

Implementationsforschung sturzpräventives Training, Phase II

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

Online-Anhang zum Schlussbericht

Christian Bolliger, Michèle Gerber

Bern, 18. August 2022

Inhaltsverzeichnis

Anhang 1: Verbreitete Sport- und Bewegungsarten 55+	1
Anhang 2: Liste der Interviewpartner/innen zur Situationsanalyse	2
Anhang 3: Liste der Interviewpartner/innen in Modul 2	3
Anhang 4: Vorbefragung und Interviewleitfaden (Modul 2)	4
Vorbefragung – Fitness- und Gesundheitscenter	5
Interviewleitfaden – Fitness- und Gesundheitscenter	12
Anhang 5: Methodensteckbriefe der Onlinebefragungen (Modul 3)	24
Fitness und Gesundheitscenter des SFGV	24
Vereine des STV	24
Klubschulen Migros Ostschweiz	25
Anhang 6: Fragebogen der Onlinebefragungen (Modul 3)	26
Fitness und Gesundheitscenters des SFGV	26
Vereine des STV	37
Klubschulen Migros Ostschweiz	48

Anhang 1: Verbreitete Sport- und Bewegungsarten 55+

Sportart	Ausübung insgesamt (in % der Bevölkerung 55+)	Organisationsform (in % der Bevölkerung 55+)			Hochrechnung in absoluten Zahlen		
		Verein	Fitness-center	Andere Anbieter	Verein	Fitness-center	Andere Anbieter
Fitnessstraining, Group Fitness	13.2	0.9%	8.4%	0.6%	25'344	232'436	15'930
Yoga, Pilates, Body Mind	13.3	0.7%	1.5%	7.2%	20'147	42'493	197'811
Turnen, Gymnastik	14.8	4.9%	0.5%	2.5%	133'547	13'436	70'031
Wandern, Bergwandern	63.4	3.4%	0.0%	1.5%	94'331	0	40'178
Krafttraining, Muskelaufbau	7.4	0.6%	3.7%	0.5%	17'764	101'685	13'272
Tanzen (inkl. Jazztanz)	10.0	1.3%	0.0%	3.1%	36'723	276	86'422
Aqua-Fitness	3.5	0.4%	0.4%	2.4%	10'882	10'690	64'812
Tennis	4.3	2.4%	0.0%	0.3%	67'258	956	8'243
Golf	3.6	1.9%	0.0%	0.2%	51'464	596	6'160

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+). Hochrechnung basiert auf der ständigen Wohnbevölkerung im Alter 55+ am 31.12.2019 (Bundesamt für Statistik)

Anhang 2: Liste der Interviewpartner/innen zur Situationsanalyse

Organisation	Person (Funktion)
Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verbands (SFGV)	Claude Ammann (Präsident)
Pro Senectute Schweiz	Vincent Brügger (Leiter Sport und Bewegung)
Gesundheitsförderung Schweiz	Florian Koch (Projektleiter Bewegung)
BFU	Manuela Leonardi (Sport Safety Coach der BFU im Tessin)
Pro Senectute Vaud	Isabelle Maillard (Responsable Activité physique et santé)
Rheumaliga	Martina Roffler (Leiterin Dienstleistungen)
Bundesamt für Sport	Harry Sonderegger (Leiter Erwachsenensport esa)
Universität Basel / SalutaCoach AG	Lukas Zahner (Leiter CAS Personal Health Coach / CEO von SalutaCoach AG, Startup der Universität Basel)

Anhang 3: Liste der Interviewpartner/innen in Modul 2

Typ	Name Unternehmen	Name	Vorname	Ort
BGB	Beo Fitness & Coaching	Däpp	Nadine	Amsoldingen
BGB	Balance in Flow AG	Alpiger	Ursi	Jona
BGB	VIS VITALIS	Fitze	Beatrix	Niederuzwil
BGB	Dein Aufbau Training	Volker-Hepp	Katja	Sarnen
BGB	Liberty-Training	Fritschy	Alexandra	Le Landeron
BGB	AB.Training	André-Aebi	Barbara	St-Blaise
BGB	Obiettivo Salute	Federico	Petitto	Chiasso
BGB	Pinkfit di Paola Nocera	Nocera	Paola	Lugano
SFGV	Actifit Fitness women only	Bucher	Gabriella	Basel
SFGV	David Gym 47	Fleig	Kathi	Zürich
SFGV	Connection Wolhusen	Zihlmann	Willi	Wolhusen
SFGV	Dynamo Sport	Gerber	Kathrin	Rheinfelden
SFGV	New Athletic Fitness	Bornand	Joel	Cossonay-Ville
SFGV	TosalGym	Tosalli	Lionel	La Chaux-de-Fonds
SFGV	Quality Fitness	Medolago	Paolo	Mendrisio
SFGV	Free Time Club SA	Oggioni	Paride	Lugano
Migros	Genossenschaft Ostschweiz	Fritsche	Daniel	Winterthur
Migros	Genossenschaft Basel	Schaub	Yvonne	Basel
Migros	Genossenschaft Aare	Ryf	Daniela	Schönbühl
Migros	Genossenschaft Zürich	Mattmann	Susanne	Zürich-Altstetten
Migros	Genossenschaft Neuchâtel/Fribourg	Burri Igwe	Sabine	Neuchâtel
Migros	Genossenschaft Waadt	Jagdeep	Steve	Prilly
Migros	Genossenschaft Genf	Gagliardi	Alain	Grand-Lancy
STV	TV Weisslingen	Camenzind	Rolf	Weisslingen
STV	STV Neuenkirch	Röösli	Franz	Neuenkirch
STV	Männerriege Klosters	Wild	Ernst	Klosters
STV	DTV Bubendorf	Leuenberger	Therese	Bubendorf
STV	Siviriez FSG	Giroud	Danielle	Siviriez
STV	Genève ville dames	Wehrli	Christine	Genève
STV	SFG Balerna	Cavadini	Monica	Morbio Inferiore
STV	SFG Locarno	Bianchetti	Erica	Solduno
STV	SFG Locarno	Marchi	Anna	Losone
Pro Senectute	Pro Senectute Kanton Zürich	Berweger	Raphael	Zürich
Pro Senectute	Pro Senectute Kanton Bern	Guggenheim	Karin	Ittigen
Pro Senectute	Pro Senectute beider Basel	Ackermann	Katrin	Basel
Pro Senectute	Pro Senectute Genève	Besson	Christine	Carouge
		Gerst	Veronique	
Pro Senectute	Pro Senectute Ticino e Moesano	Frigerio	Sibilla	Lugano

Anhang 4: Vorbefragung und Interviewleitfaden (Modul 2)

Stellvertretend für die fünf Anbietertypen sind hier die Vorbefragung und der Interviewleitfaden des SGFV abgebildet. Die Befragungsinstrumente der anderen Typen sind jeweils spezifisch angepasst, folgen aber grundsätzlich dem gleichen Aufbau.

Vorbefragung – Fitness- und Gesundheitscenter

Fragebogen: Training und Sturzprävention für Personen im Alter 55+

Name, Vorname:			
Name Ihres Fitnesscenters:			
PLZ und Ortschaft:		Telefon:	
E-Mail-Adresse:			

Bei Fragen oder Unklarheiten kontaktieren Sie bitte die Person, die Ihnen den Fragebogen geschickt hat. Bitte senden Sie den ausgefüllten Fragebogen wenn möglich **per E-Mail** an beratung@buerovatter.ch (oder per A-Post an Büro Vatter, Gerberngasse 27, 3011 Bern)

Infobox: Was ist sturzpräventives Training?

Unter "sturzpräventivem Training" versteht die BFU sportliche Aktivitäten, welche folgende Elemente beinhalten:

- Gleichgewichtstraining,
- Krafttraining v.a. der Beine und
- kognitiv-motorisches Training*

Diese drei Elemente müssen nicht über vordefinierte spezifische Übungen abgedeckt sein, sondern sind teilweise bereits durch die Sport- und Bewegungsart abgedeckt oder können spezifisch für die jeweilige Sport- und Bewegungsart ergänzt werden. Um einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen, wird die Intensität und Komplexität der Übungen möglichst individuell angepasst.

* Kognitiv-motorisches Training (z. B. Tanzchoreografie) ist eine Kombination einer motorischen (z. B. Laufen) und mentalen Aufgabe (z. B. eine Abfolge merken).

Einstiegsfrage

F 1: Sport und Bewegung wirken bei älteren Personen sturzpräventiv, wenn regelmässig die Kraft in den Beinen, das Gleichgewicht und kognitiv-motorisch trainiert wird (siehe Infobox). Inwieweit war oder ist sturzpräventives Training in Ihrem Center ein Thema? Markieren Sie nur jene Antwort, die am ehesten zutrifft, mit «x».

	Wir haben uns mit diesem Thema bisher gar nicht befasst.
	Wir kennen die notwendigen Trainingsinhalte, haben aber nicht geprüft, ob wir dieses Thema bei uns aufnehmen sollen.
	Wir prüfen aktuell, ob wir dieses Thema bei uns aufnehmen sollen.
	Wir haben geprüft, ob wir dieses Thema bei uns aufnehmen sollen, aber uns dagegen entschieden.
	Wir haben entschieden, dieses Thema bei uns aufzunehmen, haben es aber noch nicht eingeführt.
	Wir ermöglichen und fördern, dass ältere Personen so trainieren, dass es sturzpräventiv ist.
	Weiss nicht

Einzeltraining

Unter Einzeltraining verstehen wir alle Trainingsformen, bei denen die trainierende Person nicht in einer Gruppe trainiert. Die Betreuung durch die anwesenden Leitenden oder Trainer/-innen kann dabei unterschiedliche Formen annehmen und unterschiedlich intensiv sein (z.B. Beratung/Coaching, einmaliges Einführungstraining, gelegentliche Kontrolltrainings, regelmässig begleitetes Training).

F 2: Wie viele Personen haben ein Abonnement für Einzeltraining in Ihrem Fitnesscenter? Schätzung genügt

Insgesamt:		Davon ca. im Alter 55+ (Anteil in Prozent):	
Frauen:		Davon ca. im Alter 55+ (Anteil in Prozent):	
Männer:		Davon ca. im Alter 55+ (Anteil in Prozent):	

F 3: Welchen Stellenwert haben die drei Elemente des sturzpräventiven Trainings bei der Beratung und Begleitung Ihrer Kunden/-innen im Alter 55+ durch Ihre Trainerinnen und Trainer im Einzeltraining? Es spielt keine Rolle, ob sie gezielt zur Sturzprävention oder aus anderen Gründen trainiert werden. Bitte auf jeder Zeile nur ein «x» machen.

Trainingselement:	Wir fördern dies bei allen Kunden/-innen 55+	Wir fördern dies bei einem Teil der Kunden/-innen 55+	Das ist in der Regel kein Thema	Weiss nicht
Regelmässiges Training von Kraft in den Beinen				
Regelmässiges Training des Gleichgewichts				
Regelmässiges kognitiv-motorisches Training				

Achtung: Die folgende Frage (F 4) müssen sie nicht beantworten, wenn Sie bei der vorhergehenden Frage (F 3) bei einem Trainingselement «Das ist in der Regel kein Thema» angekreuzt haben. Bitte fahren Sie bei F 5 weiter.

F 4: Sie fördern alle drei Trainingselemente der Sturzprävention zumindest bei einem Teil Ihrer Kunden/-innen: Geschieht das ganz bewusst zur Sturzprävention oder nicht? Markieren Sie nur die Antwort, die am ehesten zutrifft, mit «x».

<input type="checkbox"/>	Ganz bewusst und wird Kunden/-innen auch so kommuniziert
<input type="checkbox"/>	Ganz bewusst, wird aber nicht kommuniziert
<input type="checkbox"/>	Elemente werden nicht primär wegen der sturzpräventiven Wirkung gefördert
<input type="checkbox"/>	Es ist unterschiedlich

Achtung: Die folgende Frage (F 5) müssen sie nicht beantworten, wenn Sie bei F 3 bei allen drei Elementen «Wir fördern dies bei allen Kunden/-innen 55+» angekreuzt haben. Bitte fahren Sie bei F 6 weiter.

**F 5: Sie fördern die drei Trainingselemente der Sturzprävention nicht bei allen Kunden/-innen im Alter 55+:
Wie gut können Sie sich vorstellen, diese in Ihrem Fitnesscenter künftig bei allen zu fördern?**

Das kann ich mir...

...sehr gut vorstellen	...eher gut vorstellen	...eher nicht vorstellen	...gar nicht vorstellen	Weiss nicht

Gruppenangebote, an denen Personen 55+ teilnehmen

F 6: Hat Ihr Fitnesscenter spezifische Gruppenangebote für Sturzprävention/Sturzprophylaxe? (D.h. die Teilnehmenden besuchen das Angebot v.a. wegen der Sturzprävention)

Ja	Nein
----	------

F 7: Haben Sie andere Gruppenangebote, in denen ALLE DREI Elemente des sturzpräventiven Trainings regelmässig trainiert werden?

Ja ▶ weiter mit Frage F 8	Nein ▶ direkt zu Frage F 10
---------------------------	-----------------------------

F 8: Bitte nennen Sie in der folgenden Tabelle zwei dieser anderen Angebote, in denen ALLE DREI Elemente des sturzpräventiven Trainings regelmässig trainiert werden, obwohl sie nicht als spezifische Sturzpräventionsangebote angeboten werden.

Wenn Sie mehr als zwei solche Angebote haben: Wählen Sie jene zwei Angebote, an denen **am meisten Personen im Alter 55+** regelmässig teilnehmen. Wenn Sie nur ein solches Angebot haben, geben Sie bitte einfach dieses an.

	Name/Bezeichnung des Angebots (z.B. «Yoga», «Spinning»...)
Angebot 1:	
Angebot 2:	

F 9: Sind die drei Elemente in den bei F 8 genannten Angeboten ganz bewusst zur Sturzprävention integriert oder aus anderen Gründen? Bitte auf jeder Zeile nur ein «x» machen.

Angebot gemäss F 8	Ganz bewusst und wird den Kunden/-innen auch so kommuniziert	Ganz bewusst, wird aber den Kunden/-innen nicht kommuniziert	Elemente werden nicht primär wegen der sturzpräventiven Wirkung trainiert	Weiss nicht
Angebot 1:				
Angebot 2:				

F 10: Haben Sie Gruppenangebote, in denen NICHT ALLE drei Elemente des sturzpräventiven Trainings regelmässig trainiert werden? (D.h. keines, eines oder zwei dieser Elemente)

Ja ▶ weiter mit Frage F 11	Nein ▶ direkt zu Frage F 16
----------------------------	-----------------------------

F 11: Bitte nennen Sie in der folgenden Tabelle zwei Ihrer Angebote, in denen NICHT ALLE drei Elemente des sturzpräventiven Trainings regelmässig trainiert werden.

Wenn Sie mehr als zwei solche Angebote haben: Wählen Sie jene, an denen am meisten Personen im Alter 55+ regelmässig teilnehmen. Schätzungen genügen. Wenn Sie nur ein solches Angebot haben, geben Sie bitte einfach dieses an.

	Name/Bezeichnung des Angebots (z.B. «Yoga», «Spinning»...)
Angebot 3:	
Angebot 4:	

F 12: Bitte geben Sie für die von Ihnen in Frage F 11 genannten Angebote an, welche der folgenden Elemente des sturzpräventiven Trainings regelmässig trainiert werden. (Mehrfachantwort möglich)

Angebot gemäss F11	Training der Kraft in den Beinen	Gleichgewichts-training	Kognitiv-motorisches Training	Keines der sturzpräventiven Elemente
Angebot 3				
Angebot 4				

F 13: Wie gut können Sie sich vorstellen, in diesen beiden Gruppenangeboten alle drei Elemente der Sturzprävention regelmässig zu integrieren? Bitte auf jeder Zeile nur ein «x» machen.

Angebot gemäss F 11	Das kann ich mir...				
	...sehr gut vorstellen	...eher gut vorstellen	...eher nicht vorstellen	... gar nicht vorstellen	Weiss nicht
Angebot 3					
Angebot 4					

F 14: Haben Sie weitere Gruppenangebote, bei denen Sie sich die Integration von sturzpräventiven Elementen vorstellen könnten?

Das kann ich mir...

...sehr gut vorstellen	...eher gut vorstellen	...eher nicht vorstellen	...gar nicht vorstellen	Weiss nicht	Wir haben keine weiteren Gruppenangebote

F 15: Könnten Sie sich vorstellen, ein neues Angebot mit allen drei sturzpräventiven Elementen zu schaffen?

Das kann ich mir...

...sehr gut vorstellen	...eher gut vorstellen	...eher nicht vorstellen	...gar nicht vorstellen	Weiss nicht

Bitte füllen sie auch die Steckbriefe der Gruppenangebote ab der nächsten Seite aus!

Steckbriefe der Gruppenangebote

F 16: Zum Schluss benötigen wir einen kurzen Steckbrief der von Ihnen in Frage F 8 und Frage F 11 genannten Angebote.

Steckbrief Angebot 1:

Bezeichnung des Angebots (z.B. «Yoga», «Spinning»...)		
Eigenschaften der Teilnehmenden (Schätzungen genügen)		
Durchschnittliche Anzahl Teilnehmende pro Lektion:		
Anteil Teilnehmende im Alter 55+ in Prozent:		
Anteil Frauen an den Teilnehmenden in Prozent:		
Alter der jüngsten Person im Training:		
Alter der ältesten Person im Training:		
Eigenschaften des Angebots		
Dauer einer Trainingseinheit in Minuten:		
Frequenz der Trainingseinheit (z.B. wöchentlich, monatlich):		
Auf welche der folgenden Ziele und Zielgruppe(n) ist das Angebot ausgerichtet? <i>Bitte kreuzen Sie bei untenstehender Auswahl alle zutreffenden Antworten an.</i>		
<input type="checkbox"/>	Gezieltes Vorbeugen gegen spezifische Gesundheitsrisiken (z.B. Rücken; Herz-/Kreislauf)	<input type="checkbox"/> Allgemeine Förderung von Gesundheit und ihr Wohlbefinden
<input type="checkbox"/>	Gebrechliche Personen (z.B. eingeschränkte Mobilität, benützt eine Gehhilfe)	<input type="checkbox"/> Personen in der Rehabilitation oder im Anschluss daran

Steckbrief Angebot 2:

Bezeichnung des Angebots (z.B. «Yoga», «Spinning»...):		
Eigenschaften der Teilnehmenden (Schätzungen genügen)		
Durchschnittliche Anzahl Teilnehmende pro Lektion:		
Anteil Teilnehmende im Alter 55+ in Prozent:		
Anteil Frauen an den Teilnehmenden in Prozent:		
Alter der jüngsten Person im Training:		
Alter der ältesten Person im Training:		
Eigenschaften des Angebots		
Dauer einer Trainingseinheit in Minuten:		
Frequenz der Trainingseinheit (z.B. wöchentlich, monatlich):		
Auf welche der folgenden Ziele und Zielgruppe(n) ist das Angebot ausgerichtet? <i>Bitte kreuzen Sie bei untenstehender Auswahl alle zutreffenden Antworten an.</i>		

	Gezieltes Vorbeugen gegen spezifische Gesundheitsrisiken (z.B. Rücken; Herz-/Kreislauf)	Allgemeine Förderung von Gesundheit und ihr Wohlbefinden
	Gebrechliche Personen (z.B. eingeschränkte Mobilität, benützt eine Gehhilfe)	Personen in der Rehabilitation oder im Anschluss daran

Steckbrief Angebot 3:

Bezeichnung des Angebots (z.B. «Yoga», «Spinning»...):		
Eigenschaften der Teilnehmenden (Schätzungen genügen)		
Durchschnittliche Anzahl Teilnehmende pro Lektion:		
Anteil Teilnehmende im Alter 55+ in Prozent:		
Anteil Frauen an den Teilnehmenden in Prozent:		
Alter der jüngsten Person im Training:		
Alter der ältesten Person im Training:		
Eigenschaften des Angebots		
Dauer einer Trainingseinheit in Minuten:		
Frequenz der Trainingseinheit (z.B. wöchentlich, monatlich):		
Auf welche der folgenden Ziele und Zielgruppe(n) ist das Angebot ausgerichtet? <i>Bitte kreuzen Sie bei untenstehender Auswahl alle zutreffenden Antworten an.</i>		
	Gezieltes Vorbeugen gegen spezifische Gesundheitsrisiken (z.B. Rücken; Herz-/Kreislauf)	Allgemeine Förderung von Gesundheit und ihr Wohlbefinden
	Gebrechliche Personen (z.B. eingeschränkte Mobilität, benützt eine Gehhilfe)	Personen in der Rehabilitation oder im Anschluss daran

Steckbrief Angebot 4:

Bezeichnung des Angebots (z.B. «Yoga», «Spinning»...):		
Eigenschaften der Teilnehmenden (Schätzungen genügen)		
Durchschnittliche Anzahl Teilnehmende pro Lektion:		
Anteil Teilnehmende im Alter 55+ in Prozent:		
Anteil Frauen an den Teilnehmenden in Prozent:		
Alter der jüngsten Person im Training:		
Alter der ältesten Person im Training:		
Eigenschaften des Angebots		
Dauer einer Trainingseinheit in Minuten:		

Frequenz der Trainingseinheit (z.B. wöchentlich, monatlich):		
Auf welche der folgenden Ziele und Zielgruppe(n) ist das Angebot ausgerichtet? <i>Bitte kreuzen Sie bei untenstehender Auswahl alle zutreffenden Antworten an.</i>		
<input type="checkbox"/>	Gezieltes Vorbeugen gegen spezifische Gesundheitsrisiken (z.B. Rücken; Herz-/Kreislauf)	<input type="checkbox"/> Allgemeine Förderung von Gesundheit und ihr Wohlbefinden
<input type="checkbox"/>	Gebrechliche Personen (z.B. eingeschränkte Mobilität, benützt eine Gehhilfe)	<input type="checkbox"/> Personen in der Rehabilitation oder im Anschluss daran

Vielen Dank fürs Ausfüllen und Abschicken des Fragebogens. Wir freuen uns auf das Interview!

Interviewleitfaden – Fitness- und Gesundheitscenter

Interviewleitfaden – Fitness- und Gesundheitscenter

Name, Vorname:			
Name des Fitnesscenters:			
PLZ und Ortschaft:		Telefon:	
Interviewtermin:			

Hinweis: Grau hinterlegte Stellen sind Anweisungen an die Interviewerin/den Interviewer (z.B. Platzhalter für Informationen aus der Vorbefragung, Hinweise, wie nachzufragen ist, wenn der befragten Person die Antwort schwerfällt, ...)

Einleitung (5 Min)

- Danken für die Teilnahme an der Studie.
- Möchten Sie noch etwas wissen zur Studie und warum wir dieses Interview führen?
- In unserem öffentlichen Forschungsbericht sind Aussagen anonymisiert und nicht rückverfolgbar. Wir erwähnen Sie und Ihr Unternehmen aber gerne im Anhang. Möchten Sie das oder lieber nicht?

<input type="checkbox"/>	<i>Ja</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Nein</i>
--------------------------	-----------	--------------------------	-------------

- Sind Sie einverstanden, dass wir das Gespräch aufzeichnen? Die Aufnahmen sind nur für uns, um Ihre Aussagen gut zu erfassen. Sie werden nach Ende der Studie vernichtet.

Einige Nachfragen zum Fragebogen (5-10 Min)

Zur Erinnerung: Unter "sturzpräventivem Training" versteht die BFU folgendes: Sportliche Aktivitäten welche Gleichgewichtstraining, Krafttraining der v.a. der Beine und kognitiv-motorisches Training beinhalten. Diese drei Elemente müssen nicht über vordefinierte spezifische Übungen abgedeckt sein, sondern sind teilweise bereits durch die Sport- und Bewegungsart abgedeckt oder können spezifisch für die jeweilige Sport- und Bewegungsart ergänzt werden.

1. Sie mussten im Fragebogen angeben, wie stark die verschiedenen Elemente des sturzpräventiven Trainings in Ihren Angeboten bereits gefördert werden. War das für sie einfach oder schwierig einzuschätzen? **Begründung erfragen**

Sehr schwierig	Eher schwierig	Eher einfach	Einfach	Weiss nicht
Begründung:				

2. **Je nach Antwort auf F3 im Fragebogen:** Sie haben im Fragebogen angegeben, dass die Traineeinnen und Trainer beim Einzeltraining **regelmässiges Training von Kraft in den Beinen // regelmässiges Training des Gleichgewichts // regelmässiges kognitiv-motorisches Training** bei allen oder einem Teil der Teilnehmenden fördern.
 - a. Woran merken Sie, ob die Teilnehmenden diese Elemente auch dann konsequent trainieren, wenn kein Trainer/keine Trainerin dabei ist?

- b. **Wenn nur bei einem Teil:** Bei welchen Teilnehmenden werden diese Elemente gefördert, bei welchen nicht?

3. **Je nach Antwort auf F8 im Fragebogen:** Sie haben im Fragebogen zu Ihren Gruppenangeboten **A1//A2** angegeben, dass Kraft der Beine, das Gleichgewicht und kognitiv-motorisches Training jedes Mal trainiert werden.

- a. Enthält das Training mind. 10 min Kraftübungen, mind. 20 min Gleichgewichtsübungen und Dual-/Multitaskübungen (kognitiv-motorisches Training)?

- b. Werden die Übungen den Teilnehmenden individuell angepasst, um Unter- resp. Überforderung zu vermeiden?

--

Angebot mit allen Elementen des sturzpräventiven Trainings (10-15 Min)

Ausgewähltes Angebot aus Fragebogen:	
--------------------------------------	--

Auswahl gemäss Regel im Detailkonzept. Vergleiche zwischen den Angeboten ermuntern, auch mit anderen Angeboten als jenen aus der Vorbefragung

Zeit Interview:	
-----------------	--

4. Im Fragebogen haben Sie angegeben, dass im Angebot XXX alle Elemente des sturzpräventiven Trainings trainiert werden. Was ist der Hauptgrund, dass Sie in diesem Angebot diese Trainingselemente integriert haben? Zulassen, dass Personen mehrere Gründe nennen

--

5. Welche Vorteile oder Chancen, welche Nachteile oder Risiken ergeben sich daraus für die...

	Vorteile/Chancen	Nachteile/Risiken
...für die Teilnehmenden?		
...für die Leitenden?		
...für Ihr Center insgesamt?		
...Andere Vor- oder Nachteile?		

6. Wie schwierig ist/war es, die einzelnen Trainingselemente des sturzpräventiven Trainings konsequent zu integrieren Kategorien vorlesen; Begründung zulassen

	Sehr schwierig	Eher schwierig	Eher einfach	Einfach	Weiss nicht
Kraft in Beinen					
Gleichgewicht					
Kognitiv-motorisch					
Begründung:					

7. Welche Eigenschaften Ihres Centers haben es überhaupt erst ermöglicht, alle Trainingselemente der Sturzprävention einzubauen?

...Eigenschaften der Teilnehmenden?
... Eigenschaften der Leitenden?
...Eigenschaften des Angebots selbst?
... Eigenschaften Ihres Centers insgesamt?

8. Gab es oder gibt es Schwierigkeiten oder besondere Herausforderungen, diese Elemente regelmässig ins Angebot zu integrieren? Welche der drei Elemente betreffen diese vor allem?

...für die Teilnehmenden?
...für die Leitenden?
...beim Angebot selbst?
...Für Ihr Center insgesamt?

9. Wenn ja zu Frage 88: Wie versuch(t)en Sie, diese Schwierigkeiten und Herausforderungen zu meistern? Bewährt sich dieses Vorgehen?

--

Angebot, das nicht alle Elemente des sturzpräventiv. Trainings enthält (10-15 Min)

Ausgewähltes Angebot aus Fragebogen:	
Auswahl gemäss Regel im Detailkonzept. Vergleiche zwischen den Angeboten ermuntern, auch mit anderen Angeboten als den erhobenen	
Zeit Interview:	

10. Je nach Antwort auf F13 im Fragebogen: Im Fragebogen haben Sie angegeben, dass im Angebot XXX nicht alle Elemente des sturzpräventiven Trainings regelmässig trainiert werden. Warum können Sie sich sehr gut//...//gar nicht vorstellen, in diesem Angebot alle sturzpräventiven Elemente zu integrieren/zu fördern? (Revision der Einschätzung aus Fragebogen erlauben)

--

11. Wie einfach oder schwierig wäre es, die einzelnen fehlenden Trainingselemente regelmässig einzubauen? Kategorien vorlesen

	Schon enthalten	Sehr schwierig	Eher schwierig	Eher einfach	Einfach	Weiss nicht
Kraft in Beinen						
Gleichgewicht						
Kognitiv-motorisch						

12. Welches sind die grössten Schwierigkeiten oder Herausforderungen, diese Elemente in diesen Angeboten regelmässig zu trainieren? Welche der fehlenden Elemente betreffen diese Schwierigkeiten vor allem?

...für die Teilnehmenden?
...für die Leitenden?
...beim Angebot selbst?
...Für Ihr Center insgesamt?

13. Welche Voraussetzungen und Eigenschaften bestehen bereits, welche für die Integration der sturzpräventiven Trainingselemente wichtig sind?

...Eigenschaften der Teilnehmenden?
... Eigenschaften der Leitenden?
...Eigenschaften des Angebots selbst?
... Eigenschaften Ihres Centers insgesamt?

14. Wenn die Trainingselemente der Sturzprävention in dieses Angebot eingebaut würden: Welche Vorteile, welche Nachteile ergäben sich daraus...

	Vorteile	Nachteile
...für die Teilnehmenden?		
...für die Leitenden?		
...für Ihr Center insgesamt?		
...Andere Vor- oder Nachteile?		

15. Je nach Antwort auf F13 im Fragebogen: Nochmals zusammenfassend, nachdem wir über das Angebot gesprochen haben: Können Sie sich immer noch sehr gut//...//gar nicht vorstellen, in diesem Angebot alle sturzpräventiven Elemente zu integrieren?

Einschätzung ist immer noch gleich wie im Fragebogen.

Wenn Einschätzung anders: Das kann ich mir jetzt...

...sehr gut vorstellen	...eher gut vorstellen	...eher nicht vorstellen	...gar nicht vorstellen	Weiss nicht

Allgemeinere Einschätzungen (5-10 Min)

Zeit Interview:	
-----------------	--

16. Wir haben uns bis jetzt stark auf **zwei** Ihrer Angebote konzentriert. Wenn sie es allgemeiner betrachten, gäbe es noch andere Vor- oder Nachteile für die Teilnehmenden, die Leitenden oder für Ihr Center insgesamt, wenn Sie versuchen würden, sturzpräventive Elemente verstärkt in Ihre Angebote zu integrieren? Welche wären das? **Nachhaken, wenn für Teilnehmende, Leitende oder Center nichts erwähnt**

...für die Teilnehmenden?

...für die Leitenden?

...für Ihr Center insgesamt?

17. Gibt es noch andere Herausforderungen und Schwierigkeiten für Teilnehmende, Leitende oder das Center insgesamt für die Einführung sturzpräventiver Elemente? Welche wären das? **Nachhaken, wenn für Teilnehmende, Leitende oder Center nichts erwähnt**

...für die Teilnehmenden?

...für die Leitenden?

...für Ihr Center insgesamt?

18. Gibt es noch andere Eigenschaften von Teilnehmenden, Leitenden oder ihrem Center, welche die Integration sturzpräventiver Elemente eher erleichtern? Welche wären das? **Nachhaken, wenn für Teilnehmende, Leitende oder Center nichts erwähnt**

...für die Teilnehmenden?

...für die Leitenden?

...für Ihr Center insgesamt?

Qualifikation der Leitenden (5-10 Min)

Zeit Interview:	
-----------------	--

Wenn ein Angebot angepasst werden soll, müssen die Leitenden fähig sein ihr Angebot daraufhin zu beurteilen, welche Trainingselemente fehlen. Auch müssen sie in der Lage sein, das Angebot gezielt zu ergänzen, wobei das Angebot für die Teilnehmenden immer noch attraktiv bleiben muss.

19. Deshalb interessiert uns Ihre Einschätzung, ...

- a. ob Ihre Leitenden fachlich gerüstet wären, sturzpräventive Elemente in ihren Angeboten zu integrieren (Alle/ein Teil/nein/weiss nicht)
- b. ob die folgenden besonderen Qualifikationen und Eigenschaften Ihrer Leitenden für die Integration sturzpräventiver Elemente dienlich oder sogar notwendig sind/wären
- c. ob alle oder ein Teil Ihrer Leitenden über diese verfügen

Qualifikation	Die Qualifikation/Eigenschaft ist...			Ist die Qualifikation/Eigenschaft bei den Mitarbeitenden vorhanden?		
	... nötig	...dienlich	...nicht relevant	Bei allen	Bei einem Teil	nein
Bewegungsförderung mit älteren Menschen						
<i>Evtl. Begründung</i>						
Spezifische Qualifikation für Sturzprävention						
<i>Evtl. Begründung</i>						
Esa-Anerkennung (bei Laien)						
Begründung nachfragen						
Esa-Anerkennung (bei Berufsleuten)						
Begründung nachfragen						
Haltung, dass Sturzprävention für Personen ab 55 wichtig ist						
<i>Evtl. Begründung</i>						
Andere, nämlich:...						
<i>Evtl. Begründung</i>						

Bei weiss nicht: «*» eintragen

Weitere mögliche Ressourcen und Voraussetzungen (10 Min)

Zeit Interview:	
-----------------	--

20. Versuchen Sie zu steuern und kontrollieren, wie und was genau die Leitenden in den einzelnen Angeboten mit den Teilnehmenden trainieren, oder lassen sie ihnen da viele Freiheiten? Wenn Sie steuern und kontrollieren, wie machen sie das?

--

21. Welche der folgenden Ressourcen/Voraussetzungen sind/wären aus Ihrer Sicht notwendig, damit es gelingen kann, sturzpräventive Trainingselemente zu integrieren? Und wären diese Ressourcen für Sie verfügbar oder organisierbar?

Ressource	Diese Ressource ist...			Diese Ressource ist...		
	... nötig	...dienlich	...nicht relevant	...schon verfügbar	...organisiert	Weder noch
Genügend Zeit der involvierten Personen (Leitende,...), um Trainingsprogramm anzupassen						
<i>Begründung</i>						
Neue Infrastruktur (Raum, Geräte, ...)						
<i>Begründung</i>						
Trainingsmanuale, Anleitungen, Medien, Unterlagen,...						
<i>Begründung</i>						
Weiterbildungsmöglichkeiten						
<i>Begründung</i>						
Andere, nämlich:						
<i>Begründung</i>						

Unterstützung von Dritten (5-10 Min)

Zeit Interview:

22. Können Sie sich unterstützende Massnahmen von anderen Akteuren vorstellen, die es Ihnen und Ihren Leitenden erleichtern würden, sturzpräventive Trainingselemente zu integrieren? Welche wären das? Für aufgeführte Akteure nachfragen, wenn nicht genannt. Was könnte Ihr Dachverband/... beitragen?:

Allgemeine Antwort:

Dachverband:

Aus- und Weiterbildungsorganisationen:

Krankenversicherungen:

BFU oder andere Organisationen der Gesundheitsförderung und Prävention:

23. Sind Ihnen solche Massnahmen dieser Akteure bekannt?

Allgemeine Antwort:

Dachverband:

Aus- und Weiterbildungsorganisationen:

Krankenversicherungen:

BFU oder andere Organisationen der Gesundheitsförderung und Prävention:

Auswirkungen für das Center als Ganzes (5 Min)

Zeit Interview:	
-----------------	--

24. Nochmals zusammenfassend: Wie gut können Sie sich insgesamt vorstellen, sturzpräventive Trainingselemente in ihren verschiedenen Trainingsangeboten für Personen im Alter 55+ verstärkt zu integrieren? (sehr gut, eher gut, eher nicht, gar nicht, weiss nicht)

...sehr gut vorstellen	...eher gut vorstellen	...eher nicht vorstellen	...gar nicht vorstellen	Weiss nicht

25. Abschliessend interessiert uns nochmals ganz allgemein, welche Auswirkungen es für Ihr Center als Ganzes hätte, wenn die Elemente des sturzpräventiven Trainings in Ihren Angeboten stärker als bisher integriert würden. Ich stelle dazu zweimal zwei gegenteilige Behauptungen auf. Bitte sagen Sie mir jeweils, welche sicher oder eher zutrifft, oder ob beide nicht zutreffen.

Die Integration von sturzpräventiven Elementen in möglichst viele Angebote unseres Centers...

Antwort A	Sicher A	Eher A	Weder noch	Eher B	Sicher B	Weiss nicht	Antwort B
...trägt zu unserem Erfolg bei.							...schadet unserem Erfolg.
<i>Begründung nachfragen:</i>							
...ist für uns ganz einfach umsetzbar.							...ist für uns anspruchsvoll zum Umsetzen.
<i>Begründung nachfragen:</i>							

Abschluss des Gesprächs (5 Min)

Zeit Interview:	
-----------------	--

26. Wir haben keine weiteren Fragen mehr. Gibt es aus Ihrer Sicht noch Punkte, die für das Thema unserer Studie wichtig sind?

--

Ganz herzlichen Dank, dass Sie sich Zeit für den Fragebogen und dieses Gespräch genommen haben.

Beim Verarbeiten meiner Notizen tauchen manchmal noch Detailfragen auf. In diesem Fall würde ich Sie nochmals kontaktieren.

Es wird nun einige Zeit dauern, um alle Interviews auszuwerten. Danach geht das Forschungsprojekt auch im nächsten Jahr noch weiter. Wir oder die BFU informieren Sie dann gerne über die Ergebnisse.

Haben Sie noch Fragen?

Zeit Interview ENDE:	
----------------------	--

Anhang 5: Methodensteckbriefe der Onlinebefragungen (Modul 3)

Fitness und Gesundheitscenter des SFGV

Vorgehen: Bei den Fitness- und Gesundheitscentern wurden die Geschäftsführenden der SFGV-Mitgliedercenter zur Teilnahme eingeladen. Dies waren insgesamt 384 Personen. Die Einladung zur Befragung hat das Büro Vatter versandt und dabei auf die Unterstützung des SFGV verwiesen. Die erste Einladung ging am Dienstag, 1. März an die Center, die Erinnerung am Montag, 21. März 2022. Die Befragung dauerte bis am 27. März 2022. Zusätzlich hat der SFGV in seinem Newsletter vom 10. März auf die Befragung hingewiesen. Die Empfänger konnten bei Interesse an der Teilnahme ein Kontaktformular ausfüllen. Diejenigen, die noch nicht eingeladen wurden, haben einen neuen Link erhalten. Insgesamt konnten so zwei zusätzliche Center erreicht werden. Es wurden somit 386 Personen eingeladen.

Rücklauf: Insgesamt haben 88 Personen mindestens eine Frage beantwortet, in der Auswertung wurden jedoch nur diejenigen berücksichtigt, welche die Befragung vollständig ausgefüllt haben: Das waren insgesamt 77 Personen, was einem Rücklauf von 20% entspricht.

Anzahl eingeladene Personen	386 Center (384 Center + nachträglich 2 zusätzliche durch Newsletter SFGV)
Beschreibung der eingeladenen Personen	Angebotsmanager/innen (i.d.R. Geschäftsführer/innen) eines Fitness- und Gesundheitscenters, welches beim SFGV Mitglied ist
Versand erfolgt durch	Büro Vatter
Befragungsdauer, <i>Zeitpunkte Versand Einladung und Erinnerung</i>	1. März bis 27. März 2022 <i>Einladung: 1. März Erinnerung: 21. März Versand Newsletter SFGV: 10. März</i>
Rücklauf gesamthaft	88 Personen
Rücklauf berücksichtigt (vollständig ausgefüllt)	Anzahl: 77 Personen Rücklaufquote: 20%

Vereine des STV

Vorgehen: Bei den STV-Vereinen waren die Leitenden von Angeboten, die (auch) Teilnehmende 55+ haben, Zielgruppe der Befragung. Diese konnten nur indirekt via Vereinsleitung angeschrieben werden. Insgesamt wurden 745 Vereinsleitungen angeschrieben, mit der Bitte, die Einladung zur Befragung an Leitenden von Angeboten mit Teilnehmenden 55+ weiterzuleiten. Die Einladung zur Befragung und die Erinnerung zur Teilnahme hat der STV versandt. Die erste Einladung ging am Dienstag, 2. März an die Vereinsleitungen, die Erinnerung am Montag, 28. März 2022. Die Befragung dauerte bis am 10. April 2022.

Rücklauf: Insgesamt haben 454 Leitenden mindestens eine Frage beantwortet, in der Auswertung wurden jedoch nur diejenigen berücksichtigt, welche die Befragung vollständig ausgefüllt haben:

Das waren insgesamt 383 Personen. Die Rücklaufquote kann nicht eruiert werden, da nicht bekannt ist, wie vielen Leitenden die Einladung zur Befragung von der Vereinsleitung weitergeleitet wurde.

Anzahl eingeladene Personen	745 Vereine (mit Bitte um Weiterleitung an Leitende von Angeboten mit Teilnehmenden 55+)
Beschreibung der eingeladenen Personen	Leitenden von Angeboten, die (auch) Teilnehmende 55+ haben (nicht direkt angeschrieben)
Versand erfolgt durch	STV
Befragungsdauer, <i>Zeitpunkte Versand Einladung und Erinnerung</i>	2. März bis 10. April 2022 <i>Einladung: 2. März Erinnerung: 28. März</i>
Rücklauf gesamthaft (mind. eine Frage beantwortet)	454 Personen
Rücklauf berücksichtigt (vollständig ausgefüllt)	Anzahl: 383 Personen <i>Rücklaufquote kann nicht eruiert werden</i>

Klubschulen Migros Ostschweiz

Vorgehen: Bei der Migros-Klubschule wurden die Leitenden der Klubschulen Migros Ostschweiz zur Teilnahme eingeladen. Das sind insgesamt 304 Personen, wobei die Stichprobe auch Personen enthielt, die keine Teilnehmende 55+ in ihren Kursen haben. Die Einladung zur Befragung und die Erinnerung zur Teilnahme hat der Leiter Sparte Gesundheit der Klubschulen Migros Ostschweiz versandt. Die erste Einladung ging am Montag, 14. März an die Leitenden, die Erinnerung am Montag, 28. März 2022. Die Befragung dauerte bis am 3. April 2022.

Rücklauf: Insgesamt haben 123 Leitende der Migros mindestens eine Frage beantwortet, in der Auswertung wurden jedoch nur diejenigen berücksichtigt, welche die Befragung vollständig ausgefüllt haben: Das waren insgesamt 72 Personen, was einem Rücklauf von 23% entspricht.

Anzahl eingeladene Personen	304 Personen
Beschreibung der eingeladenen Personen	Leitende eines Gruppenangebot in der Sparte Gesundheit bei der Klubschule Migros Ostschweiz
Versand erfolgt durch	Klubschule Migros Ostschweiz, Leiter Sparte Gesundheit der
Befragungsdauer, <i>Zeitpunkte Versand Einladung und Erinnerung</i>	14. März bis 3. April 2022 <i>Einladung: 14. März Erinnerung: 28. März</i>
Rücklauf gesamthaft	123 Personen
Rücklauf berücksichtigt (vollständig ausgefüllt)	Anzahl: 72 Personen Rücklaufquote: 23%

Anhang 6: Fragebogen der Onlinebefragungen (Modul 3)

Lesehilfe für die Fragebogen:

: Radio Button: Nur eine Antwort war möglich : Check Box: Mehrere Antworten waren möglich

«Mouseover»: In der online-Version wird eine Erklärung des Begriffs eingeblendet

Fitness und Gesundheitscenters des SFGV

Willkommensseite

Willkommen zum Fragebogen über das Einzeltraining von **Personen im Alter von 55 oder älter (55+)** in Ihrem Fitness- und Gesundheitscenter.

Der Fragebogen bezieht sich auf das **Einzeltraining**. Darunter verstehen wir alle Trainingsformen, bei denen der Kunde/die Kundin nicht in einer Gruppe trainiert. Die Betreuung durch die anwesenden Leitenden oder Trainer/-innen kann dabei unterschiedliche Formen annehmen und unterschiedlich intensiv sein (z.B. Beratung/Coaching, einmaliges Einführungstraining, gelegentliche Kontrolltrainings, regelmässig begleitetes Training).

Group-Fitness-Angebote sind somit in diesem Fragebogen kein Thema.

Allgemeine Angaben zu Ihrem Angebot

F 17: Wie viele Personen haben insgesamt ein Abonnement für Einzeltraining in Ihrem Fitnesscenter?
Schätzung genügt

Anzahl aktuell	
Anzahl vor Ausbruch von COVID-19	

F 2: Wie viele Frauen und Männer haben ein Abonnement für Einzeltraining?

- Nur Frauen
- Mehrheitlich Frauen
- Etwa gleichviele Frauen und Männer
- Mehrheitlich Männer
- Nur Männer
- Weiss nicht/Keine Antwort

F 3: Wie viele Personen im Alter von 55 oder älter (55+) haben ein Abonnement für Einzeltraining?

- Alle Abonent/innen sind 55 oder älter
- Die Mehrheit ist 55 oder älter
- Etwa die Hälfte ist 55 oder älter
- Die Mehrheit ist jünger als 55 Jahre
- Alle sind jünger als 55 Jahre → direkt zum Screenout
- Weiss nicht/Keine Antwort

F 18: Welchen der folgenden Zielgruppe(n) können Sie ein angepasstes Einzeltraining anbieten?

Text Mouseover: Einschränkungen im Alltag sind z.B.: Person geht langsam, macht kurze Schritte benützt eine Gehhilfe, hat Schwierigkeiten beim auf den Boden gehen, hat Mühe beim Treppensteigen

- Körperlich gesunden Personen
- Personen mit ersten Hinweisen auf Einschränkungen im Alltag [Mouseover]
- Personen mit klaren Einschränkungen im Alltag [Mouseover] / gebrechliche Personen
- Personen in einer Rehabilitation oder im Anschluss daran
- Weiss nicht/Keine Antwort

F 19: Ist Ihr Fitnesscenter zertifiziert mit dem SFGV-Label «Fitness-Guide» (www.fitness-guide.ch)? Wenn ja, mit wie vielen Sternen?

- Ja, 1 Stern
- Ja, 2 Sterne
- Ja, 3 Sterne
- Ja, 4 Sterne
- Ja, 5 Sterne
- Nein, nicht zertifiziert bei Fitness-Guide

Filter: Nur einblenden, wenn Antwort bei F 19 «Ja, ...»

F 20: Verfügt Ihr Fitnesscenter über die Zusatz-Zertifizierung «Fitness-Guide medical» (www.fitness-guide.ch)?

- Ja
- Nein
- Weiss nicht/Keine Antwort

Filter: Nur einblenden, wenn Antwort bei F 19 «Nein, nicht zertifiziert bei Fitness-Guide»

F 21: Welche der folgenden Beschreibungen entspricht am besten der Betreuung der Trainer/innen?

- Selfcoaching der Kund/innen, Betreuung gegen zusätzliche Bezahlung
- Gesamte Öffnungszeiten betreut; teilweise ist jedoch kein Trainer/keine Trainerin mit Lehrabschluss (Eidgenössisches Fähigkeitszeugnis) oder höher (Fachausweis, Diplom) anwesend
- Gesamte Öffnungszeiten betreut; durchgängig ist mindestens ein Trainer/eine Trainerin mit Lehrabschluss (EFZ) oder höher anwesend
- Weiss nicht/Keine Antwort

F 22: In welchem Kanton ist Ihr Fitness- und Gesundheitscenter ansässig?

Alphabetische Dropdownliste der Kantone

F 23: Welche Landessprache wird in Ihrem Fitnesscenter hauptsächlich gesprochen?

- Deutsch
- Französisch
- Italienisch
- Rätoromanisch

Trainingskomponenten der Personen 55+ in Ihrem Fitnesscenter

F 24: Wie gut können Sie sich vorstellen, die folgenden Trainingselemente allen Ihren Kund/innen im Alter von 55+ zu empfehlen?

Pro Zeile bitte eine Antwort auswählen

Text Mouseover kognitiv-motorisches Training: *Kognitiv-motorisches Training* ist eine Kombination einer motorischen (z.B. Kniebeugen) und einer mentalen Aufgabe (z.B. eine Abfolge merken). Auch einen koordinativ anspruchsvollen Bewegungsablauf (bei dem z.B. Arme und Beine unabhängige Bewegungen machen müssen) oder eine Tanzchoreographie zählen wir dazu.

	Empfehlen wir bereits bei allen Kund/innen 55+	Kann ich mir sehr gut vorstellen	Kann ich mir eher gut vorstellen	Kann ich mir eher nicht vorstellen	Kann ich mir gar nicht vorstellen	Weiss nicht/ Keine Antwort
Kräftigung der Beine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kräftigung des Rumpfs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kräftigung anderer Körperteile	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beweglichkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balance/Gleichgewicht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kognitiv-motorisches Training [Mouseover kognitiv-motorisches Training]	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ausdauer (Herz-Kreislauf-Training)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Filter: Nur einblenden, wenn bei F 24 bei allen drei sp-Trainingselementen (Kräftigung der Beine, Balance/Gleichgewicht, kognitiv-motorisches Training) markiert wurde: «Empfehlen wir bereits allen Kund/innen»

F 25: Wie vielen Ihrer Kund/innen im Alter 55+ empfehlen die Trainer/innen Ihres Fitnesscenters, die folgenden Elemente im beschriebenen Umfang jedes Mal zu trainieren?

Pro Zeile bitte eine Antwort auswählen

	Allen, mit höchstens einzelnen Ausnahmen	Mehr als der Hälfte	Etwa der Hälfte	Weniger als der Hälfte	Niemandem oder nur Einzelnen	Weiss nicht/Keine Antwort
Mindestens 10 Minuten Kräftigung der Beine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mindestens 20 Minuten Balance/Gleichgewicht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kognitiv-motorisches Training [Mouseover kognitiv-motorisches Training]	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Filter: Fitnesscenter empfiehlt sp-Training nicht allen Kund/innen (Kriterium Fitnesscenter empfiehlt sp-Training allen Kund/innen: Wenn in Frage F 25 bei allen drei Komponenten «Allen, mit höchstens einzelnen Ausnahmen» angekreuzt wurde)

F 26: Wie gut können Sie sich vorstellen, in Ihrem Center allen Kund/innen im Alter 55+ zu empfehlen, jedes Mal 10 Minuten Beinkraft-, 20 Minuten Gleichgewichts- sowie auch kognitiv-motorisches Training [Mouseover kognitiv-motorisches Training] einzubauen? Das kann ich mir...

- ...sehr gut vorstellen
- ...eher gut vorstellen
- ...eher nicht vorstellen
- ...gar nicht vorstellen
- ...Weiss nicht/Keine Antwort

Reihenfolge der Items in den Zeilen wurde rotiert

F 27: 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 [Mouseover] jedes Mal in ihre Trainingseinheiten einbauen...

Pro Zeile bitte eine Antwort auswählen

	Trifft zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft nicht zu	Weiss nicht/Keine Antwort
... passt gut zu den Trainingsplänen und Zielen dieser Kund/innen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... erlaubt abwechslungsreiches und spannendes Training.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... ist/wäre für Kund/innen im Alter 55+ grundsätzlich sinnvoll.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... ist/wäre für Kund/innen im Alter 70+ grundsätzlich sinnvoll.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... ist nicht nötig. Es gibt ja noch andere Gelegenheiten, diese Elemente zu trainieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

... ist nicht so wichtig. Hauptsache, die Kund/innen bewegen sich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
--	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

F 28: Ganz allgemein und unabhängig davon, was Ihre Kund/innen in Ihrem Fitnesscenter konkret trainieren: Wie wichtig finden Sie es persönlich, dass Menschen ab dem Alter von etwa 55 Jahren die folgenden Trainingskomponenten regelmässig trainieren?

Pro Zeile bitte eine Antwort auswählen

	Sehr wichtig	Eher wichtig	Eher nicht wichtig	Nicht wichtig	Weiss nicht/ Keine Antwort
Kräftigung der Beine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kräftigung des Rumpfs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kräftigung anderer Körperteile	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beweglichkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balance/Gleichgewicht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kognitiv-motorisches Training [Mouseover kognitiv-motorisches Training]	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ausdauer (Herz-Kreislauf-Training)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Erwartungen und Motivation Ihrer Kundinnen und Kunden im Alter 55+

Reihenfolge der Items in den Zeilen wurde rotiert

F 29: Was denken Sie, wie gut treffen die folgenden Behauptungen auf Ihre Kund/innen im Alter 55+ zu?

Pro Zeile bitte eine Antwort auswählen

	Trifft zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft nicht zu	Weiss nicht/ Keine Antwort
Sie haben eine klare und feste Erwartung, was und mit welchen Zielen sie bei uns trainieren wollen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sie sind bereit, Dinge zu lernen, die für sie am Anfang schwierig sind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sie wären/sind einverstanden damit, in jeder Trainingseinheit die folgenden drei Elemente zu trainieren: <i>10 Minuten Beinkraft, 20 Minuten Gleichgewicht, kognitiv-motorische [Mouseover kognitiv-motorisches Training] Übungen.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ihre unterschiedliche Fitness ist eine echte Herausforderung für die Trainer/innen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Reihenfolge der Items in den Zeilen wurde rotiert

F 30: 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.

Pro Zeile bitte eine Antwort auswählen

	Motivieren	Eher motivieren	Eher abschrecken	Abschrecken	Weiss nicht/ Keine Antwort
Unser Training schützt vor Stürzen im Alter.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dank unserem Training fühlst Du dich im Alltag sicher.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dank diesem Training kannst Du bis ins hohe Alter selbstständig bleiben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dieses Training hält Geist und Körper fit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dank diesem Training fühlst Du Dich einfach gut.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Von diesem Training profitierst Du in Sport und Freizeit (z.B. Skifahren, Biken, Wandern...).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In diesem Training macht Bewegung Spass.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Informationen zu Ihren Trainer/innen für Einzeltraining

F 31: Angenommen, Sie wollen Ihren Kund/innen im Alter 55+ etwa 10 Minuten Training der Beinkraft, 20 Minuten Gleichgewichtstraining sowie kognitiv-motorisches Training anbieten: Wäre/ist Ihr Trainerteam fachlich dafür qualifiziert (Beratung, Trainingspläne, Begleitung im Training)?

Beantworten Sie die Frage bitte unabhängig davon, ob Sie persönlich ein solches Angebot sinnvoll finden

- Das traue ich meinem Trainerteam mit seinen aktuellen Kenntnissen zu.
- Dafür müsste sich ein Teil der Trainer/innen weiterbilden oder zumindest kurz schulen.
- Dafür müsste sich das gesamte Trainerteam weiterbilden oder zumindest kurz schulen.
- Das würde ich meinem Trainerteam auch mit Weiterbildungsmaßnahmen nicht zutrauen.
- Weiss nicht/Keine Antwort

Filter: Antwort 2 oder 3 bei F 94 (Dafür müsste sich ein Teil der Trainer/innen // das gesamte Trainerteam weiterbilden oder zumindest kurz schulen.)

F 32: Und wie umfangreich müssten Weiterbildungen für diese Trainer/innen etwa sein?

Pro Zeile bitte eine Antwort auswählen

	... für alle Trainer/innen mit Weiterbildungsbedarf	... für einen Teil der Trainer/innen mit Weiterbildungsbedarf	... für niemanden	Weiss nicht/ Keine Antwort
Eine kurze Schulung wäre angemessen (z.B. Abendveranstaltung,	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Themenblock im Rahmen einer allgemeineren Weiterbildung)...				
Eine Weiterbildung von ein bis zwei Tagen wäre angemessen...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eine längere Weiterbildung wäre angemessen...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Filter: Antwort 2 oder 3 bei F 94 (Dafür müsste sich ein Teil der Trainer/innen // das gesamte Trainerteam weiterbilden oder zumindest kurz schulen.)

F 33: Welche Themen müsste eine solche Weiterbildung beinhalten? (Mehrfachantwort möglich)

- Training der Kraft in den Beinen und im Rumpf
- Training des Gleichgewichts
- Kognitiv-motorisches Training [Mouseover kognitiv-motorisches Training]
- Anderes, nämlich: ...
- Weiss nicht/Keine Antwort

Filter: Antwort 2 oder 3 bei F 94 (Dafür müsste sich ein Teil der Trainer/innen // das gesamte Trainerteam weiterbilden oder zumindest kurz schulen.)

F 34: Wären Sie grundsätzlich interessiert, dass die Trainer/innen mit einem Bedarf eine solche Weiterbildung machen?

- Interessiert
- Eher interessiert
- Eher nicht interessiert
- Nicht interessiert
- Weiss nicht/Keine Antwort

F 35: Immer noch angenommen, Sie wollen Ihren Kund/innen im Alter 55+ etwa 10 Minuten Training der Beinkraft, 20 Minuten Gleichgewichtstraining sowie kognitiv-motorisches Training [Mouseover kognitiv-motorisches Training] anbieten: Wie einfach oder schwierig war/ist/wäre es, alle Trainer/innen von dieser Idee zu überzeugen?

Beantworten Sie die Frage bitte unabhängig davon, ob Sie persönlich ein solches Angebot sinnvoll finden

- Sehr einfach
- Eher/mehrheitlich einfach
- Eher/mehrheitlich schwierig
- Sehr schwierig
- Weiss nicht/keine Antwort

Ressourcen Ihres Fitness- und Gesundheitscenters

F 36: Welche der folgenden Informationsquellen sind wichtig, damit Ihre Trainerinnen und Trainer ihre Aufgabe im Einzeltraining gut bewältigen können? (Mehrfachantwort möglich)

- Informationen des Schweizerischen Fitness- und Gesundheitscenter Verbands im Internet oder auf Papier
- Andere Fachliteratur und Broschüren
- Andere Quellen im Internet
- Persönlicher Austausch mit anderen Trainer/innen oder Fachleuten
- Weiterbildungsangebote von spezialisierten Institutionen im Fitnessbereich
- Interne Schulungen unseres Fitness- und Gesundheitscenters
- Andere Quellen, nämlich: ...
- Keine dieser Quellen ist wichtig
- Weiss nicht/Keine Antwort

Filter: Einblenden, wenn Fitnesscenter nicht allen Kund/innen sp-Training empfiehlt

F 37: 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?

Pro Zeile bitte eine Antwort auswählen

	Nötig	Eher nötig	Eher un-nötig	Un-nötig	Unnötig, weil schon vorhanden	Weiss nicht/Keine Antwort
Speziell geeignete Trainingsgeräte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Speziell geeignetes Trainingsmaterial (Frei-gewichte, Teraband, Balance-Pads, ...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Anschauungsmaterial für die Trainer/innen mit Vorschlägen für geeignete Übungen (Broschüre, Bild- oder Tonmaterial,...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tipps, wie wir die Kund/innen für diese Train-ingsselemente motivieren können	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eine besonders enge Betreuung der Kund/innen auf der Trainingsfläche und bei der Planung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tipps, wo es geeignete Weiterbildungen gibt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Andere Unterstützung oder Hilfsmittel, näm-lich: ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Filter: Einblenden, wenn Fitnesscenter allen Kund/innen sp-Training empfiehlt

F 38: Sie haben angegeben, in Ihrem Fitnesscenter *das regelmässige Training von 10 Minuten Beinkraft, 20 Minuten Gleichgewicht sowie kognitiv-motorisches Training* [Mouseover kognitiv-motorisches Training] bei den Kund/innen 55+ konsequent zu empfehlen. Welche Unterstützung oder Hilfsmittel waren oder sind nötig, damit die Kund/innen so trainieren können?

Pro Zeile bitte eine Antwort auswählen

	Nötig	Eher nötig	Eher unnötig	Unnötig	Weiss nicht/ Keine Antwort
Speziell geeignete Trainingsgeräte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Speziell geeignetes Trainingsmaterial (Freigewichte, Teraband, Balance-Pads, ...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Anschauungsmaterial für die Trainer/innen mit Vorschlägen für geeignete Übungen (Brochure, Bild- oder Tonmaterial,...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tipps, wie wir die Kund/innen für diese Trainingselemente motivieren können	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eine besonders enge Betreuung der Kund/innen auf der Trainingsfläche und bei der Planung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tipps, wo es geeignete Weiterbildungen gibt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Andere Unterstützung oder Hilfsmittel, nämlich: ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Filter: Einblenden, wenn Fitnesscenter nicht allen Kund/innen sp-Training empfiehlt

Reihenfolge der Items in den Zeilen wurde rotiert

F 39: Bitte geben Sie an, wie gut die folgenden Behauptungen zutreffen:

Unser Fitnesscenter darauf auszurichten, dass alle Kund/innen im Alter 55+ 10 Minuten Beinkraft-, 20 Minuten Gleichgewichts- sowie kognitiv-motorisches Training jedes Mal trainieren können, würde...

Pro Zeile bitte eine Antwort auswählen

	Trifft zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft nicht zu	Weiss nicht/ Keine Antwort
... gut zu unserer Positionierung als gesundheitsorientiertes Fitnesscenter passen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... einige Investitionen erfordern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... unser Abonnement verteuern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... uns neue Kund/innen bringen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... bisherige Kunden vertreiben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... schon kurzfristig rentieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... langfristig rentieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Filter: Einblenden, wenn Fitnesscenter allen Kund/innen sp-Training empfiehlt

Reihenfolge der Items in den Zeilen wurde rotiert

F 40: Bitte geben Sie an, wie gut die folgenden Behauptungen zutreffen:

Unser Fitnesscenter darauf auszurichten, dass alle Kund/innen im Alter 55+ 10 Minuten Beinkraft-, 20 Minuten Gleichgewichts- sowie kognitiv-motorisches Training [Mouseover] jedes Mal trainieren können, ...
Pro Zeile bitte eine Antwort auswählen

	Trifft zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft nicht zu	Weiss nicht/ Keine Antwort
... passt gut zu unserer Positionierung als gesundheitsorientiertes Fitnesscenter.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... erfordert einige Investitionen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... verteuert unser Abonnement.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... bringt uns neue Kund/innen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... hat bestehende Kund/innen vertrieben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... rentiert schon in kurzer Frist.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... rentiert langfristig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Abschluss der Umfrage

Filter: Einblenden, wenn Fitnesscenter nicht allen Kund/innen sp-Training empfiehlt

F 41: Angenommen, sie würden Ihr Fitnesscenter darauf ausrichten, dass alle Kund/innen im Alter 55+ 10 Minuten Beinkraft-, 20 Minuten Gleichgewichts- sowie kognitiv-motorisches Training [Mouseover] jedes Mal trainieren können: Dadurch würde der Erfolg Ihres Fitnesscenters insgesamt...

- ...sicher gesteigert.
- ...eher gesteigert.
- ...weder gesteigert noch vermindert.
- ...eher vermindert.
- ...sicher vermindert.
- Weiss nicht/Keine Antwort

Filter: Filter: Einblenden, wenn Fitnesscenter allen Kund/innen sp-Training empfiehlt

F 42: Sie haben angegeben, in Ihrem Fitnesscenter das *regelmässige Training von 10 Minuten Beinkraft, 20 Minuten Gleichgewicht sowie kognitiv-motorisches Training [Mouseover]* bei den Kund/innen 55+ konsequent zu empfehlen: Dadurch wird der Erfolg Ihres Fitnesscenters insgesamt...

- ...sicher gesteigert.
- ...eher gesteigert.
- ...weder gesteigert noch vermindert.
- ...eher vermindert.
- ...sicher vermindert.
- Weiss nicht/Keine Antwort

F 43: Wenn Sie sich vorstellen, was es alles braucht, um das *regelmässige Training von 10 Minuten Beinkraft, 20 Minuten Gleichgewicht sowie kognitiv-motorisches Training* [Mouseover] bei allen Kund/innen 55+ konsequent empfehlen zu können: Kann/könnte Ihr Fitnesscenter dies...

- ... einfach umsetzen.
- ... eher einfach umsetzen.
- ... eher schwierig umsetzen.
- ... schwierig umsetzen.
- ... unmöglich umsetzen.
- Weiss nicht/Keine Antwort

F 44: Wir haben keine weiteren Fragen mehr. Wenn Sie uns noch etwas zum Thema mitteilen möchten, können Sie das ins folgende Textfeld schreiben.

--

F 45: Möchten Sie am Wettbewerb teilnehmen, unseren Studienbericht erhalten oder allenfalls an weiteren Schritten der Studie teilnehmen? Bitte geben Sie hierfür Ihre Kontaktdaten an.

Wir behandeln diese wie auch Ihre anderen Antworten vertraulich.

Name, Vorname:			
Name Ihres Centers:			
PLZ und Ortschaft:		Telefon:	
E-Mail-Adresse:			

Die Angaben dürfen für folgende Zwecke verwendet werden:

- Ich möchte am Wettbewerb teilnehmen (*Hinweis: Verwandte von Mitarbeitenden der Beratungsstelle für Unfallverhütung - BFU können nicht an der Verlosung teilnehmen*).
- Bitte senden Sie mir den Studienbericht zu.
- Sie dürfen mich für Rückfragen (z.B. Teilnahm an einer Fokusgruppen) kontaktieren.
- Ich möchte meine Kontaktdaten nicht angeben.

Abschlussseite

Filter: F 45 beantwortet

Vielen Dank, dass Sie an der Umfrage teilgenommen haben.
Sie schliessen das Ausfüllen der Umfrage ab, in dem sie auf «Alles beantwortet - Umfrage schliessen» klicken.

Screenout: Antwort «Alle sind jünger als 55 Jahre» bei F 23

Die weiteren Fragen richten sich nur an Fitnesscenter, bei denen auch Personen im Alter von mindestens 55 Jahren trainieren. Vielen Dank trotzdem, dass Sie an der Umfrage teilgenommen haben.

Vereine des STV

Allgemeine Angaben zu Ihrer Gruppe

F 46: Leiten Sie in Ihrem Verein regelmässig eine Gruppe, an der Personen im Alter von 55 Jahren und älter teilnehmen? Es spielt keine Rolle, ob alle Personen 55+ sind oder nur ein Teil.

Hinweis: Wir verwenden in diesem Fragebogen den Begriff Gruppe oder Gruppenangebot. Dabei kann es sich um ein Angebot für Mitglieder (z.B. eine einzelne Riege) oder auch für Nicht-Mitglieder handeln.

- Ja, eine Gruppe mit Teilnehmenden 55+
- Ja, mehr als eine Gruppe mit Teilnehmenden 55+
- Nein → direkt zum Screenout

Filter: «Ja, mehr als eine Riege» bei F1

F 47: Sie leiten mehrere Gruppen, an denen (auch) Personen im Alter von 55+ teilnehmen. Die nachfolgenden Fragen beziehen sich jedoch lediglich auf eine dieser Gruppen. Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen für diejenige Gruppe, in der Sie zuletzt eine Lektion geleitet haben.

Beispiel: Wenn heute Mittwoch ist und Sie gestern eine Gruppe geleitet haben und morgen eine andere leiten, beantworten Sie die folgenden Fragen für die Gruppe, welche Sie gestern geleitet haben.

F 48: Leiten Sie diese Gruppe gemeinsam mit anderen Personen oder allein?

- Allein (oder höchstens mit Vertretungen, wenn ich verhindert bin)
- Mit mindestens einer anderen Person zusammen (abwechslungsweise oder gemeinsam geleitete Lektionen)
- Ich leite nur gelegentlich als Stellvertretung

F 49: Welche der folgenden Bezeichnungen passt am besten auf Ihr Gruppenangebot?

Mehrfachantwort möglich

- Aerobic
- Akrobatikturnen
- Faustball
- Geräteturnen
- Group Fitness
- Gymnastik
- Handball
- Indica
- Korbball
- Kunstturnen
- Leichtathletik
- Nationalturnen
- Netzbball
- Parkour
- Pilates

- Rhönrad
- Rhythmische Gymnastik
- Rope Skipping
- Trampolin
- Turnen
- Unihockey
- Volleyball
- Yoga
- Andere/weitere Sport- und Bewegungsart(en)

F 50: Wie häufig findet Ihr Gruppenangebot statt?

- Mehrmals wöchentlich
- Einmal pro Woche
- Weniger als einmal pro Woche, aber mindestens einmal pro Monat
- Weniger als einmal pro Monat
- Weiss nicht/Keine Antwort

F 51: Wie viele Personen nehmen durchschnittlich an einer Lektion Ihres Gruppenangebots teil?

Bitte schätzen Sie wenn möglich die Anzahl vor der Corona-Pandemie.

- 0-5
- 6-10
- 11-15
- 16-20
- Mehr als 20
- Weiss nicht/Keine Antwort

F 52: Wie viele Frauen und Männer nehmen durchschnittlich an Ihrem Gruppenangebot teil?

- Nur Frauen
- Mehrheitlich Frauen
- Etwa gleichviele Frauen und Männer
- Mehrheitlich Männer
- Nur Männer
- Weiss nicht/Keine Antwort

F 53: Wie viele Personen im Alter von 55+ nehmen durchschnittlich an Ihrem Gruppenangebot teil?

- Alle Teilnehmenden sind 55 oder älter
- Die Mehrheit ist 55 oder älter
- Etwa die Hälfte ist 55 oder älter
- Die Mehrheit ist jünger als 55 Jahre
- Alle sind jünger als 55 Jahre → direkt zum Screenout
- Weiss nicht/Keine Antwort

Programmierung: Zahlenfeld zweistellig, muss nicht ausgefüllt werden => Keine Pflichtfrage

F 54: Wie alt ist die jüngste, wie alt die älteste Person, die regelmässig an Ihrem Gruppenangebot teilnimmt? (Schätzung genügt)

Jüngste Person in Jahren:	[Ziffernbeschränkung (zweistellige Zahl)]
Älteste Person in Jahren:	[Ziffernbeschränkung (zweistellige Zahl)]

- Weiss nicht/Keine Antwort

F 55: Für welche der folgenden Zielgruppe(n) ist Ihr Gruppenangebot geeignet? (Mehrfachantwort möglich)

Text Mouseover: Einschränkungen im Alltag sind z.B.: Person geht langsam, macht kurze Schritte, benützt eine Gehhilfe, hat Schwierigkeiten beim auf den Boden gehen, hat Mühe beim Treppensteigen

- Körperlich gesunde Personen
- Personen mit ersten Hinweisen auf Einschränkungen im Alltag [Mouseover]
- Personen mit klaren Einschränkungen im Alltag [Mouseover] / gebrechliche Personen
- Personen in einer Rehabilitation oder im Anschluss daran
- Weiss nicht/Keine Antwort

F 56: In welchem Kanton ist Ihr Verein ansässig?

Alphabetische Dropdownliste der Kantone

F 57: Welche Landessprache wird in Ihrer Gruppe hauptsächlich gesprochen?

- Deutsch
- Französisch
- Italienisch
- Rätoromanisch

Trainingskomponenten in Ihrem Gruppenangebot

F 58: Wie gut können Sie sich vorstellen, die folgenden Trainingselemente in Ihren Lektionen jedes Mal einzubauen? Oder bauen Sie diese schon ein?

Diese Elemente müssen nicht über spezifische Übungen abgedeckt sein. Uns interessiert nur der Trainingseffekt. Dieser kann z.B. auch der Nebeneffekt eines Spiels sein.

Text Mouseover kognitiv-motorisches Training: *Kognitiv-motorisches Training* ist eine Kombination einer motorischen (z.B. Kniebeugen) und einer mentalen Aufgabe (z.B. eine Abfolge merken). Auch einen koordinativ anspruchsvollen Bewegungsablauf (bei dem z.B. Arme und Beine unabhängige Bewegungen machen müssen) oder eine Tanzchoreographie zählen wir dazu.

Pro Zeile bitte eine Antwort auswählen

	Baue ich schon jedes Mal ein	Kann ich mir sehr gut vorstellen	Kann ich mir eher gut vorstellen	Kann ich mir eher nicht vorstellen	Kann ich mir gar nicht vorstellen	Weiss nicht/ Keine Antwort
Kräftigung der Beine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kräftigung des Rumpfs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kräftigung anderer Körperteile	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beweglichkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balance/Gleichgewicht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kognitiv-motorisches Training [Mouseover kognitiv-motorisches Training]	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ausdauer (Herz-Kreislauf-Training)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Filter: Nur einblenden, wenn alle drei sp-Trainingselemente (Kräftigung der Beine, Balance/Gleichgewicht, kognitiv-motorisches Training) gemäss F 86jedes Mal trainiert werden

F 59: Wie regelmässig werden die folgenden Elemente im beschriebenen Umfang in Ihrem Gruppenangebot trainiert?

Pro Zeile bitte eine Antwort auswählen

Diese Elemente müssen nicht über spezifische Übungen abgedeckt sein. Uns interessiert nur der Trainingseffekt. Dieser kann z.B. auch der Nebeneffekt eines Spiels sein.

Wenn Sie die Gruppe gemeinsam mit anderen Personen leiten: Versuchen Sie trotzdem eine Einschätzung für alle Trainings zu geben, nicht nur für jene, die Sie leiten.

	Jedes Mal	In mehr als der Hälfte der Lektionen	In etwa der Hälfte der Lektionen	In weniger als der Hälfte der Lektionen	Nie	Weiss nicht/ Keine Antwort
Mindestens 10 Minuten Kräftigung der Beine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mindestens 20 Minuten Balance/Gleichgewicht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kognitiv-motorisches Training [Mouseover kognitiv-motorisches Training]	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Filter: Verein integriert nicht jedes Mal sp-Training (Kriterium Verein integriert jedes Mal sp-Training: Wenn in Frage F 87 bei allen drei Komponenten «Jedes Mal» angekreuzt wurde)

F 60: Wie gut können Sie sich vorstellen, in Ihren Lektionen jedes Mal 10 Minuten Beinkraft-, 20 Minuten Gleichgewichts- sowie auch kognitiv-motorisches Training [Mouseover kognitiv-motorisches Training] einzubauen? Das kann ich mir...

- ...sehr gut vorstellen
- ...eher gut vorstellen
- ...eher nicht vorstellen
- ...gar nicht vorstellen
- Weiss nicht/Keine Antwort

Reihenfolge der Items in den Zeilen wurde rotiert

F 61: Wie gut treffen die folgenden Behauptungen auf Ihr Gruppenangebot und dessen Trainingsziele zu? 10 Minuten Beinkraft-, 20 Minuten Gleichgewicht- sowie auch kognitiv-motorisches Training [Mouseover kognitiv-motorisches Training] jedes Mal einzubauen...

Pro Zeile bitte eine Antwort auswählen

	Trifft zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft nicht zu	Weiss nicht/Keine Antwort
... passt gut zu meinem Gruppenangebot und seinen Zielen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... erlaubt abwechslungsreiches und spannendes Training.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... ist/wäre für die Teilnehmenden meiner Gruppe grundsätzlich sinnvoll.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... ist nicht nötig. Es gibt ja noch andere Gelegenheiten, diese Elemente zu trainieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... ist nicht so wichtig. Hauptsache, die Teilnehmenden bewegen sich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

F 62: Ganz allgemein und unabhängig davon, wie Sie das Training in Ihrem Gruppenangebot gestalten: Wie wichtig finden Sie es persönlich, dass Menschen ab dem Alter von etwa 55 Jahren die folgenden Trainingskomponenten regelmässig trainieren?

Pro Zeile bitte eine Antwort auswählen

	Sehr wichtig	Eher wichtig	Eher nicht wichtig	Nicht wichtig	Weiss nicht/Keine Antwort
Kräftigung der Beine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kräftigung des Rumpfs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kräftigung anderer Körperteile	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beweglichkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balance/Gleichgewicht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<u>Kognitiv-motorisches Training</u> [Mouseover kognitiv-motorisches Training]	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ausdauer (Herz-Kreislauf-Training)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Erwartungen und Motivation der Teilnehmenden Ihrer Gruppe

Reihenfolge der Items in den Zeilen wurde rotiert

F 63: Was denken Sie, wie gut treffen die folgenden Behauptungen auf die Teilnehmenden Ihrer Gruppe zu?
Pro Zeile bitte eine Antwort auswählen

	Trifft zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft nicht zu	Weiss nicht/ Keine Antwort
Sie haben eine klare und feste Erwartung, welche Inhalte und Ziele das Gruppenangebot haben soll.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sie sind bereit, Dinge zu lernen, die für sie am Anfang schwierig sind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sie <u>wären/sind einverstanden damit</u> , wenn in jeder Lektion die folgenden drei Elemente vorkommen: <i>10 Minuten Beinkraft, 20 Minuten Gleichgewicht</i> kognitiv-motorisches Training [Mouseover kognitiv-motorisches Training].	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ihre unterschiedliche Fitness ist eine echte Herausforderung für mich als Leiter/in.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Reihenfolge der Items in den Zeilen wurde rotiert

F 64: Was denken Sie, welche der folgenden Versprechen/Slogans würden Ihre Teilnehmenden eher motivieren und welche würden sie eher abschrecken, an Ihrem Gruppenangebot teilzunehmen?
Pro Zeile bitte eine Antwort auswählen

Es geht nicht darum, ob Ihr Gruppenangebot diese Versprechen tatsächlich einlöst. Uns interessiert nur, was Ihre Teilnehmenden motiviert.

	Motivieren	Eher motivieren	Eher abschrecken	Abschrecken	Weiss nicht/ Keine Antwort
Dieses Angebot schützt vor Stürzen im Alter.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dank diesem Angebot fühlst du dich im Alltag sicher.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dank diesem Angebot kannst du bis ins hohe Alter selbstständig bleiben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dieses Angebot hält Geist und Körper fit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dank diesem Angebot fühlst du dich einfach gut.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Von diesem Angebot profitierst du in Sport und Freizeit (z.B. Skifahren, Biken, Wandern...).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In diesem Angebot macht Bewegung Spass.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Aus- und Weiterbildung

F 65: Welche der folgenden Aus- und Weiterbildungen im Sport- und Bewegungsbereich haben Sie abgeschlossen? (Mehrfachantwort möglich)

- Aktuell gültige Anerkennung von Erwachsenensport Schweiz (esa) als Leiter/in
- Anerkennung von Erwachsenensport Schweiz (esa) als Leiter/in, nicht mehr aktuell
- Ich bin/war Expert/in von Erwachsenensport Schweiz
- Zertifikatsausbildung «Bewegungsförderung im Alter» oder andere Weiterbildung mit diesem Schwerpunkt
- Ich bin/war anerkannter Leiter/in, Nachwuchstrainer/in, Expert/in oder Coach von Jugend+Sport
- Andere Leiterkurse des Schweizerischen Turnverbands
- Andere Leiterkurse meines Kantonturnverbands
- Ich bin/war beruflich als Leiter/in von Sport- oder Bewegungsangeboten tätig und bin entsprechend ausgebildet (z.B. Sportlehrer/in, Fitnesstrainer/in, Tanzlehrer/-in, Yogalehrer/in mit Diplom,...) .
- Ich war/bin Spitzensportler/in
- Anderer Sportberuf, von dem ich beim Leiten meiner Gruppe profitiere
- Keine dieser Aus- oder Weiterbildungen

F 66: Unabhängig davon, ob Sie es bei Ihrer Gruppe sinnvoll finden oder nicht: Ein Gruppenangebot so zu gestalten, dass jedes Mal 10 Minuten Training der Beinkraft, 20 Minuten Gleichgewichtstraining sowie kognitiv-motorisches Training [Mouseover kognitiv-motorisches Training] dabei ist, ...

- ...traue ich mir mit meinen aktuellen Kenntnissen als Leiter/in zu.
- ...würde ich mir mit einer kurzen Schulung zutrauen (z.B. Abendveranstaltung, Themenblock im Rahmen einer allgemeineren Weiterbildung).
- ...würde ich mir mit einer Weiterbildung von ein bis zwei Tagen zutrauen.
- ...würde ich mich erst mit einer längeren Weiterbildung zutrauen.
- ...würde ich mir auch mit einer längeren Weiterbildung nicht zutrauen.
- Weiss nicht/Keine Antwort

Filter: Frage nur gestellt wenn Weiterbildungsbedarf bei F 94 (...würde ich mir mit einer kurzen Schulung zutrauen // ...würde ich mir mit einer Weiterbildung von ein bis zwei Tagen zutrauen. // ...würde ich mich erst mit einer längeren Weiterbildung zutrauen.)

F 67: Welche Themen müsste eine solche Weiterbildung beinhalten? (Mehrfachantwort möglich)

- Training der Kraft in den Beinen und im Rumpf
- Training des Gleichgewichts
- Kognitiv-motorisches Training [Mouseover kognitiv-motorisches Training]
- Anderes, nämlich: ...
- Weiss nicht/Keine Antwort

Filter: Frage nur gestellt wenn Weiterbildungsbedarf bei F 94 (...würde ich mir mit einer kurzen Schulung zutrauen // ...würde ich mir mit einer Weiterbildung von ein bis zwei Tagen zutrauen. // ...würde ich mich erst mit einer längeren Weiterbildung zutrauen.)

F 68: Wären Sie grundsätzlich interessiert, eine Weiterbildung zu diesen Trainingselementen zu machen?

- Interessiert
- Eher interessiert
- Eher nicht interessiert
- Nicht interessiert
- Weiss nicht/Keine Antwort

Unterstützung für Sie als Leitende

F 69: Welche der folgenden Informationsquellen sind wichtig für Sie, um Ihre Aufgabe als Leiter/in gut bewältigen zu können? (Mehrfachantwort möglich)

- Informationen des Schweizerischen Turnverbands im Internet oder auf Papier
- Informationen meines Kantonalturnverbands im Internet oder auf Papier
- Andere Fachliteratur und Broschüren
- Andere Quellen im Internet
- Persönlicher Austausch mit anderen Leitenden oder Fachleuten
- Bildungsangebote von Erwachsenensport Schweiz (esa)
- Kurse des schweizerischen Turnverbands ausserhalb von esa
- Andere Kurse meines Kantonalverbands ausserhalb von esa
- Vereinsinterne Schulungen
- Andere Quellen, nämlich: ...
- Keine dieser Quellen ist wichtig
- Weiss nicht/Keine Antwort

Filter: Einblenden, wenn sp-Training nicht jedes Mal integriert wird

F 70: Angenommen, Sie möchten in Ihrem Gruppenangebot jedes Mal 10 Minuten Beinkraft-, 20 Minuten Gleichgewicht- sowie kognitiv-motorisches Training [Mouseover] einbauen: Welche zusätzliche Unterstützung oder Hilfsmittel wären nötig, damit Ihnen das gelingt?

Pro Zeile bitte eine Antwort auswählen

	Nötig	Eher nötig	Eher unnötig	Unnötig	Unnötig, weil schon vorhanden	Weiss nicht/Keine Antwort
Speziell geeignetes Trainingsmaterial (Freigewichte, Teraband, Balance-Pads, ...), vom Verein oder Dritten bezahlt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Anschauungsmaterial mit Vorschlägen für geeignete Übungen (Broschüre, Bild- oder Tonmaterial, Musterlektionen, ...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tipps, wie ich die Teilnehmenden für diese Trainingselemente motivieren kann	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Personen, die mich beim Leiten unterstützen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tipps, wo es geeignete Weiterbildungen gibt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Finanzielle Beteiligung des Vereins (oder von jemand anderem) an einer geeigneten Weiterbildung für mich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Andere Unterstützung oder Hilfsmittel, nämlich: ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Filter: Einblenden, wenn sp-Training jedes Mal integriert wird

F 71: Sie haben angegeben, dass in Ihrem Gruppenangebot jedes Mal 10 Minuten Beinkraft-, 20 Minuten Gleichgewicht- sowie kognitiv-motorisches Training [Mouseover kognitiv-motorisches Training] dabei sind. Welche Unterstützung oder Hilfsmittel waren oder sind nötig, damit das gelingt?

Pro Zeile bitte eine Antwort auswählen

	Nötig	Eher nötig	Eher unnötig	Unnötig	Weiss nicht/ Keine Antwort
Spezielle geeignetes Trainingsmaterial (Freigewichte, Teraband, Balance-Pads, ...), vom Verein oder Dritten bezahlt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Anschauungsmaterial mit Vorschlägen für geeignete Übungen (Broschüre, Bild- oder Tonmaterial, Musterlektionen, ...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tipps, wie ich die Teilnehmenden für diese Trainingselemente motivieren kann	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Personen, die mich beim Leiten unterstützen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Information darüber, wo es geeignete Weiterbildungen gibt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Finanzielle Beteiligung des Vereins (oder von jemand anderem) an einer geeigneten Weiterbildung für mich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Andere Unterstützung oder Hilfsmittel, nämlich: ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Abschluss der Umfrage

Filter: Einblenden, wenn sp-Training nicht jedes Mal integriert wird

F 72: Wenn Sie in jeder Lektion 10 Minuten Beinkraft-, 20 Minuten Gleichgewicht- sowie kognitiv-motorisches Training [Mouseover kognitiv-motorisches Training] einbauen würden: Dadurch würde der Erfolg des Gruppenangebots insgesamt...

- ...sicher gesteigert.
- ...eher gesteigert.
- ...weder gesteigert noch vermindert.
- ...eher vermindert.
- ...sicher vermindert.
- Weiss nicht/Keine Antwort

Filter: Einblenden, wenn sp-Training jedes Mal integriert wird

F 73: Sie bauen in jeder Lektion 10 Minuten Beinkraft-, 20 Minuten Gleichgewicht- sowie kognitiv-motorisches Training [Mouseover kognitiv-motorisches Training] ein: Dadurch wird der Erfolg des Gruppenangebots insgesamt...

- ...sicher gesteigert.
- ...eher gesteigert.
- ...weder gesteigert noch vermindert.
- ...eher vermindert.
- ...sicher vermindert.
- Weiss nicht/Keine Antwort

F 74: Wenn Sie sich vorstellen, was es alles braucht, um jedes Mal 10 Minuten Beinkraft-, 20 Minuten Gleichgewicht- sowie kognitiv-motorisches Training [Mouseover kognitiv-motorisches Training] einzubauen: Sie und Ihr Verein können/könnten das in Ihrer Gruppe...

- ... einfach umsetzen.
- ... eher einfach umsetzen.
- ... eher schwierig umsetzen.
- ... schwierig umsetzen.
- ... unmöglich umsetzen.
- Weiss nicht/Keine Antwort

F 75: Wir haben keine weiteren Fragen mehr. Wenn Sie uns noch etwas zum Thema mitteilen möchten, können Sie das ins folgende Textfeld schreiben.

--

F 76: Möchten Sie am Wettbewerb teilnehmen, unseren Studienbericht erhalten oder allenfalls an weiteren Schritten der Studie teilnehmen? Bitte geben Sie hierfür Ihre Kontaktdaten an.

Wir behandeln diese wie auch Ihre anderen Antworten vertraulich.

Name, Vorname:			
Name Ihres Vereins:			
PLZ und Ortschaft:		Telefon:	
E-Mail-Adresse:			

Die Angaben dürfen für folgende Zwecke verwendet werden:

- Ich möchte am Wettbewerb teilnehmen (*Hinweis: Verwandte von Mitarbeitenden der Beratungsstelle für Unfallverhütung - BFU können nicht an der Verlosung teilnehmen*).
- Bitte senden Sie mir den Studienbericht zu.
- Sie dürfen mich für Rückfragen (z.B. Teilnahm an einer Fokusgruppen) kontaktieren.
- Ich möchte meine Kontaktdaten nicht angeben.

Vielen Dank

Filter: Einblenden wenn Frage **F 104** beantwortet

Vielen Dank, dass Sie an der Umfrage teilgenommen haben.

Sie schliessen das Ausfüllen der Umfrage ab, in dem sie auf «Alles beantwortet - Umfrage schliessen» klicken.

Screenout: Keine Teilnehmenden 55+ bei F 77 ODER keine Teilnehmenden 55+ bei F 83

Die weiteren Fragen richten sich nur an Leitende von *Gruppen*, bei denen auch Personen im Alter von mindestens 55 Jahren teilnehmen. Vielen Dank trotzdem, dass Sie an der Umfrage teilgenommen haben.

Klubschulen Migros Ostschweiz

Allgemeine Angaben zu Ihrem Kurs

F 77: Leiten Sie in bei der Migros-Klubschule einen oder mehrere Kurse, an denen Personen im Alter von 55 Jahren und älter (55+) teilnehmen? Es spielt keine Rolle, ob alle Personen 55+ sind oder nur ein Teil.

Hinweis: Wir können nur Kurse berücksichtigen, die während mehrerer Wochen regelmässig, also beispielsweise wöchentlich stattfinden. Wenn sie keinen solchen Kurs leiten, wählen Sie bitte die Antwort «Nein».

- Ja, einen Kurs mit Teilnehmenden 55+
- Ja, mehr als einen Kurs mit Teilnehmenden 55+
- Nein → direkt zum Screenout

Filter: Einblenden wenn «Ja, mehr als einen Kurs» bei F1

F 78: Sie leiten mehrere Kurse, an denen (auch) Personen im Alter von 55+ teilnehmen. Die nachfolgenden Fragen beziehen sich jedoch lediglich auf einen dieser Kurse. Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen für denjenigen Kurs, in dem Sie zuletzt eine Lektion geleitet haben.

Beispiel: Wenn heute Mittwoch ist und Sie gestern einen Kurs geleitet haben und morgen einen anderen leiten, beantworten Sie die folgenden Fragen für den Kurs, welchen Sie gestern geleitet haben.

Ab hier Filter für alle Fragen: «Ja, einen Kurs» oder «Ja, mehr als einen Kurs» bei F1

F 79: Welche der folgenden Bezeichnungen passt am besten auf Ihren Kurs?

Fitnesskurse

- Bodytoning/Bauch-Beine-Po
- Dance Workouts
- Fight Power
- Functional Training
- Pilates
- Power Yoga
- Rückentraining
- Zumba
- Anderer Fitnesskurs, nämlich: ...

Sportkurse

- Golf
- Anderer Sportkurs, nämlich: ...

Tanzkurse

- Ballett
- Country Line Dance
- Hip Hop
- Orientalischer Tanz
- Salsa
- Standard- und Lateinamerikanische Tänze
- Anderer Tanzkurs, nämlich: ...

Entspannungskurse

- Yoga
- Tai Chi
- Qi Gong
- Anderer Entspannungskurs, bei dem die Bewegung im Vordergrund steht, nämlich: ...

F 80: Wie häufig findet Ihr Kurs statt?

- Mehrmals wöchentlich
- Einmal pro Woche
- Weniger als einmal pro Woche, aber mindestens einmal pro Monat
- Weniger als einmal pro Monat
- Weiss nicht/Keine Antwort

F 81: Wie viele Personen nehmen durchschnittlich an einer Lektion Ihres Kurses teil?

- 0-5
- 6-10
- 11-15
- 16-20
- Mehr als 20
- Weiss nicht/Keine Antwort

F 82: Wie viele Frauen und Männer nehmen durchschnittlich an Ihrem Kurs teil?

- Nur Frauen
- Mehrheitlich Frauen
- Etwa gleichviele Frauen und Männer
- Mehrheitlich Männer
- Nur Männer
- Weiss nicht/Keine Antwort

F 83: Wie viele Personen im Alter von 55+ nehmen durchschnittlich an Ihrem Kurs teil?

- Alle Teilnehmenden sind 55 oder älter
- Die Mehrheit ist 55 oder älter
- Etwa die Hälfte ist 55 oder älter
- Die Mehrheit ist jünger als 55 Jahre
- Alle sind jünger als 55 Jahre → direkt zum Screenout
- Weiss nicht/Keine Antwort

F 84: Wie alt ist die jüngste, wie alt die älteste Person, die regelmässig an diesem Kurs teilnimmt? (Schätzung genügt)

Jüngste Person in Jahren:	
Älteste Person in Jahren:	

Weiss nicht/Keine Antwort

F 85: Für welche der folgenden Zielgruppe(n) ist Ihr Kurs geeignet? (Mehrfachantwort möglich)

Text Mouseover: Einschränkungen im Alltag sind z.B.: Person geht langsam, macht kurze Schritte, benützt eine Gehhilfe, hat Schwierigkeiten beim auf den Boden gehen, hat Mühe beim Treppensteigen

- Körperlich gesunde Personen
- Personen mit ersten Hinweisen auf **Einschränkungen im Alltag [Mouseover]**
- Personen mit klaren **Einschränkungen im Alltag [Mouseover]** / gebrechliche Personen
- Personen in einer Rehabilitation oder im Anschluss daran
- Weiss nicht/Keine Antwort

Trainingskomponenten in Ihrem Kurs

F 86: Wie gut können Sie sich vorstellen, die folgenden Trainingselemente in Ihrem Kurs jedes Mal einzubauen? Oder bauen Sie diese schon ein?

Diese Elemente müssen nicht über spezifische Übungen abgedeckt sein. Uns interessiert nur der Trainingseffekt. Dieser kann z.B. auch der Nebeneffekt eines Spiels sein.

Text Mouseover kognitiv-motorisches Training: Kognitiv-motorisches Training ist eine Kombination einer motorischen (z.B. Kniebeugen) und einer mentalen Aufgabe (z.B. eine Abfolge merken). Auch einen koordinativ anspruchsvollen Bewegungsablauf (bei dem z.B. Arme und Beine unabhängige Bewegungen machen müssen) oder eine Tanzchoreographie zählen wir dazu.

	Baue ich schon jedes Mal ein.	Kann ich mit sehr gut vorstellen	Kann ich mir eher gut vorstellen	Kann ich mir eher nicht vorstellen	Kann ich mir gar nicht vorstellen	Weiss nicht/Keine Antwort
Kräftigung der Beine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kräftigung des Rumpfs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kräftigung anderer Körperteile	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beweglichkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balance/Gleichgewicht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kognitiv-motorisches Training [Mouseover kognitiv-motorisches Training]	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ausdauer (Herz-Kreislauf-Training)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Filter: Nur einblenden, wenn alle drei sp-Trainingselemente (Kräftigung der Beine, Balance/Gleichgewicht, kognitiv-motorisches Training) gemäss F 86 jedes Mal trainiert werden

F 87: Wie regelmässig werden die folgenden Elemente im beschriebenen Umfang in Ihrem Kurs trainiert? Diese Elemente müssen nicht über spezifische Übungen abgedeckt sein. Uns interessiert nur der Trainingseffekt. Dieser kann z.B. auch der Nebeneffekt eines Spiels sein.

Pro Zeile bitte eine Antwort auswählen

	Jedes Mal	In mehr als der Hälfte der Lektionen	In etwa der Hälfte der Lektionen	In weniger als der Hälfte der Lektionen	Nie	Weiss nicht/Keine Antwort
Mindestens 10 Minuten Kräftigung der Beine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mindestens 20 Minuten Balance/Gleichgewicht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kognitiv-motorisches Training [Mouseover kognitiv-motorisches Training]	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Filter: Lehrperson integriert nicht jedes Mal sp-Training (Kriterium Lehrperson integriert jedes Mal sp-Training: Wenn in Frage F 87 bei allen drei Komponenten «Jedes Mal» angekreuzt wurde)

F 88: Wie gut können Sie sich vorstellen, in Ihren Lektionen jedes Mal 10 Minuten Beinkraft-, 20 Minuten Gleichgewichts- sowie auch kognitiv-motorisches Training [Mouseover kognitiv-motorisches Training] einzubauen? Das kann ich mir...

- ...sehr gut vorstellen
- ...eher gut vorstellen
- ...eher nicht vorstellen
- ...gar nicht vorstellen
- Weiss nicht/Keine Antwort

F 89: Wie gut treffen die folgenden Behauptungen auf Ihren Kurs und dessen Trainingsziele zu? 10 Minuten Beinkraft-, 20 Minuten Gleichgewicht- sowie auch kognitiv-motorisches Training [Mouseover kognitiv-motorisches Training] jedes Mal einzubauen...

	Trifft zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft nicht zu	Weiss nicht/Keine Antwort
... passt gut zu meinem Kurs und seinen Zielen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... erlaubt abwechslungsreiches und spannendes Training.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... ist/wäre für die Teilnehmenden meines Kurses grundsätzlich sinnvoll.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... ist nicht nötig. Es gibt ja noch andere Möglichkeiten, diese Elemente zu trainieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... ist nicht so wichtig. Hauptsache, die Teilnehmenden bewegen sich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

F 90: Ganz allgemein und unabhängig davon, wie Sie das Training in Ihrem Kurs gestalten: Wie wichtig finden Sie persönlich es, dass Menschen ab dem Alter von etwa 55 Jahren die folgenden Trainingskomponenten regelmäßig trainieren?

Pro Zeile bitte eine Antwort auswählen

	Sehr wichtig	Eher wichtig	Eher nicht wichtig	Nicht wichtig	Weiss nicht/ Keine Antwort
Kräftigung der Beine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kräftigung des Rumpfs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kräftigung anderer Körperteile	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beweglichkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balance/Gleichgewicht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kognitiv-motorisches Training [Mouseover kognitiv-motorisches Training]	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ausdauer (Herz-Kreislauf-Training)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Erwartungen und Motivation der Teilnehmenden Ihres Kurses

F 91: Was denken Sie, wie gut treffen die folgenden Behauptungen auf die Teilnehmenden Ihres Kurses zu?

Pro Zeile bitte eine Antwort auswählen

	Trifft zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft nicht zu	Weiss nicht/ Keine Antwort
Sie haben eine klare und feste Erwartung, welche Inhalte und Ziele der Kurs haben soll.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sie sind bereit, Dinge zu lernen, die für sie am Anfang schwierig sind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sie wären/sind einverstanden damit, wenn in jeder Lektion die folgenden drei Elemente vorkommen: 10 Minuten Beinkraft, 20 Minuten Gleichgewicht, kognitiv-motorische Übungen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ihre unterschiedliche Fitness ist eine echte Herausforderung für mich als Lehrperson	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Reihenfolge der Items in den Zeilen wurde rotiert

F 92: 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.

Pro Zeile bitte eine Antwort auswählen.

	Motivieren	Eher motivieren	Eher abschrecken	Abschrecken	Weiss nicht/ Keine Antwort
Dieser Kurs schützt vor Stürzen im Alter.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dank diesem Kurs fühlst du dich im Alltag sicher.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Dank diesem Kurs kannst du bis ins hohe Alter selbstständig bleiben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dieser Kurs hält Geist und Körper fit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dank diesem Kurs fühlst du dich einfach gut.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Von diesem Kurs profitierst du in Sport und Freizeit (z.B. Skifahren, Biken, Wandern...).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In diesem Kurs macht Bewegung Spass.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Aus- und Weiterbildung

F 93: Welche der folgenden Aus- und Weiterbildungen im Sport- und Bewegungsbereich haben Sie abgeschlossen, welche Sie zum Leiten dieses Kurses befähigen? (Mehrfachantwort möglich)

- Ausbildung der Migros-Klubschule
- Andere private Aus- und Weiterbildungsstätten, nämlich: ...
- Diplom/Anerkennung meines Berufsverbands, nämlich: ...
- Berufslehre mit eidgenössischem Fähigkeitszeugnis (EFZ) oder höhere berufliche Ausbildung, nämlich: ...
- Ich war oder bin Leistungssportler/in
- Anderer Sport- oder Bewegungsberuf, von dem ich beim Leiten meines Kurses profitiere
- Keine dieser Aus- oder Weiterbildungen

F 94: Unabhängig davon, ob Sie es bei Ihrem Kurs sinnvoll finden oder nicht: Einen Kurs so zu gestalten, dass jedes Mal 10 Minuten Training der Beinkraft, 20 Minuten Gleichgewichtstraining sowie **kognitiv-motorisches Training [Mouseover] dabei ist, ...**

- ...traue ich mir mit meinen aktuellen Kenntnissen als Lehrperson zu.
- ...würde ich mir mit einer kurzen Schulung zutrauen (z.B. Abendveranstaltung, Themenblock im Rahmen einer allgemeineren Weiterbildung).
- ...würde ich mir mit einer Weiterbildung von ein bis zwei Tagen zutrauen.
- ...würde ich mich erst mit einer längeren Weiterbildung zutrauen.
- ...würde ich mir auch mit einer längeren Weiterbildung nicht zutrauen.
- Weiss nicht/Keine Antwort

Filter: Frage nur gestellt wenn Weiterbildungsbedarf bei F 94 (...würde ich mir mit einer kurzen Schulung zutrauen // ...würde ich mir mit einer Weiterbildung von ein bis zwei Tagen zutrauen. // ...würde ich mich erst mit einer längeren Weiterbildung zutrauen.)

F 95: Welche Themen müsste eine solche Weiterbildung beinhalten? (Mehrfachantwort möglich)

- Training der Kraft in den Beinen und im Rumpf
- Training des Gleichgewichts
- Kognitiv-motorisches Training [Mouseover]**
- Anderes, nämlich: ...
- Weiss nicht/Keine Antwort

Filter: Frage nur gestellt wenn Weiterbildungsbedarf bei F 94 (...würde ich mir mit einer kurzen Schulung zutrauen // ...würde ich mir mit einer Weiterbildung von ein bis zwei Tagen zutrauen. // ...würde ich mich erst mit einer längeren Weiterbildung zutrauen.)

F 96: Wären Sie grundsätzlich interessiert, eine Weiterbildung zu diesen Trainingselementen zu machen?

- Interessiert
- Eher interessiert
- Eher nicht interessiert
- Nicht interessiert
- Weiss nicht/Keine Antwort

Unterstützung für Sie als Lehrperson

F 97: Welche der folgenden Informationsquellen sind wichtig für Sie, um Ihre Aufgabe als Lehrperson gut bewältigen zu können? (Mehrfachantwort möglich)

- Informationen der Leitung meiner Klubschule
- Informationen meines Berufsverbands im Internet oder auf Papier
- Andere Fachliteratur und Broschüren
- Andere Quellen im Internet
- Persönlicher Austausch mit anderen Lehrpersonen oder Fachleuten
- Weiterbildungsangebote von spezialisierten Institutionen im Fitnessbereich
- Interne Schulungen der Klubschule
- Andere Quellen, nämlich: ...
- Keine dieser Quellen ist wichtig
- Weiss nicht/Keine Antwort

Filter: Einblenden, wenn Lehrperson nicht jedes Mal sp-Training integriert

F 98: Angenommen, Sie möchten in Ihrem Kurs jedes Mal 10 Minuten Beinkraft-, 20 Minuten Gleichgewicht- sowie kognitiv-motorisches Training [Mouseover] einbauen: Welche zusätzliche Unterstützung oder Hilfsmittel wären nötig, damit Ihnen das gelingt?

	Nötig	Eher nötig	Eher unnötig	Unnötig	Unnötig, weil schon vorhanden	Weiss nicht/Keine Antwort
Das Einverständnis der Klubschule	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Speziell geeignetes Trainingsmaterial (Freigewichte, Teraband, Balance-Pads, ...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Anschauungsmaterial mit Vorschlägen für geeignete Übungen (Broschüre, Bild- oder Tonmaterial, Musterlektionen, ...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tipps, wie ich die Teilnehmenden für diese Trainingselemente motivieren kann	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Personen, die mich beim Leiten unterstützen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tipps, wo es geeignete Weiterbildungen gibt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Finanzielle Beteiligung der Klubschule an einer geeigneten Weiterbildung für mich, oder interne Weiterbildung der Klubschule	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Andere Unterstützung oder Hilfsmittel, nämlich: ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Filter: Einblenden, wenn Lehrperson jedes Mal sp-Training integriert

F 99: Sie haben angegeben, dass in Ihrem Kurs jedes Mal 10 Minuten Beinkraft-, 20 Minuten Gleichgewicht- sowie *kognitiv-motorisches Training* [Mouseover *kognitiv-motorisches Training*] dabei sind. Welche Unterstützung oder Hilfsmittel waren oder sind nötig, damit das gelingt?

	Nötig	Eher nötig	Eher unnötig	Unnötig	Weiss nicht/ Keine Antwort
Das Einverständnis der Klubschule	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Speziell geeignetes Trainingsmaterial (Freigewichte, Teraband, Balance-Pads, ...).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Anschauungsmaterial mit Vorschlägen für geeignete Übungen (Broschüre, Bild- oder Tonmaterial, Musterlektionen, ...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tipps, wie ich die Teilnehmenden für diese Trainingselemente motivieren kann	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Personen, die mich beim Leiten unterstützen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Information darüber, wo es geeignete Weiterbildungen gibt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Finanzielle Beteiligung der Klubschule an einer geeigneten Weiterbildung für mich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Andere Unterstützung oder Hilfsmittel, nämlich: ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Abschluss der Umfrage

Filter: Einblenden, wenn Lehrperson nicht jedes Mal sp-Training integriert

F 100: Wenn Sie in jeder Lektion Ihres Kurses 10 Minuten Beinkraft-, 20 Minuten Gleichgewicht- sowie *kognitiv-motorisches Training* [Mouseover] einbauen würden: Dadurch würde der Erfolg des Kurses insgesamt...

- ...sicher gesteigert.
- ...eher gesteigert.
- ...weder gesteigert noch vermindert.
- ...eher vermindert.
- ...sicher vermindert.
- Weiss nicht/Keine Antwort

Filter: Einblenden, wenn Lehrperson jedes Mal sp-Training integriert

F 101: Sie bauen in jeder Lektion Ihres Kurses 10 Minuten Beinkraft-, 20 Minuten Gleichgewicht- sowie kognitiv-motorisches Training [Mouseover kognitiv-motorisches Training] ein: Dadurch wird der Erfolg des Kurses insgesamt...

- ...sicher gesteigert.
- ...eher gesteigert.
- ...weder gesteigert noch vermindert.
- ...eher vermindert.
- ...sicher vermindert.
- Weiss nicht/Keine Antwort

F 102: Wenn Sie vorstellen, was es alles braucht, um jedes Mal 10 Minuten Beinkraft-, 20 Minuten Gleichgewicht- sowie kognitiv-motorisches Training [Mouseover kognitiv-motorisches Training] einzubauen: Können/könnten Sie das in Ihrem Kurs...

- ... einfach umsetzen.
- ... eher einfach umsetzen.
- ... eher schwierig umsetzen.
- ... schwierig umsetzen.
- ... unmöglich umsetzen.
- Weiss nicht/Keine Antwort

F 103: Wir haben keine weiteren Fragen mehr. Wenn Sie uns noch etwas zum Thema mitteilen möchten, können Sie das ins folgende Textfeld schreiben.

--

F 104: Möchten Sie am Wettbewerb teilnehmen, unseren Studienbericht erhalten oder allenfalls an weiteren Schritten der Studie teilnehmen? Bitte geben Sie hierfür Ihre Kontaktdaten an.

Wir behandeln diese wie auch Ihre anderen Antworten vertraulich.

Name, Vorname:			
PLZ und Ortschaft:		Telefon:	
E-Mail-Adresse:			

Die Angaben dürfen für folgende Zwecke verwendet werden:

- Ich möchte am Wettbewerb teilnehmen (*Hinweis: Verwandte von Mitarbeitenden der Beratungsstelle für Unfallverhütung - BFU können nicht an der Verlosung teilnehmen*).
- Bitte senden Sie mir den Studienbericht zu.
- Sie dürfen mich für Rückfragen (z.B. Teilnahme an einer Fokusgruppen) kontaktieren.
- Ich möchte meine Kontaktdaten nicht angeben.

Vielen Dank

Filter: Frage **F 104** beantwortet

Vielen Dank, dass Sie an der Umfrage teilgenommen haben.

Sie schliessen das Ausfüllen der Umfrage ab, in dem sie auf «Alles beantwortet - Umfrage schliessen» klicken.

Screenout: Keine Teilnehmer 55+ bei F 77 ODER Keine Teilnehmer 55+ bei F 83

Die weiteren Fragen richten sich nur an Lehrpersonen von Bewegungskursen, bei denen auch Personen im Alter von mindestens 55 Jahren teilnehmen. Vielen Dank trotzdem, dass Sie an der Umfrage teilgenommen haben.