compte une part importante de personnes de plus de 55 ans.

- *Prestataires privés de cours de gymnastique, de danse ou d'autres formes d'activité physique*: le troisième type de prestataires distingué regroupe une multitude de prestataires proposant des cours de gymnastique, de danse ou d'autres formes d'activité physique. Ce sont souvent des indépendants et en majorité des femmes. Il n'a pas été possible d'évaluer le nombre de personnes de 55 ans et plus fréquentant ces cours. Une partie de ces prestataires sont organisés sous la forme d'associations (p. ex. de yoga ou de danse), qui s'investissent notamment dans la formation initiale et continue. La promotion de la santé revêt une grande importance notamment pour l'association professionnelle pour la santé et le mouvement (Berufsverband für Gesundheit und Bewegung [BGB]), forte de quelque 1000 membres.
- *Organisations à but non lucratif*: les organisations à but non lucratif constituent des prestataires importants pour les personnes de 55 ans et plus. Leur offre s'adresse en partie à des personnes atteintes dans leur santé et déjà relativement âgées. Elle est utilisée par environ 250 000 personnes, parmi lesquelles les femmes sont tendanciellement plus nombreuses. Des représentants majeurs de ce type de prestataires sont Pro Senectute et la Ligue suisse contre le rhumatisme. Le prix des offres ne doit pas couvrir les coûts, car celles-ci sont financées également par d'autres biais. Les offres s'inscrivent dans une structure fédéraliste comprenant des organisations faîtières nationale et régionales.
- *Autres acteurs*: à ces quatre principaux types de prestataires s'ajoutent d'autres acteurs importants, qui ne proposent pas forcément eux-mêmes des activités physiques, mais qui servent d'intermédiaires ou qui jouent un rôle dans la promotion de ces dernières, tels que les cabinets de physiothérapie, les centres de réadaptation, les cantons, les communes, les assurances-maladie ou encore les organisations de promotion de la santé.

Offre en matière d'entraînement destiné à prévenir les chutes: étendue et facteurs d'influence positifs et négatifs

Le dépouillement des questionnaires en ligne remplis par 77 responsables de centres de fitness et de santé membres de la FSCFS (interrogés sur l'entraînement individuel), 383 moniteurs de sociétés de gymnastique membres de la FSG et 72 moniteurs donnant des cours dans des Écoles-clubs de Migros Suisse orientale a abouti aux conclusions suivantes.

- *Les offres incluent souvent une partie, mais rarement la totalité des éléments constitutifs d'un entraînement destiné à prévenir les chutes*: la grande majorité des trois types de prestataires interrogés estiment qu'un entraînement de la force des jambes et de l'équilibre et un entraînement cognitivo-moteur sont utiles pour les personnes de 55 ans et plus. Néanmoins, seule une minorité d'entre eux, comprise entre un dixième et un cinquième (8 % des sociétés de gymnastique, 21 % des centres de fitness et de santé), proposent un entraînement destiné à prévenir les chutes qui satisfasse entièrement aux critères définis par le BPA. Ainsi, la force des jambes et l'équilibre sont presque toujours régulièrement travaillés, mais les durées d'entraînement préconisées, soit respectivement 10 minutes et 20 minutes, ne sont généralement pas atteintes, surtout en ce qui concerne l'entraînement de l'équilibre.

Ces durées sont souvent perçues comme de gros obstacles. Par ailleurs, les prestataires sont encore peu nombreux à intégrer un entraînement cognitivo-moteur à chaque leçon.

- *Une grande partie des prestataires interrogés sont ouverts à l'idée d'intégrer dans leurs offres un entraînement destiné à prévenir les chutes:* un peu plus de la moitié (56 %) tant des responsables de centres FSCFS que des moniteurs d'Écoles-clubs et même trois quarts (77 %) des moniteurs de sociétés de gymnastique sont ouverts à l'idée d'intégrer à chaque séance un entraînement destiné à prévenir les chutes qui réponde aux critères du BPA. Entre 15 % (sociétés de gymnastique) et 29 % (Écoles-clubs) des personnes interrogées ne peuvent pas ou guère imaginer proposer un tel entraînement.
- *L'ouverture à l'intégration d'un entraînement destiné à prévenir les chutes est liée à la manière dont sont évaluées d'une part les conséquences de cette mesure sur le succès des activités proposées, d'autre part la compatibilité entre un tel entraînement et l'offre existante:* de nombreux facteurs d'influence positifs s'observent nettement plus souvent chez les personnes ouvertes à l'intégration d'un entraînement destiné à prévenir les chutes que chez les autres. Les premières pensent généralement qu'un tel entraînement ne nuira en tout cas pas au succès des activités proposées, qu'il s'accorde bien avec les objectifs et le contenu de leur offre et qu'il sera accepté par les personnes auxquelles celle-ci s'adresse.
- *Le besoin de ressources et de moyens d'aide est défavorable à l'intégration d'un entraînement destiné à prévenir les chutes:* le besoin de ressources et de moyens d'aide est un obstacle à l'introduction d'un entraînement destiné à prévenir les chutes, même en cas d'ouverture à un tel changement. Les personnes interrogées indiquent avoir besoin de conseils concernant les possibilités de formation continue. À noter qu'elles privilégient les formations courtes. Elles souhaitent également avoir du matériel fournissant des propositions d'exercices et bénéficier de conseils relatifs à la manière de motiver les participants. En outre, les moniteurs des sociétés de gymnastique et des Écoles-clubs aimeraient des accessoires permettant de varier l'entraînement et souhaitent que leur société ou École-club participe au financement d'éventuelles formations continues.
- *Des organisations centrales sont susceptibles de servir de multiplicateurs:* un facteur favorisant l'ouverture des trois types de prestataires interrogés à un entraînement destiné à prévenir les chutes réside dans l'existence de structures centrales (associations faîtières, directions régionales) qui s'investissent dans la formation initiale et continue des moniteurs. Celles-ci disposent par ailleurs de canaux d'information établis par lesquels elles peuvent atteindre de nombreux responsables d'offres d'activités physiques. Plus ces structures centrales sont ouvertes à l'intégration d'un entraînement destiné à prévenir les chutes, plus elles sont aptes à jouer le rôle de multiplicateurs pour le BPA.

Recommandations à l'intention du BPA

Les conclusions de l'étude ont servi de base à la formulation de recommandations portant sur des mesures ciblées visant à encourager les prestataires d'activités physiques et sportives à proposer un entraînement destiné à prévenir les chutes.

- *Concentrer les efforts sur les types de prestataires les plus réceptifs:* pour des raisons d'efficacité, le BPA a intérêt à concentrer ses efforts de promotion de l'entraînement destiné à prévenir les chutes sur les types de prestataires auprès desquels un grand nombre de personnes de 55 ans et plus s'entraînent

et dont beaucoup sont ouverts à l'idée d'apporter des changements à leur offre. Un autre point important est l'existence d'organisations faitières et de structures de formation continue par l'intermédiaire desquelles le BPA peut diffuser ses messages. À quelques exceptions près, ces conditions sont remplies dans le cas des types de prestataires qui ont été examinés de près (FSCFS, FSG, Écoles-clubs Migros). Les informations recueillies dans le cadre des autres modules de l'étude permettent d'admettre qu'il en va de même pour l'association professionnelle pour la santé et le mouvement, Pro Senectute et la Ligue suisse contre le rhumatisme, partenaires de la campagne du BPA equilibre-en-marche.ch. En ce qui concerne les autres types de prestataires, des informations supplémentaires doivent être récoltées avant que le BPA n'investisse éventuellement davantage dans des mesures de promotion à leur intention. Le BPA peut prendre en compte encore d'autres critères pour décider quels prestataires il va cibler au travers de ses activités, tels que la mesure dans laquelle les différents types de prestataires sont représentés dans une région linguistique donnée, la proportion d'hommes ou de femmes profitant de leur offre ou encore l'importance du risque de chute parmi les participants aux activités proposées.

- *Répondre aux besoins des prestataires au-travers de canaux appropriés*: les mesures du BPA devraient viser d'une part à promouvoir l'entraînement cognitivo-moteur, d'autre part à répondre aux craintes des prestataires concernant les durées de 10 et de 20 minutes préconisées respectivement pour les exercices de renforcement musculaire et pour les exercices d'équilibre. Les personnes interrogées souhaitent avec du matériel fournissant des propositions d'exercices, bénéficier de conseils concernant la manière de motiver les participants et être informées des possibilités de formation continue. Le BPA devrait veiller à élaborer un matériel adapté au public cible. Cela lui permet de fournir du matériel didactique aux principales institutions de formation initiale et continue afin qu'elles puissent l'intégrer dans leurs cours. Par ailleurs, il lui est recommandé d'inciter les organisations faitières à utiliser également d'autres moyens que les formations pour sensibiliser leurs membres à l'intérêt d'un entraînement destiné à prévenir les chutes et pour les informer sur ce sujet. Enfin, la diffusion d'exemples de bonnes pratiques appliquées dans le cadre d'un type spécifique d'offre par des prestataires qui proposent déjà avec succès un entraînement destiné à prévenir les chutes peut éventuellement amener des prestataires du même type jusqu'alors opposés à tel entraînement à changer d'avis.

Riassunto – Offerte di allenamento per la prevenzione delle cadute: diffusione e fattori di influenza

In Svizzera oltre un quarto degli infortuni non professionali è dovuto a una caduta. Il gruppo più esposto è quello degli anziani. È stato dimostrato che l'allenamento della forza e dell'equilibrio e l'allenamento cognitivo-motorio possono prevenire o ritardare l'insorgenza del problema. Perché sia efficace, l'allenamento dev'essere effettuato regolarmente, a lungo termine e se possibile mentre si è ancora giovani e attivi.

La prevenzione delle cadute è una delle priorità dell'UPI, che promuove un allenamento mirato a partire dai 55 anni di età. A tal fine, svolge tra l'altro attività di ricerca operativa per comprendere meglio i fattori che favoriscono o ostacolano l'allenamento preventivo e per orientare per quanto possibile il proprio impegno in funzione dei gruppi target. In una prima fase del lavoro di ricerca, è stata rilevato il grado di diffusione dell'allenamento per la prevenzione delle cadute nella popolazione over 55 come pure i fattori che lo promuovono o lo ostacolano (Bolliger et al. 2020). Nella seconda fase descritta qui di seguito l'attenzione si è concentrata sui fornitori di offerte di attività sportive e di movimento per questo gruppo target che, per ottenere i risultati sperati, deve seguire un allenamento regolare e guidato. Una società sportiva, un centro fitness o un centro di danza e di movimento che integrano l'allenamento preventivo nella loro offerta fungono per esempio da importanti moltiplicatori.

Acquisizione di conoscenze e procedimento

Acquisizione di conoscenze: in una prima fase è stata elaborata una panoramica dei fornitori di attività sportive e di movimento che operano in Svizzera (*analisi della situazione*). Successivamente sono stati studiati i *fattori di influenza* che promuovono o ostacolano l'integrazione di elementi per la prevenzione delle cadute nelle offerte di attività sportive e di movimento destinate alle persone over 55. Infine, sulla base delle conoscenze acquisite sono state formulate delle *raccomandazioni* destinate all'UPI su come promuovere insieme ai partner e ad altri fornitori l'integrazione di elementi di prevenzione delle cadute nelle attività sportive e di movimento destinate agli over 55.

Procedimento: lo studio consisteva in un'analisi esplorativa strutturata in quattro moduli interdipendenti, programmati e implementati secondo la tecnica della finestra mobile (rolling wave planning). Nel primo modulo è stata effettuata un'analisi della situazione sulla base delle conoscenze disponibili in seno all'UPI, nell'ambito della quale sono stati intervistati otto specialisti e sono state condotte ricerche documentarie e valutazioni secondarie dell'indagine «Sport Svizzera». Parallelamente, è stato sviluppato un modello di analisi in base al quale sono stati attribuiti a vari attori diversi fattori che possono influenzare l'integrazione dell'allenamento per la prevenzione delle cadute e la disponibilità ad adeguare l'offerta. Sulla base dell'analisi della situazione, nel secondo modulo sono stati intervistati 37 fornitori e monitori delle varie tipologie di offerta. Le interviste hanno fornito indicazioni concrete sui fattori che effettivamente promuovono o ostacolano l'integrazione dell'allenamento preventivo. Il terzo modulo contemplava interviste online a un numero più consistente di dirigenti di centri fitness e di salute, dirigenti di società sportive e insegnanti di scuole di club

Migros. Su questa base è stato possibile ottenere un quadro più affidabile e omogeneo per le tre categorie di fornitori in merito alla diffusione, la disponibilità all'adeguamento dell'offerta e i fattori di influenza. Nel quarto modulo sono state formulate raccomandazioni successivamente discusse con l'UPI in un workshop.

Risultati dell'analisi della situazione

- *Panorama diversificato di attività sportive e di movimento offerte da quattro categorie principali di fornitori:* la popolazione over 55 partecipa a tutta una serie di attività sportive e di movimento offerte da numerose organizzazioni. Sono state individuate quattro categorie principali di fornitori:
- *Società sportive:* in Svizzera la maggior parte delle persone over 55 partecipa ad attività offerte da società sportive (circa 500 000 persone). Lo sport praticato in società sportive è più diffuso nelle aree rurali e nella Svizzera tedesca e romanda rispetto alle aree urbane e alla Svizzera italiana. Le società che fanno capo alla Federazione svizzera di ginnastica (FSG), con le loro squadre maschili, femminili e miste, costituiscono la sottocategoria di gran lunga più numerosa ed operano senza scopo di lucro. Oltre ad una piccola percentuale di monitori formati, i monitori responsabili delle offerte sono per lo più volontari che dedicano il loro tempo libero ad una formazione come monitore o addirittura come esperto e spesso tengono corsi di formazione gratuiti. In alcune discipline praticate in una società sportiva, come ad esempio il tennis, lavorano anche allenatori professionisti. L'offerta delle società è destinata in primo luogo a persone sane con limitazioni fisiche minime.
- *Centri fitness e di salute:* in Svizzera circa 400 000 persone di età superiore a 55 anni allenano condizione fisica e forza in un centro fitness e di salute (allenamento individuale o ampia offerta di corsi in gruppo). Nella Svizzera tedesca, in quella italiana e nelle aree urbane, la popolazione frequenta i centri fitness con maggiore frequenza rispetto alla Svizzera romanda e alle aree rurali. Nel caso dei centri fitness e di salute, si tratta di imprese individuali o di catene di centri che impiegano istruttori professionisti e che, operando nel libero mercato, devono coprire i costi. Circa la metà delle imprese individuali (gestite dai proprietari) fa parte della Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute (FSCF) che mira a profilarsi ponendo l'accento sulla promozione della salute. L'offerta dei centri si estende quindi anche alle persone con limitazioni fisiche e gli over 55 costituiscono una parte importante della clientela.
- *Fornitori privati di corsi di ginnastica, danza e movimento:* in questa terza categoria rientra tutta una serie di fornitori di corsi di ginnastica, danza e altre offerte di movimento. Molto spesso si tratta di lavoratori indipendenti, in prevalenza donne. Non è stato possibile stimare quante persone over 55 si allenano facendo capo a queste offerte. I fornitori sono in parte organizzati in associazioni (p. es. yoga, scuole di danza) che si occupano, tra l'altro, di garantire la formazione e la formazione continua. La promozione della salute assume per esempio un ruolo importante per l'associazione professionale per la salute e il movimento (BGB) che conta un migliaio di soci.
- *Organizzazioni no profit:* le organizzazioni senza scopo di lucro sono un importante fornitore per la fascia d'età over 55. Le loro offerte sono destinate in parte a persone con problemi di salute e anziane e vengono utilizzate da 250 000 persone, con una partecipazione femminile tendenzialmente più elevata. Tra gli attori importanti vi sono Pro Senectute e la Lega svizzera contro il

reumatismo. Le offerte di questi fornitori non devono necessariamente coprire i costi perché sono finanziate anche da altre fonti. Le singole offerte si inseriscono in una struttura federalista con organizzazioni regionali e nazionali.

- *Altri attori:* oltre alle quattro tipologie principali, esistono altri attori importanti che propongono solo in parte offerte di allenamento ma svolgono (anche) un ruolo di mediazione o promozione, come per esempio i centri di fisioterapia e riabilitazione, i Cantoni e i comuni, gli assicuratori malattie e le organizzazioni di promozione della salute.

Diffusione dell'allenamento per la prevenzione delle cadute e fattori che ne promuovono o ostacolano l'integrazione nell'offerta dei fornitori

I risultati che presentiamo qui di seguito si basano sulle interviste online condotte presso 77 gestori di centri fitness e di salute della FSCF (allenamento individuale), 383 monitori e monitorici di società sportive della FSG e 72 monitori e monitorici di corsi di gruppo delle scuole club Migros della Svizzera orientale.

- *Spesso gli elementi dell'allenamento per la prevenzione delle cadute sono integrati solo parzialmente nell'offerta e solo di rado lo sono in ampia misura:* la grande maggioranza degli intervistati delle tre categorie di fornitori ritiene che l'allenamento della forza e dell'equilibrio e l'allenamento cognitivo-motorio siano utili per le persone over 55. Tuttavia, solo una minoranza – da circa un decimo (società sportive; 8%) a un quinto (centro di fitness e di salute; 21%) degli intervistati – ha integrato stabilmente nella propria offerta gli elementi di allenamento preventivo secondo i criteri dell'UPI. Anche se la forza delle gambe e l'equilibrio vengono allenati regolarmente quasi ovunque, i tempi di allenamento prescritti (10 minuti per la forza delle gambe e soprattutto 20 minuti per l'equilibrio) non vengono per lo più ancora rispettati. Sono proprio questi ultimi ad essere considerati un grosso ostacolo all'integrazione. Inoltre, molti fornitori non integrano ancora l'allenamento cognitivo-motorio nei loro corsi.

- *Gran parte degli intervistati è disposta ad integrare l'allenamento per la prevenzione delle cadute nella propria offerta:* nel caso dei centri della FSCF e delle scuole club Migros, più della metà degli intervistati è disposta a integrare l'allenamento preventivo conforme ai criteri dell'UPI in ogni programma di allenamento (56% per entrambi); nel caso delle società sportive la proporzione sale addirittura a tre quarti (77%). Una percentuale che va dal 15% (società sportive) al 29% (scuole club) non può invece immaginare di integrare l'allenamento preventivo nella sua offerta.

- *L'atteggiamento di apertura degli attori dipende dalla percezione dell'impatto sul successo dell'offerta e della compatibilità con l'offerta:* molti fattori che promuovono l'allenamento preventivo sono nettamente più diffusi tra gli intervistati disposti ad adeguare la propria offerta perché confidano maggiormente nel fatto che l'allenamento preventivo non pregiudicherà il successo dell'offerta. Ritengono infatti che l'allenamento preventivo sia compatibile con gli obiettivi e i contenuti dell'offerta e confidano nel consenso dei partecipanti.

- *Il bisogno di risorse e materiale ausiliario ostacola l'introduzione dell'allenamento per la prevenzione delle cadute:* il bisogno di risorse e materiale ausiliario ostacola l'integrazione dell'allenamento preventivo anche nel caso dei fornitori disposti ad adeguare la propria offerta. Sono auspicati consigli su formazioni

continue adeguate, preferibilmente sotto forma di blocchi brevi, materiale didattico concreto per proporre esercizi adeguati e suggerimenti per motivare i partecipanti. I monitori delle società sportive e delle scuole club chiedono inoltre di poter disporre di materiale adeguato per variare l'allenamento e di poter beneficiare del sostegno finanziario della società o della scuola per coprire gli eventuali costi di formazione continua.

- *Le organizzazioni centrali possono fungere da moltiplicatori:* uno dei fattori di promozione per le tre categorie di fornitori analizzate più approfonditamente è l'esistenza di strutture centrali (associazione mantello, direzione regionale) impegnate nella formazione e nella formazione continua dei monitori come pure di canali di informazione consolidati che consentano di raggiungere un numero importante di responsabili. Più queste organizzazioni mantello sono aperte all'integrazione dell'allenamento preventivo, più possono fungere da moltiplicatori per l'UPI.

Raccomandazioni destinate all'UPI

Sulla base dei risultati dello studio sono state formulate alcune raccomandazioni che mirano a promuovere l'allenamento per la prevenzione delle cadute nelle varie offerte di sport e movimento mediante l'adozione di misure mirate.

- *Concentrare gli sforzi sulle categorie di fornitori più promettenti:* per motivi di efficienza, si raccomanda all'UPI di concentrare gli sforzi di promozione sulle categorie di fornitori più frequentate dalle persone over 55 e più disponibili ad adeguare la propria offerta. Un altro elemento importante è l'esistenza di organizzazioni mantello e di canali di formazione continua attraverso i quali l'UPI può diffondere i propri messaggi e principi. Questi presupposti sono soddisfatti, con qualche lieve differenza, nelle categorie di fornitori analizzate più a fondo (FSCF, FSG, scuole club Migros). Gli approfondimenti successivi permettono di giungere alle stesse conclusioni anche per l'associazione professionale per la salute e il movimento (BGB), Pro Senectute e la Lega svizzera contro il reumatismo, che sono peraltro già partner della campagna camminaresicuri.ch. Nel caso di altre categorie di fornitori, è consigliabile procedere a ulteriori chiarimenti prima di investire maggiormente in attività di promozione mirate. Nel definire le priorità, l'UPI può tener conto di altri criteri, quali la diversa distribuzione delle categorie di fornitori nelle regioni linguistiche, la popolarità delle offerte in funzione del genere o l'orientamento verso persone a rischio ridotto o elevato di cadute.

- *Offrire un supporto conforme ai bisogni attraverso canali appropriati:* le misure dell'UPI dovrebbero da un lato promuovere l'allenamento cognitivo-motorio, dall'altro tenere conto dei timori espressi da molti fornitori circa eventuali difficoltà legate ai tempi di allenamento prescritti (10 minuti per la forza, 20 minuti per l'equilibrio). Gli intervistati auspicano materiale didattico concreto, suggerimenti su come motivare i partecipanti, ma anche informazioni su formazioni continue adeguate. L'UPI dovrebbe provvedere affinché i suoi materiali vengano approntati in funzione del gruppo target, in modo da poter distribuire ai principali istituti di formazione e perfezionamento materiale didattico adatto alle varie offerte. I ricercatori raccomandano inoltre di incoraggiare le organizzazioni mantello a informare e sensibilizzare i loro membri sul tema dell'allenamento preventivo anche al di fuori dei corsi di formazione. Con esempi di buone pratiche basati sulle offerte specifiche

che integrano già l'allenamento per la prevenzione delle cadute è possibile convincere anche i fornitori della stessa categoria poco propensi ad adeguare la loro offerta.

Condensed version – Fall Prevention Training by Sport and Exercise Providers: Prevalence and Influencing Factors

More than one quarter of all non-occupational accidents in Switzerland involve a fall, with older adults being the main risk group. Exercising strength and balance skills and cognitive-motor training have been shown to prevent or delay fall-related accidents in older people. In order to be effective, it is important for fall prevention training to be practised regularly, on a long-term basis and while the person is still younger and active.

Fall prevention is a focal point of the BFU. It promotes the spread of fall prevention training in the target group of adults over 55 years old (55+). To this end and among other activities, the BFU conducts implementation research in order to better understand the promoting and inhibiting factors for fall prevention training and to allow it to structure its efforts in the most target group-oriented manner possible. The first research phase involved a survey of the 55+ population to determine the prevalence of fall prevention training and the factors that promote and inhibit it (Bolliger et al. 2020). The second phase described here focused on the providers of sport and exercise activities for this target group, given the importance of regular exercise under guidance to ensure that the training is as effective as possible. This means that sports clubs, gyms or exercise studios which integrate fall prevention training into their offerings are important multipliers.

Research interests and approach

Research interests: The first step was to draw up an overview of the existing sport and exercise providers in Switzerland (*situation analysis*). After this, *influencing factors* were identified which promote or inhibit the inclusion of fall prevention elements in sport and physical activity programmes. Finally, *recommendations* were drawn from these findings on how the BFU, together with its partners and other providers, can encourage the inclusion of fall prevention elements in sport and physical activity programmes for people aged 55 and over.

Approach: This study is an explorative analysis. It included four successive modules, each of which was planned on a rolling basis: The situation analysis, based on the previous knowledge at the BFU, was conducted in the first module. It comprised interviews with eight experts, desk research and secondary analyses of the “Sport in Switzerland” survey. An analysis model was developed concurrently. This involved assigning potential influencing factors on fall prevention training and on openness to adapting the offering to different stakeholders. In the second module and based on the situation analysis, 37 interviews were conducted with providers and managers of different types of offerings. They provided concrete information on promoting and inhibiting factors. The third module consisted of online surveys among a significant sample of managers at fitness and health centres, leaders of sports clubs and instructors at the Migros Club Schools. This allowed us to obtain a more reliable and broad-based view of the prevalence, openness to adaptations for fall prevention training and the promoting and inhibiting factors. In the fourth module, recommendations were drawn from the findings and explored with the BFU in a workshop.

Outcomes of the situation analysis

- *Broad-based landscape of sport and exercise offerings with four main types:* The 55+ population engages in a wide range of sports and physical activities provided by numerous organisations. Four main provider types were identified:
- *Sports clubs:* Exercising in sports clubs is the most common form of physical activity among the 55+ population (around 500 000 people). Engaging in club sports is more widespread in the countryside and throughout German- and French-speaking Switzerland than in cities and throughout Italian-speaking Switzerland. Clubs under the umbrella of the Swiss Gymnastics Federation (STV) with their gymnastics sections for men, women and both genders are by far the largest subgroup. Sports clubs are not profit-oriented, and the people running the activities are mostly volunteers who work in their spare time. Professional coaches work in some widespread club sports such as tennis. Sports club offerings are primarily geared towards healthy people with at most minor physical limitations.
- *Fitness and health centres:* Around 400 000 of over 55-year-olds train their fitness and strength in fitness and health centres, with a distinction being made between individual training and a varied group-targeted fitness offering. Visiting fitness and health centres tends to be more common throughout German- and Italian-speaking Switzerland and in urban areas than throughout French-speaking Switzerland and in rural areas. The providers are individual enterprises or entire gym chains with professional and salaried instructors. As companies operating in a free market environment, these providers have to cover their costs. Approximately half of the owner-run individual enterprises are members of the Swiss Fitness and Health Centre Association (SFGV), which aims to set itself apart with an emphasis on promoting health. Accordingly, people with physical limitations also exercise in these establishments, and people over the age of 55 form a substantial share of the customer base.
- *Private providers of gymnastics, dance and exercise activities:* A third type can be categorised as a variety of diverse providers of gymnastics, dance and other physical activity programmes. They are often self-employed and mostly women. It was not possible to estimate how many over 55-year-olds use these services. Some providers are organised in associations (e.g. yoga, dance studios) that also engage in basic and advanced training. Promoting health, for instance, plays a significant role in the Professional Association for Health and Exercise (BGB) with its around 1000 members.
- *Non-profit organisations:* Non-profit organisations are important providers to the 55+ age group. Some of these offerings are geared towards people with health problems and older people and are used by around 250 000 people, generally more often by women than by men. Pro Senectute and the Swiss Rheumatism League are important stakeholders in this sector. Their services do not need to cover costs since they also receive funding from other sources. The different offerings are incorporated into a federal structure with regional and national umbrella organisations.
- *Other stakeholders:* In addition to these four main types, there are other significant stakeholders, only some of which provide training themselves but (also) play a facilitating or supporting role,

such as physiotherapy practices and physical rehabilitation centres, cantons and municipalities, health insurers and health promotion organisations.

Prevalence and promoting and inhibiting factors in fall prevention training

The following results are based on online interviews with 77 managers of SFGV-affiliated fitness and health centres on individual training, with 383 STV-affiliated sports club leaders and with 72 instructors of group courses at the Migros Club School of Eastern Switzerland.

- *The elements of fall prevention training are often partially, but rarely fully, integrated into the offerings:* A large majority of respondents from all three types of providers share the fundamental view that leg strength, balance and cognitive-motor training is beneficial for over 55-year-olds. Nevertheless, only a minority of around one in ten (sports clubs; 8 %) to one in five (fitness and health centres; 21 %) of the respondents have fully integrated fall prevention training elements into their offerings according to the BFU criteria. Although regular leg strength and balance training is practised virtually across the board, the time requirements of 10 minutes for leg strength and in particular the 20 minutes for balance training are still mostly not being met. The time targets in particular were often cited as a major obstacle to fulfilment. Moreover, many providers do not yet integrate cognitive-motor training into every session.
- *Most of the respondents are essentially open to integrating fall prevention training.* Among the SFGV-affiliated centres and Migros Club School instructors, more than half of the respondents were open to integrating fall prevention training as per the BFU criteria into each training session (56 % each); among the leaders of sports club activities, this share rose to three quarters (77 %). 15 % (sports clubs) to 29 % (club schools) are unlikely to or cannot envisage incorporating fall prevention training into their offer.
- *Perceptions of success and compatibility with their own offering determine openness:* Many of the facilitating factors for fall prevention are significantly more often met by respondents who are open to making adaptations than by those who are not: they are generally confident that fall prevention training is at least not detrimental to their offering. They believe that integrating fall prevention training elements is compatible with the aims and content of their offerings and are also confident that fall prevention training will be well received by their participants.
- *Unmet need for resources and tools complicates the adoption of fall prevention training:* Even among those who are open to adaptations, a further need for resources and tools is an obstacle to introducing fall prevention training. They need advice on where to find suitable further training opportunities, with a preference for short training blocks. They would like specific visual material for suitable exercises as well as tips on how to motivate participants for fall prevention training. In the case of sports clubs and club schools, instructors also want appropriate training material to ensure a varied training programme, as well as the involvement of the club or school in any further training opportunities.
- *Central organisations can serve as potential multipliers:* One promoting factor for the three types of providers that were analysed in depth is the existence of central structures (umbrella associations,

regional management) which are involved in basic and advanced instructor training, as well as well-established information channels to reach many of those in charge of the various physical activities. The more open these central organisations are to fall prevention training, the better they can serve the BFU as multipliers.

Recommendations for the BFU

Recommendations were developed based on the study findings. Their aim is to promote through targeted measures fall prevention training among sport and exercise providers.

- *Focus efforts on the most promising types of providers:* For reasons of efficiency, it is recommended that the BFU focuses its fall prevention training efforts on the types of providers most used by the 55+ age group and on those where a majority are open to adaptations. The existence of umbrella organisations and training channels through which the BFU can disseminate its interests is also crucial. These requirements are met (with some minor limitations) by the provider types analysed in depth (SFGV, STV, Migros Club School). Subject to further clarifications, this can also be assumed for the Professional Association for Health and Exercise (BGB), for Pro Senectute and for the Swiss Rheumatism League. They are already partners of the BFU campaign [sichergehen.ch](https://www.sichergehen.ch). For other provider types, further clarifications are recommended before the BFU invests more heavily in targeted promotion activities. In prioritising its activities, the BFU can also factor in other criteria, such as the varying prevalence of the individual provider types in the language regions, their popularity among men and women or their focus on people with a low or increased fall risk.
- *Provide needs-based support through the appropriate channels:* While the BFU measures should be geared towards promoting cognitive-motor training, they should also consider the reservations flagged up by providers regarding the time requirements of 10 minutes for leg strength and 20 minutes for balance training. The respondents would like specific visual material, tips on how to motivate participants and advice on where to find suitable further training opportunities. The BFU should ensure that the material is tailored to the target group. This would enable the dissemination of training material to the key basic and advanced training institutions so that they can incorporate them into their offerings. The researchers also recommend encouraging the umbrella organisations to provide information and raise awareness for fall prevention training among their members even outside the usual educational settings. Examples of offer-specific good practice from providers which are already successfully implementing fall prevention training can, at best, even win over providers of the same type which were not previously open to adapting their offerings.

Inhaltsverzeichnis

Abbildungen	XXX
Tabellen	XXXI
1 Einleitung	1
1.1 Ausgangslage	1
1.2 Erkenntnissinteresse der Studie	1
1.3 Zentrale Begriffe.....	2
1.4 Aufbau dieses Berichts	2
2 Vorgehen und analytischer Rahmen	3
2.1 Vorgehen	3
2.1.1 Modul 1: Situationsanalyse.....	3
2.1.2 Modul 2: Exploration der fördernden und hemmenden Faktoren	4
2.1.3 Modul 3: Analysen zur Validierung und Repräsentativität	5
2.1.4 Modul 4: Synthese, Empfehlungen und Berichterstattung.....	6
2.2 Analysemodell als strukturierender Rahmen der Untersuchung	6
2.3 Hinweise zur Aussagekraft der vorliegenden Untersuchung	8
3 Sport- und Bewegungsanbieter in der Schweiz	10
3.1 Überblick	10
3.2 Sportarten und wichtigste Anbieter der Bevölkerung 55+	11
3.3 Eigenschaften der wichtigsten Typen.....	12
3.3.1 Vereine	12
3.3.2 Fitness- und Gesundheitscenter	12
3.3.3 Private Anbieter Gymnastik-Tanz-Bewegung	13
3.3.4 Non-Profit-Organisationen.....	13
4 Einzeltraining in Fitness- und Gesundheitscentern	15
4.1 Typische Merkmale	15
4.1.1 Strukturelle Merkmale und Verbreitung.....	15
4.1.2 Teilnehmende	16
4.2 Sturzpräventives Training, Offenheit und bestehende Defizite	16
4.3 Fördernde und hemmende Faktoren	17
4.3.1 Ebene Anbieter: Marktpositionierung und Wahrnehmung der Rentabilität	18
4.3.2 Ebene Anbieter: Affinität für sp-Training.....	19
4.3.3 Ebene Anbieter: Ressourcen für die Anpassung des Angebots und Leadership	20
4.3.4 Ebene Anbieter: Art und Form des Angebots	22

4.3.5	Ebene Akteure in Trainingsangeboten: Qualifikation, Weiterbildungsbedarf und Affinität der Leitenden	22
4.3.6	Ebene Akteure in Trainingsangeboten: Informationsquellen der Leitenden	23
4.3.7	Ebene Akteure in Trainingsangeboten: Erwartungen und erhoffte Wirkungen der Teilnehmenden	24
4.4	Fazit zu Fitness- und Gesundheitscentern.....	26
5	Gruppenangebote von Turnvereinen	29
5.1	Typische Merkmale	29
5.1.1	Gemeinsame Merkmale der Organisation und Verbreitung.....	29
5.1.2	Teilnehmende	29
5.2	Sturzpräventives Training.....	30
5.3	Fördernde und hemmende Faktoren	31
5.3.1	Ebene Anbieter: Ressourcen für die Anpassung des Angebots und Leadership.....	31
5.3.2	Ebene Anbieter: Art und Form der Angebote	33
5.3.3	Ebene Akteure in Trainingsangeboten: Qualifikation, Weiterbildungsbedarf der Leitenden	33
5.3.4	Ebene Akteure in Trainingsangeboten: Informationsquellen der Leitenden	35
5.3.5	Ebene Akteure in Trainingsangeboten: Affinität der Leitenden für sp-Training	36
5.3.6	Ebene Akteure in Trainingsangeboten: Erwartungen und erhoffte Wirkungen der Teilnehmenden	37
5.4	Fazit zu Vereinsangeboten des Schweizerischen Turnverbands	39
6	Gruppenangebote der Klubschulen Migros Ostschweiz	42
6.1	Typische Merkmale	42
6.1.1	Strukturelle Merkmale und Verbreitung.....	42
6.1.2	Teilnehmende	42
6.2	Sturzpräventives Training.....	42
6.3	Fördernde und hemmende Faktoren	44
6.3.1	Ebene Anbieter: Ressourcen für die Anpassung des Angebots und Leadership.....	44
6.3.2	Ebene Anbieter: Art und Form der Angebote	46
6.3.3	Ebene Akteure in Trainingsangeboten: Qualifikation, Weiterbildungsbedarf der Leitenden	47
6.3.4	Ebene Akteure in Trainingsangeboten: Informationsquellen der Leitenden	48
6.3.5	Ebene Akteure in Trainingsangeboten: Affinität für sp-Training der Leitenden	49
6.3.6	Ebene Akteure in Trainingsangeboten: Erwartungen und erhoffte Wirkungen der Teilnehmenden	50
6.4	Fazit zu den Klubschulen Migros Ostschweiz	52
7	Fazit und Empfehlungen	55
7.1	Verbreitung von sp-Training und Anpassungsoffenheit.....	55
7.1.1	Erkenntnisse zu den vertieft untersuchten Anbietertypen.....	55
7.1.2	Potenzial zur Verbreitung von sp-Training.....	56

7.1.3	Hinweise zur Verallgemeinerbarkeit auf andere Typen	57
7.1.4	Empfehlungen zur Ausrichtung der Aktivitäten der BFU	59
7.2	Fördernde und hemmende Faktoren	61
7.2.1	Sinnhaftigkeit, Auswirkungen auf den Erfolg und Umsetzbarkeit von sp-Training.....	62
7.2.2	Bestehende Hürden zur Integration von sp-Training.....	63
7.2.3	Empfehlungen zu den Mitteln, mit denen die BFU sp-Training fördern könnte.....	64
Anhang.....		67
Literatur- und Quellenverzeichnis		68

Abbildungen

Abbildung 1: Ablauf der Studie	3
Abbildung 2: Analysemodell	7
Abbildung 3: Sturzpräventives Training und Offenheit dafür	16
Abbildung 4: Integration der drei sp-Trainingselemente.....	17
Abbildung 5: Wahrnehmung der Marktpositionierung und Rentabilität des eigenen Centers.....	18
Abbildung 6: Haltungen zum sp-Training im eigenen Center	20
Abbildung 7: Bedarf an zusätzlichen Ressourcen und Hilfsmitteln für sp-Training	21
Abbildung 8: Weiterbildungsbedarf bei sturzpräventiven Trainingselementen im eigenen Center	23
Abbildung 9: Informationsquellen der Trainer/innen	24
Abbildung 10: Erwartungen der Teilnehmenden an ihr Training.....	25
Abbildung 11: Versprechen/Slogans, welche die Teilnehmenden (eher) motivieren würden	26
Abbildung 12: Fördernde und hemmende Faktoren beim Einzeltraining in Fitness- und Gesundheitscentern...	27
Abbildung 13: Sturzpräventives Training und Offenheit dafür	30
Abbildung 14: Integration der drei sp-Trainingselemente.....	31
Abbildung 15: Bedarf an zusätzlichen Ressourcen und Hilfsmitteln für sp-Training	32
Abbildung 16: Art der Angebote (Gliederung nach Angebotsgruppen).....	33
Abbildung 17: Besuchte Aus- und Weiterbildungen	34
Abbildung 18: Weiterbildungsbedarf bei sturzpräventiven Trainingselementen im eigenem Gruppenangebot	35
Abbildung 19: Informationsquellen der Leitenden	36
Abbildung 20: Haltungen zum sp-Training in eigenem Gruppenangebot.....	37
Abbildung 21: Erwartungen der Teilnehmenden.....	38
Abbildung 22: Versprechen/Slogans, welche die Teilnehmenden (eher) motivieren würden	39
Abbildung 23: Fördernde und hemmende Faktoren bei den Vereinsangeboten	40
Abbildung 24: Sturzpräventives Training und Offenheit dafür	43
Abbildung 25: Einbau der drei sp-Trainingselemente.....	43
Abbildung 26: Bedarf an zusätzlichen Ressourcen und Hilfsmitteln für sp-Training	45
Abbildung 27: Art der Angebote (Gliederung nach Angebotsgruppen).....	46
Abbildung 28: Besuchte Aus- und Weiterbildungen	47
Abbildung 29: Weiterbildungsbedarf bei sturzpräventiven Trainingselementen im eigenem Gruppenangebot	48
Abbildung 30: Informationsquellen der Lehrpersonen.....	49
Abbildung 31: Haltungen zum sp-Training in eigenem Gruppenangebot.....	50

Abbildung 32: Erwartungen der Teilnehmenden	51
Abbildung 33: Versprechen/Slogans, welche die Teilnehmenden (eher) motivieren würden	52
Abbildung 34: Fördernde und hemmende Faktoren bei den Klubschulen Migros Ostschweiz	53
Abbildung 35: Verbreitung von sp-Training und Anpassungsoffenheit bei drei Typen von Anbietern	55
Abbildung 36: Grundsätzliche Einschätzungen zum sp-Training für Menschen 55+	63

Tabellen

Tabelle 1: Ausgewählte Untertypen von Anbietern.....	4
Tabelle 2: Angaben zur Teilnahme an den Umfragen	5
Tabelle 3: Schätzung der Anzahl Trainierende pro Anbietertyp*	11
Tabelle 4: Eigenschaften der bedeutendsten Anbietertypen	14
Tabelle 5: Eigenschaften verschiedener Anbietertypen	60

1 Einleitung

1.1 Ausgangslage

Bei mehr als einem Viertel aller Nichtberufsunfälle in der Schweiz handelt es sich um einen Sturz, wobei die Hauptrisikogruppe ältere Erwachsene sind (Niemann et al. 2021). Das Training von Kraft und Gleichgewicht sowie kognitiv-motorisches Training können Sturzunfällen von älteren Personen nachgewiesenermassen vorbeugen (Lacroix et al. 2016). Für die Wirksamkeit ist es wichtig, dass dieses Training regelmässig, langfristig und schon dann absolviert wird, wenn man noch jünger und aktiv ist.

Die Prävention von Sturzunfällen ist ein Schwerpunkt der BFU. Sie fördert die Verbreitung des sturzpräventiven Trainings in der Zielgruppe der Erwachsenen ab 55 Jahren (55+) mit der Kampagne «Sicher stehen – sicher gehen» (www.sichergehen.ch), die sie gemeinsam mit nationalen Partnerorganisationen durchführt. Neben breitenwirksamer Kommunikation hat die BFU im Rahmen der Kampagne ein Qualitätslabel (BFU 2021) für sturzpräventiv wirksame Bewegungskurse entwickelt, es werden eine vertiefte Ausbildung für Kursleitende angeboten (esa-Weiterbildung) und weitere Informationsmaterialien zur Verfügung gestellt. Interessierte können Kursangebote auf der Internetplattform von sichergehen.ch suchen.

Parallel zur Kampagne betreibt die BFU Implementationsforschung, um ihre Bestrebungen zur Förderung des sturzpräventiven Trainings möglichst bedürfnisgerecht ausrichten zu können. In einer ersten Forschungsphase wurden die Verbreitung sturzpräventiven Trainings in der Bevölkerung sowie fördernde und hemmende Faktoren dafür näher untersucht (Bolliger et al. 2020). In einer zweiten Phase der Implementationsforschung stehen nun die Angebote für Sport und Bewegung im Mittelpunkt, denn für eine optimale Wirksamkeit des Trainings ist es wichtig, dass die Zielgruppe regelmässig angeleitet trainiert. Anbieter von Sport und Bewegung, welche das sturzpräventive Training integrieren, sind somit wichtige Multiplikatoren. Bezüglich des Bewegungs- und Sportangebots für die Zielgruppe 55+ in der Schweiz und seiner Ausrichtung auf sturzpräventiv wirksame Trainingselemente bestehen noch beträchtliche Wissenslücken. Eine zentrale Herausforderung bei dessen Förderung ist die Heterogenität der Angebotsseite hinsichtlich mehrerer Dimensionen (Profit vs. Non-Profit, professionell vs. nicht-professionell, Vielzahl von angebotenen Sport- und Bewegungsarten, regionale Unterschiede etc.).

1.2 Erkenntnissinteresse der Studie

Die Studie verfolgte drei aufeinander aufbauende Erkenntnisinteressen:

1. **Situationsanalyse:** Es wurde zunächst ein Überblick über die bestehenden Sport- und Bewegungsanbieter und ihre Angebote geschaffen.
2. **Einflussfaktoren:** Anschliessend waren Faktoren zu eruieren, welche die Aufnahme von sturzpräventiven Elementen durch die Sport- und Bewegungsanbieter in ihren Angeboten fördern respektive hemmen.

3. **Empfehlungen:** Zuletzt konnten Empfehlungen dazu hergeleitet werden, wie die BFU mit ihren Partnern die Aufnahme von sturzpräventiven Elementen möglichst effektiv fördern kann. Dabei steht nicht im Vordergrund, dass spezifische Angebote zur Sturzprävention geschaffen werden oder die Sport- und Bewegungsangebote explizit als sturzpräventiv angesprochen werden (und das Label von sichergehen.ch tragen).

1.3 Zentrale Begriffe

Sturzpräventives Training (sp-Training): Unter sturzpräventivem Training versteht die BFU sportliche Aktivitäten, welche in jeder Trainingseinheit folgende Elemente beinhalten: Mindestens 20 Minuten Gleichgewichtstraining, mindestens 10 Minuten Krafttraining v.a. der Beine und kognitiv-motorisches Training. Kognitiv-motorisches Training ist eine Kombination einer motorischen (z.B. Kniebeugen) und einer mentalen Aufgabe (z.B. eine Abfolge merken); auch ein koordinativ anspruchsvoller Bewegungsablauf (bei dem z.B. Arme und Beine unabhängige Bewegungen machen müssen) oder eine Tanzchoreographie werden dazu gezählt. Diese drei Elemente müssen nicht über vordefinierte spezifische Übungen abgedeckt sein, sondern sind teilweise bereits durch die Sport- und Bewegungsart integriert oder können spezifisch ergänzt werden. Beispielsweise muss beim Tennisspiel gleichzeitig der Fokus auf den Ball gerichtet sein und die Körperbewegungen müssen sich entsprechend abstimmen, damit der Ball gespielt werden kann.

Anbieter: Anbieter sind Personen oder Organisationen, die Sport- oder Bewegungsangebote anbieten (z.B. Verein, Fitnesscenter, Yogastudio).

Angebot: Ein Angebot ist ein spezifisches Sport- oder Bewegungsprogramm eines Anbieters. Je nach Typ des Anbieters handelt es sich z.B. um ein Gruppentraining, eine Riege eines Vereins oder ein unterschiedlich intensiv betreutes Einzeltraining. Im Vordergrund standen Angebote, an denen (auch) Personen 55+ teilnehmen können.

Einzeltraining: Einzeltrainings sind alle Trainingsformen, bei denen die trainierende Person nicht in einer Gruppe trainiert. Die Betreuung kann dabei unterschiedliche Formen annehmen und unterschiedlich intensiv sein.

Gruppenangebote: Zu den Gruppenangeboten gehören alle Sport- und Bewegungsangebote, die in einer angeleiteten Gruppe ausgeführt werden.

1.4 Aufbau dieses Berichts

Im vorliegenden Bericht werden zunächst das Vorgehen der Studie und zugrundeliegende Analysemodell beschrieben (Kapitel 2). Kapitel 3 enthält einen Überblick über die Anbieter von Sport und Bewegung in der Schweiz (Situationsanalyse). In den Kapiteln 4 bis 6 werden die Befunde zu drei Typen von Anbietern näher beschrieben: Einzeltraining in Fitness- und Gesundheitscentern, Gruppenangebote von Vereinen des Schweizerischen Turnverbands sowie Gruppenangebote in Klubschulen der Migros Ostschweiz. Kapitel 7 enthält ein zusammenfassendes Fazit und Empfehlungen an die BFU.

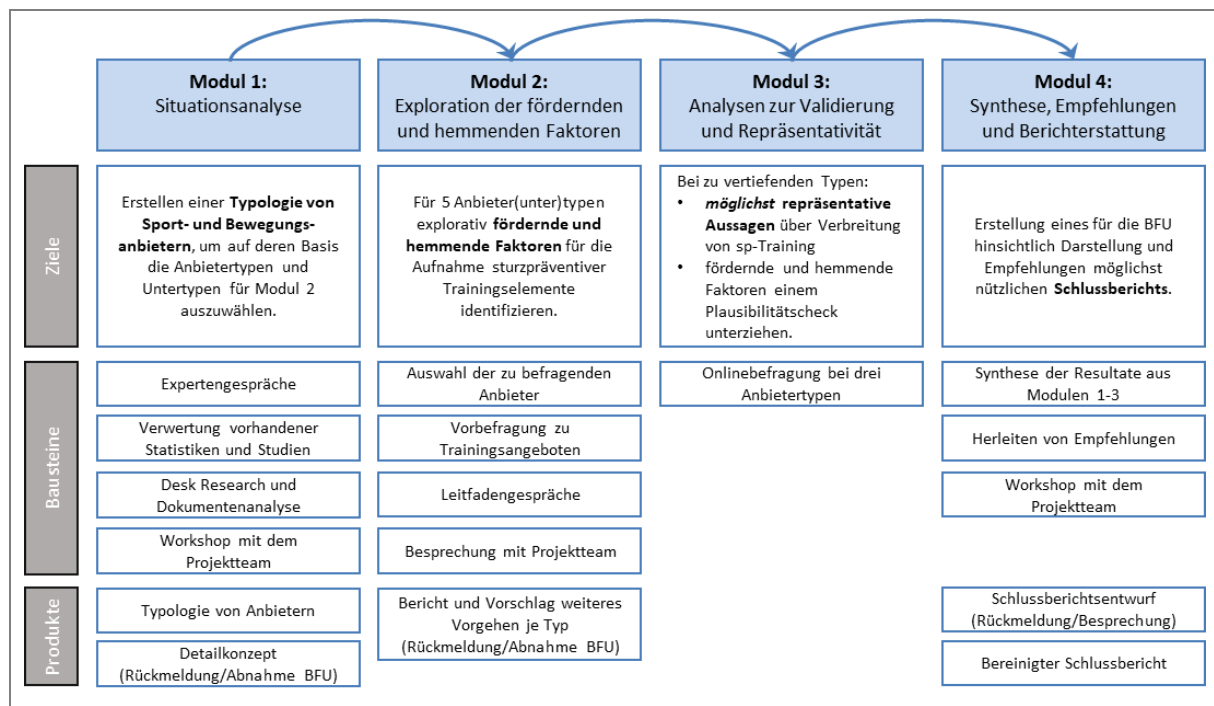
2 Vorgehen und analytischer Rahmen

In diesem Kapitel werden das Vorgehen und der analytische Rahmen der Studie beschrieben. Zudem werden Hinweise zur Aussagekraft der Erkenntnisse gegeben.

2.1 Vorgehen

Die Erarbeitung der Studie stützte sich auf vier aufeinander aufbauende Module (Abbildung 1).

Abbildung 1: Ablauf der Studie



2.1.1 Modul 1: Situationsanalyse

Ziel der Situationsanalyse war es, Sport- und Bewegungsangebote für die Bevölkerung 55+ zu identifizieren und übersichtlich darzustellen. Um die heterogene Angebotslandschaft abzubilden, wurde eine **Typologie von Anbietern** erstellt. Die dabei identifizierten Anbietertypen und Untertypen wurden anhand ihrer unterschiedlichen Eigenschaften charakterisiert. Ergänzend wurden **Arbeitshypothesen über mögliche fördernde und hemmende Faktoren** für die Aufnahme von sp-Training entworfen und das Analysemodell entwickelt. Um diese Ziele zu erreichen, wurden verschiedene Informationsquellen genutzt:

- Vorhandenes Wissen von Fachpersonen der BFU
- 8 Expertinnen- und Expertengespräche (vgl. Liste im Anhang)
- Auswertung bereits vorhandener Statistiken und Studien
- Desk Research und Dokumentenanalyse

Die Erkenntnisse der Situationsanalyse wurden dazu genutzt, die zu befragenden Anbietertypen für Modul 2 auszuwählen und die Fragenkataloge zu entwickeln. Die BFU und die Forschenden haben die Auswahl gemeinsam getroffen.

2.1.2 Modul 2: Exploration der fördernden und hemmenden Faktoren

In Modul 2 wurden Anbieter von Sport- und Bewegungsangeboten befragt. Aus allen Anbietertypen gemäss Situationsanalyse (vgl. Kapitel 3) wurde ein Untertyp ausgewählt, um ein möglichst breit abgestütztes Bild des Sport- und Bewegungsangebots zu gewinnen (Tabelle 1). Die Klubschule Migros kann als Sonderfall aufgefasst werden: es handelt sich um einen Kettenbetrieb für Gruppenangebote, der aus den Kursgebühren der Teilnehmenden und dem Migros-Kulturprozent finanziert wird.

Tabelle 1: Ausgewählte Untertypen von Anbietern

Anbietertypen	Ausgewählter Untertyp	Befragte Personen
<i>Fitness- und Gesundheitscenter</i>	Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenterverband (SFGV)	Geschäftsführer/innen resp. Inhaber/innen
<i>Private Anbieter Gymnastik, Tanz und Bewegung</i>	Berufsverband für Gesundheit und Bewegung Schweiz (BGB)	Geschäftsführerinnen resp. Inhaberinnen
<i>Non-Profit-Organisationen</i>	Pro Senectute Schweiz	Kantonale Verantwortliche für Sport und Bewegung
<i>Sportvereine</i>	Schweizerischer Turnverband (STV)	Leitende von Vereinsangeboten (Riegen)
<i>Klubschule Migros</i>		Produktverantwortliche der regionalen Klubschulen

Gesamthaft wurden in diesem Modul 37 leitfadengestützte Interviews durchgeführt (8 SFGV, 8 BGB, 5 Pro Senectute, 9 STV (bei einem Verein zwei Interviews) und 7 Klubschule Migros). Bei der Auswahl der zu befragenden Anbieter wurde darauf geachtet, eine möglichst grosse Vielfalt abzubilden (z.B. bezüglich Sprachregionen, städtische und ländliche Anbieter, Formate wie Einzel- und Gruppentrainings sowie angebotene Sport- und Bewegungsarten). Die befragten Anbieter wurden andererseits telefonisch oder mit einem Videoanruf interviewt (Dauer ca. 1-1.5h) und wurden vorgängig mit einem kurzen Fragebogen schriftlich befragt (vgl. die Erhebungsinstrumente im Anhang).

Im Vordergrund von Modul 2 stand die **Exploration der fördernden und hemmenden Faktoren** für die Integration von sturzpräventiven Trainingselementen in den Angeboten für Personen 55+ bei den verschiedenen Anbietern. Dies verlangte zunächst eine Herangehensweise mit offenen Fragen. Ergänzend wurde eine **Auswahl von Eigenschaften** der Anbieter, der Angebote, der Leitenden und der Teilnehmenden, die aufgrund der Vorüberlegungen in Modul 1 als potenziell fördernd oder hemmend für sp-Training erschienen, gezielt abgefragt. Ebenfalls wurde erfragt, welche **Unterstützung von Dritten** die Integration sturzpräventiver Trainingselemente erleichtert

oder wünschbar wäre. Schliesslich konnten Informationen darüber gewonnen werden, welche Elemente des sp-Trainings bei den Angeboten schon integriert sind und welche noch fehlen. Ebenfalls wurde erhoben, wie gut sich die nicht sturzpräventiven Angebote aus Sicht der Befragten anpassen lassen (**Offenheit für Anpassungen**).

2.1.3 Modul 3: Analysen zur Validierung und Repräsentativität

Während die Erhebungen in Modul 2 einen stärker explorativen Charakter aufwiesen, sollten in Modul 3 diese Erkenntnisse mittels Online-Befragungen bei möglichst vielen Anbietern überprüft werden. Dabei wurden in Absprache mit der BFU drei der fünf Anbietertypen aus Modul 2 befragt: SFGV (Geschäftsführerinnen und Geschäftsführer von Fitness- und Gesundheitscentern), STV (Leitende von Turnriege mit Teilnehmenden 55+) und Klubschule Migros (Lehrpersonen von Sport- und Bewegungsangeboten mit Teilnehmenden 55+). Bei diesen Anbietertypen wurde jeweils eine Online-Befragung durchgeführt, die inhaltlich auf die einzelnen Anbietertypen angepasst wurde. Aus den Online-Befragungen konnte die **Verbreitung von sturzpräventivem Training und die Anpassungsoffenheit** bei den drei Typen abgeleitet werden. Weiter erlauben sie Vergleiche, hinsichtlich welcher **fördernden und hemmenden Faktoren** sich diese drei Gruppen unterscheiden. Zudem dienen sie als **Grundlage für Empfehlungen** an die BFU (Handlungsmöglichkeiten zur Förderung des sp-Trainings bei der Bevölkerung 55+).

Tabelle 2: Angaben zur Teilnahme an den Umfragen

	SFGV	STV	Klubschulen
Anzahl eingeladene Personen	386 Center (384 Center + nachträglich 2 zusätzliche durch Newsletter SFGV)	745 Vereine (mit Bitte um Weiterleitung an Leitende von Angeboten mit Teilnehmenden 55+)	304 Personen
Beschreibung der eingeladenen Personen	Angebotsmanager/innen (i.d.R. Geschäftsführer/innen) eines Fitness- und Gesundheitscenter, welches beim SFGV Mitglied ist	Leitenden von Angeboten, die (auch) Teilnehmende 55+ haben (nicht direkt angeschrieben)	Leitende eines Gruppenangebots in der Sparte Gesundheit bei den Klubschulen Migros Ostschweiz
Versand erfolgt durch	Büro Vatter	STV	Klubschulen Migros Ostschweiz
Befragungsdauer, Zeitpunkte Versand Einladung und Erinnerung	1. März bis 27. März 2022 Einladung: 1. März Erinnerung: 21. März Versand Newsletter SFGV: 10. März	2. März bis 10. April 2022 Einladung: 2. März Erinnerung: 28. März	14. März bis 3. April 2022 Einladung: 14. März Erinnerung: 28. März
Rücklauf berücksichtigt (vollständig ausgefüllt)	Anzahl: 77 Personen Rücklaufquote: 20%	Anzahl: 383 Personen Rücklaufquote kann nicht eruiert werden	Anzahl: 72 Personen Rücklaufquote: 23%

Nähere Hinweise zum Vorgehen finden sich im Anhang der Studie.

2.1.4 Modul 4: Synthese, Empfehlungen und Berichterstattung

Das Resultat von Modul 4 bildet der vorliegende Bericht: Hier werden die Erkenntnisse aus dem ganzen Forschungsprozess zusammengeführt und Empfehlungen präsentiert. Erste Vorschläge für Empfehlungen wurden mit dem Projektteam der BFU in einem Workshop diskutiert und danach im Hinblick auf den vorliegenden Bericht überarbeitet.

2.2 Analysemodell als strukturierender Rahmen der Untersuchung

Als strukturierender Rahmen für die empirischen Arbeiten wurde in der Startphase der Studie ein Analysemodell erarbeitet. Das Modell stützte sich primär auf Gespräche mit Vertreterinnen und Vertretern von verschiedenen Anbietertypen, auf die allgemeinen Recherchen während der Situationsanalyse und auf einen Workshop mit der BFU und dem Forschungsteam ab.

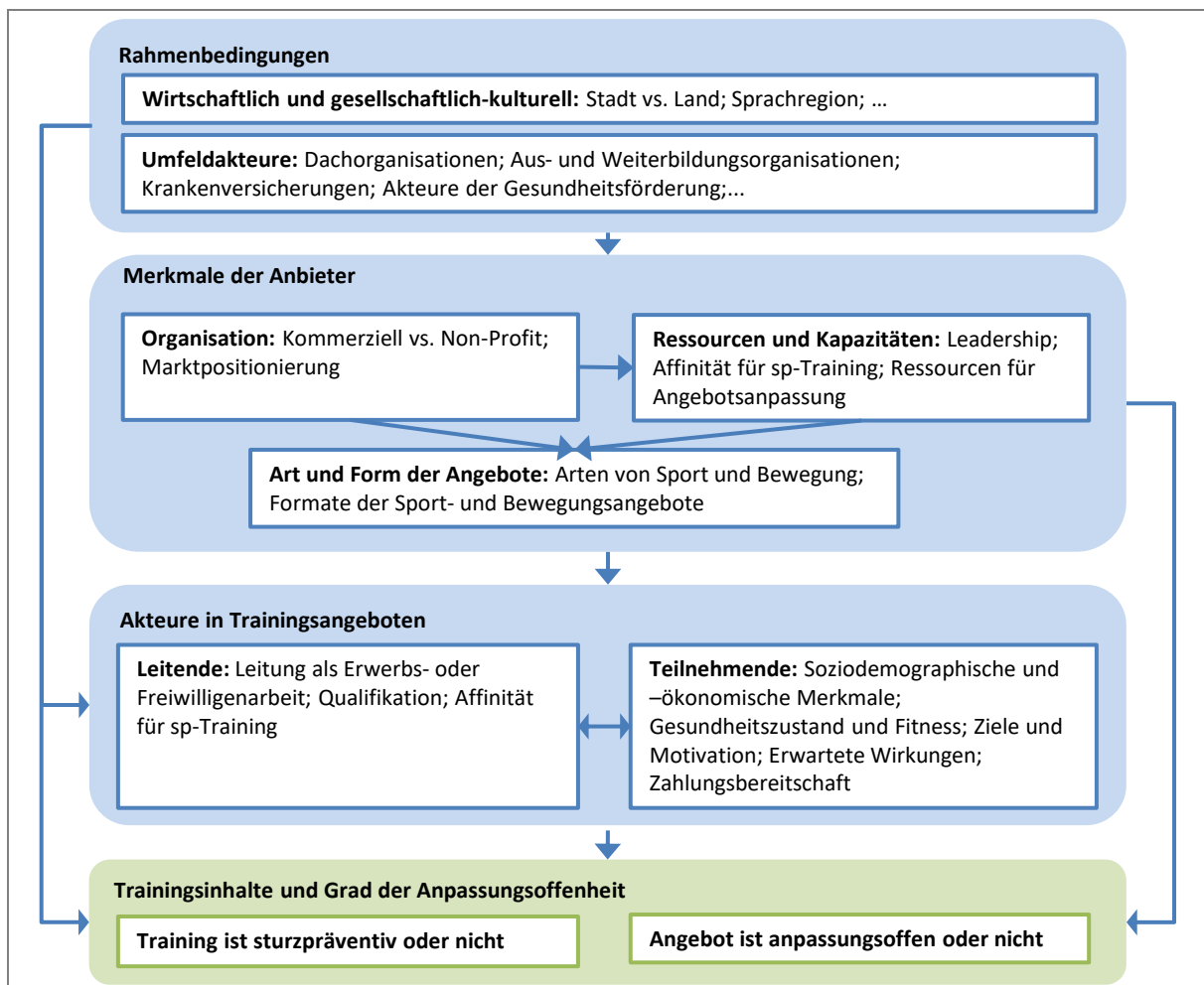
Mit Hilfe dieses Analysemodells konnten *potenzielle* Einflussfaktoren auf das sturzpräventive Training auf verschiedenen Ebenen eingeordnet werden (Abbildung 2). Von Interesse waren die Einflussfaktoren auf zwei Eigenschaften:

- **Trainingsinhalte:** Wird bei einem Anbieter, resp. in einem bestimmten Angebot bereits sturzpräventiv trainiert oder nicht?
- **Anpassungsoffenheit:** Ist der Anbieter offen, ein noch nicht sturzpräventives Angebot entsprechend anzupassen, oder nicht?

Bei den Einflussfaktoren können verschiedene Ebenen, Faktorengruppen und Faktoren unterschieden werden. Nicht alle Faktoren beeinflussen diese beiden interessierenden Grössen zwingend direkt. Nachfolgend werden die Faktoren kurz erläutert. Wo dabei nichts anderes erwähnt wird, wurden diese in den Interviews und/oder in der Onlinebefragung thematisiert:

- **Wirtschaftliche und gesellschaftlich-kulturelle Rahmenbedingungen** am Standort könnten prägende Faktoren für die Präferenzen der Zielgruppe sein. Im Rahmen der Situationsanalyse wurde indes lediglich beleuchtet, wie verbreitet verschiedene Anbietertypen in den Sprachregionen sind, und ob Unterschiede zwischen Stadt und Land bestehen.
- **Umfeldakteure:** Akteure im Umfeld der Anbieter können potenziell eine fördernde (oder hemmende) Rolle einnehmen, so zum Beispiel Dachorganisationen sowie Aus- und Weiterbildungsorganisationen als Multiplikatoren durch Informationsvermittlung, Sensibilisierungs- oder Schulungsmassnahmen. Daneben können sich potenziell weitere Akteure für die Förderung des sturzpräventiven Trainings einsetzen.
- **Organisation der Anbieter:** Wie die Anbieter organisiert sind (kommerziell oder non-profit) und wie sie sich im Markt positionieren möchten (Zielgruppe, Image, etc.), könnte einen Einfluss auf die Integration von sp-Training haben. Wenn dieses z.B. nicht als lukrativ angesehen wird oder nicht zum Image passt, wäre das ein hinderlicher Faktor. Ob die Akteure kommerzielle Ziele verfolgen oder non-profit sind, war ein wichtiges Unterscheidungsmerkmal in der Typologie der Situationsanalyse.

Abbildung 2: Analysemodell



- **Ressourcen und Kapazitäten der Anbieter** sind potenziell wichtige Faktoren für die Förderung von sp-Training. Sie umfassen, welche Haltung die Anbieter zum sp-Training generell und zur Vereinbarkeit mit bestehenden Angeboten haben, ob die nötigen Ressourcen (z.B. zeitliche Ressourcen, Infrastruktur, Qualifikation der Leitenden) bestehen und wie stark das Management des Anbieters auf die einzelnen Angebote, deren Inhalte und Qualität steuernd Einfluss nimmt (Leadership).
- **Art und Form der Angebote:** Verschiedene Arten von Sport- und Bewegungsangeboten sind inhaltlich unterschiedlich ausgestaltet. Die inhaltlichen Ziele eines Angebots können besser oder schlechter mit den Zielen von sp-Training übereinstimmen. Auch die Form der Angebote (z.B. Anzahl Teilnehmende, Regelmässigkeit des Trainings, Dauer des Angebots) könnte die Wirksamkeit des sp-Trainings beeinflussen.
- **Leitende in Trainingsangeboten:** Ob die Leitenden ihre Tätigkeit beruflich oder freiwillig ausüben, welche Qualifikationen sie mitbringen und welche Einstellung sie gegenüber sp-Training haben, sind alles Faktoren, welche sich auf den Inhalt eines Angebots auswirken können.

- **Teilnehmende in Trainingsangeboten:** Auch die Teilnehmenden der Angebote können deren Inhalt oder die Offenheit für Anpassungen beeinflussen. So z.B. aufgrund ihres Geschlechts, des Alters, ihres Gesundheitszustandes, aber auch aufgrund ihrer Motivation, Ziele und Erwartungen an die Wirkungen, die sie mit dem Training verbinden. Die Zahlungsbereitschaft wurde nicht erhoben. Hingegen konnten die verschiedenen Anbietertypen bezüglich des Angebotspreises in der Situationsanalyse grob verglichen werden.

2.3 Hinweise zur Aussagekraft der vorliegenden Untersuchung

Die vorliegende Studie ist explorativ. Sie basiert nicht auf einem in sich geschlossenen theoretischen Ansatz und kann sich hinsichtlich der potenziellen Einflussfaktoren auf die Integration von sturzpräventivem Training kaum auf bestehende Forschungsliteratur aus ähnlichen Feldern abstützen (eine der wenigen Ausnahmen bildet Donaldson et al. 2018). Verallgemeinerbare Aussagen sind angesichts der im vorigen Abschnitt beschriebenen komplexen Kausalstruktur in einer sehr heterogenen Landschaft an Anbietern von Sport und Bewegung schwierig zu gewinnen. Nachfolgend wird beschrieben, wie bei der Auswahl der zu untersuchenden Anbietertypen und der Erhebung von fördernden und hemmenden Faktoren vorgegangen wurde, um eine möglichst gute Verallgemeinerbarkeit zu gewährleisten:

- **Auswahl der Anbietertypen:** Die breit angelegte Situationsanalyse gewährleistete einen guten Überblick über die Anbietertypen. Potenzielle Einflussfaktoren, die innerhalb der einzelnen Typen konstant, aber zwischen den Typen unterschiedlich sind, konnten bereits in dieser Phase abgebildet werden. Dies erlaubte eine gezielte, kontrastierende Auswahl von Untertypen in der Interviewphase und bei den Onlinebefragungen. Auch konnten die Ergebnisse und ihre Übertragbarkeit auf ähnliche Anbieter eingeordnet werden.
- **Gewinnung von Aussagen über fördernde und hemmende Faktoren:** In der Interviewphase wurde zu den fördernden und hemmenden Faktoren auf die Einschätzung der Befragten abgestellt. Bei den drei Anbietertypen, bei denen eine Onlinebefragung durchgeführt wurde, konnten für viele der interessierenden Faktoren einfache statistische Vergleiche zwischen drei Gruppen von Anbietern gemacht werden: sp-Training Praktizierende, Anpassungsoffene und nicht Anpassungsoffene. Aufgrund der teils geringen Fallzahlen wurde auf statistische Signifikanztests verzichtet und lediglich Anteilswerte verglichen. Von einem vermutlich substanziellen Gruppenunterschied wird ausgegangen, wenn die Anteilswerte bei einem bestimmten Faktor um mindestens 20 Prozentpunkte auseinanderliegen. Hinsichtlich des Weiterbildungsbedarfs und anderer notwendiger (zusätzlicher) Ressourcen wurde auch in der Online-Befragung auf die Selbsteinschätzung der Befragten abgestellt. Festzuhalten ist schliesslich, dass nicht alle relevanten Akteure direkt befragt wurden, sondern pro Erhebung jeweils nur ein Akteurstyp (Verantwortliche für das Management der Angebote oder Leitende). Somit wird z.B. zu den Teilnehmenden nicht ihre eigene Bereitschaft für sp-Training erhoben, sondern, wie die Leitenden des Angebots diese sehen.

Die Aussagekraft und Verallgemeinerbarkeit der Befunde wird durch die Tatsache gestützt, dass die Erkenntnisse aus der Interviewphase sich in den Onlinebefragungen weitgehend bestätigen.

Auch zeigten sich zwischen den Anbietertypen trotz bedeutender struktureller Unterschiede viele Gemeinsamkeiten.

3 Sport- und Bewegungsanbieter in der Schweiz

In diesem Kapitel sind die Ergebnisse der Situationsanalyse zusammengefasst. Es enthält Angaben dazu, welche Sportarten die Zielgruppe 55+ betreibt und wo und zeigt eine Typologie der verschiedenen Anbieter und ihrer Untertypen.

3.1 Überblick

Die Angebotslandschaft für Sport und Bewegung ist sehr vielfältig. Das zeigt sich einerseits an der Vielzahl an Sport- und Bewegungsarten, die angeboten werden, andererseits an den unterschiedlichen Organisationsformen, in denen sich Menschen unter Anleitung bewegen.

In der Situationsanalyse konnten die folgenden vier Typen als wichtigste Anbieter von Sportangeboten identifiziert werden:

- Vereinsangebote
- Fitness- und Gesundheitscenter
- Private Anbieter für Gymnastik, Tanz und Bewegung
- Non-Profit-Organisationen

Diese vier Haupttypen werden in den nachfolgenden Abschnitten beschrieben. Daneben gibt es weitere Anbietertypen, die sich keinem dieser wichtigsten Typen klar zuordnen lassen und bei denen im Vergleich eher wenige Personen bewegt werden. Darunter fallen z.B. selbständig erwerbende Personal Trainer oder Seniorenuniversitäten.

Zudem konnten weitere Akteure identifiziert werden, die für die Förderung von sp-Training eine **vermittelnde oder fördernde Rolle** spielen können, jedoch nicht zwingend eigene Angebote lancieren. Unter diesen Akteuren befinden sich die *Krankenversicherungen*. Sie haben in der Regel keine eigenen Sport- und Bewegungsangebote, können jedoch die Nutzung von solchen finanziell unterstützen (z.B. Beteiligung an Mitgliedschaft in einem Verein oder an den Kosten bei einem zertifizierten Anbieter) oder mit Kommunikationsmassnahmen anregen. Inwiefern sie sich spezifisch für die Förderung des sturzpräventiven Trainings einsetzen, wurde nicht untersucht. *Organisationen der Gesundheitsförderung* wie z.B. Gesundheitsförderung Schweiz fördern kantonale Bewegungsprogramme für ältere Menschen finanziell und wirken auch darauf hin, dass dort der Sturzprävention Beachtung geschenkt wird. Gesundheitsförderung Schweiz engagiert sich auch in der betrieblichen Gesundheitsförderung, wobei die Bewegungsförderung dort bis anhin eine eher untergeordnete Rolle spielt (vgl. www.gesundheitsfoerderung.ch). Auch die BFU kann zu diesem Typ gezählt werden.

Zudem wurden drei Akteurstypen identifiziert, die zwischen dieser vermittelnden Rolle und der Anbieterrolle stehen (**Mischformen**). Dazu gehören erstens *therapeutische Anbieter* (z.B. Physiotherapie oder Rehabilitationszentren), von denen es eine grosse Anzahl gibt. Sie sind fokussiert auf die Reduktion von Beschwerden und bewegen ihre Kundschaft für eine zeitlich begrenzte Dauer. Gewisse dieser Anbieter sind an der Schnittstelle zum Fitness- und Gesundheitsbereich tätig (z.B.

Physiotherapeuten in Fitnesscentern). Sie können ihre Patientinnen und Patienten potenziell auch animieren, dauerhaft körperlich aktiv zu werden. In den Interviews mit Anbietern oder Leitenden von Bewegungsangeboten bemängelten einzelne Befragte, dass sie von Physiotherapeutinnen und -therapeuten, aber auch Ärztinnen und Ärzten noch zu wenig als gesundheitsorientierte Anbieter wahrgenommen würden.

Zweitens gehören zur Gruppe der Mischtypen *Kantone und Gemeinden*, die teilweise selbst Bewegungsangebote für die Bevölkerung oder für ihre Mitarbeitenden betreiben. Beide sind jedoch auch in einer unterstützenden Position tätig, indem sie etwa Projekte im Sport- und Bewegungsbereich fördern (z.B. im Rahmen von kantonalen Aktionsprogrammen). Der dritte Akteur mit einer Mischform sind Akteure aus der *Arbeitswelt*. Mit betrieblichem Gesundheitsmanagement oder in der Pensionsvorbereitung können sie entweder selbst als Bewegungsanbieter oder auch vermittelnd aktiv werden.

3.2 Sportarten und wichtigste Anbieter der Bevölkerung 55+

Anhand der Erhebung Sport Schweiz (Lamprecht/Bürgi/Stamm 2020) wurde analysiert, welche Sportarten von der Altersgruppe 55+ am häufigsten ausgeführt werden und wie sich dies auf die Anbietertypen verteilt (Tabelle 3).

Tabelle 3: Schätzung der Anzahl Trainierende pro Anbietertyp*

Top Sportarten, organisiert ausgeführt (absteigend)	Vereine	Fitness- und Gesundheitscenter	Private Anbieter von Gymnastik, Tanz oder Bewegung; Non-Profit-Organisationen übrige Anbieter*
Fitnessstraining, Group Fitness		230'000	
Yoga, Pilates, Body Mind			200'000
Turnen, Gymnastik	130'000		70'000
Wandern, Bergwandern	90'000		
Krafttraining, Muskelaufbau		100'000	
Tanzen (inkl. Jazztanz)			90'000
Aqua-Fitness			60'000
Tennis	70'000		
Golf	50'000		

Quelle: Zusatzauswertungen der Autoren von Sport Schweiz 2020 (Lamprecht/Bürgi/Stamm 2020) und ergänzende Berechnungen des Forschungsteams dieser Studie. Die Angaben basieren auf der Selbstdeklaration der Befragten (n = 4517 Personen im Alter 55+). Angaben gerundet auf 10'000 Personen. Berücksichtigt werden nur Werte > 50'0000.

* Sport Schweiz differenziert zwischen Vereinen, Fitnesscentern und «Andere».

Am häufigsten trainiert die Altersgruppe 55+ Fitnessstraining und Group Fitness. Dies meist in Fitness- und Gesundheitscentern. Danach folgen die Bewegungsformen Yoga, Pilates und Body Mind, die vor allem bei privaten Anbietern für Gymnastik, Tanz und Bewegung sowie bei Non-Profit-Organisationen ausgeübt wird. An dritter Stelle stehen Turnen und Gymnastik. Dies wird am meisten im Verein ausgeführt, jedoch nehmen in diesem Bereich auch Private Anbieter und Non-Profit-Organisationen eine wichtige Rolle ein.

3.3 Eigenschaften der wichtigsten Typen

In Tabelle 4 sind die vier zahlenmässig bedeutendsten Anbietertypen für Sport und Bewegung für Personen 55+ anhand verschiedener Eigenschaften beschrieben.

3.3.1 Vereine

In Vereinen werden die meisten Personen in der Altersgruppe 55+ bewegt (ca. 520'000). Die bedeutendsten Untertypen respektive Sportarten sind dabei Turnvereine, Wandern und Tennis. Sport in Vereinen ist auf dem Land und in der Deutschschweiz und der französischsprachigen Schweiz etwas stärker verbreitet als in der Stadt und in der italienischsprachigen Schweiz. In Vereinen trainieren mehr Männer als Frauen und eher gesunde und nicht gebrechliche Personen. Je nach Vereinsart gibt es sowohl Training in Gruppensettings als auch alleine. So findet beispielsweise Turnsport hauptsächlich in Gruppen statt, während Tennis auch Einzeln unterrichtet wird. Die Kosten für Vereinssport sind eher niedrig (zwischen 100.- bis 450.- Franken pro Jahr). Vereine sind nicht profitorientiert. In den einzelnen Sportarten gibt es Dachverbände, die eine grosse Verbreitung haben. Zudem bestehen im Vereinssport Verbindungen zu Erwachsenensport Schweiz (esa). Dabei handelt es sich um ein Programm des Bundes zur Förderung des Breiten- und Freizeitsports. In Zusammenarbeit mit Verbänden wird ein einheitlicher Qualitätsstandard in der Aus- und Weiterbildung angestrebt (www.erwachsenen-sport.ch).

3.3.2 Fitness- und Gesundheitscenter

In Fitness- und Gesundheitscentern bewegen sich ungefähr 390'000 Personen der Altersgruppe 55+. Dieser Typ teilt sich in drei bedeutende Untertypen auf, die zum Teil auch unterschiedliche Ausrichtungen haben: Einzelanbieter (einzelne meist inhabergeführte Center), Fitnessketten (Anbieter, die mehrere Center betreiben) und die Migros als grösster Kettenanbieter von Fitnesscentern, die zusätzlich in der (über das Migros-Kulturprozent mitfinanzierten) Klubschule landesweit Bewegungs- und Sportangebote unterhält. In der Deutschschweiz und in der italienischsprachigen Schweiz sowie in städtischen Gebieten nutzt die Bevölkerung Fitnesscenter etwas häufiger als in der französischen Schweiz und im ländlichen Raum. Zwischen den Geschlechtern besteht kein auffälliger Unterschied. Je nach Untertyp finden sich etwas andere Nutzende bei den verschiedenen Untertypen: bei Fitnessketten trainieren v.a. sportaffine Personen (Würtenberger et al. 2021: 116), bei Einzelanbietern auch gesundheitsbewusste und bei der Migros beide. Bei den Fitness- und Gesundheitscentern gibt es sowohl Angebote für Einzeltraining als auch für Gruppentraining. Die

jährlichen Kosten sind im Vergleich mittel bis hoch (ca. 500.- bis 1600.- Franken pro Jahr), wobei es Unterschiede zwischen den Untertypen gibt. Z.B. sind die Kosten bei Fitnessketten tendenziell niedriger als bei Einzelanbietern. Fitness- und Gesundheitscenter sind kommerziell organisiert, müssen also kostendeckend wirtschaften. Es gibt mit Branchenverbänden und der Organisation in Ketten (zentrale Steuerung) übergeordnete Strukturen, wobei die Verbreitung dieser je nach Untertyp unterschiedlich ist. Zertifikate (z.B. Fitness Guide, Qualitop) als Instrumente der Qualitätssicherung sind verbreitet. Sie berechtigen bei vielen Kranken-Zusatzversicherungen zu vergünstigten Abonnementen. Etwa die Hälfte der Einzelanbieter sind Mitglied im Schweizerischen Fitness- und Gesundheitscenter Verband (SFGV), der einen starken Akzent auf Gesundheitsförderung und Bewegungsmedizin setzt. Zu welchen Anteilen Fitnessketten Mitglied in Verbänden sind, ist unbekannt, es ist jedoch anzunehmen, dass sie innerhalb der Ketten über zentrale Strukturen verfügen. Dasselbe gilt für die Angebote der Migros.

3.3.3 Private Anbieter Gymnastik-Tanz-Bewegung

Wie viele Personen bei privaten Anbietern von Gymnastik-Tanz-Bewegung trainieren, konnte im Rahmen dieser Studie nicht eruiert werden. Die bedeutendsten Untertypen sind die ungefähr 1000 Mitglieder des Berufsverbands für Gesundheit und Bewegung (BGB), Anbieter von Yoga (davon ca. 1400 in einem Verband) und Tanzschulen (ca. 500 Standorte). Die Verbände engagieren sich für die Ausbildung ihrer Mitglieder und stellen teils auch Qualifikationsanforderungen an die Mitgliedschaft. Auch für diesen Anbieter typ gibt es Qualitätszertifikate (z.B. Fitness Guide). Zu der sprachregionalen Verbreitung liegen kaum Informationen vor. Bekannt ist lediglich, dass der BGB in der Westschweiz weniger stark vertreten ist als in der Deutschschweiz. Es ist jedoch nicht bekannt, ob es in der Westschweiz ebenso viele Anbieter gibt, die lediglich nicht verbandlich organisiert sind. Ebenfalls gibt es keine gesicherten Informationen dazu, ob es Unterschiede zwischen ländlichen und städtischen Regionen gibt. Gemäss den Recherchen werden bei diesem Anbieter typ mehr Frauen als Männer bewegt. Es gibt bei diesen Anbietern sowohl Angebote für Einzel- als auch für Gruppentraining. Die Preise sind im Vergleich mittel bis hoch (ca. 700.- bis 1500.- Franken pro Jahr). Die Anbieter sind kommerziell organisiert. Es gibt mit verschiedenen Berufsverbänden zentrale Strukturen. Welcher Anteil der Anbieter Mitglied in diesen Verbänden ist, konnte in der Situationsanalyse nicht eruiert werden.

3.3.4 Non-Profit-Organisationen

Bei Non-Profit-Organisationen trainieren schätzungsweise 250'000 Personen im Alter 55+. Wichtige Akteure in diesem Feld sind die Pro Senectute (ca. 130'000 Bewegte) und die Rheumaliga (ca. 30'000 Bewegte). Es liegen keine Hinweise vor, dass sich die Verbreitung insgesamt zwischen den Sprachregionen oder zwischen städtischen und ländlichen Regionen unterscheidet. In diesen Angeboten werden tendenziell mehr Frauen als Männer bewegt und sie richten sich teilweise eher an gesundheitlich beeinträchtigte Personen. Es handelt sich hierbei um Gruppenangebote, die im Vergleich meist zu niedrigen bis mittelhohen, vereinzelt aber auch hohen Preisen angeboten werden (ca. 60.- bis 1000.- jährlich). Die niedrigen Preise erklären sich dadurch, dass diese Anbieter nicht

profitorientiert sind, und ihre Angebote auch aus anderen Finanzierungsquellen finanziert werden. Es gibt hier mit Dachorganisationen zentrale Strukturen und es bestehen auch Partnerschaften zu esa Schweiz.

Tabelle 4: Eigenschaften der bedeutendsten Anbietertypen

	Vereine	Fitness- und Gesundheitscenter	Private Anbieter Gymnastik-Tanz-Bewegung	Non-Profit-Organisationen
Verbreitung, (Unter-)Typen, Nutzende				
Schätzung Anzahl Bewegte 55+*	520'000	390'000	<i>Unbekannt</i>	Ca. 250'000
Bedeutendste Untertypen (Schätzung Bewegte/ Standorte, Anbieter)	Turnvereine (130'000 Bewegte) Wandern (90'000 Bewegte) Tennis (70'000 Bewegte)	Einzelanbieter (900 Standorte) Fitnessketten (260 Standorte) Migros Fitness + Klubschule (140 + 50 Standorte)	Verband BGB (1000 Mitglieder) Verbände Yoga (1400 Mitglieder) Tanzschulen (500 Standorte)	Pro Senectute (130'000 Bewegte) Rheumaliga (30'000 Bewegte)
Regionale Verbreitung	Sprachregion: I- Stadt-Land: Land+	Sprachregion: F- Stadt-Land: Land-	Sprachregion: k.A. Stadt-Land: k.A.	Sprachregion: k.A. Stadt-Land: k.A.
Merkmale der Nutzenden	Geschlecht: M+ Gesundheit: Gesunde Personen	Geschlecht: k.U.** Gesundheit: Je nach Untertyp unterschiedlich	Geschlecht: F+ Gesundheit: Ja	Geschlecht: F+ Gesundheit: Teils eher ges. Beeinträchtigte
Trainingsformen und Preis				
Trainingsformen (Gruppen- oder Einzeltraining)	Beides (Je nach Vereinsart)	Beides	Beides	Gruppen
Preis (Preisspanne pro Jahr)	Niedrig-Mittel (ca. 100-450.-)	Mittel-Hoch (ca. 500-1600.-)	Mittel-Hoch (ca. 700-1500.-)	Niedrig-Mittel, vereinzelt Hoch (ca. 60.-1000.-)
Professionalisierung				
Kommerziell oder Non-profit	Non-profit	Kommerziell	Kommerziell	Non-profit
Zentrale Strukturen				
Sind zentrale Strukturen vorhanden?	Ja (Dachverbände); gibt Partnerschaft mit esa	Ja (Verbände; übergeordnete Ketten)	Ja (Div. Berufsverbände)	Ja (Dachorganisationen); gibt Partnerschaft mit esa
Verbreitung zentraler Strukturen	Grosse Mehrheit	Teilweise	<i>Unbekannt</i>	Alle

Quelle: Sport Schweiz 2020 / Desk Research

*Genauere Angaben zur Schätzung finden sich in Anhang 1.

**k.U. = keine Unterschiede; k.A. = keine Angabe; I-: Italienischsprachige Schweiz untervertreten; F- = Französischsprachige Schweiz untervertreten (bei Sprachregion), F+ = Frauen übervertreten (bei Geschlecht); M+ = Männer übervertreten

4 Einzeltraining in Fitness- und Gesundheitscentern

In diesem Kapitel werden die Erkenntnisse der Studie zum Einzeltraining in Centern des Schweizerischen Fitness- und Gesundheitscenter Verbands (SFGV) dargestellt. Die Center werden einleitend in der Landschaft der Sport- und Bewegungsanbieter anhand struktureller Merkmale, ihrer Verbreitung und Zielgruppen verortet. Dann wird zuerst berichtet, wie stark sturzpräventives Training in diesen Centern den Teilnehmenden bereits empfohlen wird, und ob sich die Geschäftsführerinnen und Geschäftsführer dies vorstellen können (Anpassungsoffenheit). In den weiteren Abschnitten werden die fördernden und hemmenden Faktoren des sturzpräventiven Trainings herausgearbeitet. Die Ergebnisse stützen sich auf 8 Leitfadengespräche und eine Onlinebefragung, welche von 77 Centern vollständig ausgefüllt wurde (vgl. Kapitel 2 und Anhang).

Anmerkung: Nachfolgend wird im Fliesstext durchgehend von Teilnehmenden gesprochen. In der Befragung der Center wurde jedoch der branchenübliche Begriff «Kund/innen» verwendet. Entsprechend wurde auch in der graphischen Darstellung der Befragungsergebnisse meist dieser Begriff genutzt. Kund/innen und Teilnehmende sind somit synonym zu verstehen.

4.1 Typische Merkmale

4.1.1 Strukturelle Merkmale und Verbreitung

Bei den Fitness- und Gesundheitscentern mit einer Mitgliedschaft beim SFGV handelt es sich meist um inhabergeführte Unternehmen mit einem einzelnen Standort, zum Teil auch um kleinere Ketten mit wenigen Standorten (vgl. www.sfgv.ch). Der SFGV hat schweizweit rund 400 Mitglieder-Center was etwas weniger als der Hälfte der Einzelanbieter in der Schweiz entspricht (vgl. Tabelle 4). In der Westschweiz bestehen gemessen an der Bevölkerungszahl überproportional viele Standorte von SFGV-Centern. Dies steht etwas im Gegensatz dazu, dass in der Deutschschweiz und in der italienischsprachigen Schweiz insgesamt Fitnesscenter von der Bevölkerung häufiger genutzt werden als in der Westschweiz (Lamprecht/Bürgi/Stamm 2020: 45). Möglicherweise gibt es in der französischsprachigen Schweiz viele kleine Center oder in den beiden anderen Landesteilen besonders viele Center, die nicht Mitglied beim SFGV sind. Die Center, die sich an der Umfrage dieser Studie beteiligten, hatten im Durchschnitt rund 330 Abonnentinnen und Abonnenten (Median), vor der Corona-Pandemie waren es 460 (Frage 1). Der SFGV versucht sich in der Branche von anderen Fitnesscentern abzuheben durch einen Fokus auf die Gesundheit und die Zielgruppe der Personen ab 50 Jahren, u.a. mit dem Projekt und Fachbuch «Kräftig altern» (Zahner/Steiner 2019) und anderen Materialien für die Zielgruppe (BFU 2017). Er informiert seine Mitglieder via Newsletter, organisiert jährlich einen Branchentag, gibt das Fachmagazin «Bewegungsmedizin» heraus und betreibt ein Unternehmen, das Fitnesscentern strategische Beratung anbietet. Eine Mehrheit der Center ist zertifiziert beim Label «Fitness Guide», das u.a. Mindestanforderungen an die Ausbildung der Trainerinnen und Trainer und deren Präsenz auf der Trainingsfläche stellt.

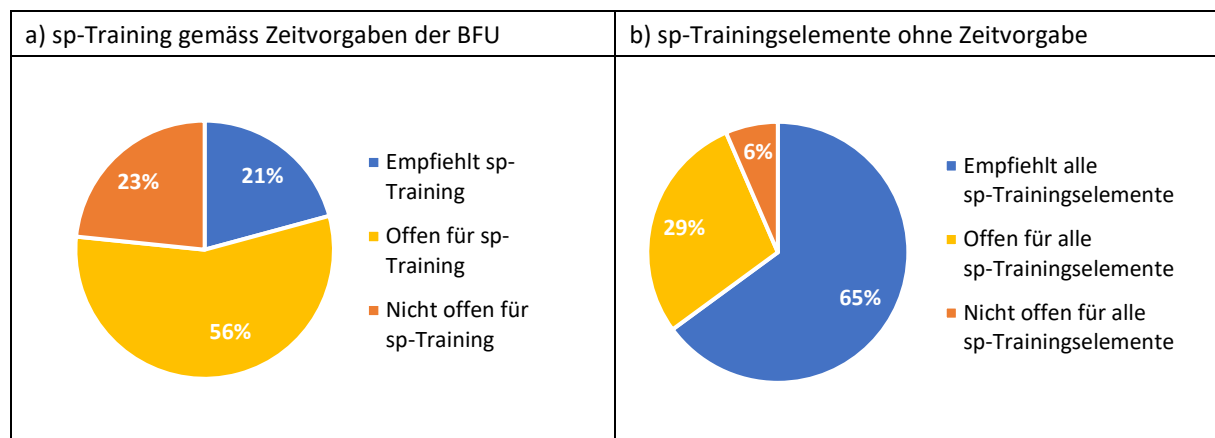
4.1.2 Teilnehmende

Personen im Alter 55+ sind eine bedeutende Teilnehmendengruppe der SFGV-Center: In etwas mehr als der Hälfte der an der Umfrage teilnehmenden Center (60%) sind mindestens die Hälfte der Teilnehmenden 55+. In 70% der Center trainieren etwa gleich viele Frauen und Männer, bei den übrigen sind Frauen meist in der Überzahl (26%), wobei 5 der befragten 77 Center exklusiv auf Frauen ausgerichtet sind. Die grosse Mehrheit der Center bietet auch angepasste Trainings für Personen mit ersten Hinweisen auf Einschränkungen oder klaren Einschränkungen im Alltag sowie für Personen in einer Rehabilitation oder im Anschluss daran. Jede dieser Zielgruppen wird von mehr als 80% aller Center angesprochen.

4.2 Sturzpräventives Training, Offenheit und bestehende Defizite

Sturzpräventives Training gemäss den Kriterien der BFU wird in jedem fünften der an der Studie teilnehmenden Center allen Teilnehmenden empfohlen (21%; Abbildung 3a). Von den übrigen Centern signalisiert die grosse Mehrheit (56% aller Befragten) grundsätzliche Offenheit, dies künftig allen Teilnehmenden zu empfehlen.

Abbildung 3: Sturzpräventives Training und Offenheit dafür



Quelle: Befragung SFGV Mitgliedercenter; n = 77. Antworten auf Fragen 10, 11 und 12.

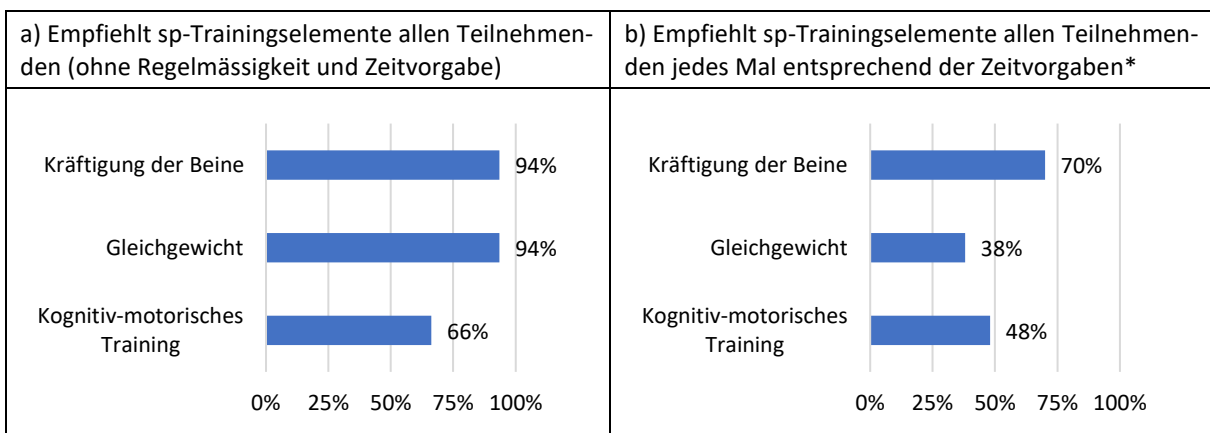
Abbildung a) Empfiehlt sp-Training: Empfiehlt allen Teilnehmenden (mit höchstens einzelnen Ausnahmen), jedes Mal alle sturzpräventiven Elemente im zeitlichen Umfang gemäss den Kriterien der BFU zu trainieren. *Offen für sp-Training:* Empfiehlt dies nicht, kann sich jedoch sehr gut oder eher gut vorstellen, dies künftig zu empfehlen. *Nicht offen für sp-Training:* Kann sich eher nicht oder gar nicht vorstellen, dies künftig zu empfehlen (oder weiss es nicht/keine Angabe). *Abbildung b)* Messung analog, aber ohne Zeitvorgaben für die Trainingselemente und ohne explizite Empfehlung, dass diese in jedem Training gemacht werden müssen.

Die Lücke zum sp-Training ist bei der Mehrheit der Center nicht sehr gross. Fast zwei Drittel (65%; Abbildung 3b) empfehlen schon allen Teilnehmenden alle drei Trainingselemente, einfach nicht jedes Mal und/oder nicht mit den Zeitvorgaben gemäss der BFU. Und ein Grossteil der übrigen könnten sich dies zumindest künftig vorstellen (29% aller Befragten).

Vergleicht man die Verbreitung der drei Elemente, so fällt das kognitiv-motorische Training ab. Während fast alle (94%; Abbildung 4a) Center Krafttraining der Beine und Gleichgewichtstraining empfehlen, wird kognitiv-motorisches Training nur von zwei Dritteln (66%) empfohlen.

Jene Center, die allen Teilnehmenden drei sp-Trainingselemente empfehlen, wurden auch danach gefragt, ob sie diese jedes Mal und gemäss den Zeitvorgaben empfehlen. Kognitive Motorik jedes Mal zu trainieren, empfiehlt nicht ganz die Hälfte dieser Gruppe (48%; Abbildung 4b) all ihren Teilnehmenden. Dass jedes Mal zwanzig Minuten das Gleichgewicht trainiert wird, empfiehlt nur gut ein Drittel dieser Center (38%). Zehn Minuten lang die Beine zu kräftigen, empfehlen 70% dieser Center allen ihren Teilnehmenden. Die Zeitvorgaben wurde in den Interviews und in der abschliessenden offenen Frage häufig als grosses Hindernis zur Einführung von sp-Training beschrieben. Vereinzelt wurden sie explizit als wesensfremd beim Einzeltraining in Fitnesscentern beschrieben.

Abbildung 4: Integration der drei sp-Trainingselemente



Quelle: Befragung SFGV Mitgliedercenter; a) n=77/ b) n=50. Antworten auf Fragen 10 (a) und 11 (b).

*Frage wurde nur Personen gestellt, die alle sp-Trainingselemente allen Teilnehmenden empfehlen (Frage 10).

4.3 Fördernde und hemmende Faktoren

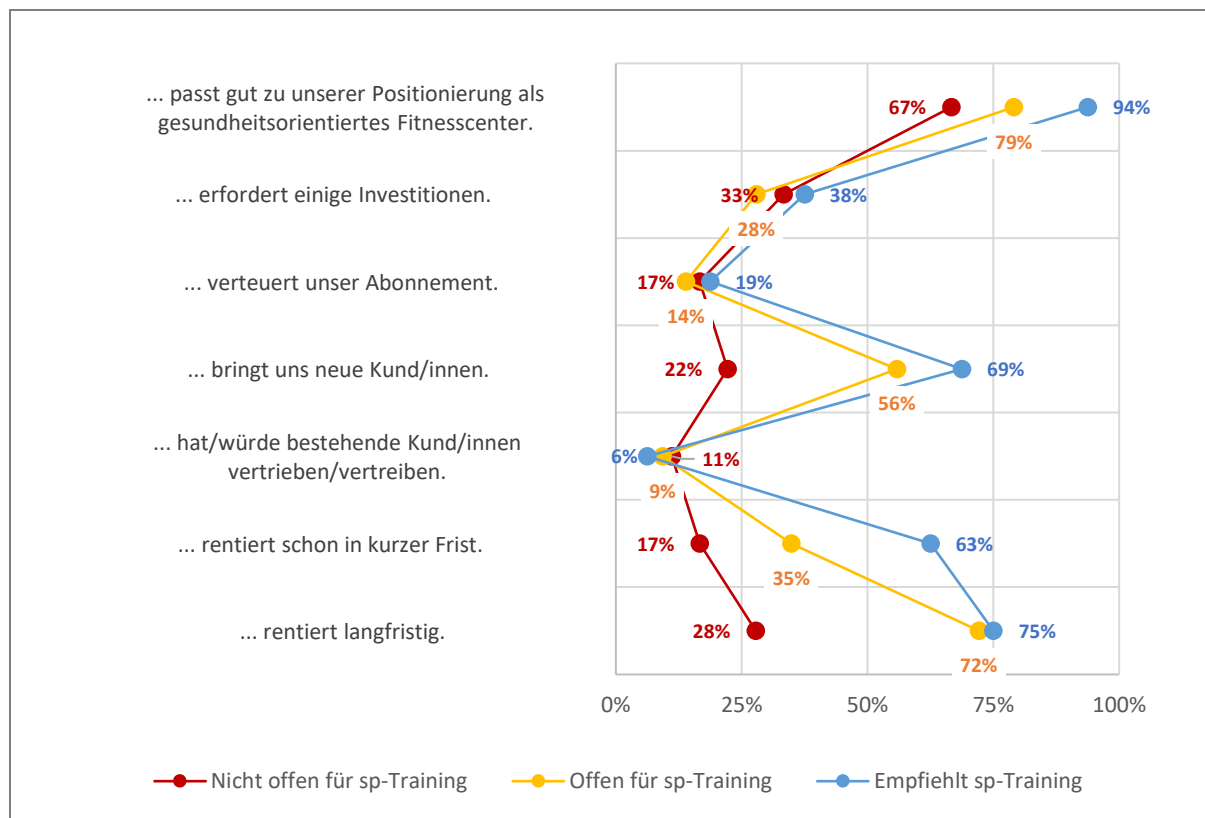
Nachfolgend wird dargestellt, inwiefern sich Center, in denen sp-Training bereits gemäss den Zeitvorgaben der BFU empfohlen wird, anpassungsoffene Center und nicht anpassungsoffene Center hinsichtlich verschiedener potenziell fördernder und hemmender Faktoren unterscheiden. Die Gruppen gemäss Abbildung 3a werden somit miteinander verglichen.

Nur kurz eingegangen wird auf die Art und Form der Angebote, da sich die Online-Befragung auf das Einzeltraining als einzige Form beschränkte (vgl. Abschnitt 4.3.4). Zwischen der Anzahl Abonentinnen und Abonnenten der Center und der Präsenz von, resp. Anpassungsoffenheit für sp-Training zeigte sich kein Zusammenhang. Auch zeigen sich keine klaren Unterschiede, wenn man die Center hinsichtlich der Alterszusammensetzung, des Anteils Frauen resp. Männer sowie ihres Gesundheitszustands vergleicht.

4.3.1 Ebene Anbieter: Marktpositionierung und Wahrnehmung der Rentabilität

Marktpositionierung: Sturzpräventives Training ist für die grosse Mehrheit der Center nichts Abwegiges: Center, die sp-Training konsequent empfehlen, finden fast immer auch, dass dies gut zur Positionierung als gesundheitsorientiertes Fitnesscenter passt (94%; Abbildung 5). Sogar von den nicht anpassungsoffenen Centern stimmen zwei Drittel (67%) dieser Einschätzung zumindest eher zu (Anpassungsoffene: 79%).

Abbildung 5: Wahrnehmung der Marktpositionierung und Rentabilität des eigenen Centers



Quelle: Befragung SFGV Mitgliedercenter; n=77 (sp-Training: 16; offen für sp-Training: 43; nicht offen für sp-Training: 18). Fragen 25 und 26: «Unser Fitnesscenter darauf ausrichten, dass alle Kund/innen im Alter 55+ 10 Minuten Beinkraft, 20 Minuten Gleichgewichts- sowie kognitiv-motorisches Training jedes Mal trainieren können,...» (Anteil Antworten «Trifft zu» + «Trifft eher zu»).

Wahrnehmung der Rentabilität: Ob sp-Training rentabel integriert werden kann, könnte sich auf die Bereitschaft der Center dafür auswirken. Center, die bereits sp-Training empfehlen und anpassungsoffene Center sind bezüglich der erwarteten Rentabilität tatsächlich deutlich optimistischer als die nicht anpassungsoffenen Center. Center, die bereits sp-Training empfehlen (75%) und Anpassungsoffene (72%) glauben grossmehrheitlich, dass sich sp-Training langfristig rentiert, während dies von den nicht Anpassungsoffenen nur gut ein Viertel glauben (28%). Angebotsmanager von Centern, die bereits sp-Training empfehlen, bilanzieren sogar mehrheitlich, sp-Training rentiere schon in kurzer Frist (63%). Sie sind auch mehrheitlich überzeugt, dass sp-Training neue Teilnehmende bringt (69%). Dies vermutet auch gut die Hälfte der anpassungsoffenen Befragten

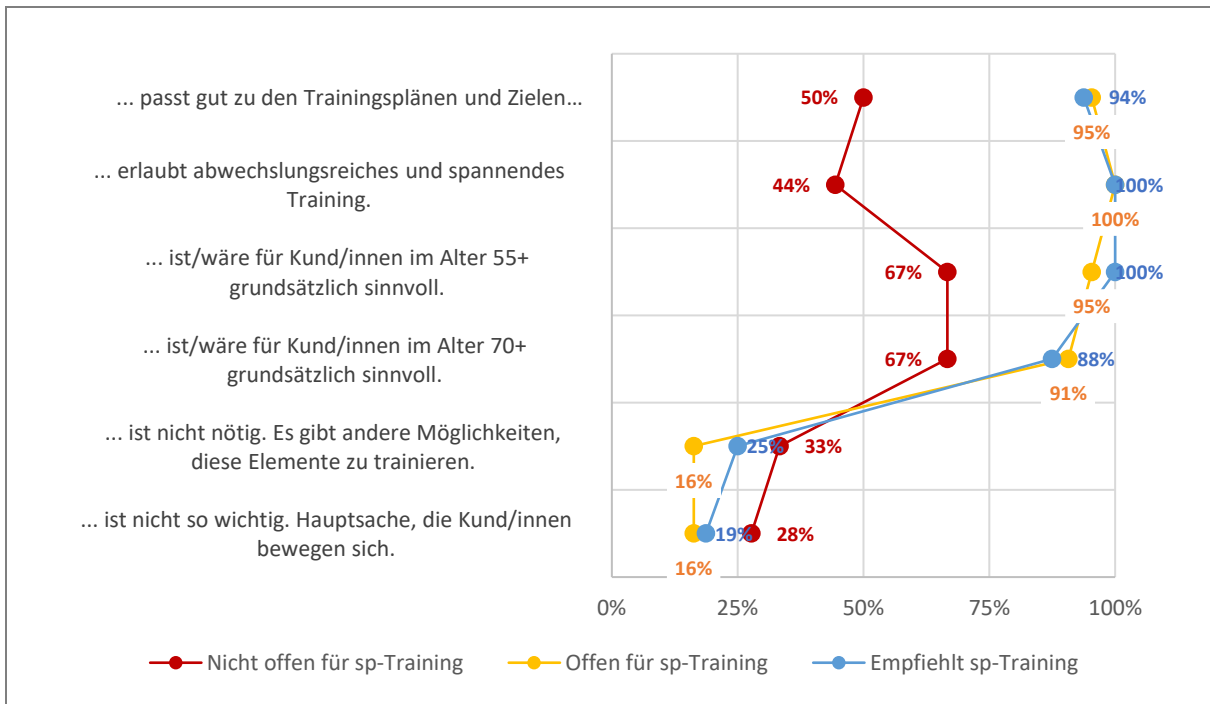
(56%), während nicht Anpassungsoffene sich dies eher selten vorstellen können (22%). Dass Teilnehmende sogar vertrieben würden, glaubt in allen drei Gruppen nur eine kleine Minderheit (sp-Training: 6%, offen für sp-Training: 9%, nicht offen: 11%). Umgekehrt glauben nur wenige Center, dass das Abo mit der Einführung von sp-Training verteuert würde (16%). Immerhin 38% der Center, die bereits sp-Training empfehlen, stimmen der Aussage (eher) zu, dass sp-Training einige Investitionen erfordert. Bei den Centern, die sp-Training nicht empfehlen ist dieser Anteil nicht höher (offen für sp-Training: 28%, nicht offen: 33%).

4.3.2 Ebene Anbieter: Affinität für sp-Training

Hinsichtlich verschiedener Haltungen zur Integration des sturzpräventiven Trainings unterscheiden sich anpassungsoffene Center kaum von solchen, die sp-Training empfehlen (Abbildung 6). Sie finden, sp-Training passe gut zu den Trainingsplänen und Zielen, erlaube abwechslungsreiches Training und sei grundsätzlich sinnvoll (Zustimmungswerte durchgängig bei rund 90% bis 100%). Nicht anpassungsoffene Angebotsmanager äussern bei diesen Punkten deutlich häufiger Bedenken. Zwei Drittel (jeweils 67%) finden sp-Training zwar grundsätzlich sinnvoll für Personen ab 55 und ab 70 Jahren, aber nur rund die Hälfte glaubt daran, dass es gut zu den Trainingsplänen und Zielen ihrer Teilnehmenden passt (50%) oder abwechslungsreiches und spannendes Training erlaube (44%). Die beiden abgefragten kritischen Statements gegenüber sp-Training wurden von allen Gruppen grossmehrheitlich abgelehnt (höchste Zustimmung 33%). Sie finden nicht, sp-Training sei unnötig, weil es noch andere Trainingsmöglichkeiten gebe. Und sich finden auch nicht es sei unwichtig, weil die Hauptsache sei, dass sich die Teilnehmenden bewegten.

Bezüglich der Frage, wie wichtig die Befragten die einzelnen Trainingselemente für die Zielgruppe der 55+ finden, zeigen sich keine grundsätzlichen Unterschiede: Mit wenigen Ausnahmen finden sie alle Elemente (einschliesslich der Kräftigung des Rumpfs) zumindest eher wichtig (Frage 14; niedrigster Anteil «eher wichtig + «sehr wichtig» = 94%).

Abbildung 6: Haltungen zum sp-Training im eigenen Center



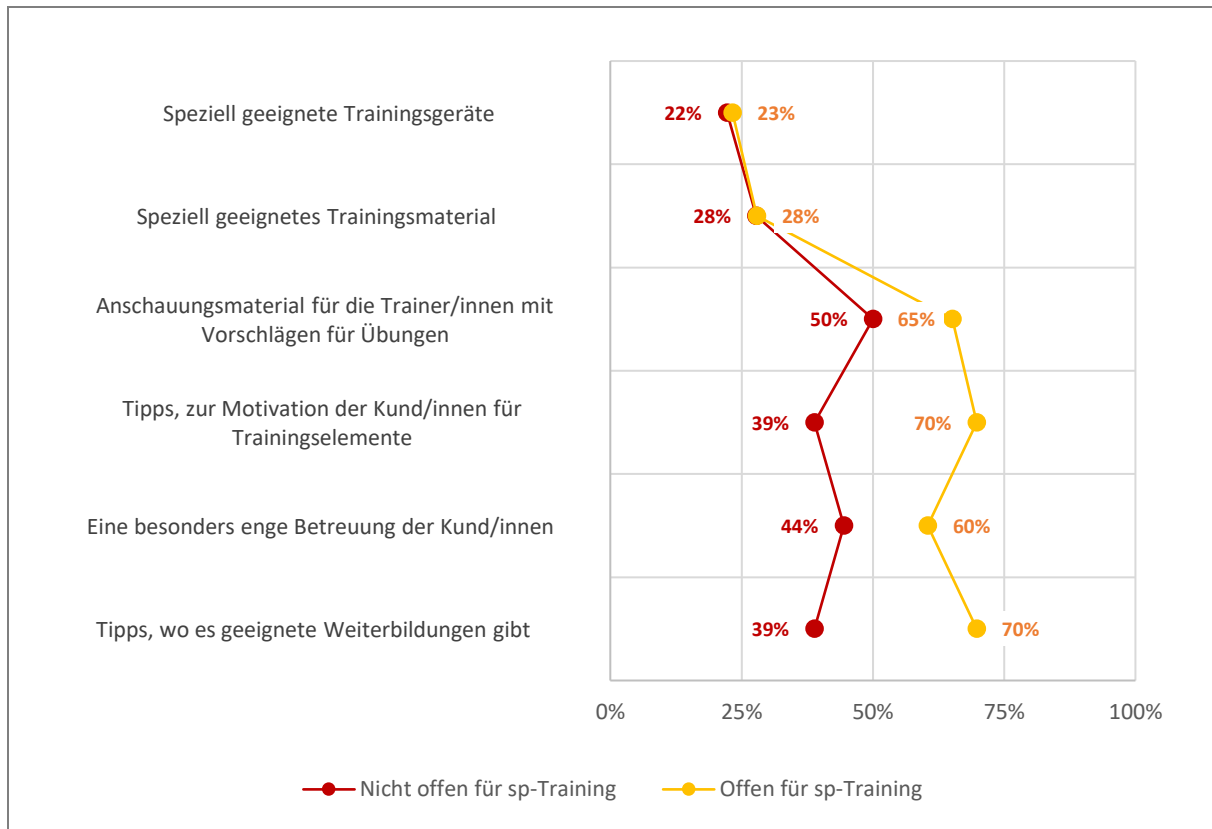
Quelle: Befragung SFGV Mitgliedercenter; n=77 (sp-Training: 16; offen für sp-Training: 43; nicht offen für sp-Training: 18). Frage 13: «Wie gut treffen die folgenden Behauptungen auf Ihr Fitnesscenter zu? Bei all Ihren Kund/innen im Alter 55+ darauf hinzuwirken, dass sie 10 Minuten Beinkraft-, 20 Minuten Gleichgewicht- sowie auch kognitiv-motorisches Training jedes Mal in ihre Trainingseinheiten einbauen...» (Anteil Antworten «Trifft zu» + «Trifft eher zu»).

4.3.3 Ebene Anbieter: Ressourcen für die Anpassung des Angebots und Leadership

Ressourcen für die Anpassung des Angebots: Nur eine Minderheit der Center, die sp-Training bisher nicht empfehlen, sieht einen Bedarf an zusätzlichen, speziell geeigneten Trainingsgeräten (22%/23%) oder Trainingsmaterial (28%), um sp-Training anbieten zu können (Abbildung 7). Bei den anpassungsoffenen Centern erachtet aber jeweils eine Mehrheit zusätzlich Anschauungsmaterial für die Trainerinnen und Trainer (65%), Tipps zur Motivation der Teilnehmenden für die sp-Trainingselemente (70%), eine besonders enge Betreuung der Teilnehmenden (60%) und Tipps, wo es geeignete Weiterbildungen gibt (70%) als nötige Hilfsmittel und Ressourcen für die Einführung von sp-Training. Von den nicht anpassungsoffenen Centern signalisiert ein geringerer Teil zusätzlichen Bedarf an diesen Ressourcen und Hilfsmitteln (zwischen 39% und 50%).

Die Befragten der Center, die schon sturzpräventiv trainieren, bezeichnen v.a. drei Ressourcen als nötig, damit bei ihnen konsequent sturzpräventiv trainiert werden kann (Frage 24): eine besonders enge Betreuung der Teilnehmenden (100%) sowie speziell geeignete Trainingsgeräte (94%) und Trainingsmaterial (100%).

Abbildung 7: Bedarf an zusätzlichen Ressourcen und Hilfsmitteln für sp-Training



Quelle: Befragung SFGV Mitgliedercenter; n=61 (offen für sp-Training: 43; nicht offen für sp-Training: 18). Frage 23: «Angenommen, Sie möchten Ihr Fitnesscenter darauf ausrichten, dass alle Kund/innen im Alter 55+ 10 Minuten Beinkraft-, 20 Minuten Gleichgewichts- sowie kognitiv-motorisches Training jedes Mal trainieren (oder dies zumindest können). Welche zusätzliche Unterstützung oder Hilfsmittel wären nötig, damit Ihnen das gelingt?»

Leadership: Zur Ausprägung der Leadership lassen sich nur Tendenzaussagen anhand der Interviews machen. Diese erwies sich bei den befragten Geschäftsführerinnen und Geschäftsführer als heterogen: Bei vier Fitnesscentern ist der Grad der Steuerung und Kontrolle sehr niedrig, nicht vorhanden oder er kann aufgrund der Antwort nicht genau eingeschätzt werden. Die restlichen vier Fitnesscenter verfügen über Instrumente, um Einfluss auf die Leitenden zu nehmen (z.B. Weiterbildungspflicht oder individuelle Rückmeldungen zur Betreuung der Trainierenden). Die Befragten in der Online-Umfrage gehen davon aus, dass sie ihre Trainerinnen und Trainer für die Einführung von sp-Training gewinnen könnten (vgl. Abschnitt 4.3.4). Das könnte auf einen gewissen Grad von top-down Führung bzw. Einflussnahme auf die Inhalte hindeuten. Oder darauf, dass die Leitenden einfach zu überzeugen sind.

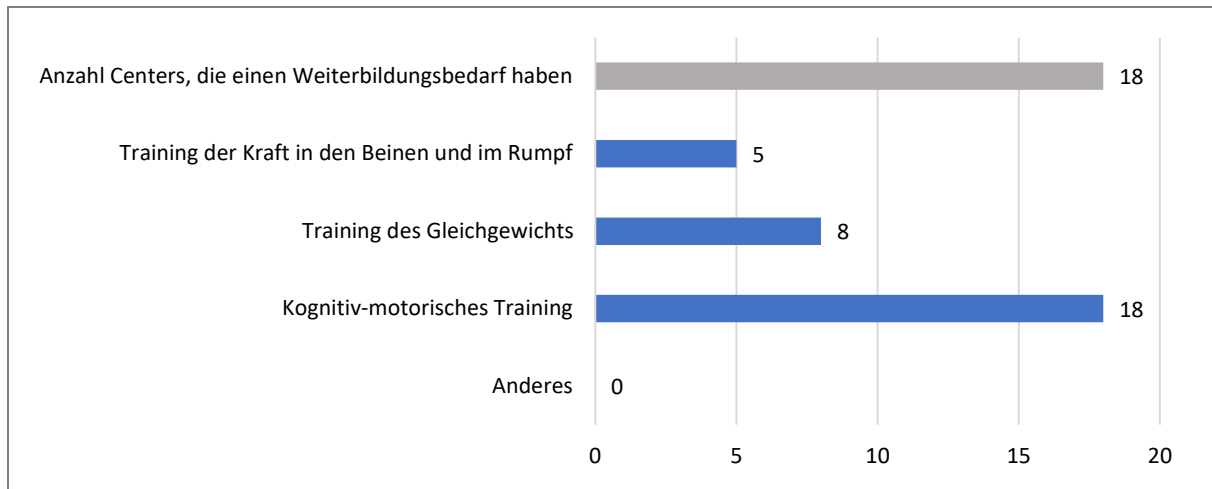
4.3.4 Ebene Anbieter: Art und Form des Angebots

Die einzige untersuchte Angebotsart war in der Online-Umfrage das Einzeltraining. Dieses ist mehrheitlich nicht im 1:1-Verhältnis betreut, sondern die Trainerinnen und Trainer erstellen auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmte Trainingspläne und zeigen ihnen Übungen, die diese dann selbständig ausführen können. In den Interviews verwiesen die Befragten auf verschiedene Methoden, mit denen sie sicherzustellen versuchen, dass die Teilnehmenden sturzpräventive Trainingselemente konsequent trainieren, auch wenn die 1:1-Betreuung nicht immer gewährleistet ist. Mehrere Befragte erwähnten, dass dies durch die hohe Präsenz von Trainerinnen und Trainern auf der Trainingsfläche sichergestellt wird. Gemäss einzelnen Befragten kommen auch digitale Hilfsmittel für die Selbstkontrolle der Teilnehmenden zum Einsatz.

4.3.5 Ebene Akteure in Trainingsangeboten: Qualifikation, Weiterbildungsbedarf und Affinität der Leitenden

Qualifikation: In den Interviews betonten die Center-Inhaberinnen und -Inhaber die Notwendigkeit einer guten Qualifikation für gutes sturzpräventives Training, einzelne erwähnten auch die Notwendigkeit des internen Coachings, des Lernens on the job und von Weiterbildung. Spezifische Qualifikationen für sturzpräventives Training und die Ausrichtung des Trainings auf die spezifischen Bedürfnisse und Voraussetzung älterer Menschen wurden oft als wichtig bezeichnet. Es war im Rahmen dieser Studie jedoch nicht möglich, das Qualifikationsniveau der Trainerinnen und Trainer in den Fitness- und Gesundheitscentern und dessen Wirkungen in Bezug auf das sp-Training zu erheben (dies gilt auch für die anderen Anbietertypen). Näherungsweise wurde die Präsenz von qualifizierten Trainerinnen und Trainern auf der Trainingsfläche erhoben (anhand Frage 5 und 7). Eine vergleichsweise hohe Präsenz von Trainerinnen und Trainern mit mindestens einem eidg. Fähigkeitszeugnis ist allerdings nicht mit einer verstärkten Ausrichtung auf sp-Training oder einer offeneren Haltung dafür verbunden.

Weiterbildungsbedarf: Die Mehrheit der Center signalisiert keinen Weiterbildungsbedarf (75%; Frage 17). Knapp ein Viertel deklariert, dass zumindest ein Teil der Trainerinnen und Trainer eine Weiterbildung benötigt, wenn sturzpräventives Training konsequent eingebaut würde (23%). Dabei handelt es sich in fast allen Fällen um Center, die sturzpräventives Training noch nicht konsequent empfehlen (17 von 18 dieser Center). Doch auch von diesen Befragten geben nur etwas mehr als ein Viertel einen Weiterbildungsbedarf an (28%). Als angemessen wird meist eine kurze Schulung (16 Center) oder eine Weiterbildung von ein bis zwei Tagen Dauer erachtet (15 Center). Nur 4 Center erachten für einen Teil ihrer Trainerinnen und Trainer eine längere Weiterbildung als angemessen (Frage 18). Als gewünschtes Thema nennen alle 18 Center mit Weiterbildungsbedarf das kognitiv-motorische Training (Abbildung 8). Der eher selten deklarierte Bedarf nach Weiterbildung kontrastiert bis zu einem gewissen Grad das recht grosse Unterstützungsbedürfnis, das für die Angebotsanpassung signalisiert wurde (vgl. Abschnitt 4.3.3).

Abbildung 8: Weiterbildungsbedarf bei sturzpräventiven Trainingselementen im eigenen Center

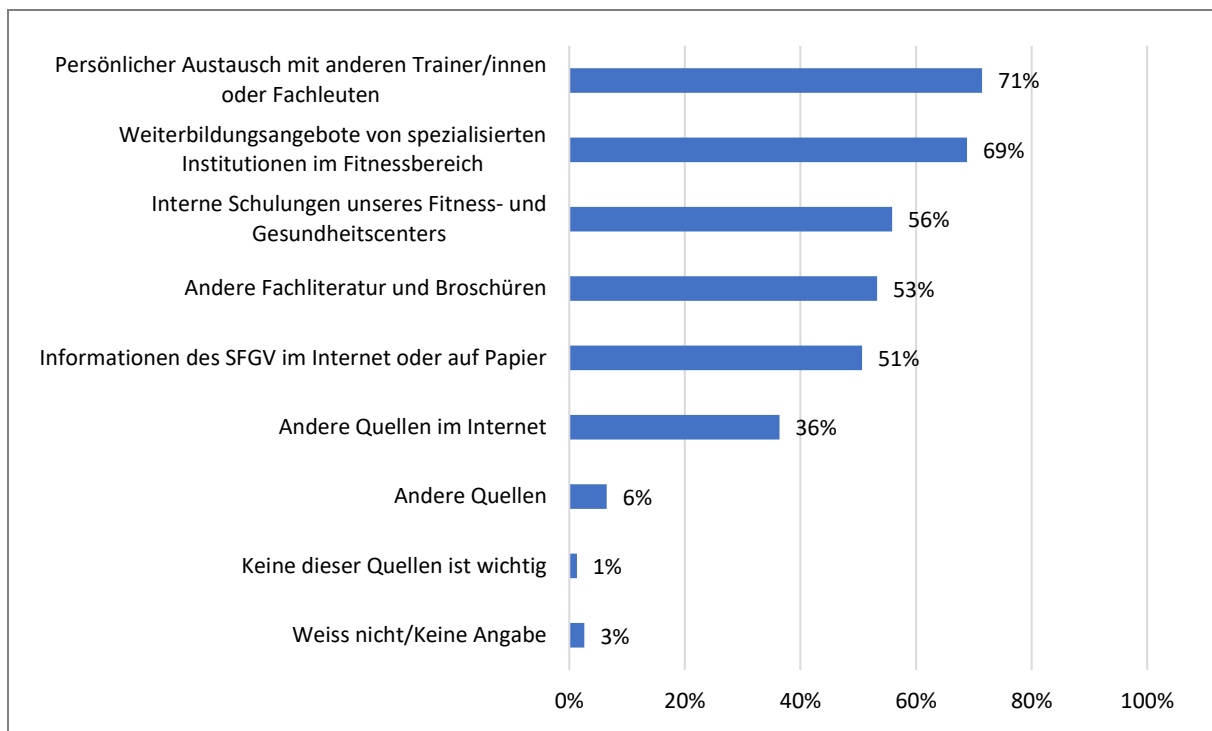
Quelle: Befragung SFGV Mitgliedercenter; n=18 Befragte, die bei Frage 17 einen Weiterbildungsbedarf für mindestens einen Teil ihrer Trainer/innen signalisierten. Frage 19: «Welche Themen müsste eine solche Weiterbildung beinhalten?». Befragte konnten mehrere Antworten auswählen.

Affinität für sp-Training: Die Befragten aller Gruppen sind überwiegend zuversichtlich, dass sich ihre Trainerinnen und Trainer zumindest eher, resp. mehrheitlich einfach für die Einführung von sp-Training gewinnen lassen (Frage 21). Sogar bei den nicht anpassungsoffenen Centern sind es mehr als 60% (Anpassungsoffene: 95%; Center mit sp-Training: 100%).

4.3.6 Ebene Akteure in Trainingsangeboten: Informationsquellen der Leitenden

Die Befragten und die Trainerinnen und Trainer ihrer Center nutzen eine breite Palette an Informationsquellen (Abbildung 9). Am häufigsten als wichtig bezeichnen sie den persönlichen Austausch mit anderen Trainerinnen und Trainern oder Fachleuten (71%) sowie Weiterbildungsangebote von spezialisierten Institutionen im Weiterbildungsbereich (69%). Doch auch interne Schulungen (56%), andere Fachliteratur (53%) und Informationen des Verbandes (51%) werden in mindestens der Hälfte der Center genutzt.

Abbildung 9: Informationsquellen der Trainer/innen

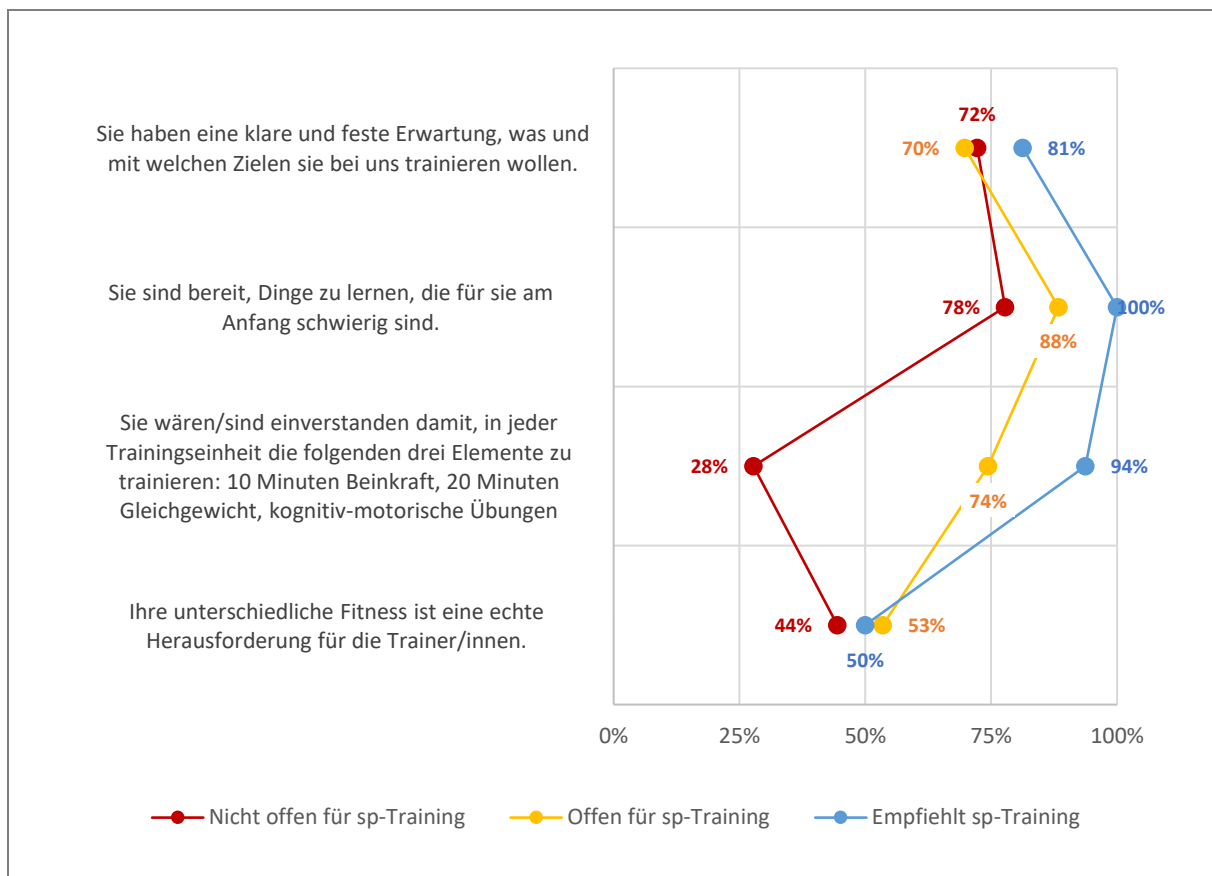


Quelle: Befragung SFGV Mitgliedercenter; n=77. Frage 22: «Welche der folgenden Informationsquellen sind wichtig, damit Ihre Trainerinnen und Trainer ihre Aufgabe im Einzeltraining gut bewältigen können?» Befragte konnten mehrere Antworten auswählen.

4.3.7 Ebene Akteure in Trainingsangeboten: Erwartungen und erhoffte Wirkungen der Teilnehmenden

Erwartungen ans Training: Wer sp-Training bereits empfiehlt, erlebt die Teilnehmenden in den meisten Fällen als einverstanden damit (94%; Abbildung 10). Bei den anpassungsoffenen Befragten ist diese Einschätzung auch verbreitet (74%). Von den nicht Anpassungsoffenen teilt jedoch nur eine Minderheit diese Haltung (28%). Einige von ihnen schätzen ihre Teilnehmenden auch als etwas weniger lernbereit ein (78%) als die Befragten der Center, die sp-Training bereits empfehlen (100%). Die anderen Einschätzungen der Befragten über die Ziele und Motivationen ihrer Teilnehmenden sind in den drei Gruppen von Befragten ähnlich.

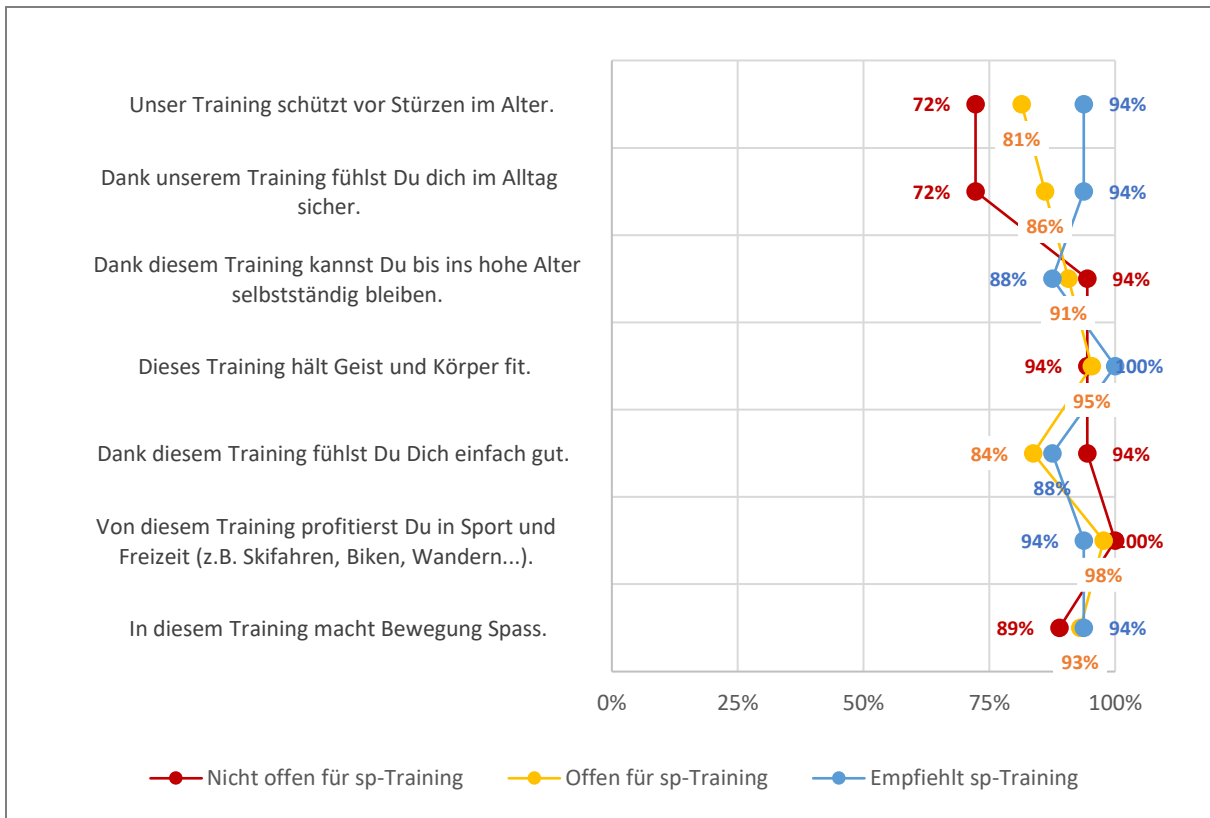
Abbildung 10: Erwartungen der Teilnehmenden an ihr Training



Quelle: Befragung SFGV Mitgliedercenter; n=77 (sp-Training: 16; offen für sp-Training: 43; nicht offen für sp-Training: 18). Frage 15: «Was denken Sie, wie gut treffen die folgenden Behauptungen auf Ihre Kund/innen im Alter 55+ zu?» (Anteil Antworten «Trifft zu» + «Trifft eher zu»).

Erhoffte Wirkungen: Hinsichtlich der Wirkungen, die sich die Teilnehmenden vom Training im Fitnesscenter erhoffen, unterscheiden sich die drei Gruppen von Center nicht grundsätzlich (Abbildung 11). In der Befragung konnten die Befragten zu sechs verschiedenen Wirkungsversprechen/Slogans einschätzen, ob diese ihre Teilnehmenden (eher) motivieren oder abschrecken würden. Alle Versprechen bezeichneten mindestens 72% der Befragten aller drei Vergleichsgruppen mindestens als «eher motivierend». Etwas überraschend wird auch das Versprechen, mit dem Training könnten Stürze vermieden werden, grossmehrheitlich nicht als abschreckend, sondern als eher motivierend empfunden: Sogar 72% der Center, die nicht offen für sp-Training sind, schätzen dieses Versprechen positiv ein. Das ist ein deutlicher Kontrast zu den Interviews, in denen das Thematisieren des Sturzrisiko von vielen Befragten als heikel oder gar abschreckend bezeichnet wurde. Jedoch hat auch eine Mehrheit der Befragten in den Interviews angegeben, dass sie die sturzpräventive Wirkung den Trainierenden kommunizieren. Möglicherweise besteht ein Unterschied zwischen der Kommunikation während des Trainings und der Kommunikation zu Werbezwecken: In den Trainings wird die Kommunikation der sturzpräventiven Wirkung nicht als abschreckend empfunden, in der Bewerbung des Angebots hingegen schon. Dies könnte diesen scheinbaren Widerspruch zwischen Interviews und Online-Befragung erklären.

Abbildung 11: Versprechen/Slogans, welche die Teilnehmenden (eher) motivieren würden



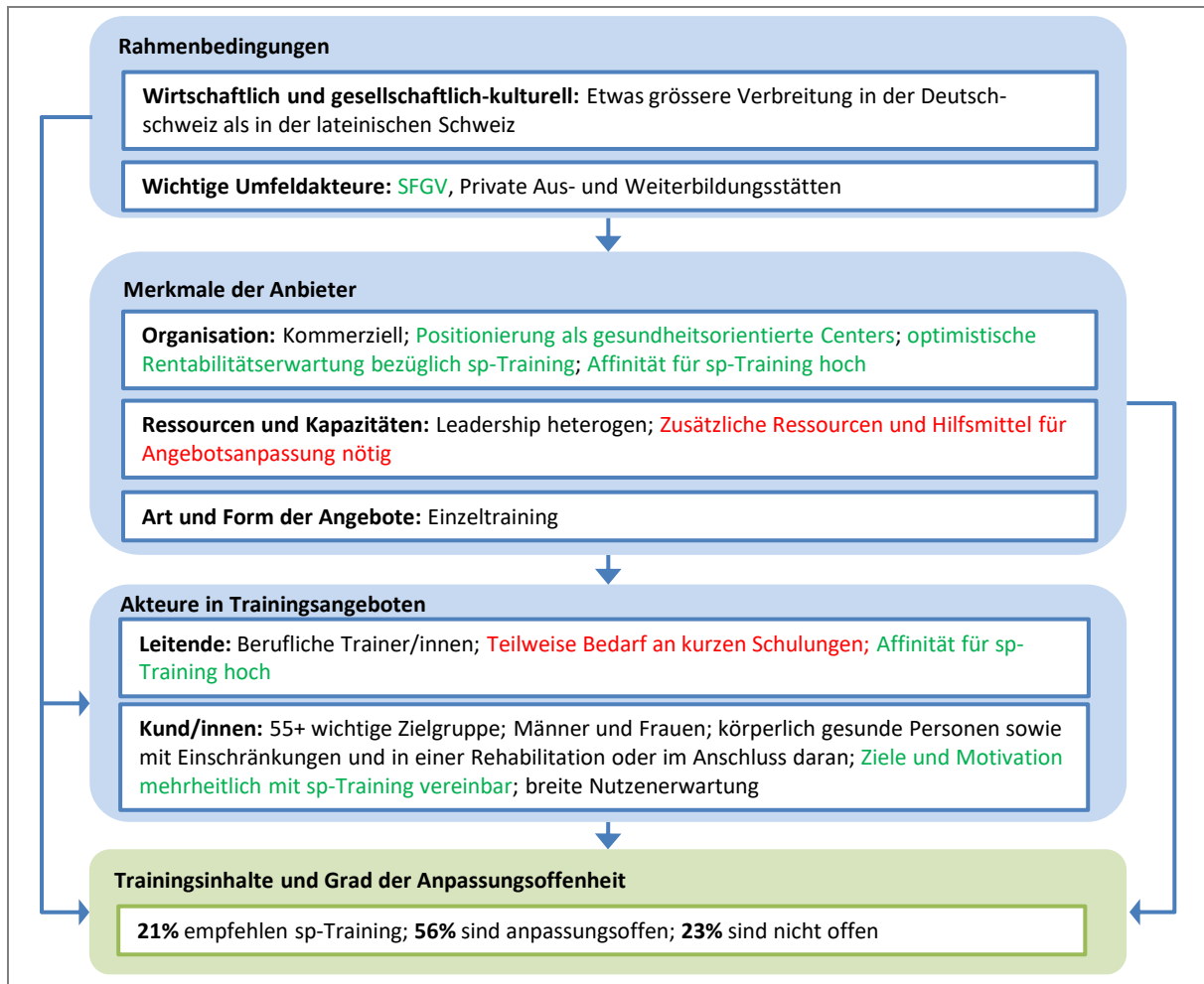
Quelle: Befragung SFGV Mitgliedercenter; n=77 (sp-Training: 16; offen für sp-Training: 43; nicht offen für sp-Training: 18). Frage 16: «Welche der folgenden Versprechen/Slogans würden Ihre Kund/innen im Alter 55+ eher motivieren, welche würden sie eher abschrecken, in Ihrem Fitnesscenter zu trainieren? Es geht bei dieser Frage nicht darum, ob Ihr Fitnesscenter diese Versprechen tatsächlich einlöst. Uns interessiert nur, was Ihre Teilnehmenden motiviert.» (Anteil Antworten «Motivieren» + «Eher motivieren»).

4.4 Fazit zu Fitness- und Gesundheitscentern

Aus den Erhebungen zum Einzeltraining in Fitness- und Gesundheitscentern ergeben sich die nachfolgend beschriebenen wichtigsten Befunde (vgl. auch zusammenfassend Abbildung 12). Der Fokus wird auf die Trainingsinhalte und die Anpassungsoffenheit sowie v.a. auf jene Faktoren gelegt, die gemäss den empirischen Befunden eher hemmend (rot in der Abbildung) eher förderlich (grün) ausgeprägt oder ambivalent (orange) sind.

Verbreitung von sp-Training, Anpassungsoffenheit und Trainingsdefizite: Lediglich rund ein Fünftel der Center empfiehlt allen Teilnehmenden im Alter von 55+ sp-Training gemäss den Kriterien der BFU (21% der Befragten). Es besteht jedoch ein grosses Potenzial, dass sp-Training verstärkt integriert werden kann: 56% der Befragten sind dafür (eher) offen, 23% sind es (eher) nicht. Krafttraining sowie Gleichgewichtstraining empfehlen fast alle Befragten ihren Teilnehmenden, jedoch oft nicht im Umfang von 10 bzw. 20 Minuten gemäss den BFU Kriterien, insbesondere beim Gleichgewichtstraining. Das kognitiv-motorische Training wird ebenfalls von vergleichsweise wenigen Befragten empfohlen.

Abbildung 12: Fördernde und hemmende Faktoren beim Einzeltraining in Fitness- und Gesundheitscentern



Zusammenfassung der Befunde aus der Situationsanalyse, 8 Interviews mit Geschäftsführer/innen von Fitness- und Gesundheitscentern und der Befragung von 77 Centern. **Rote Schrift:** Faktoren, die eher hemmend für sp-Training ausgeprägt sind. **Grüne Schrift:** Faktoren, die eher/überwiegend förderlich ausgeprägt sind. **Orange Schrift:** Faktoren, die ambivalent ausgeprägt sind.

Merkmale der Anbieter: Die Mehrheit der Center findet, dass sp-Training gut zu ihrer Ausrichtung als gesundheitsorientiertes Fitnesscenter passt. Die anpassungsoffenen Center und diejenigen, welche bereits sp-Training empfehlen, gehen zudem mehrheitlich davon aus, dass es ihnen neue Teilnehmende bringt und langfristig rentiert (**Marktpositionierung und Rentabilität**). Die **Affinität für das sp-Training** ist bei den anpassungsoffenen Centern und den Centern, die sp-Training schon empfehlen, hoch. Sie finden, dieses passe gut zu den Trainingsplänen und Zielen, stehe abwechslungsreichem und spannendem Training nicht im Weg und wäre für Teilnehmende im Alter 55+ sinnvoll. Von den nicht Anpassungsoffenen teilen viel weniger Befragte diese Haltungen. Die Interviewaussagen lassen vermuten, dass die **Leadership** in den Centern unterschiedlich stark ausgeprägt ist. Die Durchsetzung von Änderungen bei den Leitenden dürfte somit nicht überall gleich einfach sein. Viele Befragte signalisieren **einen Bedarf an zusätzlichen Ressourcen und Hilfsmitteln**, die für die Integration des sp-Trainings notwendig wären. Mehr als die Hälfte der anpassungsoffenen Center erachtet Anschauungsmaterial für die Trainerinnen und Trainer, Tipps

zur Motivation der Teilnehmenden für die sp-Trainingselemente, eine besonders enge Betreuung der Teilnehmenden und Tipps für geeignete Weiterbildungen als zusätzlich nötig. Der SFGV als **Dachverband** der Center und als Kooperationspartner von sichergehen.ch könnte eine Rolle als Informationslieferant wahrnehmen, bestehende Hilfsmittel bei den Centern in seinen Informationskanälen bekannt machen und für das sturzpräventive Training sensibilisieren, z.B. via Newsletter, Branchentag, Fachmagazin und Strategieberatung.

Leitende: Zwar signalisieren deutlich weniger als die Hälfte der Befragten den Bedarf nach einer **Weiterbildung zum sp-Training** für ihre Leitenden. Doch die im vorherigen Abschnitt beschriebene zusätzliche Notwendigkeit von Motivationstipps, Weiterbildungstipps und Anschauungsmaterial lassen zumindest bei den anpassungsoffenen Centern auf einen relativ breiten Bedarf schliessen. Als nötig erachten die Center primär kurze Schulungsblöcke (Abendveranstaltung; Element in allgemeineren Weiterbildungen), in einigen Fällen auch eine Weiterbildung von ein bis zwei Tagen. Alle Center mit einem Weiterbildungsbedarf wünschen sich die Integration von kognitiv-motorischem Training als Thema der Weiterbildung. Ihre Bereitschaft, den Teilnehmenden das sp-Training näher zu bringen, ist nach Einschätzung der Befragten Geschäftsführerinnen und Geschäftsführer meist gegeben, was auf eine hohe **Affinität für sp-Training** schliessen lässt.

Teilnehmende: Anpassungsoffene Center und solche, die bereits sp-Training empfehlen, glauben mehrheitlich, ihre Teilnehmenden seien/wären einverstanden damit, in allen Trainingseinheiten die sp-Trainingselemente zu trainieren. Die Befragten der nicht anpassungsoffenen Center gaben grossmehrheitlich an, ihre Teilnehmenden wären damit nicht einverstanden.

Zusammenfassende Auswertungen für alle drei vertieft analysierten Anbietertypen (SFGV-Center, Turnvereine, Klubschulen Migros Ostschweiz) zeigen im Übrigen, dass nicht anpassungsoffene Befragte sich hinsichtlich dreier Grundeinstellungen zum sp-Training deutlich kritischer äussern als anpassungsoffene und schon sp-Training praktizierende Befragte: Der Anteil jener, die sp-Training für die Bevölkerung 55+ grundsätzlich sinnvoll finden, die keine negativen Auswirkungen auf den Erfolg befürchten und die sp-Training für einfach umsetzbar halten, ist jeweils deutlich niedriger. Bei den SFGV-Mitgliedern sind diese Unterschiede jedoch etwas geringer als bei den anderen beiden Anbietertypen (vgl. Abschnitt 7.2.1).

5 Gruppenangebote von Turnvereinen

In diesem Kapitel werden die Erkenntnisse der Studie zum Gruppentraining in Vereinen des Schweizerischen Turnverbands (STV) dargestellt. Das Kapitel ist gleich aufgebaut wie Kapitel 4 zu den Fitness- und Gesundheitscentern. Die Ergebnisse stützen sich auf 8 Leitfadengespräche und eine Onlinebefragung, welche von 383 Leitenden von Gruppenangeboten vollständig ausgefüllt wurde (vgl. Kapitel 2 und Anhang).

5.1 Typische Merkmale

5.1.1 Gemeinsame Merkmale der Organisation und Verbreitung

Die Mitgliedervereine des Schweizerischen Turnverbands sind nicht-profitorientiert. Sie sind meist lokal verankert und bieten ihren Mitgliedern, aber teilweise auch Nicht-Mitgliedern verschiedene Gruppenangebote an. Die Leitenden leisten Freiwilligenarbeit und geniessen gemäss den Interviews dieser Untersuchung eine hohe Autonomie in der Gestaltung ihrer Angebote (Leadership ist schwach ausgeprägt, vgl. Abschnitt 5.3.1). In der Umfrage bei Leitenden zeigte sich, dass diese «ihr» Angebot grossmehrheitlich nicht allein, sondern mindestens zu zweit leiten, sei dies abwechselnd oder gemeinsam (Frage 3; 66%) oder nur sporadisch als Stellvertreterin oder Stellvertreter (8%).

Die Vereine sind Mitglied bei ihrem Kantonalverband und beim Schweizerischen Turnverband als Dachorganisation. Der Dachverband hat in seiner Sparte «Fit & Gesund» verschiedene Unterstützungsangebote für seine Vereine entwickelt. So bietet er Kurse und Workshops an, organisiert Thementage, hat für sie das Trainingsprogramm «Winterfit» entwickelt und stellt auf seiner Website Lernvideos und Fachartikel von Expertinnen und Experten zur Verfügung. Er publiziert für seine Mitglieder einen Newsletter, Bulletins zu verschiedenen Fachthemen und das Magazin «GYMLive». Er ist als Partnerorganisation von Erwachsenensport Schweiz in der Aus- und Weiterbildung der Leitenden engagiert. Auch die Kantonalverbände informieren ihre Mitgliedervereine und engagieren sich in der Aus- und Weiterbildung.

In der italienischsprachigen Schweiz ist der Vereinssport unterdurchschnittlich verbreitet, in städtischen Regionen etwas schwächer präsent als auf dem Land (Lamprecht/Bürgi/Stamm 2020: 43). Ein ähnliches sprachregionales Bild zeigte sich auch bei den (nicht repräsentativ erhobenen) Angeboten der Turnvereine für 55+, die für diese Studie kontaktiert werden konnten.

5.1.2 Teilnehmende

Für diese Befragung wurden gezielt Vereine kontaktiert, die auch Angebote für Menschen im Alter 55+ haben: Die an der Umfrage teilnehmenden Personen leiten denn auch überwiegend Angebote, in denen alle (32%) oder eine Mehrheit (44%) der Teilnehmenden 55+ ist, bei den übrigen ist es eine Minderheit. Die durchschnittliche Altersspanne zwischen dem/der jüngsten und dem/der ältesten Teilnehmenden beträgt 29 Jahre. An der Mehrheit der Angebote nehmen entweder nur

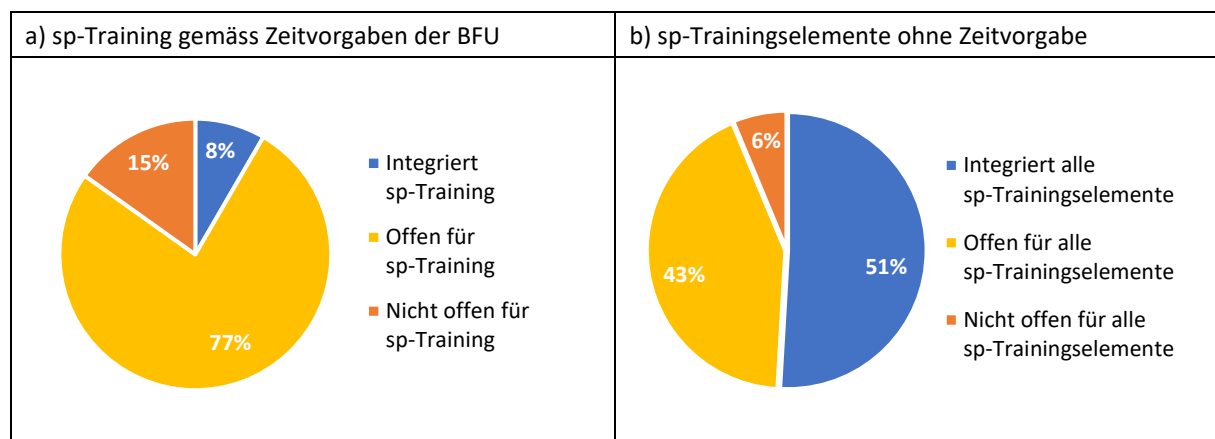
Frauen (49%) oder nur Männer (36%) teil. Die restlichen Angebote (19%) sind geschlechtergemischt. Die Angebote richten sich primär an körperlich gesunde Personen (92%), teilweise auch (zusätzlich) an Personen mit ersten Hinweisen auf Einschränkungen im Alltag (45%). Nur einige wenige Angebote eignen sich auch für Personen mit klaren Einschränkungen im Alltag (3%) sowie Personen in einer Rehabilitation oder im Anschluss daran (2%).

5.2 Sturzpräventives Training

Nur wenige Leitende trainieren in ihren Gruppenangeboten konsequent sturzpräventiv gemäss den Vorgaben der BFU (8%; Abbildung 13a). Eine sehr grosse Mehrheit der Leitenden (77%) signalisiert jedoch eine grundsätzliche Offenheit, das sp-Training zukünftig zu integrieren.

Rund die Hälfte der Leitenden (51%; Abbildung 13b) integriert alle drei Trainingselemente in jeder Lektion und dies nicht in jedem Fall mit den Zeitvorgaben gemäss der BFU. Ein Grossteil der übrigen könnten sich dies jedoch künftig vorstellen (43% aller Leitenden).

Abbildung 13: Sturzpräventives Training und Offenheit dafür



Quelle: Befragung STV-Vereine; n=383. Fragen 13, 14 und 15.

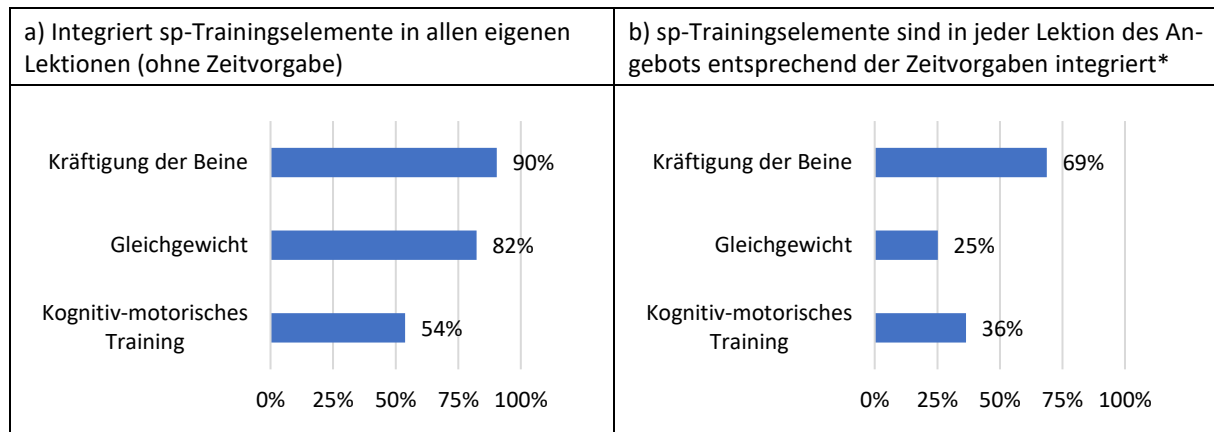
Abbildung a) *Integriert sp-Training*: Integriert bei jeder Angebotslektion alle sturzpräventiven Elemente im zeitlichen Umfang gemäss den Kriterien der BFU. *Offen für sp-Training*: Integriert nicht alle Elemente gemäss den BFU-Kriterien, kann sich dies jedoch sehr gut oder eher gut vorstellen. *Nicht offen für sp-Training*: Kann sich eher nicht oder gar nicht vorstellen, diese Elemente gemäss den BFU-Kriterien künftig zu integrieren (oder weiss es nicht/keine Angabe). Abbildung b) Messung analog, aber ohne Zeitvorgaben für die Trainingselemente.

Vergleicht man die Verbreitung der drei Elemente, so fällt das kognitiv-motorische Training deutlich ab. Während eine grosse Mehrheit der Leitenden jedes Mal Krafttraining der Beine (90%; Abbildung 14a) und Gleichgewichtstraining (82%) integriert, wird kognitiv-motorisches Training nur von etwas mehr als der Hälfte (54%) eingebaut.

Jene Leitenden, die jedes Mal alle drei sp-Trainingselemente integrieren, wurden auch danach gefragt, ob die Elemente in ihrem Angebot auch jedes Mal gemäss den Zeitvorgaben der BFU vorkommen – also auch in den Lektionen, die andere Personen leiten. Die Zeitvorgaben einzuhalten, gelingt insbesondere beim Gleichgewicht selten: nur jede/r vierte Leitende, der/die

Gleichgewichtstraining bereits jedes Mal einbaut, geht davon aus, dass die Dauer von zwanzig Minuten in jeder Lektion eingehalten wird (25%; Abbildung 14b). Gut ein Drittel der Befragten (36%) schätzt, dass kognitiv-motorisches Training jedes Mal integriert ist. Beim zehnmütigen Krafttraining der Beine integrieren es hingegen etwas mehr als zwei Drittel dieser Leitenden jedes Mal (69%).

Abbildung 14: Integration der drei sp-Trainingselemente



Quelle: Befragung STV-Vereine; a) n=383/ b) n=195. Antworten auf Fragen 13 (a) und 14 (b).

*Frage wurde nur Personen gestellt, die alle sp-Trainingselemente jedes Mal integrieren (Frage 13).

5.3 Fördernde und hemmende Faktoren

Nachfolgend wird dargestellt, inwiefern sich Vereine, in denen sp-Training bereits gemäss den Vorgaben der BFU empfohlen wird, anpassungsoffene Vereine und nicht anpassungsoffene Vereine hinsichtlich verschiedener potenziell fördernder und hemmender Faktoren unterscheiden. Die Gruppen gemäss Abbildung 13a werden somit miteinander verglichen.

Nicht eingegangen wird auf verschiedene Merkmale der Teilnehmenden: Es zeigen sich keine klaren Unterschiede bei den fördernden und hemmenden Faktoren, wenn man die Teilnehmenden der Vereinsangebote hinsichtlich der Alterszusammensetzung, des Anteils Frauen resp. Männer sowie ihres Gesundheitszustands vergleicht.

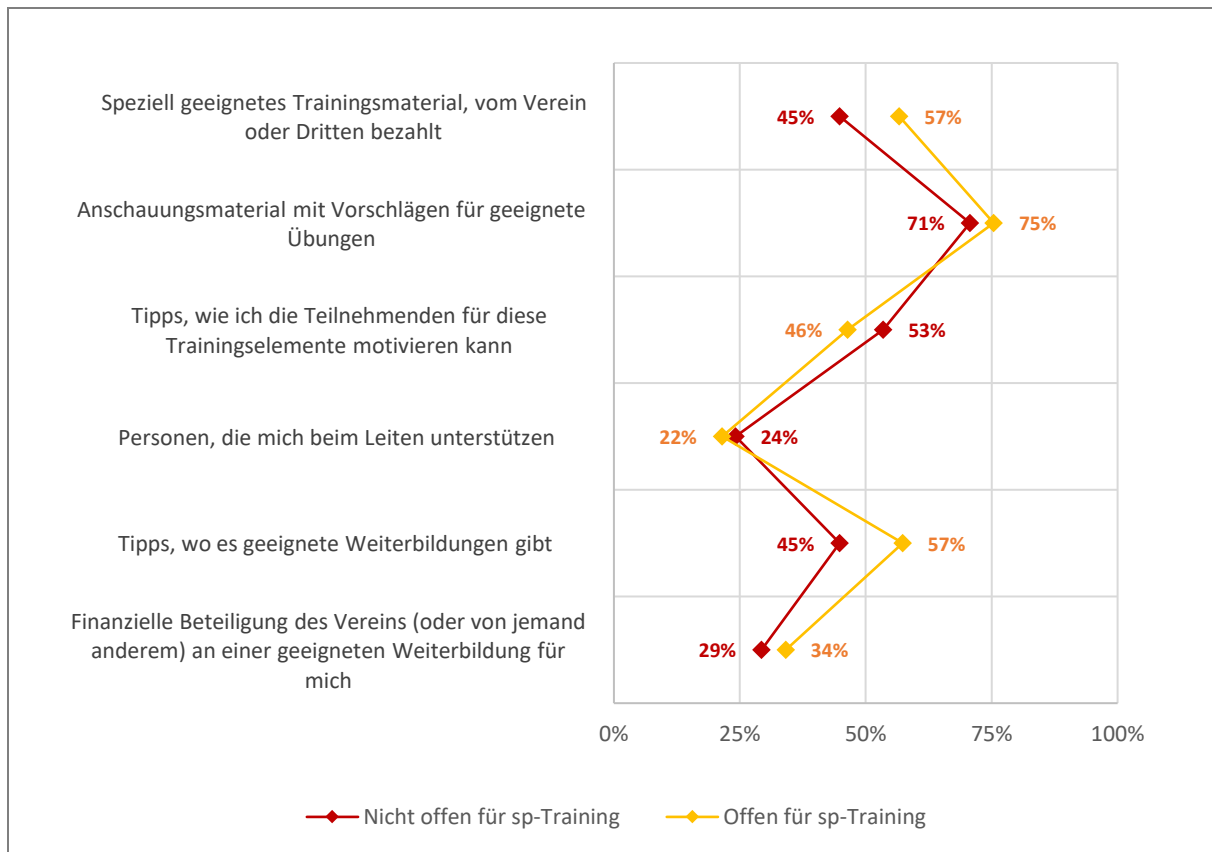
5.3.1 Ebene Anbieter: Ressourcen für die Anpassung des Angebots und Leadership

Ressourcen für die Anpassung des Angebots: Sollen Leitende von (noch) nicht sturzpräventiven Vereinsangeboten die Trainingselemente integrieren, benötigen sie nach ihrer Selbsteinschätzung besonders oft zusätzliches Anschauungsmaterial mit Vorschlägen für geeignete Übungen (75% der Anpassungsoffenen, 71% der nicht Anpassungsoffenen; Abbildung 15). Jeweils ungefähr die Hälfte der nicht sturzpräventiv Trainierenden wünscht sich zudem speziell geeignetes Trainingsmaterial sowie Tipps für die Motivation der Teilnehmenden und für geeignete Weiterbildungen (Anteile zwischen 45% und 57%). Ressourcen für die Finanzierung von solchen Weiterbildungen benötigt lediglich rund ein Drittel der Befragten (32%, resp. 29%). Ungefähr ein Viertel der

noch nicht sturzpräventiv Trainierenden wünschen sich zusätzliche Personen, welche sie beim Leiten unterstützen (22%, resp. 24%).

Fast alle der abgefragten Ressourcen werden von mindestens der Hälfte derjenigen als (eher) nötig erachtet, die sp-Training schon integrieren (Frage 26). Am häufigsten nennen sie speziell geeignetes Trainingsmaterial (100%). Immerhin 41% finden es nötig, dass andere Personen sie beim Leiten unterstützen.

Abbildung 15: Bedarf an zusätzlichen Ressourcen und Hilfsmitteln für sp-Training



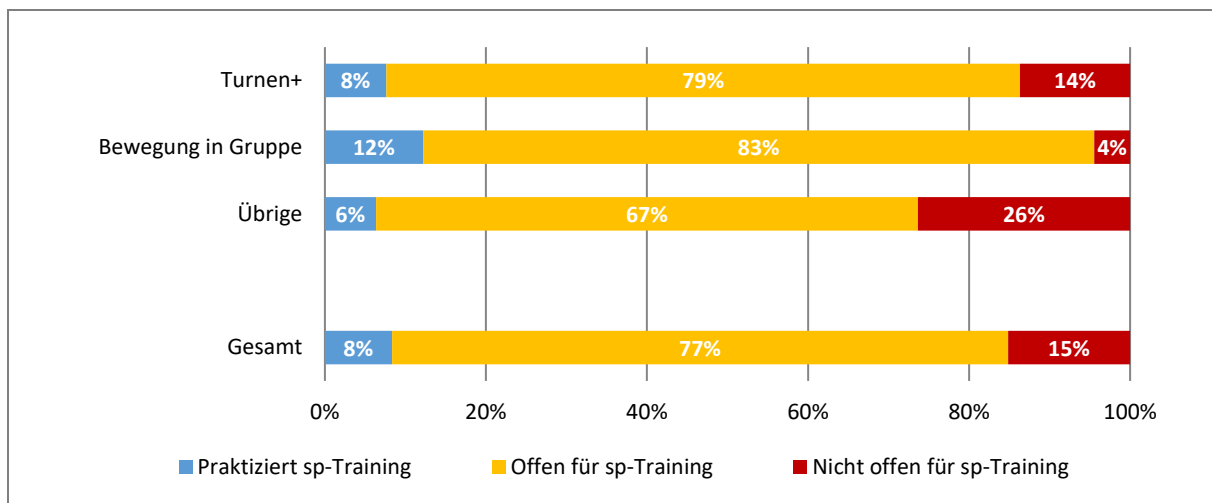
Quelle: Befragung STV-Vereine; n=351 (offen für sp-Training: 293; nicht offen für sp-Training: 58). Frage 25: «Angenommen, Sie möchten in Ihrem Gruppenangebot jedes Mal 10 Minuten Beinkraft-, 20 Minuten Gleichgewicht- sowie kognitiv-motorisches Training einbauen: Welche zusätzliche Unterstützung oder Hilfsmittel wären nötig, damit Ihnen das gelingt?» (Anteil Antworten «Trifft zu» + «Trifft eher zu»).

Leadership: Die Leadership ist bei den Turnvereinen schwach ausgeprägt. In den Interviews nannten lediglich 2 von 9 Befragten eher niederschwellige Kontroll- oder Steuermechanismen, die in ihrem Verein umgesetzt werden (z.B. Rückmeldung, wenn beim Mitturnen etwas negativ auffällt). In den restlichen sieben Interviews wurde zweimal explizit gesagt, dass keine Kontrolle erfolgt, sondern die Leitenden hier vollständige Freiheit haben. In den anderen fünf Fällen wurde die Antwort nicht genauer spezifiziert oder die befragte Person hatte keine unterstellten Personen. Die Leitenden dürften also die zu erreichenden Schlüsselpersonen sein, wenn sp-Training in den STV-Vereinen gefördert werden soll.

5.3.2 Ebene Anbieter: Art und Form der Angebote

Art der Angebote: Die Vereinsangebote der befragten Leitenden sind überwiegend polysportiv, es sind deshalb keine zuverlässigen Zusammenhänge zwischen einzelnen Bewegungs- oder Sportarten und dem sturzpräventiven Training zu ermitteln. Die Angebote sind hinsichtlich der ausgeübten Sport- und Bewegungsarten sehr heterogen. Die Forschenden haben versucht, einfache Kategorien zu bilden (Abbildung 16). Die Unterschiede zwischen diesen Kategorien sind nicht deutlich. Am offensten für sturzpräventives Training sind solche, in denen ausschliesslich Bewegungsformen in Gruppen praktiziert werden (Aerobic, Group Fitness, Gymnastik, Pilates, Yoga). Hier sind nur 4% der Angebote nicht anpassungsoffen, während es in der Kategorie Übrige 26% sind. In einer weiteren Auswertung wurde zusätzlich der Unterschied zwischen monosportiven und polysportiven Angeboten untersucht. Dabei zeigte sich kein deutlicher Unterschied.

Abbildung 16: Art der Angebote (Gliederung nach Angebotsgruppen)



Quelle: Befragung STV-Vereine; n=383 (sp-Training: 32; offen für sp-Training: 293; nicht offen für sp-Training: 58). Frage 4: «Welche der folgenden Bezeichnungen passt am besten auf Ihr Gruppenangebot?» (Anteil nach einer Recodierung). Die Kategorie Turnen+ umfasst Angebote, in denen «Turnen» und beliebige weitere Sport- und Bewegungsarten ausgeübt werden. Die Kategorie «Bewegung in Gruppen» umfasst Angebote, in denen ausschliesslich Bewegungsformen in Gruppen angeboten werden (Aerobic, Group Fitness, Gymnastik, Pilates, Yoga).

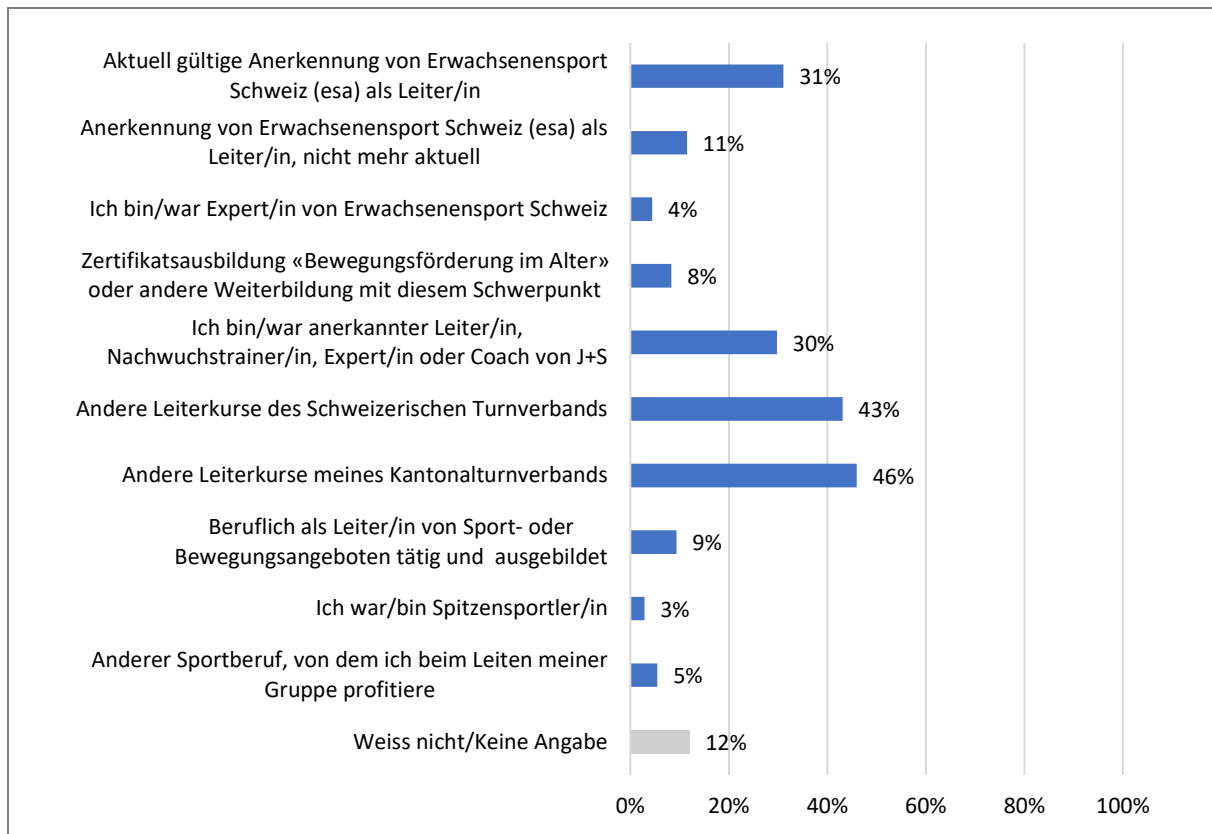
Form der Angebote: Leitende von kleinen und mittelgrossen Gruppen (0-10 Teilnehmende, resp. 11-15 Teilnehmende) sind eher weniger offen für sp-Training (41%, resp. 45% nicht offen für sp-Training) als diejenigen von grossen Gruppen (mehr als 15 Teilnehmende; 14%) (Frage 6). Die meisten Gruppen (96%) trainieren wöchentlich (Frage 5). Die Voraussetzung für wöchentliches sp-Training gemäss den Kriterien von «sichergehen» ist somit prinzipiell gegeben.

5.3.3 Ebene Akteure in Trainingsangeboten: Qualifikation, Weiterbildungsbedarf der Leitenden

Qualifikation: Die wichtigsten Aus- und Weiterbildungsinstitutionen für die Befragten sind der STV (J+S: 30%; Andere STV Kurse: 43%), aber auch der jeweilige Kantonturnverband (46%;

Abbildung 17). Damit bestehen recht gut verbreitete Kanäle zur Informationsvermittlung. Wie die Befragung zu den Informationsquellen zeigt, empfinden auch viele Leitende diese Kursangebote als wichtige Informationsquellen (vgl. Abschnitt 5.3.4). Nicht sehr hoch ist die Durchdringung von Erwachsenensport Schweiz (esa): 31% der Befragten verfügen über eine aktuell gültige Anerkennung als Leiterin oder Leiter. Diese verpflichtet zu regelmässiger Weiterbildung und wäre somit besonders attraktiv für die Befähigung zu sp-Training.

Abbildung 17: Besuchte Aus- und Weiterbildungen



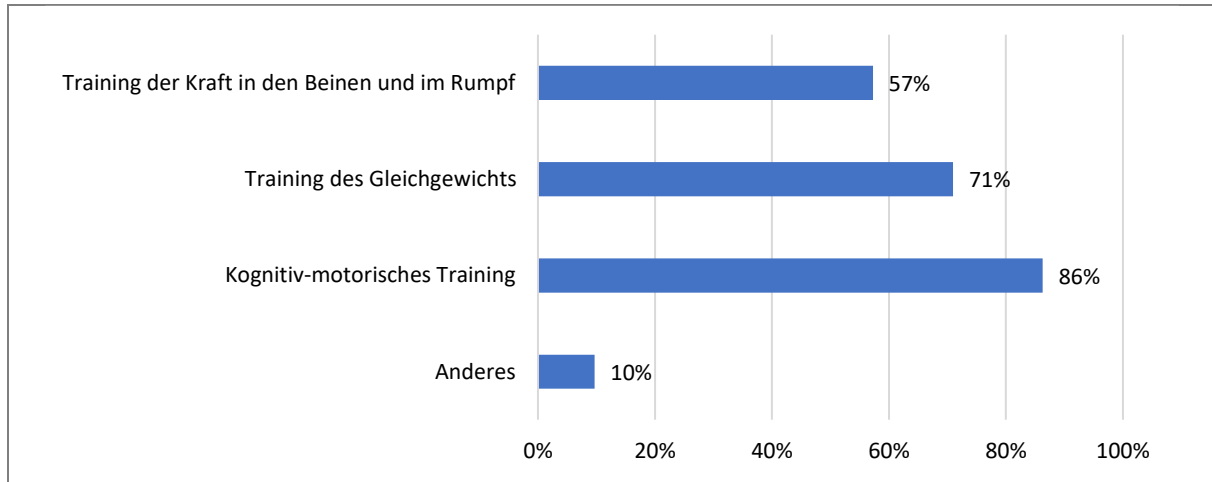
Quelle: Befragung STV-Vereine; n=383. Frage 20: «Welche der folgenden Aus- und Weiterbildungen im Sport- und Bewegungsbereich haben Sie abgeschlossen?» Befragte konnten mehrere Antworten auswählen.

Hinweis: esa-Leitende müssen eine Grundausbildung und regelmässig Weiterbildungskurse besuchen, um anerkannt zu bleiben. esa-Expert/innen sind für die Aus- und Weiterbildung der Leitenden im jeweiligen Sportverband zuständig.

Weiterbildungsbedarf: Eine Mehrheit von 62% der Befragten traut sich zu, sp-Training ohne Weiterbildung in ihr Angebot integrieren zu können. 32% gaben an, hierzu eine Weiterbildung zu benötigen, wobei die Mehrheit davon eine kurze Schulung für ausreichend hält (Frage 21). Von jenen, die einen Weiterbildungsbedarf deklarierten, sind auch die meisten (eher) an einer Weiterbildung interessiert (Frage 23; 89%). Weiterbildungsbedarf besteht bei allen drei Trainingselementen bei deutlich mehr als der Hälfte der dazu Befragten (Abbildung 18). Die Rangfolge entspricht den weiter vorne festgestellten Defiziten: Die meisten wünschen sich Inputs zu kognitiv-

motorischem Training (86%), gefolgt vom Gleichgewichtstraining (71%) und Training der Kraft in den Beinen und im Rumpf (57%).

Abbildung 18: Weiterbildungsbedarf bei sturzpräventiven Trainingselementen im eigenem Gruppenangebot

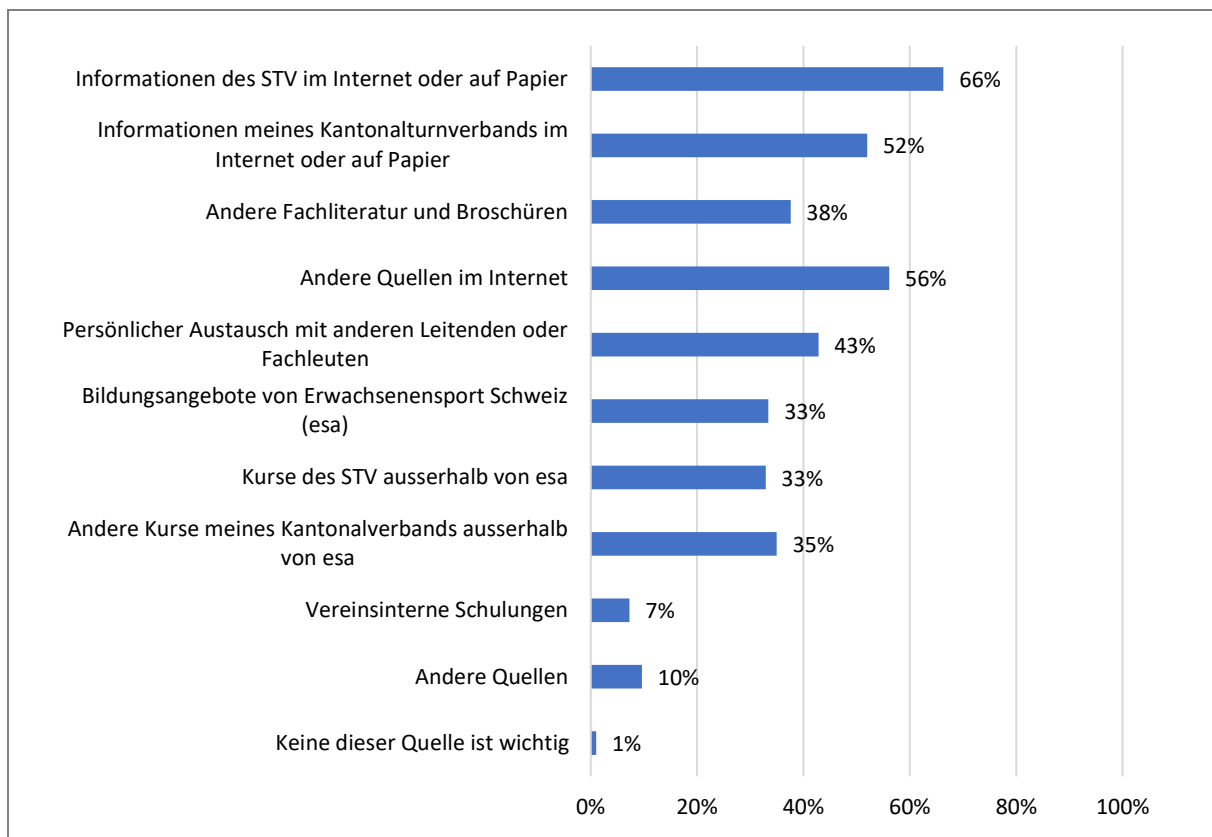


Quelle: Befragung STV-Vereine; n=124 Befragte, die bei Frage 21 einen Weiterbildungsbedarf signalisierten. Frage 22: «Welche Themen müsste eine solche Weiterbildung beinhalten?». Befragte konnten mehrere Antworten auswählen.

5.3.4 Ebene Akteure in Trainingsangeboten: Informationsquellen der Leitenden

Neben den bereits erwähnten Kursangeboten des schweizerischen Turnverbands und der kantonalen Verbände sind auch deren weitere Informationen im Internet oder auf Papier wichtige Informationsquellen für die Leitenden, um ihre Aufgabe gut bewältigen zu können (Abbildung 19). Hiermit werden sogar noch etwas mehr Personen erreicht (66, resp. 62%). Daneben werden auch andere Fachliteratur (38%), Internetquellen (56%) und der persönliche Austausch mit anderen Leitenden und Fachleuten (43%) häufig genutzt. Vereinsinterne Schulungen spielen nur in wenigen Vereinen eine Rolle (7%).

Abbildung 19: Informationsquellen der Leitenden

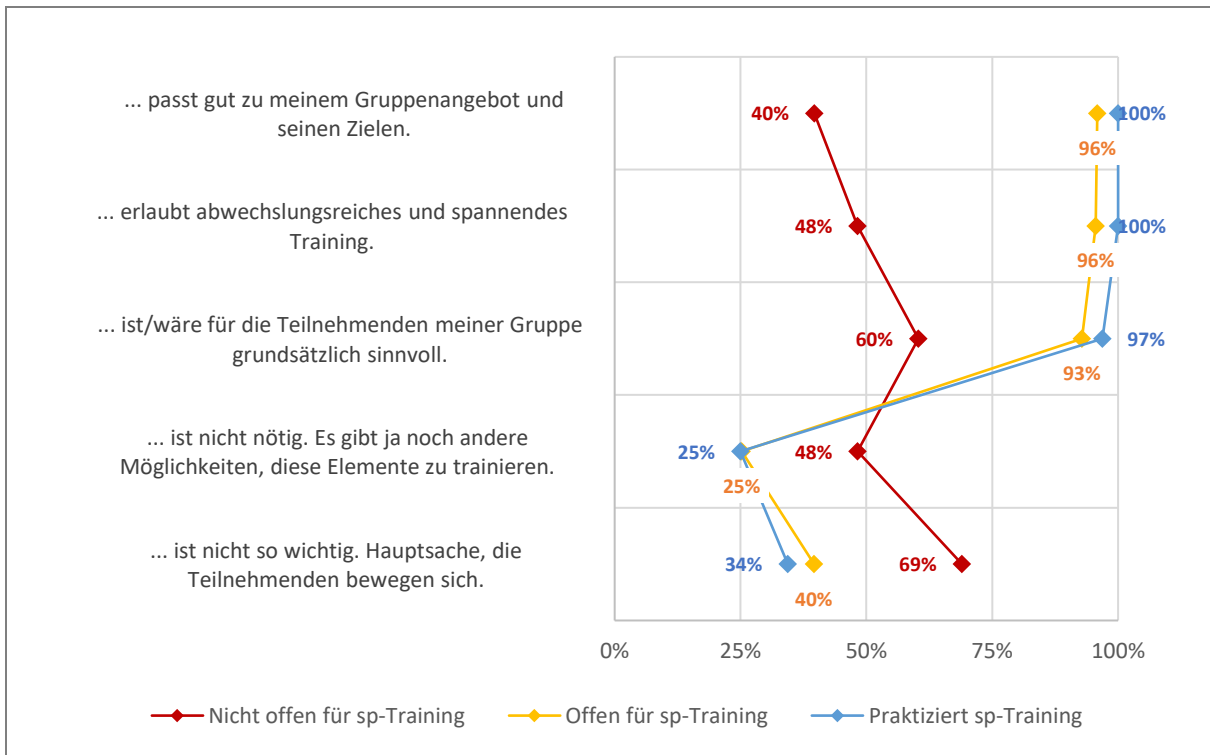


Quelle: Befragung STV-Vereine; n=383. Frage 24: «Welche der folgenden Informationsquellen sind wichtig für Sie, um Ihre Aufgabe als Leiter/in gut bewältigen zu können?» Befragte konnten mehrere Antworten auswählen.

5.3.5 Ebene Akteure in Trainingsangeboten: Affinität der Leitenden für sp-Training

Hinsichtlich verschiedener Haltungen zum Einbau der sturzpräventiven Trainingselemente ins eigene Angebot unterscheiden sich anpassungsoffene Leitende kaum von solchen, die schon jedes Mal sturzpräventiv trainieren (Abbildung 20). Sie finden, sp-Training passe gut zu ihrem Gruppenangebot und seinen Zielen, erlaube abwechslungsreiches Training und sei grundsätzlich sinnvoll (Zustimmungswerte durchgängig > 90%). Nicht anpassungsoffene Leitende äussern bei diesen Punkten deutlich häufiger Bedenken (Zustimmung zwischen 40 und 60%). Auch bei zwei kritischen Haltungen gegenüber sp-Training öffnet sich diese Kluft: Knapp die Hälfte (48%) der nicht Anpassungsoffenen findet sturzpräventives Training im eigenen Angebot (eher) nicht nötig, weil es noch andere Trainingsmöglichkeiten gebe; bei den anderen Gruppen sind es nur 25%. Und mehr als zwei Drittel finden sp-Training (eher) nicht so wichtig; die Hauptsache sei, dass sich die Teilnehmenden bewegten (69%); bei den anderen Gruppen liegt die Zustimmung bei 34% (Leitende, die sp-Training praktizieren) und 40% (anpassungsoffene Leitende).

Abbildung 20: Haltungen zum sp-Training in eigenem Gruppenangebot



Quelle: Befragung STV-Vereine; n=383 (sp-Training: 32; offen für sp-Training: 293; nicht offen für sp-Training: 58). Frage 16: «Wie gut treffen die folgenden Behauptungen auf Ihr Gruppenangebot und dessen Trainingsziele zu? 10 Minuten Beinkraft-, 20 Minuten Gleichgewicht- sowie auch kognitiv-motorisches Training jedes Mal einzubauen...» (Anteil Antworten «Trifft zu» + «Trifft eher zu»).

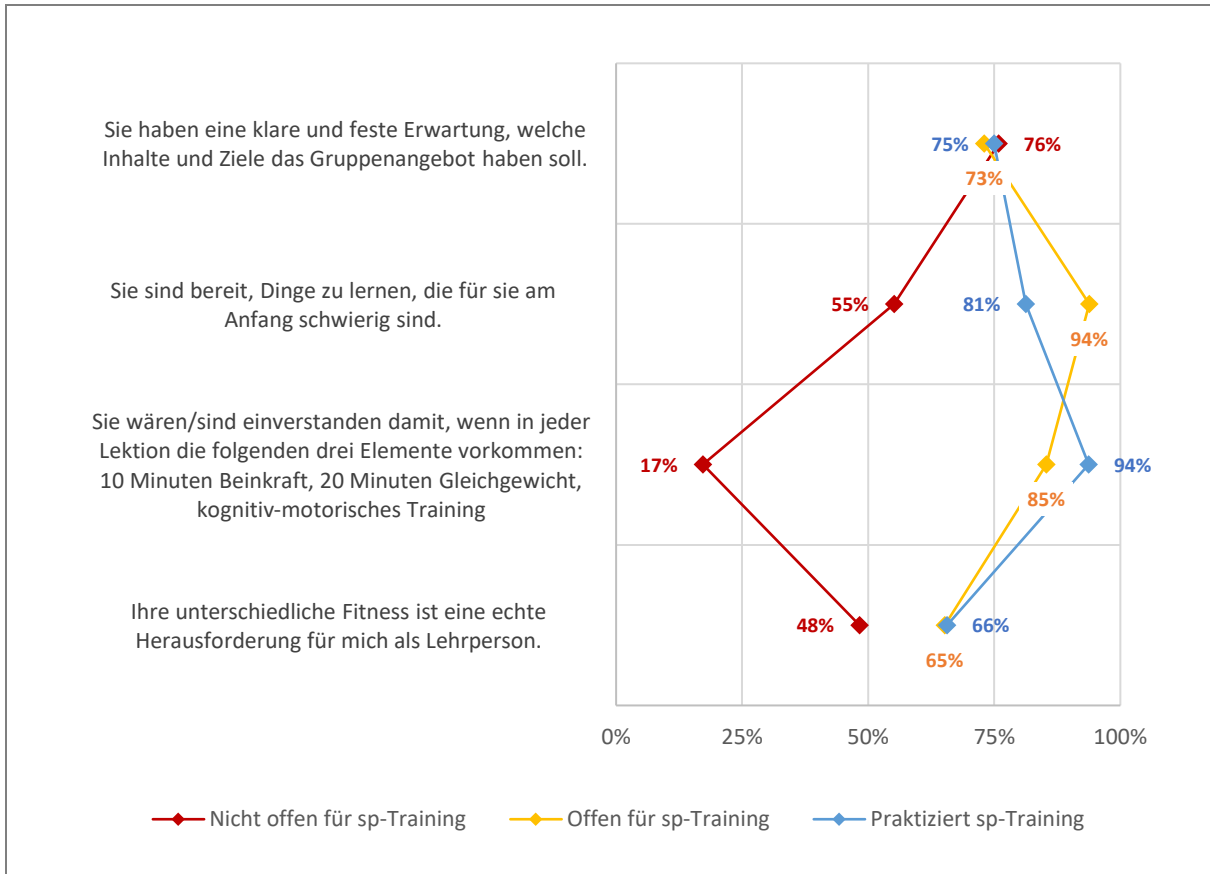
Bezüglich der Frage, wie wichtig für die Zielgruppe der 55+ die Befragten die einzelnen Trainingselemente finden, zeigen sich keine grundsätzlichen Unterschiede zwischen den drei Vergleichsgruppen: Mit grossen Mehrheiten finden die Befragten aller Gruppen alle Elemente zumindest eher wichtig. Am niedrigsten ist dieser Anteil bei den nicht Anpassungsoffenen beim kognitiv-motorischen Training mit 81% (Frage 17).

5.3.6 Ebene Akteure in Trainingsangeboten: Erwartungen und erhoffte Wirkungen der Teilnehmenden

Erwartungen ans Training: Leitende, die schon sturzpräventiv trainieren und anpassungsoffene Leitende schätzen die Ziele und Motivation ihrer Teilnehmenden sehr ähnlich ein (Abbildung 21). Diese haben jeweils grossmehrheitlich klare Erwartungen an ihr Angebot, sind lernbereit und wären nach Einschätzung der Leitenden bereit, die sturzpräventiven Elemente im erforderlichen Ausmass zu trainieren (Zustimmungsanteile zwischen 73 und 94%). Nicht anpassungsoffene Befragte schätzen indes ihre Teilnehmenden teilweise deutlich anders ein: Nur 17% von diesen glauben, die Teilnehmenden seien bereit, sturzpräventive Elemente im Umfang gemäss BFU-Kriterien einzubauen. In dieser Gruppe dürfte die klare und feste Erwartung der Teilnehmenden an die Ziele und Inhalte des Gruppenangebote (76%) ein Hindernis für die Angebotsanpassung darstellen. Auch

attestieren nur 55% dieser Leitenden ihren Teilnehmenden eine gute Lernbereitschaft. Die unterschiedliche Fitness der Teilnehmenden scheint kein spezifisches Problem im Zusammenhang mit sturzpräventivem Training zu sein: Die Anteile der Befragten bewegen sich von 48% (nicht offen für sp-Training) bis 66% (praktiziert sp-Training).

Abbildung 21: Erwartungen der Teilnehmenden

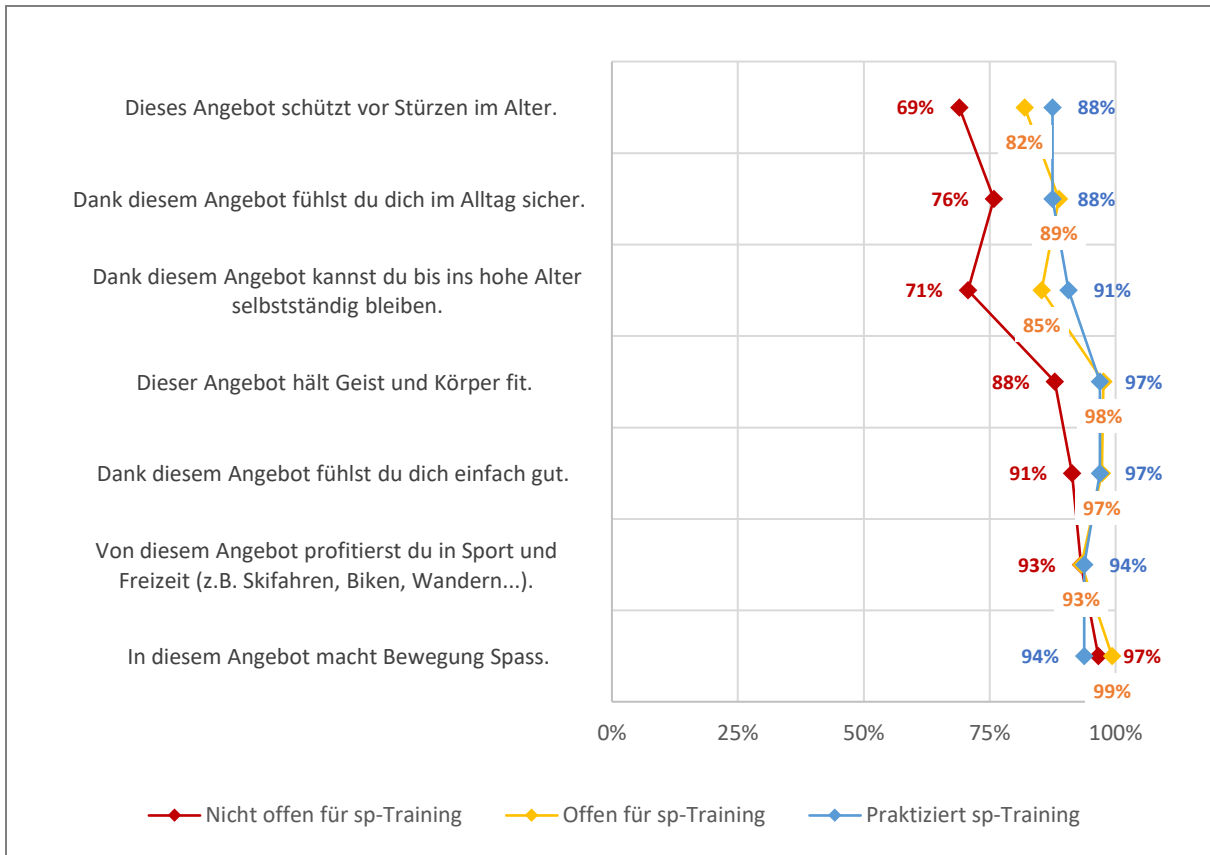


Quelle: Befragung STV-Vereine; n=383 (sp-Training: 32; offen für sp-Training: 293; nicht offen für sp-Training: 58). Frage 18: «Was denken Sie, wie gut treffen die folgenden Behauptungen auf die Teilnehmenden Ihre Gruppe zu?» (Anteil Antworten «Trifft zu» + «Trifft eher zu»).

Erhoffte Wirkungen: Hinsichtlich der Wirkungen, die sich die Teilnehmenden vom Gruppenangebot erhoffen, unterscheiden sich die drei Gruppen von Vereinen nur wenig (Abbildung 22). In der Befragung konnten die Leitenden zu sechs verschiedenen Wirkungsversprechen/Slogans einschätzen, ob diese ihre Teilnehmenden (eher) motivieren oder abschrecken würden. Eher allgemeine Versprechen über positive Wirkungen des Gruppenangebots (hält Geist und Körper fit, gibt ein gutes Wohlbefinden, hilft in Sport und Freizeit und macht Spass) zeigen unter den Leitenden der drei Vergleichsgruppen keine markanten Unterschiede und erfahren überwiegend Zustimmung (Zustimmungswerte durchgängig zwischen 88% und 97%). Die Versprechen von Schutz vor Stürzen im Alter, mehr Sicherheit im Alter und Selbständigkeit bis ins Alter werden als etwas weniger attraktiv bewertet (Zustimmungswerte zwischen 69% und 91%) und es gibt etwas grössere aber immer noch ziemlich kleine Unterschiede zwischen den Gruppen.

Auch das Versprechen, mit dem Training könnten Stürze vermieden werden, wird somit grossmehrheitlich nicht als abschreckend, sondern als eher motivierend empfunden. Das ist ein teilweiser Kontrast zu den Einschätzungen, die in den Interviews abgegeben wurden (vgl. auch Abschnitt 4.3.7 für weitere Erläuterungen zu diesem Thema).

Abbildung 22: Versprechen/Slogans, welche die Teilnehmenden (eher) motivieren würden



Quelle: Befragung STV-Vereine; n=383 (sp-Training: 32; offen für sp-Training: 293; nicht offen für sp-Training: 58). Frage 19: «Was denken Sie, welche der folgenden Versprechen/Slogans würden Ihre Teilnehmenden eher motivieren und welche würden sie eher abschrecken, an Ihrem Gruppenangebot teilzunehmen? Es geht nicht darum, ob Ihr Gruppenangebot diese Versprechen tatsächlich einlöst. Uns interessiert nur, was Ihre Teilnehmenden motiviert.» (Anteil Antworten «Motivieren» + «Eher motivieren»).

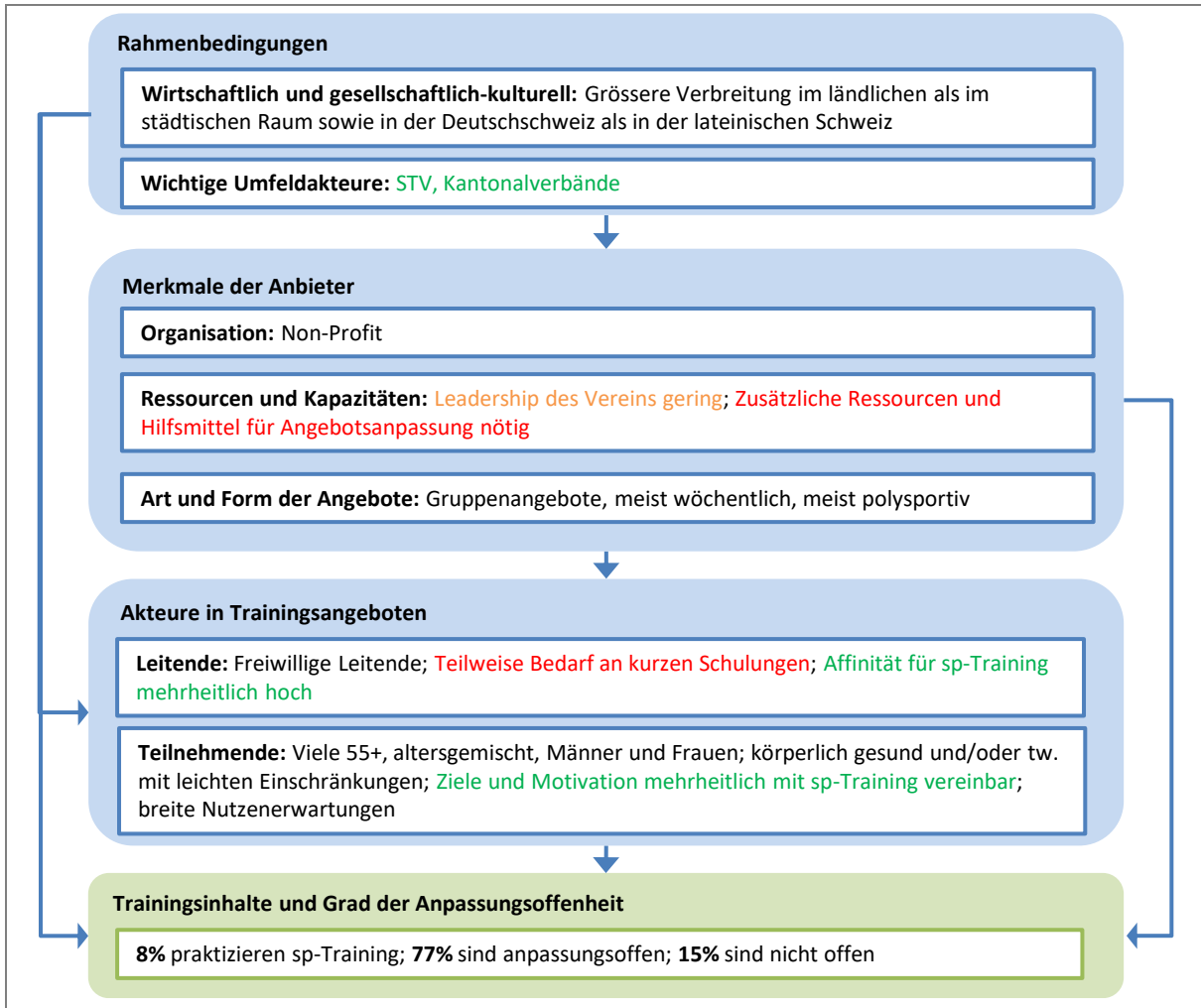
5.4 Fazit zu Vereinsangeboten des Schweizerischen Turnverbands

Aus Erhebungen zu den Vereinsangeboten des STV ergeben sich die folgenden wichtigsten Erkenntnisse (vgl. auch zusammenfassend Abbildung 23). Der Fokus wird nachfolgend auf die Trainingsinhalte und die Anpassungsoffenheit sowie v.a. auf jene Faktoren gelegt, die gemäss den empirischen Befunden eher hemmend (rot in der Abbildung) eher förderlich (grün) ausgeprägt oder ambivalent (orange) sind.

Verbreitung von sp-Training, Anpassungsoffenheit und Trainingsdefizite: sp-Training gemäss den Kriterien der BFU ist in den Vereinsangeboten, die auch für Menschen ab 55 offen sind,

zwar erst wenig verbreitet (8% der Befragten Leitenden). Hingegen ist das Potenzial gross, dass sp-Training verstärkt integriert werden kann: 77% der Befragten sind dafür (eher) offen, nur 15% sind es (eher) nicht. Krafttraining sowie Gleichgewichtstraining bauen eine grosse Mehrheit der Befragten regelmässig in ihre Trainings ein, jedoch wird der Umfang von 10 bzw. 20 Minuten gemäss den BFU Kriterien insbesondere beim Gleichgewichtstraining noch nicht eingehalten. Das kognitiv-motorische Training wird deutlich seltener eingebaut als die anderen beiden Elemente.

Abbildung 23: Fördernde und hemmende Faktoren bei den Vereinsangeboten



Zusammenfassung der Befunde aus der Situationsanalyse, 9 Interviews mit Leitenden und der Befragung von 385 Leitenden. **Rote Schrift:** Faktoren, die eher hemmend für sp-Training ausgeprägt sind. **Grüne Schrift:** Faktoren, die eher/überwiegend förderlich ausgeprägt sind. **Orange Schrift:** Faktoren, die ambivalent ausgeprägt sind.

Merkmale der Anbieter: Die Vereinsleitung übt auf die einzelnen Angebote und deren Qualität vergleichsweise wenig Einfluss aus – die grösstenteils anpassungsoffenen Leitenden geniessen somit angesichts der **geringen Leadership** eine hohe Autonomie. Das ist potenziell eine Chance für anpassungsoffene Leitende. Aber möglicherweise fehlt auch die Unterstützung für die Leitenden, wenn sie hierzu **zusätzliche Hilfsmittel und Ressourcen** benötigen. Insbesondere signalisieren diese Bedarf an Anschauungsmaterial mit Vorschlägen für Übungen. Ebenfalls häufig genannt

werden speziell geeignete Trainingsmaterialien, Tipps zur Motivation der Teilnehmenden und für geeignete Weiterbildungen. Die Kantonalverbände und der schweizerische Turnverband sind für viele Leitende wichtige **Informationslieferanten**, welche hier potenziell (auch mit Schulungen) unterstützen können (Schulungen und Kurse, Thementage, Expertinnen- und Experten-Tipps auf der Website, Newsletter, Verbandsheft GYMLive). Als Kooperationspartner von sichergehen.ch befürwortet der STV die Förderung von sp-Training.

Leitende: Zwar signalisieren deutlich weniger als die Hälfte der Befragten einen Bedarf nach einer **Weiterbildung zum sp-Training**, doch die im vorigen Abschnitt beschriebene Notwendigkeit von Motivationstipps, Weiterbildungstipps und Anschauungsmaterial lassen auf einen relativ breiten Bedarf schliessen. Gewünscht sind primär kurze Schulungsblöcke (Abendveranstaltung; Element in allgemeineren Weiterbildungen), dabei wird am häufigsten Weiterbildung zur Integration von kognitiv-motorischem Training gewünscht. In diesem Zusammenhang ist erschwerend, dass die Durchdringung von Erwachsenensport Schweiz als Garant von Aus- und Weiterbildung bei den Befragten nicht sehr hoch ist. Die **Affinität für das sp-Training** ist bei den anpassungsoffenen Leitenden fast gleich hoch wie bei den Leitenden, die sp-Training schon praktizieren. Sie finden, dieses passe gut zu ihrem bisherigen Angebot und stehe Abwechslung und spannendem Training nicht im Weg. Von den nicht Anpassungsoffenen teilen viel weniger Befragte diese Haltungen.

Teilnehmende: Ähnlich fällt der Gruppenvergleich auch bezüglich einiger Trainingsziele und -motivation der Teilnehmenden aus. Anpassungsoffene und Praktizierende von sp-Training glauben grossmehrheitlich, ihre Teilnehmenden seien/wären einverstanden mit der Integration von sp-Training und attestieren ihnen auch die Bereitschaft schwierige Dinge zu lernen. Nicht anpassungsoffene Leitende sind grossmehrheitlich der Meinung, ihre Teilnehmenden wären mit sp-Training nicht einverstanden und nur rund die Hälfte dieser Leitenden hält die Teilnehmenden für lernbereit.

Zusammenfassende Auswertungen für alle drei vertieft analysierten Anbietertypen (SFGV-Center, Turnvereine, Klubschulen Migros Ostschweiz) zeigen im Übrigen, dass nicht anpassungsoffene Befragte sich hinsichtlich dreier Grundeinstellungen zum sp-Training deutlich kritischer äussern als anpassungsoffene und schon sp-Training praktizierende Befragte: Der Anteil jener, die sp-Training für die Bevölkerung 55+ grundsätzlich sinnvoll finden, die keine negativen Auswirkungen auf den Erfolg befürchten und die sp-Training für einfach umsetzbar halten, ist jeweils deutlich niedriger. Bei den Turnvereinen ist der Unterschied v.a. bei der Umsetzbarkeit sehr gross (vgl. Abschnitt 7.2.1).

6 Gruppenangebote der Klubschulen Migros Ostschweiz

In diesem Kapitel werden die Erkenntnisse der Studie zum Gruppentraining in Kursen der Klubschulen Migros Ostschweiz dargestellt. Das Kapitel ist gleich aufgebaut wie Kapitel 4 zu den Fitness- und Gesundheitscentern. Die Ergebnisse stützen sich auf 7 Leitfadengespräche und eine Onlinebefragung, welche von 72 Leitenden von Gruppenkursen vollständig ausgefüllt wurde (vgl. Kapitel 2 und Anhang).

6.1 Typische Merkmale

6.1.1 Strukturelle Merkmale und Verbreitung

Die Klubschulen Migros Ostschweiz finanzieren sich wie alle Klubschulen aus den Gebühren der Kursteilnehmenden und aus dem Migros-Kulturprozent. Ihre Leitenden arbeiten in einem Angestelltenverhältnis. Sie bieten Kurse in diversen Bereichen (z.B. Gesundheit, Sprachen, Kultur) an insgesamt 9 verschiedenen Standorten an. Im Bereich Bewegung & Gesundheit gibt es aktuell 1333 Angebote (Stand: 2. Juni 2022). Diese verteilen sich auf folgende Bereiche: Fitnesskurse (574 Angebote), Sportkurse (107 Angebote), Tanzkurse (172 Angebote) und Entspannungskurse (316 Angebote).¹ Viele Lehrpersonen bieten mehrere Kurse an.

6.1.2 Teilnehmende

Frauen sind in den Kursen der Klubschulen stärker vertreten als Männer (89% der Kurse besuchen mehrheitlich oder ausschliesslich Frauen; Frage 6). Die Teilnehmenden der Kurse weisen zudem oft grosse Altersunterschiede auf: die Differenz zwischen der ältesten und jüngsten Person liegt im Mittel der Kurse bei 35 Jahren (Frage 8). Die Kurse richten sich hauptsächlich an körperlich gesunde Personen (85%) oder (zusätzlich) an Personen mit ersten Hinweisen auf Einschränkungen im Alltag (53%). Wenige Kurse eignen sich auch für Personen mit klaren Einschränkungen im Alltag (8%) sowie Personen in einer Rehabilitation oder im Anschluss daran (10%; Frage 9).

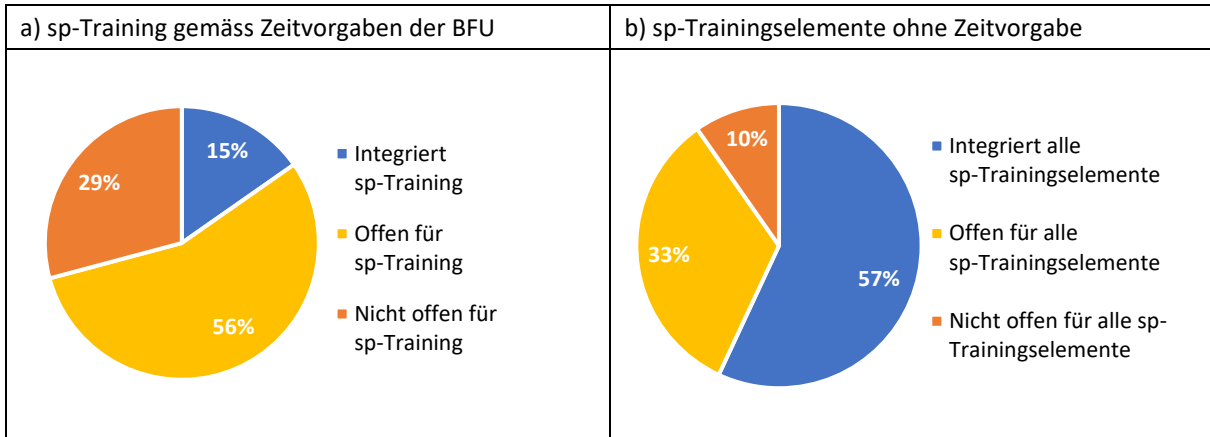
6.2 Sturzpräventives Training

15% der Lehrpersonen trainieren gemäss ihrer Selbsteinschätzung in ihren Gruppenkursen sturzpräventiv gemäss den Vorgaben der BFU (Abbildung 24a). Von den übrigen Lehrpersonen signalisiert eine deutliche Mehrheit (56% aller Befragten) grundsätzliche Offenheit, die Elemente des

¹ Bei einem Teil der Entspannungskurse steht nicht die Bewegung im Zentrum (Autogenes Training, Meditation, Mentaltraining, Achtsamkeitstraining und weitere). Zudem gibt es noch Gesundheitskurse in folgenden Bereichen, die in der Befragung nicht berücksichtigt wurden: Ausbildungen und Weiterbildungen (50 Angebot), Massagekurse (78 Angebote) und Gesundheitskurse (43 Angebote). Gesamtschweizerisch umfasst der Bereich Bewegung & Gesundheit rund 7'000 Kurse. Die Angebotspalette ist schweizweit nicht identisch, aber es gibt viele Gemeinsamkeiten.

sp-Trainings künftig jedes Mal zu integrieren. Nicht ganz ein Drittel der Lehrpersonen (29%) können sich dies jedoch nicht vorstellen.

Abbildung 24: Sturzpräventives Training und Offenheit dafür

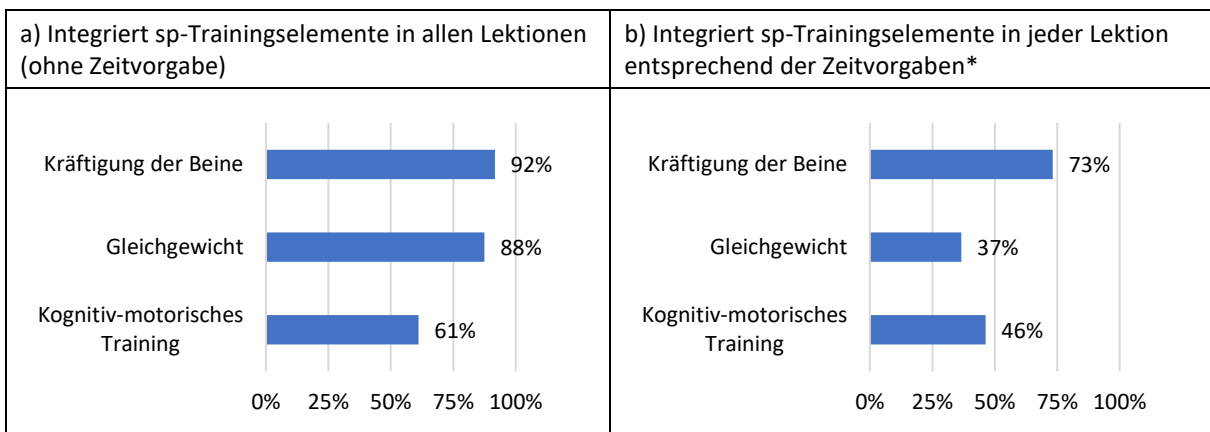


Befragung Klubschulen Migros Ostschweiz; n=72. Fragen 10, 11 und 12.

Abbildung a) Integriert sp-Training: Integriert bei jeder Angebotslektion alle sturzpräventiven Elemente im zeitlichen Umfang gemäss den Kriterien der BFU. *Offen für sp-Training:* Integriert dies nicht, kann sich jedoch sehr gut oder eher gut vorstellen, dies künftig zu integrieren. *Nicht offen für sp-Training:* Kann sich eher nicht oder gar nicht vorstellen, dies künftig zu integrieren (oder weiss es nicht/keine Angabe). *Abbildung b)* Messung analog, aber ohne Zeitvorgaben für die Trainingselemente.

Eine Mehrheit der Lehrpersonen (57%; Abbildung 24b) integriert bereits jedes Mal alle drei Trainingselemente, einfach nicht gemäss den Zeitvorgaben der BFU. Ein Grossteil der übrigen könnte sich dies zumindest künftig vorstellen (33%).

Abbildung 25: Einbau der drei sp-Trainingselemente



Befragung Klubschulen Migros Ostschweiz; a) n=72/ b) n=41. Antworten auf Fragen 10 (a) und 11 (b).

*Frage wurde nur Personen gestellt, die alle sp-Trainingselemente jedes Mal integrieren (Frage 10).

Vergleicht man die Verbreitung der drei Elemente, so fällt das kognitiv-motorische Training ab. Während eine grosse Mehrheit der Lehrpersonen jedes Mal Krafttraining der Beine (92%;

Abbildung 25a) und Gleichgewichtstraining (88%) integriert, wird kognitiv-motorisches Training von weniger als zwei Drittel der Lehrpersonen (61%) regelmässig eingebaut.

Nur jene Lehrpersonen, die jedes Mal alle drei sp-Trainingselemente integrieren, wurden auch danach gefragt, ob sie dabei die Zeitvorgaben der BFU einhalten. Die Zeitvorgaben einzuhalten, ist insbesondere beim Gleichgewichtstraining anspruchsvoll; nur etwas mehr als jede/r dritte Lehrperson, die/der dieses Element bereits jedes Mal einbaut, hält auch die Dauer von zwanzig Minuten ein (37%). Zehn Minuten lang die Beine zu kräftigen, integrieren fast drei Viertel dieser Lehrpersonen (73%) jedes Mal. Auch gaben nur noch 46% dieser Lehrpersonen bei dieser nochmaligen Nachfrage an, kognitiv-motorisches Training jedes Mal zu integrieren.

6.3 Fördernde und hemmende Faktoren

Nachfolgend wird dargestellt, inwiefern sich Gruppenangebote der Klubschulen, in denen sp-Training gemäss den Vorgaben der BFU bereits praktiziert wird, Gruppenangebote mit anpassungsoffenen Lehrpersonen und solche mit nicht anpassungsoffenen Lehrpersonen hinsichtlich verschiedener potenziell fördernder und hemmender Faktoren unterscheiden. Die Gruppen gemäss Abbildung 24a werden somit miteinander verglichen.

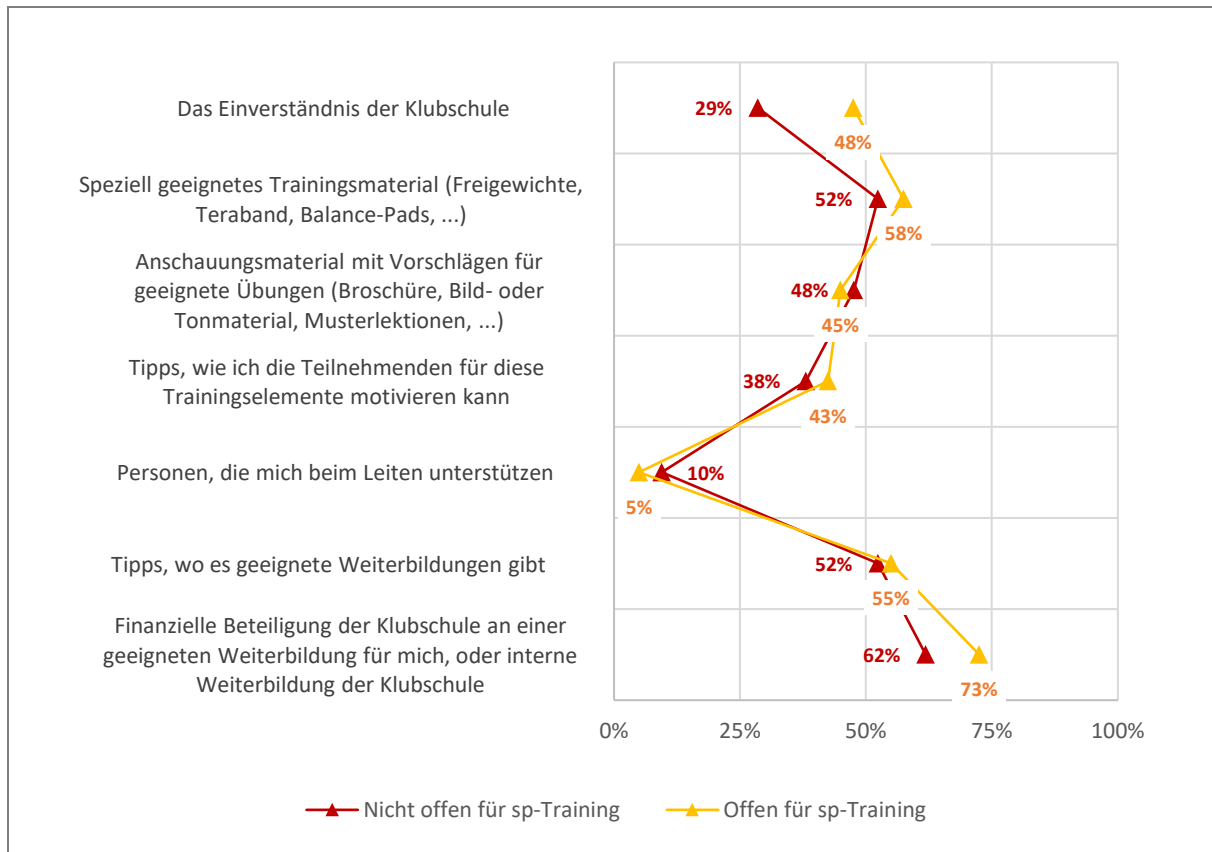
Nicht eingegangen wird auf verschiedene Merkmale der Teilnehmenden: Es zeigen sich keine klaren Unterschiede in den Faktoren, wenn man die Teilnehmenden der Gruppenangebote hinsichtlich der Alterszusammensetzung, des Anteils Frauen resp. Männer sowie ihres Gesundheitszustands vergleicht.

6.3.1 Ebene Anbieter: Ressourcen für die Anpassung des Angebots und Leadership

Ressourcen für die Anpassung des Angebots: Damit sie ihr Angebot sturzpräventiv ausgestalten können, wäre aus Sicht einer deutlichen Mehrheit der (noch) nicht so trainierenden Lehrpersonen eine finanzielle Beteiligung der Klubschulen an einer geeigneten Weiterbildung oder eine interne Weiterbildung (eher) nötig (62% der nicht anpassungsoffenen und 73% der anpassungsoffenen Lehrpersonen; Abbildung 26). Jeweils ungefähr die Hälfte der nicht sturzpräventiv Trainierenden halten zusätzliches speziell geeignetes Trainingsmaterial, Anschauungsmaterial mit Vorschlägen für geeignete Übungen und Tipps für geeignete Weiterbildungen für (eher) nötig (zwischen 45% und 58%). Etwas weniger Lehrpersonen benötigen Tipps, wie sie die Teilnehmenden für das sp-Training motivieren können und das Einverständnis der Klubschule (zwischen 29% und 48%). Personen, die sie beim Leiten unterstützen können, benötigt nur eine kleine Minderheit der Lehrpersonen (10% der nicht anpassungsoffenen und 5% der anpassungsoffenen Lehrpersonen).

Die Lehrpersonen, welche schon sp-Training in ihren Kursen praktizieren, sehen eher wenig Bedarf an Hilfsmitteln, um dies zu erreichen (Frage 22): am häufigsten bezeichnen sie Tipps zu geeigneten Weiterbildungen als (eher) nötig (55%). Die restlichen Hilfsmittel schätzen jeweils weniger als die Hälfte von ihnen als (eher) nötig ein.

Abbildung 26: Bedarf an zusätzlichen Ressourcen und Hilfsmitteln für sp-Training



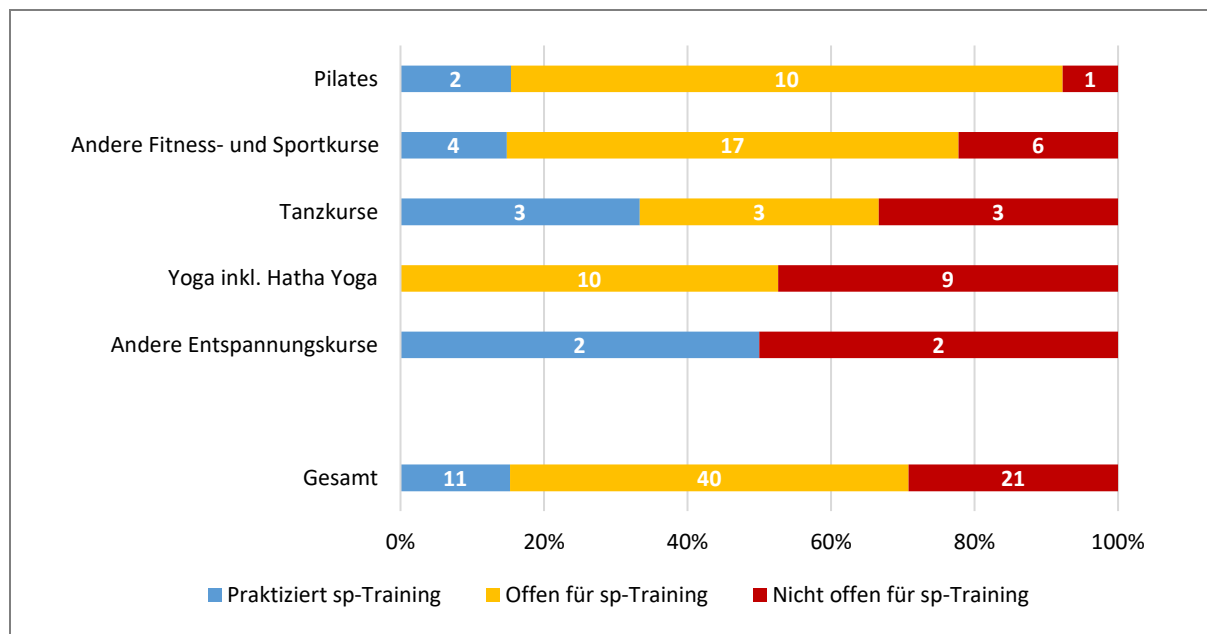
Quelle: Befragung Klubschulen Migros Ostschweiz; n=61 (offen für sp-Training: 40; nicht offen für sp-Training: 21). Frage 22: «Angenommen, Sie möchten in Ihrem Kurs jedes Mal 10 Minuten Beinkraft-, 20 Minuten Gleichgewicht- sowie kognitiv-motorisches Training einbauen: Welche zusätzliche Unterstützung oder Hilfsmittel wären nötig, damit Ihnen das gelingt?» (Anteil Antworten «Trifft zu» + «Trifft eher zu»).

Leadership: Die Leadership ist bei der Migros Klubschule im Vergleich mit den beiden anderen Anbietertypen stärker. In den Interviews mit den Produktverantwortlichen verschiedener Regionen der Schweiz nannten alle Befragten Beispiele von Kontroll- und Steuerungsmechanismen, um die Qualität ihrer Kurse sicherzustellen. Ein typisches Beispiel dafür sind Besuche von Vorgesetzten in Kursen zur Qualitätskontrolle. Dies kommt bei allen befragten Klubschulen vor. Zudem sagten vier Klubschulen, dass sie den Lehrpersonen Vorgaben für die Struktur der Kurse (z.B. ein Warm-up zu Beginn) und/oder den Inhalt und die Lernziele der Kurse geben. Drei Klubschulen stellen bei der Einstellung der Lehrpersonen Vorgaben an deren Qualifikationen. Zudem verwiesen zwei Klubschulen auf eine bestehende Weiterbildungspflicht. Es wurde nicht systematisch erhoben, ob die genannten Beispiele auch bei den anderen Klubschulen auftreten. Die Managementebene dürfte somit bis zu einem gewissen Grad bedeutsam sein, bei Veränderungen von Trainingsinhalten und -zielen, aber auch bei der Qualitätssicherung.

6.3.2 Ebene Anbieter: Art und Form der Angebote

Art der Angebote: Die Klubschulen Migros Ostschweiz bieten eine grosse Vielfalt an Kursen an. Abschliessende Angaben darüber, welche angebotenen Bewegungsarten das sp-Training oder die Anpassungsoffenheit begünstigen oder erschweren, sind nicht möglich, da die einzelnen Angebotsarten meist nur von wenigen Befragten unterrichtet werden. Beim Yoga (19 Angebote) gibt es keine Lehrperson, die sp-Training praktiziert (Abbildung 27). Zudem ist dort die Gruppe der nicht Anpassungsoffenen eher stärker vertreten als bei anderen Angebotsarten (9 von 19 Lehrpersonen). Lehrpersonen von Pilates-Kursen praktizieren mit zwei Ausnahmen kein sp-Training, 10 von 13 Lehrpersonen sind aber offen dafür. Anbieter, die die Anpassung eines Gruppenangebots in den Interviews als eher nicht oder nicht vorstellbar bezeichneten, begründeten dies häufig damit, dass dieses durch die Integration der sturzpräventiven Elemente seinen bisherigen Fokus verlieren würde und die angestrebten Ziele verwässert oder gefährdet würden. Diese Begründung wurde auch von nicht anpassungsoffenen Befragten des BGB und des SFGV (im Zusammenhang mit Group-Fitness-Angeboten) geäussert.

Abbildung 27: Art der Angebote (Gliederung nach Angebotsgruppen)



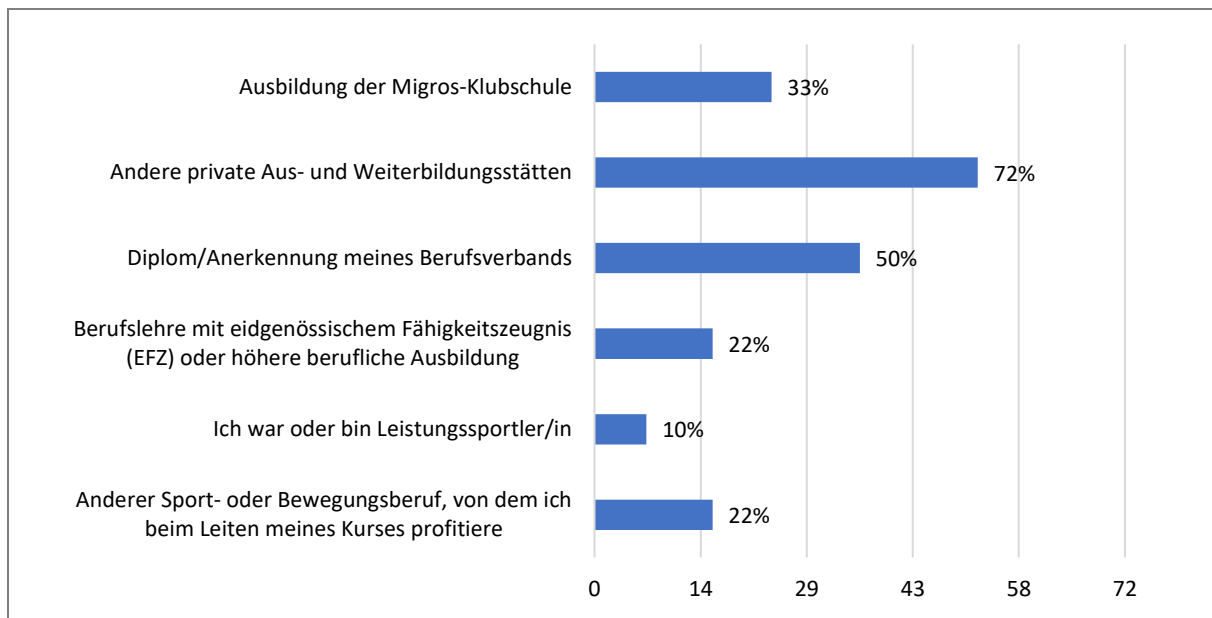
Quelle: Befragung Klubschulen Migros Ostschweiz; n=72 (sp-Training: 11; offen für sp-Training: 40; nicht offen für sp-Training: 21). Frage 3: «Welche der folgenden Bezeichnungen passt am besten auf Ihren Kurs?» (Anzahl nach einer Recodierung).

Form der Angebote: Insgesamt bewegen sich in den Angeboten der Klubschulen eher kleine Gruppen (Frage 5). In keinem Angebot sind mehr als 15 Teilnehmende, in 92% maximal 10. Bei Gruppen mit 1-5 Teilnehmenden praktizieren die Lehrpersonen eher sp-Training (35%) als bei Gruppen mit mehr als 5 Teilnehmenden (9%). Alle Gruppen trainieren mindestens wöchentlich (Frage 4).

6.3.3 Ebene Akteure in Trainingsangeboten: Qualifikation, Weiterbildungsbedarf der Leitenden

Qualifikation: Die Lehrpersonen der Klubschulen haben Aus- und Weiterbildungen bei einer Vielzahl von unterschiedlichen Anbietern absolviert (Abbildung 28). Am wichtigsten sind private Aus- und Weiterbildungsstätten: 72% der Lehrpersonen haben bei solchen Anbietern bereits eine Aus- oder Weiterbildung besucht. 50% verfügen über ein Diplom oder eine Anerkennung ihres Berufsverbandes. Ein Drittel hat eine Ausbildung der Migros-Klubschule besucht. Diese Anteile unterscheiden sich zwischen den drei untersuchten Gruppen nicht markant, bis auf eine Ausnahme: Unter den Lehrpersonen, deren Angebot bereits sturzpräventiv ist, hat die grosse Mehrheit ein Diplom des eigenen Berufsverbands (82%). Bei den Anpassungsoffenen ist es rund die Hälfte (53%) und bei den nicht anpassungsoffenen weniger als ein Drittel (29%).

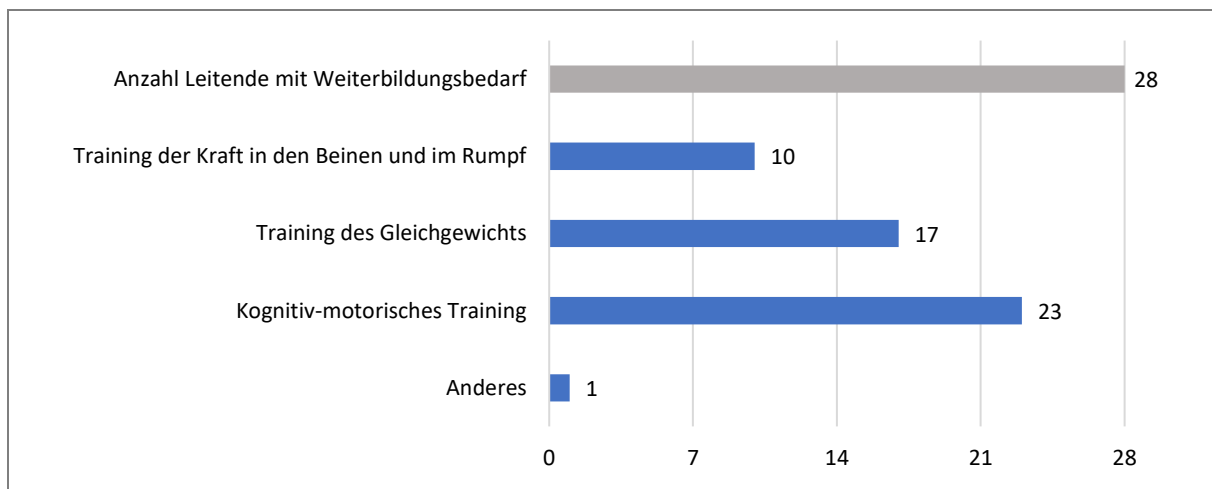
Abbildung 28: Besuchte Aus- und Weiterbildungen



Quelle: Befragung Klubschulen Migros Ostschweiz; n=72. Frage 17: «Welche der folgenden Aus- und Weiterbildungen im Sport- und Bewegungsbereich haben Sie abgeschlossen, welche Sie zum Leiten dieses Kurses befähigen?» Befragte konnten mehrere Antworten auswählen.

Weiterbildungsbedarf: Lehrpersonen, die bereits sp-Training praktizieren, trauen sich bis auf eine Ausnahme auch zu, dies in ihrem Kurs zu integrieren (Frage 18). Bei den Anpassungsoffenen trauen es sich 60% zu, bei den nicht Anpassungsoffenen 48%. Die Mehrheit der Befragten mit Weiterbildungsbedarf würde sich sp-Training nach einer kurzen Schulung (64%) zutrauen, ein kleinerer Teil nach einer Schulung von ein bis zwei Tagen (36%). Von jenen, die einen Weiterbildungsbedarf deklarierten, sind auch die meisten an einer Weiterbildung (eher) interessiert (89%; Frage 20). Weiterbildungsbedarf besteht bei allen drei Trainingselementen (Abbildung 29): Die meisten wünschen sich Inputs zu kognitiv-motorischem Training (82%), gefolgt vom Gleichgewichtstraining (61%) und Kraft in den Beinen (36%).

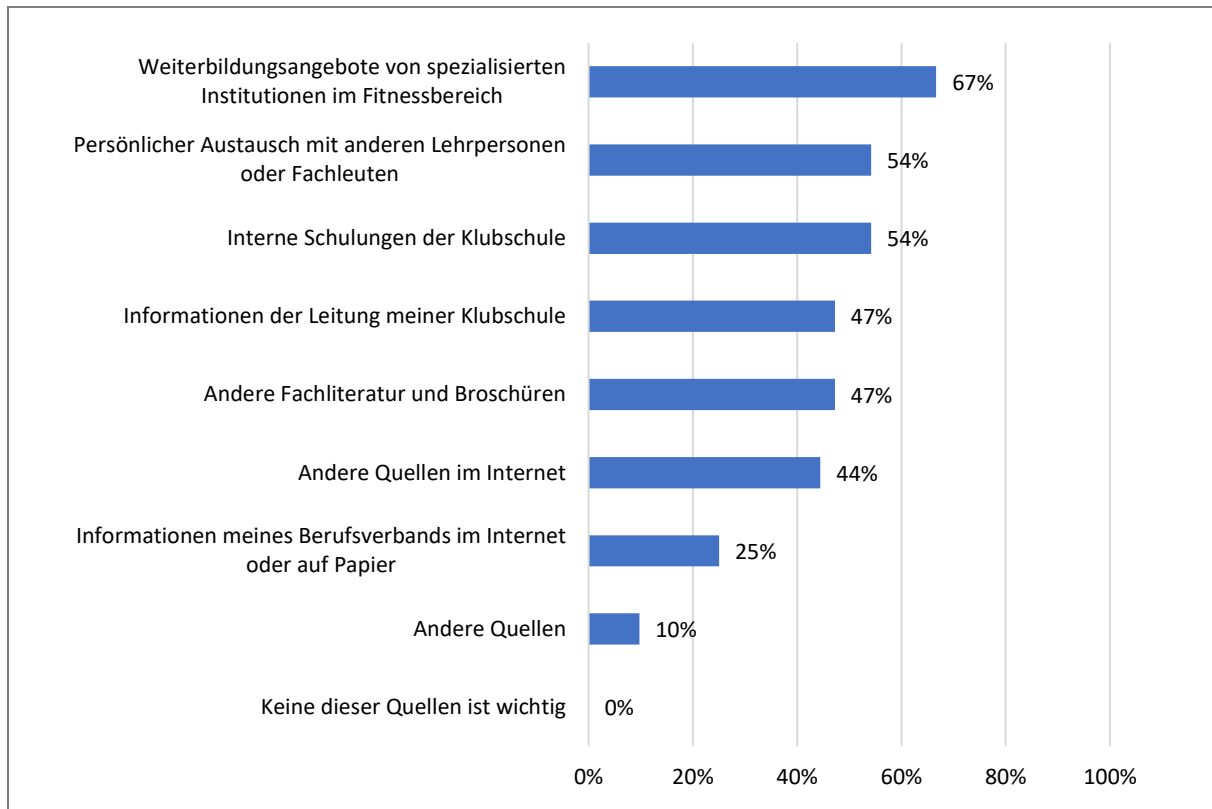
Abbildung 29: Weiterbildungsbedarf bei sturzpräventiven Trainingselementen im eigenem Gruppenangebot



Quelle: Befragung Klubschulen Migros Ostschweiz; n=28 Befragte, die bei Frage 18 einen Weiterbildungsbedarf signalisierten. Frage 19: «Welche Themen müsste eine solche Weiterbildung beinhalten?». Befragte konnten mehrere Antworten auswählen.

6.3.4 Ebene Akteure in Trainingsangeboten: Informationsquellen der Leitenden

Weiterbildungsangebote von dafür spezialisierten Institutionen sind bei den Lehrpersonen der Klubschulen die am weitesten verbreitete Informationsquelle (67%; Abbildung 30). Für rund die Hälfte der Befragten sind auch interne Schulungen (54%) und Informationen der Leitung der Klubschulen (47%) wichtig. Der persönliche Austausch ist für ebenso viele Lehrpersonen wichtig (54%). Auch andere Quellen wie das Internet (44%) und Fachliteratur (47%) werden von ähnlich vielen Lehrpersonen genutzt. Informationen des Berufsverbandes sind weniger relevant (25%).

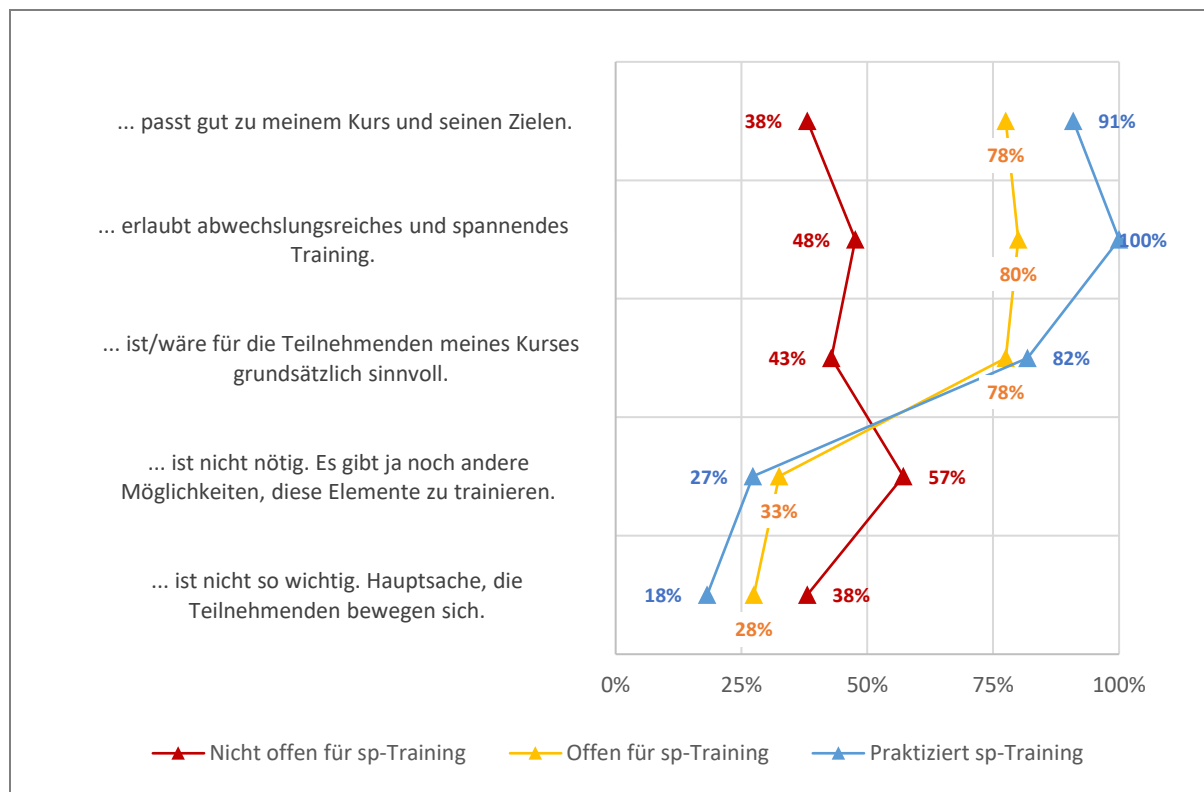
Abbildung 30: Informationsquellen der Lehrpersonen

Quelle: Befragung Klubschulen Migros Ostschweiz; n=72. Frage 21: «Welche der folgenden Informationsquellen sind wichtig für Sie, um Ihre Aufgabe als Lehrperson gut bewältigen zu können?» Befragte konnten mehrere Antworten auswählen.

6.3.5 Ebene Akteure in Trainingsangeboten: Affinität für sp-Training der Leitenden

Hinsichtlich verschiedener Haltungen zum Einbau der sturzpräventiven Trainingselemente ins Angebot unterscheiden sich anpassungsoffene Lehrpersonen kaum von solchen, die schon jedes Mal sturzpräventiv trainieren (Abbildung 31). Sie finden, sp-Training passe gut zu ihrem Gruppenangebot und seinen Zielen, erlaube abwechslungsreiches Training und sei grundsätzlich sinnvoll (Zustimmungswerte durchgängig > 78%). Nicht anpassungsoffene Lehrpersonen äussern bei diesen Punkten deutlich häufiger Bedenken (Zustimmung zwischen 38% und 48%). Auch bei einer kritischen Aussage zum sp-Training öffnet sich diese Kluft: Mehr als die Hälfte (57%) der nicht Anpassungsoffenen findet dies (eher) nicht nötig, weil es noch andere Trainingsmöglichkeiten gebe; bei den anderen Gruppen sind es 27% (sp-Training Praktizierende) und 33% (Anpassungsoffene). Die Aussage «sp-Training ist nicht so wichtig. Hauptsache, die Teilnehmenden bewegen sich» findet bei allen Gruppen eine eher geringe Zustimmung und die Unterschiede zwischen den Gruppen sind hier am geringsten (Zustimmung zwischen 18% und 38%).

Abbildung 31: Haltungen zum sp-Training in eigenem Gruppenangebot



Quelle: Befragung Klubschulen Migros Ostschweiz; n=72 (sp-Training: 11; offen für sp-Training: 40; nicht offen für sp-Training: 21). Frage 13: «Wie gut treffen die folgenden Behauptungen auf Ihren Kurs und dessen Trainingsziele zu? 10 Minuten Beinkraft-, 20 Minuten Gleichgewicht- sowie auch kognitiv-motorisches Training jedes Mal einzubauen...» (Anteil Antworten «Trifft zu» + «Trifft eher zu»).

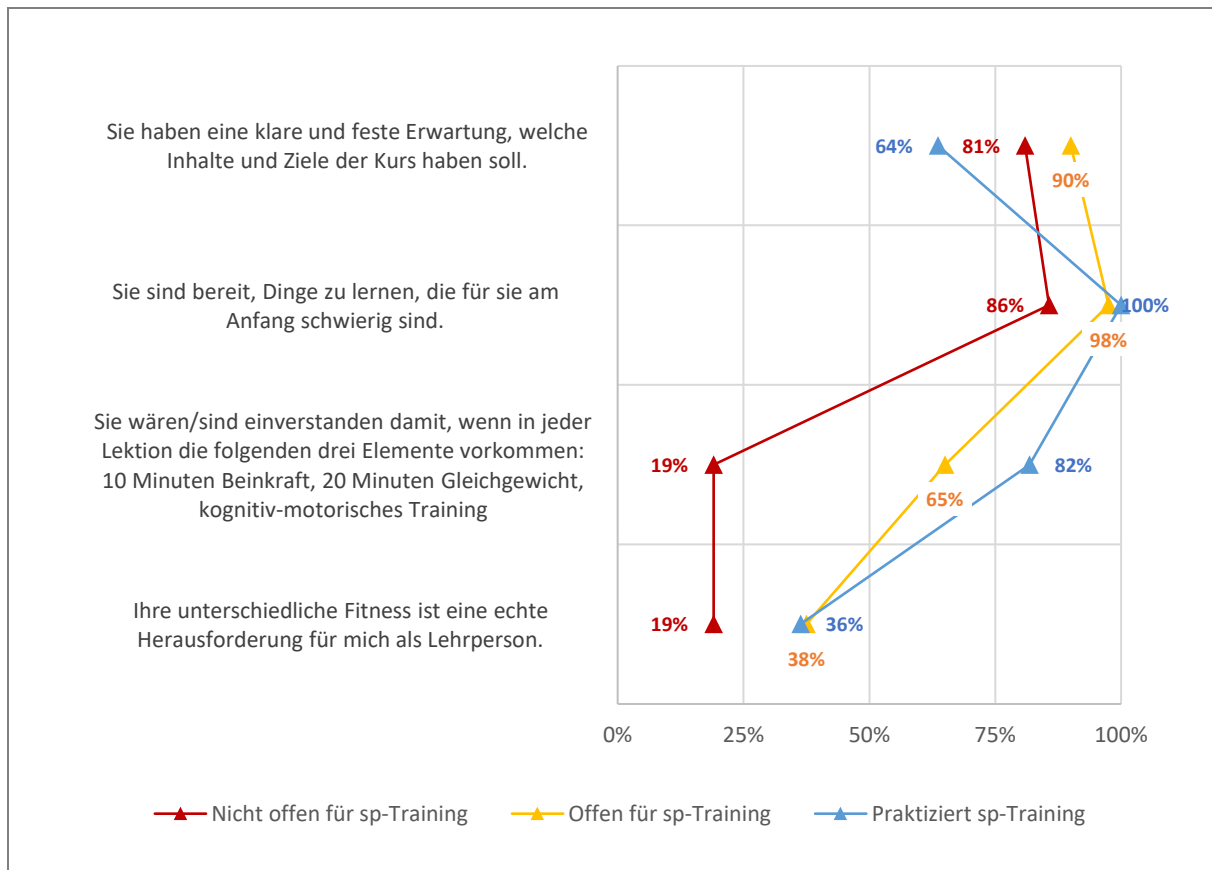
Bezüglich der Frage, wie wichtig für die Zielgruppe der 55+ die einzelnen Trainingselemente sind, zeigen sich keine grundsätzlichen Unterschiede: Mit wenigen Ausnahmen finden die Befragten aller drei Gruppen alle Elemente zumindest eher wichtig (Frage 14): Der niedrigste Anteilswert beträgt 90% und betrifft das kognitiv-motorische Training (nicht Anpassungsoffene).

6.3.6 Ebene Akteure in Trainingsangeboten: Erwartungen und erhoffte Wirkungen der Teilnehmenden

Erwartungen ans Training: Grosse Unterschiede zeigen sich bei der Einschätzung der Lehrpersonen zur Bereitschaft ihrer Teilnehmenden für sp-Training: Während 82% der Lehrpersonen, die dies bereits umsetzen, ihre Teilnehmenden als offen einschätzen, sind es bei den anpassungsoffenen Lehrpersonen noch 65% und bei den nicht Anpassungsoffenen sogar nur 19%. Ansonsten unterscheiden sich die drei Gruppen nicht so deutlich. Gemäss Einschätzung der Lehrpersonen haben die Teilnehmenden von nicht sturzpräventiven Kursen meist klare und feste Erwartungen an die Inhalte und Ziele der Kurse (Abbildung 32; 90% bei Anpassungsoffenen und 81% bei nicht Anpassungsoffenen). Bei nicht Anpassungsoffenen könnten klare Erwartungen auch als Barriere für sp-Training wahrgenommen werden. Eine eher günstige Ausgangslage bildet die Tatsache, dass

Lehrpersonen aller drei Gruppen grossmehrheitlich davon ausgehen, ihre Teilnehmenden seien bereit, Dinge zu lernen, die für sie am Anfang schwierig sind (zwischen 86% und 100%). Die unterschiedliche Fitness der Teilnehmenden beurteilt in allen Gruppen nur eine Minderheit der Lehrpersonen als Herausforderung (zwischen 19% und 38%).

Abbildung 32: Erwartungen der Teilnehmenden



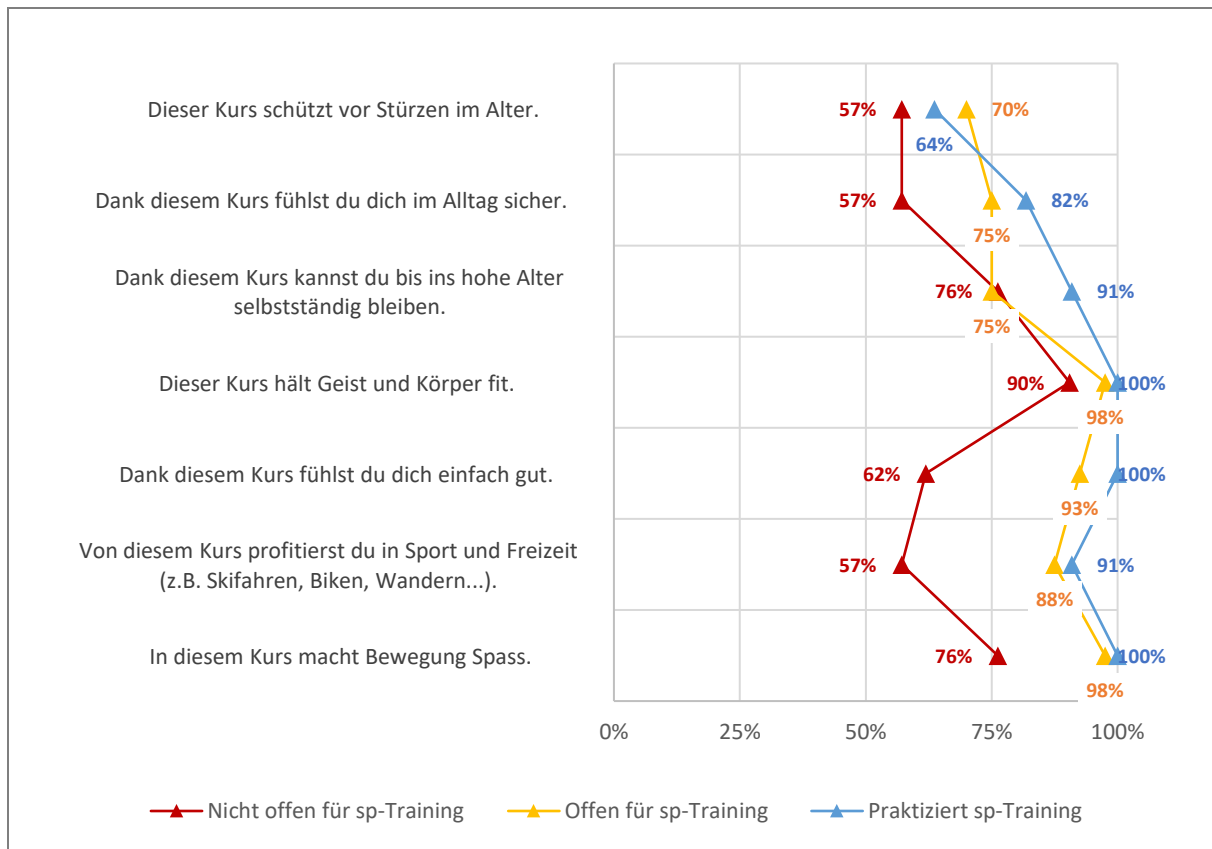
Quelle: Befragung Klubschulen Migros Ostschweiz; n=72 (sp-Training: 11; offen für sp-Training: 40; nicht offen für sp-Training: 21). Frage 15: «Was denken Sie, wie gut treffen die folgenden Behauptungen auf die Teilnehmenden Ihres Kurses zu?» (Anteil Antworten «Trifft zu» + «Trifft eher zu»).

Erhoffte Wirkungen: In der Befragung konnten die Lehrpersonen zu sechs verschiedenen Wirkungsversprechen/Slogans einschätzen, ob diese ihre Teilnehmenden (eher) motivieren oder abschrecken würden. Als Gemeinsamkeit der drei Gruppen ist festzuhalten, dass alle Versprechen von jeweils mehr als der Hälfte der Befragten als (eher) motivierend empfunden werden – auch der Schutz vor Stürzen im Alter (Zustimmung zwischen 57 und 70%). In den Interviews wurde die Nennung dieses Versprechens im scheinbaren Gegensatz hierzu zum Teil sehr kritisch bewertet (vgl. auch Abschnitt 4.3.7 für weitere Erläuterungen zu diesem Thema).

Die Einschätzung der Lehrpersonen von bereits sturzpräventiven Trainingsangebot und Anpassungsoffenen sind sich ähnlich (Abbildung 33). Sie schätzen fast alle Versprechen und Slogans motivierender ein als die nicht Anpassungsoffenen. Dies trifft sowohl auf die eher nicht

gesundheitsbezogenen Versprechen über positive Wirkungen des Gruppenangebots (sich gut fühlen, profitieren in Sport und Freizeit, Spass) als auch auf die spezifischeren Slogans zu (mehr Schutz vor Stürzen im Alter, Sicherheit im Alter und Selbständigkeit bis ins hohe Alter). Bei den eher nicht gesundheitsbezogenen Versprechen sind die Unterschiede zwischen den nicht anpassungsoffenen Lehrpersonen und den anderen beiden Gruppen tendenziell ausgeprägter.

Abbildung 33: Versprechen/Slogans, welche die Teilnehmenden (eher) motivieren würden



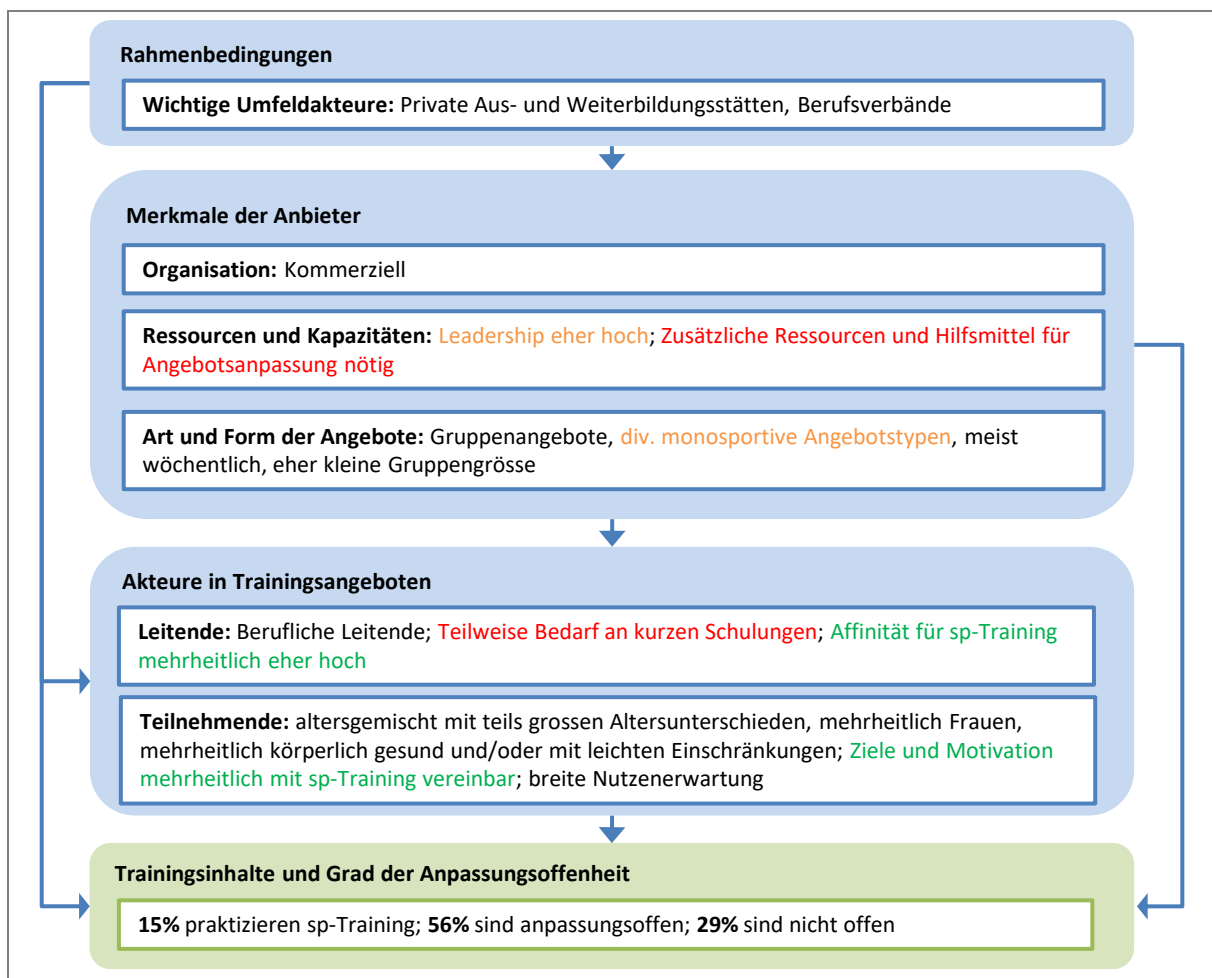
Quelle: Befragung Klubschulen Migros Ostschweiz; n=72 (sp-Training: 11; offen für sp-Training: 40; nicht offen für sp-Training: 21). Frage 16: «Was denken Sie, welche der folgenden Versprechen/Slogans würden Ihre Teilnehmenden eher motivieren und welche würden sie eher abschrecken, an Ihrem Kurs teilzunehmen? Es geht nicht darum, ob Ihr Kurs diese Versprechen tatsächlich einlöst. Uns interessiert nur, was Ihre Teilnehmenden motiviert.» (Anteil Antworten «Motivieren» + «Eher motivieren»).

6.4 Fazit zu den Klubschulen Migros Ostschweiz

Aus den Erhebungen zu den Gruppenangeboten der Klubschulen Migros Ostschweiz ergeben sich die folgenden wichtigsten Erkenntnisse (vgl. auch zusammenfassend Abbildung 34). Der Fokus wird nachfolgend auf die Trainingsinhalte und die Anpassungsoffenheit sowie v.a. auf jene Faktoren gelegt, die gemäss den empirischen Befunden eher hemmend (rot in der Abbildung) eher förderlich (grün) ausgeprägt oder ambivalent (orange) sind.

Verbreitung von sp-Training, Anpassungsoffenheit und Trainingsdefizite: sp-Training gemäss den Kriterien der BFU ist in den Gruppenangeboten, die auch für Menschen ab 55 offen sind, zwar erst wenig verbreitet (15% der befragten Lehrpersonen). Hingegen besteht ein Potential, dass sp-Training stärker integriert werden kann: 56% der Befragten sind dafür (eher) offen. 29% der Lehrpersonen sind (eher) nicht offen. Krafttraining sowie Gleichgewichtstraining bauen eine grosse Mehrheit der Befragten regelmässig in ihre Trainings ein, jedoch wird der Umfang von 10 bzw. 20 Minuten gemäss den BFU Kriterien insbesondere beim Gleichgewichtstraining noch nicht eingehalten. Das kognitiv-motorische Training wird deutlich seltener eingebaut als die anderen beiden Elemente.

Abbildung 34: Fördernde und hemmende Faktoren bei den Klubschulen Migros Ostschweiz



Zusammenfassung der Befunde aus der Situationsanalyse, 7 Interviews mit regionalen Produktverantwortlichen und der Befragung von 72 Lehrpersonen der Klubschulen Migros Ostschweiz. **Rote Schrift:** Faktoren, die eher hemmend für sp-Training ausgeprägt sind. **Grüne Schrift:** Faktoren, die eher/überwiegend förderlich ausgeprägt sind. **Orange Schrift:** Faktoren, die ambivalent ausgeprägt sind.

Merkmale der Anbieter: Die Leitungsebene der Klubschulen übt auf die einzelnen Angebote und deren Qualität einen vergleichsweise hohen Einfluss aus. Die Autonomie der Anpassungsoffenen, sp-Training einzuführen, ist somit theoretisch begrenzt. Sofern auch die Leitung der Klubschulen

das sp-Training fördern möchte, könnte sie aufgrund der hohen **Leadership** Unterstützung leisten oder Einfluss auf die Trainingsinhalte nehmen. Viele Lehrpersonen signalisieren **einen Bedarf an zusätzlichen Ressourcen und Hilfsmitteln**, die für die Integration des sp-Trainings notwendig wären. Insbesondere wird oft eine finanzielle Beteiligung der Klubschulen an einer geeigneten Weiterbildung oder eine interne Weiterbildung genannt. Zudem erachten jeweils die Hälfte speziell geeignetes Trainingsmaterial, Anschauungsmaterial mit Vorschlägen für geeignete Übungen und Tipps für geeignete Weiterbildungen als (eher) nötig. Private **Aus- und Weiterbildungsinstitutionen und Berufsverbände**, denen die Lehrpersonen teils angehören, könnten hierfür geeignete Vermittlungskanäle sein. Ihre Offenheit für sp-Training wurde aber nicht untersucht. Die Interviews und die Online-Befragung liefern Hinweise dazu, dass sich die Anpassungsoffenheit zwischen verschiedenen monosportiven **Arten von Gruppenangeboten** unterscheidet (nicht nur bei den Klubschulen). Befürchtet wird zum Teil, dass durch die Integration der sturzpräventiven Elemente der klare Fokus des Angebots zu sehr verfremdet wird.

Lehrpersonen: Eine Mehrheit der Befragten traut sich die Integration von sp-Training auch ohne **Weiterbildung** zu. Lehrpersonen mit Weiterbildungsbedarf bräuchten dazu lediglich eine kurze Schulung (Abendveranstaltung; Element in allgemeineren Weiterbildungen) oder eine ein- bis zweitägige Weiterbildung. Am häufigsten bezieht sich der Weiterbildungsbedarf auf die Integration von kognitiv-motorischem Training ins Angebot. Die **Affinität für das sp-Training** ist bei den anpassungsoffenen Lehrpersonen ähnlich hoch wie bei den Lehrpersonen, die sp-Training schon praktizieren. Sie finden, dieses passe gut zu ihrem Kurs und seinen Zielen, sei für die Teilnehmenden grundsätzlich sinnvoll und stehe abwechslungsreichem und spannendem Training nicht im Weg. Von den nicht Anpassungsoffenen teilen viel weniger Befragte diese Haltungen.

Teilnehmende: Anpassungsoffene und Praktizierende von sp-Training glauben mehrheitlich, ihre Teilnehmenden seien/wären einverstanden mit der Integration von sp-Training. Nicht Anpassungsoffene sind grossmehrheitlich der Meinung, ihre Teilnehmenden wären mit sp-Training nicht einverstanden.

Zusammenfassende Auswertungen für alle drei vertieft analysierten Anbietertypen (SFGV-Center, Turnvereine, Klubschulen Migros Ostschweiz) zeigen im Übrigen, dass nicht anpassungsoffene Befragte sich hinsichtlich dreier Grundeinstellungen zum sp-Training deutlich kritischer äussern als anpassungsoffene und schon sp-Training praktizierende Befragte: Der Anteil jener, die sp-Training für die Bevölkerung 55+ grundsätzlich sinnvoll finden, die keine negativen Auswirkungen auf den Erfolg befürchten und die sp-Training für einfach umsetzbar halten, ist jeweils deutlich niedriger. Bei den Klubschulen ist der Unterschied v.a. bei den Fragen nach dem grundsätzlichen Sinn des sp-Trainings und der Umsetzbarkeit gross (vgl. Abschnitt 7.2.1).

7 Fazit und Empfehlungen

In diesem Kapitel werden die wichtigsten Befunde der Studie bilanzierend zusammengeführt. Erstens wird Bilanz gezogen zur Verbreitung des sturzpräventiven Trainings gemäss den Kriterien der BFU und zur Anpassungsoffenheit bei den Anbietern von Sport und Bewegung für die Menschen im Alter 55+. Zweitens stehen die wichtigsten fördernden und hemmenden Faktoren des sp-Trainings im Mittelpunkt. Aus diesen Erkenntnissen und Schlussfolgerungen werden Empfehlungen an die BFU zur Förderung des sp-Trainings hergeleitet.

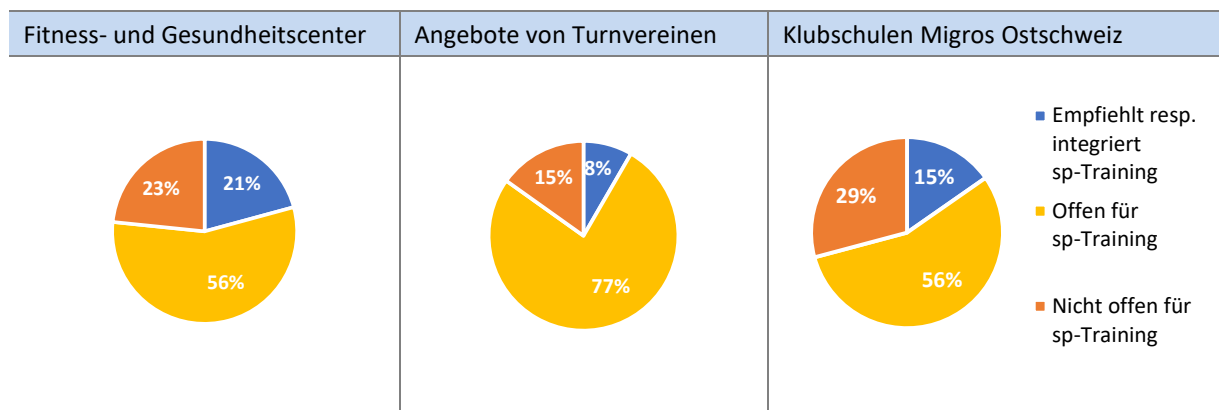
7.1 Verbreitung von sp-Training und Anpassungsoffenheit

Im Fokus dieses Abschnitts stehen zunächst die vertieft untersuchten Anbieter (Fitness- und Gesundheitscenter des SFGV, Angebote von Vereinen des STV, Kursangebote der Klubschulen Migros Ostschweiz). Danach werden Überlegungen zur Verallgemeinerbarkeit dieser Befunde angestellt und Empfehlungen zur Ausrichtung der Aktivitäten der BFU abgeleitet.

7.1.1 Erkenntnisse zu den vertieft untersuchten Anbietertypen

Die Befunde aus den drei Umfragen gleichen sich: Erst ein kleiner Teil der Anbieter praktiziert sturzpräventives Training gemäss den Kriterien der BFU (Abbildung 35). Das liegt an zwei Defiziten: Erstens werden zwar die Kraft in den Beinen und im Rumpf sowie das Gleichgewicht fast flächendeckend regelmässig praktiziert, doch werden dabei die Zeitvorgaben, und zwar insbesondere jene für das Gleichgewichtstraining von 20 Minuten, überwiegend noch nicht erfüllt. Zweitens ist das kognitiv-motorische Training häufig noch nicht in jedes Training integriert.

Abbildung 35: Verbreitung von sp-Training und Anpassungsoffenheit bei drei Typen von Anbietern



Quellen: Befragung SFGV Mitgliedercenter (n=77); Befragung STV-Vereine (n=383); Befragung Klubschulen Migros Ostschweiz (n=72).

Gleichzeitig besteht aber eine grosse Offenheit: Mehr als die Hälfte (SFGV, Klubschulen) bis mehr als drei Viertel (STV) der Befragten können es sich zumindest eher gut vorstellen, künftig sturzpräventives Training gemäss den Vorgaben der BFU zu integrieren. Würden nur schon diese

gewonnen, böte bei allen drei Anbietertypen die grosse Mehrheit sturzpräventives Training an. Auch wenn es sich bei den drei Befragungen nicht um Zufallsstichproben im engeren Sinne handelt, kann davon ausgegangen werden, dass die Befunde zumindest in der Tendenz auch auf die übrigen SFGV-Center, sowie auf andere Gruppenangebote von Turnvereinen und Klubschulen, die sich (auch) an Personen im Alter 55+ richten, übertragen werden können.

Die etwas geringere Anpassungsoffenheit der Lehrpersonen bei den Klubschulen könnte mit den Eigenschaften ihrer Angebote zusammenhängen. Dies legen auch Interviewaussagen mit Vertreterinnen und Vertreter anderer Klubschulen und weiterer Anbieter von monosportiven Gruppenangeboten (Group Fitness in Fitnesscentern oder beim BGB) nahe: Die einzelnen Kurse haben ein klar definiertes, meist monosportives Profil, und bei einem Teil davon sind die Inhalte und Lernziele nach Einschätzung der Lehrpersonen nicht mit den drei Elementen des sturzpräventiven Trainings vereinbar.

7.1.2 Potenzial zur Verbreitung von sp-Training

Ein lohnendes Potenzial für die verstärkte Integration der sturzpräventiven Trainingselemente bei den drei vertieft untersuchten Anbietertypen ist somit gegeben. Aufgrund der Situationsanalyse und den Umfragen dieser Studie lassen sich diese Potenziale wie folgt beschreiben:

- **SFGV-Fitnesscenter:** Es handelt sich um rund 400 Standorte in der ganzen Schweiz. In Fitness-Centern trainiert tendenziell ein eher urbanes Publikum. Geht man von den Abonentenzahlen von vor der COVID-19-Pandemie aus (Mittelwert 596) und nimmt einen aufgrund der Befragung realistischen Anteil von 30 bis 40% Trainierenden im Alter über 55 an, so ergibt sich bei den SFGV-Centern grob geschätzt ein Potenzial von rund 70'000 bis 100'000 Personen. SFGV-Center gibt es in allen drei Sprachregionen, wobei es in der Westschweiz gemessen an der Bevölkerungszahl überproportional viele Standorte gibt. Eine Angabe zur Anzahl Abonnetinnen nach Sprachregion ist nicht möglich, ebenfalls nicht zur Frage, ob es sprachregionale Unterschiede bezüglich Anpassungsoffenheit gibt. Männer, die bei anderen Anbietertypen in dieser Altersgruppe eher untervertreten sind, sind in den SFGV-Centern vergleichsweise gut vertreten. Fast alle Center zählen auch Personen mit klaren gesundheitlichen Einschränkungen zu ihren Zielgruppen.
- **STV-Vereinsangebote:** Gemäss Situationsanalyse bewegen sich hochgerechnet vermutlich rund 130'000 Personen ab 55 Jahren in Turnvereinen. In der italienischsprachigen Schweiz ist der Vereinssport unterdurchschnittlich verbreitet, in städtischen Regionen etwas schwächer präsent als auf dem Land. Ein ähnliches sprachregionales Bild zeigte sich auch bei den (nicht repräsentativ erhobenen) Angeboten der Turnvereine für 55+, die für diese Studie kontaktiert werden konnten. In der Deutschschweiz praktizieren etwas weniger Leitende der befragten STV Vereine bereits sp-Training als in den restlichen Sprachregionen (7% in der Deutschschweiz vs. 15% in den anderen Sprachregionen). Zudem ist in der Deutschschweiz ein grösserer Anteil der Leitenden nicht offen für sp-Training (16% in Deutschschweiz vs. 9% in den restlichen Sprachregionen). Jedoch haben nur 47 Personen aus der lateinischen Schweiz an der Umfrage teilgenommen. Insgesamt dürften Frauen in

der Überzahl sein, doch gibt es auch eine beachtliche Anzahl Angebote für beide Geschlechter oder für Männer allein. Die Angebote eignen sich gemäss der Befragung für körperlich gesunde Personen, rund zur Hälfte auch für Personen mit ersten Hinweisen auf körperliche Einschränkungen.

- **Klubschule Migros:** Geht man gemäss der hier durchgeführten Befragung von durchschnittlich acht Teilnehmenden pro Gruppenangebot aus, von denen 30% bis 40% im Alter 55+ sind, so ergibt sich für die gut 1'300 Angebote der Klubschulen Migros Ostschweiz ein Potenzial von 3'000 bis 4'000 Personen. Unter der Annahme, dass der Anteil gesamtschweizerisch ähnlich ist, läge das Mengenpotenzial der rund 7'000 Angebote bei der Klubschule Migros bei 16'000 bis 22'000 Personen. Davon dürfte es sich bei einer grossen Mehrheit um Frauen handeln. Die Angebote richten sich gemäss der Befragung an körperlich gesunde Personen, rund zur Hälfte auch an Personen mit ersten Hinweisen auf körperliche Einschränkungen. Die Offenheit ist gemäss den Interviews mit regionalen Produktverantwortlichen unterschiedlich und dürfte auch von den konkreten Trainingsinhalten und -zielen der einzelnen Angebotsarten abhängen. Die Klubschule Migros ist in allen Landesteilen mit einem breiten Bewegungsangebot präsent. Gemäss einer Auswertung der Angebotsplattform der Klubschule gibt es in der französischsprachigen Schweiz im Verhältnis zur Bevölkerungsgrösse etwas weniger Sport- und Bewegungsangebote als in der Deutschschweiz und in der italienischsprachigen Schweiz².

Diese Mengenpotenziale erscheinen zwar angesichts der ständigen Wohnbevölkerung im Alter 55+ von 2.8 Millionen Personen (Stand Ende 2020; Quelle: Bundesamt für Statistik) als klein. In der heterogenen Angebotslandschaft sind sie aber nicht zu vernachlässigen, zumal rund ein Fünftel der Bevölkerung in dieser Altersgruppe gar keinen Sport treibt (Lamprecht/Bürgi/Stamm 2020: 16) und fast die Hälfte nur selbstorganisiert sportlich aktiv ist (48% gemäss Lamprecht/Bürgi/Stamm 2020: 41, bezogen auf die Gesamtbevölkerung).

7.1.3 Hinweise zur Verallgemeinerbarkeit auf andere Typen

Zu den übrigen in der Situationsanalyse beleuchteten Typen von Anbietern sind Einschätzungen schwieriger, da ausser den Interviews aus Modul 2 der Studie keine Informationen der Anbieter selbst vorliegen. Grundsätzlich spricht die Tatsache, dass die Befunde für drei sehr unterschiedliche Anbietertypen (Professionell vs. Freiwillige; Profit vs. Non-Profit; Einzeltraining vs. unterschiedliche Gruppenangebote) nicht grundsätzlich unterschiedlich ausfallen, eher für als gegen eine breite Gültigkeit der Erkenntnisse. Gleichwohl sollte nicht vorschnell verallgemeinert werden. Für die weiteren (Unter-)typen von Anbietern kann folgendes festgehalten werden:

- **Weitere Fitnesscenter:** Neben den SFGV-Fitnesscentern bestehen einerseits rund 500 weitere Standorte von Einzelanbietern (mit jeweils maximal 5 Standorten) sowie rund 400 Standorte von grösseren Fitnessketten (wovon sich rund 140 unter dem Dach der Migros

² <https://www.klubschule.ch/>; Stand am 4.7.2022.

befinden). Gemäss dem Branchenreport der *Einzelanbieter* verstand sich 2020 gut die Hälfte davon (unter anderem) als gesundheits- oder medizinerorientiert, wobei der Anteil unter den Nichtmitgliedern des SFGV nicht bekannt ist. Gemäss Sport Schweiz trainieren in der italienischsprachigen Schweiz und in der Deutschschweiz anteilig mehr Personen in Fitnesscentern als in der französischsprachigen Schweiz. Immerhin werden praktisch flächendeckend individuelle Trainingspläne resp. individuelle Betreuung angeboten (Würtenberger et al. 2021: 31; 40). Die Altersstruktur dürfte gemäss Branchenreport jener des SFGV ähnlich sein. Dass eine gewisse Offenheit gegenüber sturzpräventivem Training besteht, ist somit nicht unwahrscheinlich. Zu den *Fitnessketten* sind wenige Informationen verfügbar. Gemäss Branchenreport sind sie stärker auf eine fitnessaffine Kundschaft ausgerichtet, die nicht aus gesundheitlichen Überlegungen trainiert und weniger betreut sein will (Würtenberger et al. 2021: 116).

- **Weitere Vereinsangebote:** Nach den Turnvereinen bewegen sich beim vereinsmässigen Wandern, beim Tennis sowie beim Golf gemäss der Situationsanalyse ebenfalls viele Menschen im Alterssegment 55+. Beim geleiteten *Wandern* lassen sich die drei Elemente des sturzpräventiven Trainings zwar gut einbauen. Unbekannt ist jedoch, in wie vielen Vereinen wöchentlich angeleitet gewandert wird. *Tennis* (wie übrigens auch *Golf*) spielen vergleichsweise viele Männer, die sonst im angeleiteten Sport eher untervertreten sind. Auch bestehen seitens des Dachverbands Swiss Tennis gezielte Anstrengungen, die Zielgruppe 50+ zu erreichen. In welcher Form und wie regelmässig trainiert wird, wurde jedoch nicht eruiert.
- **Private Anbieter von Gymnastik, Tanz und Bewegung:** Die Interviews mit Mitgliedern des *Berufsverbands für Gesundheit und Bewegung (BGB)* lassen die Vermutung zu, dass die Offenheit gegenüber dem sturzpräventiven Training bei diesen Einzelanbietern gross ist, soweit nicht ohnehin schon sturzpräventiv trainiert wird. Der Verband hat etwa 1000 Mitglieder, die Mehrheit von ihnen sind Einzelanbieter ohne Angestellte. In der französischsprachigen und insbesondere der italienischsprachigen Schweiz ist er deutlich schwächer verankert als in der Deutschschweiz. Es kann davon ausgegangen werden, dass die Anbieter auch Personen mit erhöhtem Sturzrisiko bewegen.

Ausserhalb des BGB sind verallgemeinernde Aussagen schwierig. Die Verbände mit der grössten Mitgliederzahl sind der Schweizer *Yogaverband* (750 Mitglieder) sowie *Yoga Schweiz* (gut 600 Mitglieder). Im Rahmen dieser Untersuchung wurden auch einige Anbieter von Yoga-Kursen befragt (insb. in Klubschule Migros). Die Anpassungsoffenheit bei diesem monosportiven Angebot war hier eher niedrig. Zu den *Tanzschulen* (500 Standorte) ist eine Einschätzung bezüglich sp-Training nicht möglich. Neben den Yogaverbänden und den Tanzschulen ist davon auszugehen, dass die privaten Anbieter von Gymnastik, Tanz und Bewegung, wenn überhaupt, dann in eher kleinen Verbänden organisiert sind. Eine gezielte Ansprache dieser Anbieter (z.B. mit Vorschlägen für konkrete Trainingsinhalte oder eine Gewinnung für *sichergehen.ch*) wird aufwändiger, wenn der Multiplikatoreffekt einer gut verankerten Dachorganisation wegfällt.

- **Non-Profit-Organisationen:** Aufgrund der Interviews mit kantonalen Verantwortlichen der *Pro Senectute* kann davon ausgegangen werden, dass das sturzpräventive Training hier einen hohen Stellenwert hat – auch in vielen Kursen, die nicht das Label von *sichergehen.ch* tragen. Bei der *Pro Senectute* wie auch bei der *Rheumaliga*, die zu den zahlenmässig wichtigsten Anbietern von Bewegungskursen für die Zielgruppe gehören, hat das sturzpräventive Training bereits einen hohen Stellenwert (vgl. auch Leemann 2021).

7.1.4 Empfehlungen zur Ausrichtung der Aktivitäten der BFU

Aus den oben berichteten Erkenntnissen ergeben sich die in diesem Abschnitt formulierten Empfehlungen an die BFU. Sie beziehen sich auf die Frage, auf welche Anbietertypen sie ihre Aktivitäten zur Förderung des sp-Trainings prioritär ausrichten sollte.

Diese Priorisierung kann sich auf unterschiedliche Eigenschaften der Anbietertypen abstützen. Tabelle 5 fasst die Einschätzungen und Erkenntnisse der Forschenden zu diesen Eigenschaften zusammen. Die Priorisierung in den vorliegenden Empfehlungen fusst auf den geschätzten Mengenpotenzialen gemäss der Situationsanalyse und auf dem in den Befragungen erhobene Wissen über die Offenheit für das sp-Training. Ebenfalls besonders wichtig ist aus Sicht der Forschenden eine breit abgestützte Dachorganisation oder eine Top-Down-Organisation, wie sie z.B. bei der Klubschule Migros besteht. Sie dient als Multiplikator für die Sensibilisierung und Information der einzelnen Anbieter.

Andere Priorisierungen oder eine feinere Abstufung der Priorisierung sind denkbar, wenn man andere Kriterien mitberücksichtigt oder stärker gewichtet. Anbieter, bei denen vergleichsweise viele Männer im Alter 55+ trainieren, sind möglicherweise für die BFU besonders interessant, weil diese bei vielen Bewegungsangeboten in dieser Altersgruppe eher untervertreten sind. Will die BFU vor allem Personen mit erhöhtem Sturzrisiko ansprechen, drängen sich andere Anbieter auf, als wenn sie primär körperlich gesunde Personen fürs sp-Training motivieren will.

Tabelle 5: Eigenschaften verschiedener Anbietertypen

Anbietertyp	Mengenpotenzial ver- gleichsweise gross	Mehrheit ist offen für sp-Training	Erreicht Männer über- durchschnittlich	Erreicht (auch) Personen mit erhöhtem Sturzrisiko	Dach- oder Top-Down- Organisation vorhanden	Verband ist Partner von sichergehen.ch	Bemerkungen
Fitnesscenter des SFGV	●	●	●	●	●	●	Guter Wissensstand der BFU aufgrund Studie
Andere Einzelanbieter von Fitnesscentern	●	●?	●	●?			
Fitnessketten	●	?	●	?	●		Betreuungsverhältnis im Einzeltraining fraglich
Turnvereine	●	●	●		●	●	Guter Wissensstand der BFU aufgrund Studie
Andere Vereine (Wandern, Tennis, Golf)	●	?	●	?	●		Regelmässigkeit des geleiteten Trainings fraglich
Klubschule Migros		●			●		Guter Wissensstand der BFU aufgrund Studie
Berufsverband für Gesundheit und Bewegung		●		●?	●	●	Mehrheitlich Einzelanbieter
Übrige Anbieter Gymnastik, Tanz, Bewegung		?		?	?		Viele Einzelverbände, Organisationsgrad fraglich
Non-Profit-Organisationen (Pro Senectute, Rheumaliga)	●	●		●	●	●	Erreichen primär ältere Segmente der Zielgruppe und Menschen mit erhöhtem Sturzrisiko. sp-Training schon stark verankert

«●»: Kriterium ist erfüllt; «●?»: Kriterium ist vermutlich erfüllt; «?»: Unbekannt, ob Kriterium erfüllt ist; leer: Kriterium ist (mehrheitlich) nicht erfüllt.

Fazit zu den Sprachregionen: Je nach Anbietertyp bestehen sprachregional unterschiedliche Potenziale zur Erreichung der Zielgruppe 55+. So sind beispielsweise Turnvereine in der italienischsprachigen Schweiz eher untervertreten. Die BFU kann versuchen, dies zu kompensieren, in dem sie sich besonders in den Regionen mit eher niedriger Verbreitung eines Anbietertyps besonders stark bemüht, Anbieter für das sp-Training zu gewinnen. Alternativ kann sie versuchen, in dieser Region anderen, stärker verbreiteten Anbietertypen mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Damit erreicht sie jedoch nicht in allen Sprachregionen genau die gleichen Bevölkerungssegmente.

E1 – Fitness- und Gesundheitscenter des SFGV: Bei den gesundheitsorientierten Fitness- und Gesundheitscentern des SFGV besteht ein guter Nährboden für sturzpräventives Training. Die BFU sollte Ihre Aktivitäten auf diese ausrichten, zumal mit dem SFGV eine Dachorganisation besteht, die bereits Kooperationspartner von *sichergehen.ch* ist.

E2 – andere Fitnesscenter: Bevor die BFU Bemühungen zur Förderung des sturzpräventiven Trainings bei anderen Einzelanbietern oder Fitnessketten aufnimmt, sollten fördernde und hemmende Faktoren für das sturzpräventive Training näher geprüft werden.

E3 – Turnvereine: Bei Turnvereinen besteht ein guter Nährboden für sturzpräventives Training. Die BFU sollte Ihre Aktivitäten auf diese ausrichten, zumal mit dem STV eine grundsätzlich interessierte Dachorganisation besteht, die bereits Kooperationspartner von *sichergehen.ch* ist.

E4 – Andere Vereine und Breitensport: Wandern, Tennis und Golf bilden im Vereinssport für die Zielgruppe der 55+ quantitativ bedeutende Gruppen. Bevor die BFU hier aktiv wird, sollten potenziell fördernde und hemmende Faktoren näher geprüft und eine zielführende Vorgehensweise eruiert und definiert werden. Inwiefern in anderen angeleiteten Settings Ansprachemöglichkeiten für diese weit verbreiteten Sportarten bestehen, müsste ebenfalls vorgängig geprüft werden.

E5 – Klubschule Migros: Bei den Klubschulen Migros Ostschweiz besteht ein guter Nährboden für sturzpräventives Training, vermutlich mit Abstrichen bei einigen spezifischen Angebotsarten (siehe Abschnitt 6.3.2). Aufgrund der bestehenden Top-Down-Organisation könnten die übrigen Klubschulen relativ einfach kontaktiert werden. Die Erkenntnisse der Studie aus der Ostschweiz könnten bei der Kontaktaufnahme förderlich sein. Die BFU sollte sich bemühen, die Klubschulen zu gewinnen.

E6 – Berufsverband für Gesundheit und Bewegung: Bei Anbietern des BGB besteht ein guter Nährboden für sturzpräventives Training. Die BFU sollte Ihre Aktivitäten weiterhin auf diese ausrichten, zumal mit dem BGB eine grundsätzlich interessierte Dachorganisation besteht, die bereits Kooperationspartner von *sichergehen.ch* ist.

E7 – übrige private Anbieter von Gymnastik, Tanz und Bewegung: Bevor die BFU bei Anbietern von Yoga aktiv wird, sollten potenziell fördernde und hemmende Faktoren näher geprüft werden. Die heterogene Szene anderer Anbieter ist vermutlich eher aufwändig zu erreichen, weil sie nur teilweise und wenn, dann in vielen bewegungsartenspezifischen Einzelverbänden organisiert ist.

E8 – Non-Profit-Organisationen: Anbieter, die schon Partner der BFU im Rahmen von *sichergehen.ch* sind, sind sicher sehr offen, allfällige Unterstützungsmassnahmen aufzunehmen, soweit noch Bedarf besteht. Diese Offenheit ist zu nutzen.

7.2 Fördernde und hemmende Faktoren

Im Fokus dieses Abschnitts stehen die Faktoren, die sich in dieser Studie als fördernd oder hemmend für die Verbreitung des sturzpräventiven Trainings herausgestellt haben. Dabei werden nicht primär die detaillierten Befunde aus den vorhergehenden Kapiteln zusammengefasst (siehe hierzu die jeweiligen Kapitelfazite). Vielmehr werden Praktizierende von sp-Trainings, anpassungsoffene und nicht anpassungsoffene Anbieter entlang von drei allgemeinen Faktoren verglichen, die

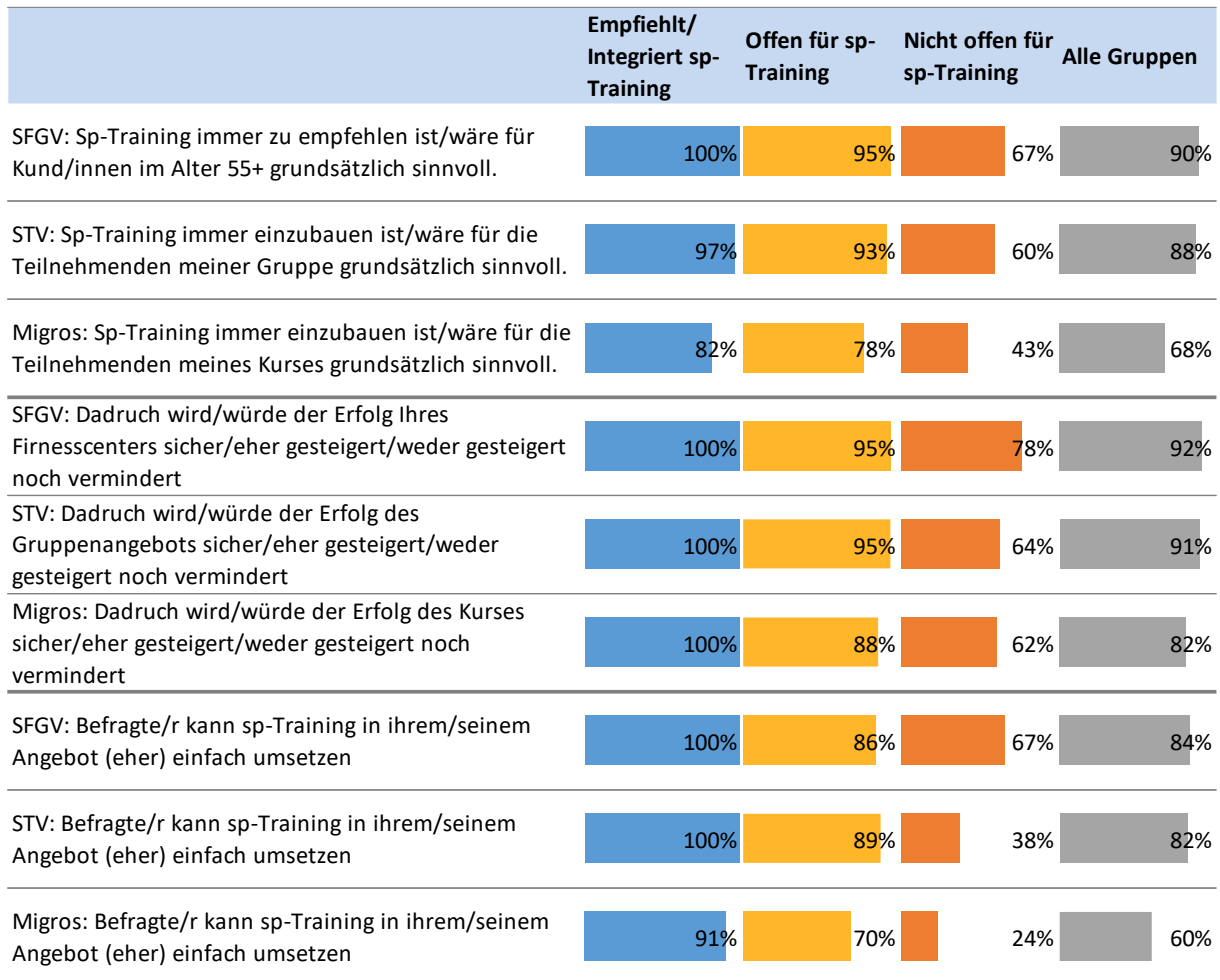
potenziell die Bereitschaft für die Integration von sp-Training prägen. Daraus wird auf das Potenzial zur Weiterverbreitung von sp-Trainings bei anpassungsoffenen und bei nicht anpassungsoffenen Anbietern geschlossen. Daraus werden schliesslich Empfehlungen abgeleitet, mit welchen Mitteln die BFU die Verbreitung des sp-Trainings fördern könnte.

7.2.1 Sinnhaftigkeit, Auswirkungen auf den Erfolg und Umsetzbarkeit von sp-Training

Untersucht wurde, ob die Befragten sp-Training als sinnvoll erachten, welche Auswirkungen auf den Erfolg ihres Angebots sp-Training hat/hätte und wie einfach oder schwierig es wäre/war, sp-Training im Angebot umzusetzen. Es ergaben sich die folgenden Befunde (Abbildung 36):

- **sp-Training wird mehrheitlich als sinnvoll betrachtet:** Eine grosse Mehrheit aller in dieser Studie befragten Vertreterinnen und Vertreter der drei Anbietertypen bezeichnen sturzpräventives Training als zumindest eher sinnvoll. Diese Haltung hängt offensichtlich auch bis zu einem gewissen Grad mit der Bereitschaft für das sp-Training zusammen: Wer dieses bereits praktiziert oder offen dafür ist, empfindet dies mit wenigen Ausnahmen auch als zumindest (eher) sinnvoll. Allerdings weichen einige Lehrpersonen der Klubschulen von diesem Muster ab. Bei den nicht anpassungsoffenen Befragten ist der Anteil sichtbar geringer. Aber nur bei den Klubschulen findet weniger als die Hälfte der nicht anpassungsoffenen Befragten sp-Training sinnvoll.
- **Nur eine Minderheit sieht in sp-Training ein Risiko für den Erfolg des Angebots.** Die grosse Mehrheit der Befragten glaubt, dass sp-Training den Erfolg ihres Angebots fördert oder zumindest nicht gefährdet. Bei den nicht Anpassungsoffenen ist diese Zuversicht etwas weniger verbreitet, aber sie überwiegt auch hier: Beim SFGV sind es etwas mehr als drei Viertel der Befragten, beim STV und den Klubschulen gegen zwei Drittel.
- **Nicht Anpassungsoffene empfinden die Umsetzung deutlich häufiger als schwierig.** Bei der Frage, wie einfach oder schwierig sp-Training im eigenen Angebot umgesetzt werden kann, sind die Kontraste zwischen den drei Gruppen teils sehr deutlich. Wer sp-Training schon praktiziert, erlebt es (in fast allen Fällen) als zumindest eher einfach umsetzbar. Auch bei den Anpassungsoffenen gilt dies für eine grosse Mehrheit der Befragten bei allen drei Anbietertypen. Viel stärker verbreitet ist die Skepsis bei den nicht Anpassungsoffenen: Bei den Vereinen und den Klubschulen finden deutlich weniger als die Hälfte die Umsetzung (eher) einfach. Bei den Fitnesscentern ist die Grundhaltung optimistischer: Hier finden zwei Drittel sp-Training (eher) einfach umsetzbar.

Abbildung 36: Grundsätzliche Einschätzungen zum sp-Training für Menschen 55+



Quellen. Befragung SFGV Mitgliedercenter (n=77); Befragung STV-Vereine (n=383); Befragung Klubschulen Migros Ostschweiz (n=72).

7.2.2 Bestehende Hürden zur Integration von sp-Training

Was bedeuten die drei Befunde für das Potenzial zur Weiterverbreitung des sturzpräventiven Trainings?

- Bei den **anpassungsoffenen** Anbietern besteht ein guter Nährboden für die Förderung von sp-Training: Sie empfinden sturzpräventives Training meist als sinnvoll und sind zuversichtlich, dass dies zum Erfolg ihres Angebots beiträgt oder zumindest nicht schadet. Sie erachten mehrheitlich sp-Training als zumindest eher einfach umsetzbar. Es scheint deshalb plausibel, dass bisher v.a. praktische Umsetzungshindernisse der Einführung von sturzpräventivem Training im Weg stehen. In den drei Umfragen äusserten viele Anpassungsoffene einen konkreten Bedarf an zusätzlichen spezifischen Hilfsmitteln und Ressourcen. Häufig genannt wurde Anschauungsmaterial für die Trainerinnen und Trainer, Tipps zur Motivation der Teilnehmenden für die sp-Trainingselemente, Tipps, wo es geeignete Weiterbildungen gibt, sowie ein Bedarf an speziell geeignetem Trainingsmaterial

(vgl. Abschnitte 4.3.3, 5.3.1 und 6.3.1). Letzteres erleichtert gemäss den Befragten ein abwechslungsreiches Training.

- Bei der eher kleinen Gruppe der **nicht anpassungsoffenen** Anbieter dürften am häufigsten Zweifel an der Umsetzbarkeit den Ausschlag für die fehlende Bereitschaft zur Integration des sp-Trainings geben. Wie die in den Kapiteln 4 bis 6 präsentierten Befunde zeigen, zweifeln die nicht Anpassungsoffenen deutlich stärker als die anderen Anbieter an der inhaltlichen Vereinbarkeit des sp-Trainings mit dem eigenen Angebot. Insbesondere glauben sie nicht, dass die Teilnehmenden mit der entsprechenden Anpassung des Angebots einverstanden wären. Bei einigen kommen weitere Zweifel hinzu: Sie sind skeptisch, ob die konsequente Integration der sturzpräventiven Trainingselemente für ihre Teilnehmenden sinnvoll ist, und sie befürchten, dass sp-Training den Erfolg ihres Angebots gefährden könnte. Diese Gruppe der Anbieter ist vermutlich mit Hilfsmitteln und Unterstützung allein nur schwer von ihren Zweifeln abzubringen. Vielmehr braucht es hier grundsätzliche Überzeugungsarbeit, um dieser Gruppe das sp-Training glaubhaft näherzubringen.

7.2.3 Empfehlungen zu den Mitteln, mit denen die BFU sp-Training fördern könnte

Aus den Befunden zu den fördernden und hemmenden Faktoren ergeben sich abschliessend die nachfolgenden Empfehlungen an die BFU. Sie regen an, mit welchen Mitteln die BFU die Verbreitung des sp-Trainings bei den drei näher untersuchten Anbietertypen fördern könnte. Inwieweit die Empfehlungen auch auf andere Anbietertypen übertragbar sind, wurde nicht betrachtet. Die Empfehlungen werden zur besseren Nachvollziehbarkeit jeweils kurz begründet

E9 – Fokus in erster Linie auf anpassungsoffene Anbieter: Die BFU sollte sich vor allem zum Ziel setzen, anpassungsoffenen Anbietern den Schritt zum sturzpräventiven Training mit geeigneten Unterstützungsmassnahmen zu erleichtern.

Begründung: Durch den Fokus auf Anpassungsoffene kann ein Grossteil des Potenzials zur Verbreitung des sp-Trainings mit verhältnismässig geringen Mitteln ausgeschöpft werden.

E10 – Überzeugung von nicht anpassungsoffenen Anbietern: Die BFU überlegt sich Vorgehensweisen, wie auch nicht Anpassungsoffene vom Nutzen des sp-Trainings überzeugt werden können und entwickelt entsprechende Massnahmen (z.B. Good-Practice Beispiele für spezifische Angebotstypen wie beispielsweise Yoga).

Begründung: Nicht anpassungsoffene Anbieter haben grundsätzliche Bedenken bezüglich dem sp-Training. Sie müssen deshalb zuerst mit geeigneten Massnahmen vom Nutzen des sp-Trainings und der Vereinbarkeit mit ihrem Angebot überzeugt werden. Wenn sie sehen, dass es ähnliche Anbieter gibt, welche sp-Training integrieren konnten, ohne die Identität des Angebots zu verfälschen, lassen sie sich möglicherweise für einen Versuch gewinnen. Womit dies gelingen kann, wurde im Rahmen der Studie nicht untersucht. Good-Practice-Beispiele oder ähnliche Anbieter, die als Botschafterinnen oder Botschafter ihre Erfahrungen weitergeben, könnten allenfalls zum Abbau von psychologischen Hemmschwellen beitragen.

E11 – Kurze Schulungen ermöglichen: *Es besteht ein Bedarf an Musterschulungen oder Anschauungs- und Schulungsmaterialien, die zur Weiterbildung genutzt werden können. Die Verbreitung könnte über diese wichtigen Anbieter stattfinden:*

- *SFGV-Center: Private Weiterbildungsinstitutionen, Dachverband, Anbieter selbst bei internen Schulungen*
- *Vereine des STV: Schweizerischer Turnverband und Kantonaltturnverbände in Zusammenarbeit mit Erwachsenensport Schweiz*
- *Klubschule Migros: Management der Klubschule selbst für interne Schulungen; Private Weiterbildungsinstitutionen, eventuell Berufsverbände der Lehrpersonen*

Begründung: Die Anbieter berichten zwar mehrheitlich, dass sie sich sp-Training zutrauen, doch ein grösserer Teil signalisiert Unterstützungsbedarf bei Aspekten, die vermutlich gut in Schulungen vermittelt werden können (vgl. E11). Die Interessierten wünschen sich mehrheitlich kurze Schulungen, die z.B. als Block in einer Weiterbildung integriert oder an einer Abendveranstaltung vermittelt werden können.

E12 – Informationsaktivitäten der Dachorganisationen fördern und unterstützen: *Die BFU sollte sich bei den Dachorganisationen (national, regional) der drei Anbietertypen dafür einsetzen, dass diese ihre Mitglieder über das sturzpräventive Training informieren und sie sensibilisieren. Dafür können die Organisationen ihre eigenen Kommunikationskanäle nutzen.*

- *SFGV-Center: Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband (z.B. Fachmagazin „Bewegungsmedizin“, Branchen Tag, Strategieberatung, Newsletter)*
- *Vereine des STV: Schweizerischer Turnverband und Kantonaltturnverbände (z.B. Workshops und Kurse, Expertinnen- und Experten-Tipps, Thementag, Magazin „GYMLive“)*
- *Klubschule Migros: Management der Klubschule*

Begründung: Bei allen drei Anbietertypen bestehen zentrale Strukturen (Dachorganisationen, Management) die von vielen Anbietern (SFGV) oder Leitenden (STV, Klubschule) als wichtige Informationsquellen anerkannt sind. Diese Organisationen verfügen bei vielen ihrer Mitglieder über eine hohe Glaubwürdigkeit und spezifische Kommunikationskanäle. Sie sind somit vielversprechend zur Weiterverbreitung von Informationen. Bei SFGV und STV besteht bereits eine Partnerschaft mit der BFU, womit von einer grundsätzlichen Offenheit für deren Anliegen ausgegangen werden kann. Die Dachorganisationen können insbesondere über geeignete Weiterbildungen informieren oder attraktives Anschauungsmaterial weitergeben.

E13 – Wichtige Inhalte von Schulungen und Informationen vermitteln: Die in den Empfehlungen 11 und 12 beschriebenen Kanäle könnten genutzt werden, um folgende Inhalte und Informationen zu verbreiten:

- Konkretes Anschauungsmaterial zur Integration von kognitiv-motorischem Training
- Konkretes Anschauungsmaterial zur Integration von 10 Minuten Beinkraft- und insbesondere 20 Minuten Gleichgewichtstraining in zeitlich begrenzten Trainingseinheiten.
- Konkrete Tipps, wie Teilnehmende für die drei Elemente des sturzpräventiven Trainings motiviert werden können
- Informationen über Weiterbildungsangebote, in denen Schulungsblöcke zum sturzpräventiven Training enthalten sind.

Begründung: Es handelt sich um die in den Befragungen häufig als zusätzlich nötig genannten Informationselemente. Dabei sollte ein Fokus auf den in dieser Studie festgestellten Trainingsdefiziten liegen. Die BFU verfügt bereits über entsprechende Materialien, und es bestehen auch Schulungen. Diese könnte sie je nach Anbietertyp bei Bedarf bedürfnisgerecht aufbereiten und wenn nötig mit spezifischeren Unterlagen ergänzen. Besondere Aufmerksamkeit verdient die Thematik der Zeitvorgaben. Je mehr Anbieter und Leitenden die BFU glaubwürdig vermitteln kann, dass die als abschreckend empfundenen Zeitvorgaben relativ einfach und ohne grosse Verfremdungen in ihr Angebot integriert werden können, desto grösser ist die Chance, dass diese das sp-Training konsequent integrieren.

Bezüglich der Motivationstipps hat die Studie gezeigt, dass die Teilnehmenden je nach Anbietertyp, aber auch innerhalb der Anbietertypen eine breite Palette an Nutzenerwartungen mit ihrem Training verbinden. Es wird somit v.a. darum gehen, den Anbietern zu vermitteln, dass sie das sturzpräventive Training gut mit den jeweils spezifischen Nutzenerwartungen ihrer Teilnehmenden verbinden können. Dass die Prävention von Stürzen dabei in vielen Angeboten als Motivationshilfe der Teilnehmenden auch explizit genannt werden darf, ohne dass diese abgeschreckt werden, ist aus Sicht der BFU erfreulich. Ein zu offensives Propagieren von Angeboten als sturzpräventiv zum Anwerben von neuen Teilnehmenden könnte jedoch bei gewissen Zielgruppen kontraproduktiv sein und sollte deswegen sorgfältig abgewogen werden.

Anhang

Ein separater Anhang ist online verfügbar unter bfu.ch/bestellen.

Literatur- und Quellenverzeichnis

- BFU (2021). Qualitätslabel sichergehen.ch für Bewegungs- und Sportkurse und Angebote für ältere Erwachsene. Bern: BFU, Beratungsstelle für Unfallverhütung.
- BFU (2017). Kräftig ins Alter. Selbständigkeit und Lebensqualität dank Kraft- und Gleichgewichtstraining. Bern: BFU, Beratungsstelle für Unfallverhütung.
- Bolliger, C. et al. (2021). Sturzpräventives Training: Mobilisierungspotenzial und fördernde Faktoren in der Bevölkerung 60+. Bern: BFU, Beratungsstelle für Unfallverhütung. DOI:10.13100/BFU.2.391.01.2021
- Donaldson A., et al. (2018). A concept mapping approach to identifying the barriers to implementing an evidence-based sports injury prevention programme. *Injury Prevention* 25/4: 244-251.
- Lacroix A., et al (2016). Wirksamkeit eines Trainingsprogramms zur Sturzprävention: Effekte eines „Best-Practice-Modells“ auf intrinsische Sturzrisikofaktoren bei gesunden älteren Personen. Bern: BFU – Beratungsstelle für Unfallverhütung. BFU-Report 74.
- Lamprecht, M., Bürgi, R. und Stamm H. (2020). Sport Schweiz 2020: Sportaktivität und Sportinteresse der Schweizer Bevölkerung. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Lehmann, F. (2021). Sichergehen.ch. Reporting 2020. Bern: Beratungsstelle für Unfallverhütung.
- Niemann S., et al. (2021) Status 2021. Statistik der Nichtberufsunfälle und des Sicherheitsniveaus in der Schweiz. Bern: BFU – Beratungsstelle für Unfallverhütung.
- Würtenberger, A., Würtenberger, R. und Steiner, R. (2021). Branchenreport 2020: Eckdaten der schweizerischen Fitness- und Gesundheitsförderungsbranche. Bern: Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband.
- Zahner, L. und Steiner R. (Hrsg.) (2019). Kräftig Altern: Lebensqualität und Selbständigkeit dank Muskeltraining. Bonstetten: Diversum-Verlag.