

ENDBERICHT

Projekt: „Berufsschulen in Bewegung“ 2011–2014



unterstützt von:      

PROJEKTNUMMER	2096
PROJEKTTITEL	BERUFSSCHULEN IN BEWEGUNG
PROJEKTRÄGER/IN	ASKÖ LANDESVERBAND SALZBURG PARSCHERSTRASSE 4, 5023 SALZBURG
PROJEKTLAUFZEIT/PROJEKTDAUER IN MONATEN	NOVEMBER 2011 - JANUAR 2015
SCHWERPUNKTZIELGRUPPE/N	LEHRLINGE DER LANDESBERUFSSCHULE OBERTRUM / LANDESBERUFSSCHULE 1 / LANDESBERUFSSCHULE 4
ERREICHTE ZIELGRUPPENGROSSE	ÜBER 6.000 LEHRLINGE
ZENTRALE KOOPERATIONSPARTNER/INNEN	CLUB AKTIV GESUND SALZBURG
AUTOREN/AUTORINNEN	MAG.A BIRGIT RIENER
MAIL ANSPRECHPARTNER	RIENER@ASKOE-SALZBURG.AT
WEBSITE	WWW.SABIB.AT
DATUM	3. MÄRZ 2015

INHALTSVERZEICHNIS

INHALTSVERZEICHNIS	1
1 KURZZUSAMMENFASSUNG	2
2 PROJEKTKONZEPT	3
2.1 SETTING, ZIELGRUPPE UND ZIELFORMULIERUNG	4
3 PROJEKTDURCHFÜHRUNG.....	8
3.1 VORPROJEKTPHASE:	8
3.2 UMSETZUNGSPHASE – DURCHFÜHRUNG DER PROJEKTMASSNAHMEN.....	10
3.2.1 RÜCKEN-FIT-TRAINING FÜR LEHRLINGE DER ABSCHLUSSKLASSEN	12
3.2.2 MOBILE FIT CHECKS FÜR LEHRLINGE	23
3.2.3 AUSBILDUNG FÜR LEHRPERSONEN.....	25
3.2.4 INFORMATIONEN- UND GESUNDHEITSTAGE FÜR LEHRLINGE	31
3.2.5 WOHLFÜHL-, TEAM- UND BEWEGUNGSTAGE	47
3.2.6 BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR LEHRLINGE IM INTERNAT	49
3.2.7 SEMINARE LEHRPERSONEN.....	50
3.2.8 PROJEKTLOGO	52
3.2.9 PROJEKTHOMEPAGE UND ÖFFENTLICHKEITSARBEIT	53
3.3 ERREICHUNG ZIELGRUPPEN – ZAHLEN UMSETZUNGSMASSNAHMEN	54
4 EVALUATIONSKONZEPT:	55
5 PROJEKT- UND EVALUATIONSERGEBNISSE	58
5.1 ERREICHUNG DER GROBZIELE.....	58
5.2 ERREICHUNG DER DETAILZIELE	63
5.3 BERÜCKSICHTIGUNG DER QUALITÄTSKRITERIEN DER GF.....	65
6 ZENTRALE LERNERFAHRUNGEN UND EMPFEHLUNGEN (ANALOG EXTERNE EVALUATION).....	70
7 RESÜMEE DER EXTERNEN EVALUATION	74
8 LITERATUR.....	77

1 KURZZUSAMMENFASSUNG

Das Projekt „BIB – Berufsschulen in Bewegung“ ist ein Gesundheitsförderungsprojekt im Setting Berufsschule, in dessen Rahmen drei Salzburger Berufsschulen mit unterschiedlichen berufsbranchenorientierten Ausbildungen betreut wurden.

Zielsetzungen des Projekts waren die Sensibilisierung von BerufsschullehrerInnen und BerufsschülerInnen für Gesundheitsförderung, die Ermächtigung von LehrerInnen zur selbstständigen Durchführung von Bewegungsmaßnahmen an ihren Schulen, sowie die nachhaltige Schaffung von Voraussetzungen für Bewegungsunterricht für SchülerInnen an Salzburger Berufsschulen. An den beteiligten Schulen LBS Obertrum, LBS1 und LBS4 der Stadt Salzburg wurden für die Zielgruppe Lehrpersonen eine Ausbildung zu RücktrainerInnen sowie weitere gesundheitsrelevante Initiativen angeboten und für die Zielgruppe SchülerInnen regelmäßiger Bewegungsunterricht¹ und weitere bewegungs- bzw. ernährungsorientierte Maßnahmen angeboten.

Über 6000 Lehrlinge und Lehrer wurden von November 2011 bis November 2014 erreicht. 264 Klassen mit 4974 Lehrlingen beteiligten sich an den Gesundheitstagen in den Pilotschulen. Das Land Salzburg und Sportministerium ermöglichten 4549 Mobile Fit Checks für Lehrlinge und deren Rückengesundheit. 98 Klassen, 1791 Lehrlinge nahmen an 1686 regelmäßigen Rückentrainingseinheiten teil, 46 Klassen mit 867 Lehrlinge besuchten Teamtage am ASKÖ Sportbauernhof in Waldzell, 20 ausgebildete Berufsschullehrer („Diplomierte Bewegungstrainer – Rücken-Fitness“) sorgen nun für die nachhaltige Umsetzung regelmäßiger Bewegungseinheiten an den PILOTberufsschulen.

Das Projekt „BIB“ schloss an Erkenntnisse der ASKÖ-Studie zum Bewegungs- und Gesundheitsverhalten Salzburger Lehrlinge² an, welche aufzeigt, dass ungefähr ein Drittel der BerufsschülerInnen von Rückenschmerzen betroffen sind. Weiters baute es auf den messbaren gesundheitlichen Verbesserungen durch ein regelmäßiges Rückentraining bei SchülerInnen auf, welche sich als Effekte der ASKÖ-Projekte „Back to the roots – aufrecht von der Lehre in die Zukunft“³, „Stärkt Jugendlichen den Rücken. Die Chance für eine berufliche Zukunft“⁴ und „Saluto – Gesundheitskompetenz ermöglichen“ (2008 - 2011) erwiesen haben. Vor dem Hintergrund eines in den österreichischen Berufsschulen fehlenden Pflichtgegenstands „Leibesübungen“ wollte das Projekt „BIB – Berufsschulen in Bewegung“ Möglichkeiten zur Umsetzung von Sport und Bewegung im Regelunterricht von Salzburger Berufsschulen aufzeigen und helfen, die dafür nötigen Voraussetzungen zu schaffen.

Das Projekt wurde gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich, des Landes Salzburgs sowie aus Mitteln des Sportministeriums und Fit für Österreich.

¹ mit Assistenz bzw. Durchführung der in Rückentrainer-Ausbildung befindlichen LehrerInnen für SchülerInnen der Abschlussklassen

² ASKÖ Landesverband (2005)

³ durchgeführt an der LBS Tamsweg zwischen April 2003 u. Oktober 2004

⁴ durchgeführt an der LBS St.Johann/Pongau zwischen Dezember 2006 und Mai 2009

2 PROJEKTKONZEPT

Die Gesundheit von Lehrlingen steht *nicht* im Fokus aktueller wissenschaftlicher Auseinandersetzung, wenngleich die Analyse der vorhandenen Datenlage zur Gesundheitssituation von Lehrlingen zeigt, dass diese im Vergleich zu gleichaltrigen SchülerInnen hinsichtlich der meisten Determinanten schlechter beurteilt werden muss (vgl. Anzenberger / Sagerschnig FGÖ-Factsheet Gesundheit von Lehrlingen in Österreich, 2014).

Im Hinblick auf körperliche Beschwerden zeigen unterschiedliche Studien (HBSC-Erhebung 2009/2010, Arbeitsgesundheitsmonitor 2012/13, ASKÖ Landesverband Salzburg 2005), dass zwischen einem Drittel und 43 Prozent der Lehrlinge unter Rückenschmerzen leiden. Im Gegensatz zu SchülerInnen treten diese Beschwerden häufiger regelmäßig auf. Regelmäßige sportliche Aktivität, die hier einen Ausgleich schaffen könnte, entfällt bei vielen Lehrlingen aufgrund von „Müdigkeit nach der Arbeit“ und „fehlender Zeit“. 31 Prozent der Lehrlinge betreiben gar keinen Sport. Mädchen geben einerseits noch häufiger Rückenschmerzen an und betreiben andererseits noch weniger Sport als Burschen (vgl. Anzenberger / Sagerschnig FGÖ-Factsheet Gesundheit von Lehrlingen in Österreich, 2014).

Erschwerend hinzu kommt die Tatsache, dass für Lehrlinge im Rahmen des Berufsschulaufenthalts kein verbindlicher Bewegungsunterricht vorgesehen ist. (vgl. BMBF, <http://www.bewegung.ac.at/fileadmin/uploads/facts/Studentafeln.pdf>)

Für die körperliche Gesundheit spielen die Determinanten Gewicht und Ernährung eine weitere wichtige Rolle. Abhängig davon, ob Lehrlinge Körpergröße und Gewicht selbst angeben oder diese Faktoren gemessen werden, zeigen sich unterschiedliche hohe Prävalenzraten von Übergewicht und Adipositas, das Wissen um gesunde Ernährung bei Lehrlingen ist geringer als bei SchülerInnen und auch das Ernährungsverhalten ungünstiger ist (vgl. Anzenberger / Sagerschnig 2014, S. 4, 5).

Im Hinblick auf die psychische Gesundheit geben Lehrlinge ein etwas schlechteres Wohlbefinden als SchülerInnen an. Alkohol- und Drogenkonsum (Tabak und illegale Drogen) sind bei Lehrlingen deutlich höher und werden häufig als Mittel zur „Stressbewältigung“ bzw. um „locker zu werden“ betrachtet (vgl. Anzenberger / Sagerschnig 2014, S. 3, 5).

Falsche körperliche und einseitige Belastungen aufgrund unzureichender Haltungskompetenz und muskulärer Dysbalancen, starke Abschwächungen der Muskulatur stellen zusätzliche Belastungsfaktoren dar. Durch die mobilen Fit-Checks, durchgeführt an Salzburger Berufsschulen bei über 5000 Lehrlingen in den Jahren 2003 – 2010, konnten eindeutige berufliche einseitige Belastungen und deren Auswirkungen festgestellt werden. Es gibt branchenspezifische Unterschiede, deren Belastungen zu muskulären Dysbalancen bis zu starken Rückenbeschwerden führen können.

Diese Faktoren zeigen deutlich auf, dass es einen besonderen Bedarf an Gesundheitsförderungsmaßnahmen für Lehrlinge gibt. Für das Projekt „BIB – Berufsschulen in Bewegung“ wurde die Vision formuliert, der Zielgruppe Lehrlinge einerseits während der Projektlaufzeit Bewegungseinheiten in der Berufsschulzeit zu ermöglichen und andererseits nachhaltig ein Rücken- und Ausgleichstraining im Rahmen eines Bewegungs- und Sportunterrichts durch ausgebildete Lehrpersonen an den beteiligten Schulen zu implementieren. Des Weiteren sollten weitere gesundheitsfördernde Themen in den Schulalltag integriert werden (vgl. www.sabib.at).

2.1 SETTING, ZIELGRUPPE UND ZIELFORMULIERUNG

In Absprache mit Land Salzburg, der ehemaligen Landeshauptfrau Mag.^a Gabi Burgstaller; und Gesprächen mit einzelnen Berufsschuldirektoren wurden 3 große Landesberufsschulen Salzburgs gewählt. Über *6000 Lehrlinge der Berufsschulen 1, 4 und Obertrum* konnten aktiv während des Projektzeitraums erreicht werden.

Das Alter der Lehrlinge lag größtenteils zwischen 15 und 25 Jahren. Vereinzelt besuchten Erwachsene aufgrund eines Jobwechsels die Berufsschulen. Die Aufteilung der Geschlechter ist in den einzelnen Berufsschulen unterschiedlich, daher wurden auch die Maßnahmen an den Berufsschulstandorten spezifisch und partizipativ gestaltet. An der LBS 1 und 4 sind zu 95 % männliche Lehrlinge. Lehrlinge mit Migrationshintergrund sind bereits in der 2. Generation. An der LBS Obertrum sind 60 % weibliche Lehrlinge zu 40 % der männlichen Lehrlinge. Lehrlinge mit Migrationshintergrund sind bereits in der 2. Generation.

Landesberufsschule Obertrum (Berufsschule für Gastronomie)

Mattigtalstraße 10
5162 Obertrum am See
Tel.: 06219 83 04
www.lbs-obertrum.salzburg.at

Berufssparten

- ❖ Hotel- und Gastgewerbeassistent/in - HGA
- ❖ Restaurantfachmann/frau - RF
- ❖ Koch/Köchin - KO
- ❖ Gastronomiefachmann/frau – GF
- ❖ Systemgastronomen - SYS (ab 2014)

Lehrgangseinteilung

Der Unterricht erfolgt in 5 Lehrgängen mit je 8 Wochen bei einer Gesamtstundenzahl/Woche von 45 h (exkl. Freigegegenstände und Unverbindliche Übungen)

Landesberufsschule 1 (Berufsschule für Kraftfahrzeugtechnik)

Makartkai 3
5020 Salzburg
Tel.: 0662-431689
www.lbs1.salzburg.at

Berufssparten:

- ❖ Karosseriebautechnik (KBT)
- ❖ Landmaschinentechnik (LT)
- ❖ Lakiertechnik (LA)
- ❖ KFZ-Technik (KT)
- ❖ KFZ-Technik-KFZelektrik (KE)
- ❖ Metalltechnik-Fahrzeugbautechnik (FB)

Lehrgangseinteilung:

Der Unterricht erfolgt in 4 Lehrgängen mit je 9 1/3 Wochen bei einer Gesamtstundenzahl/Woche von 44 h (exkl. Freigegegenstände und Unverbindliche Übungen) für die Lehrjahre 1 - 3. und 4 2/3 Wochen bei einer Gesamtstundenzahl/Woche von 42 - 45 h (exkl. Freigegegenstände und Unverbindliche Übungen) für das Lehrjahr 4.
Ausnahme: KE: 4 LJ mit je 9 1/3 Wochen

Landesberufsschule 4 (Berufsschule für Elektrotechnik und Mechatronik)

Schießstattstraße 4
5020 Salzburg
Tel.: 0662-431689
www.lbs4.salzburg.at

Berufssparten:

- ❖ Elektrotechnik (ET)
- ❖ Informationstechnologietechnik (ITT)
- ❖ Informationstechnologie-Informatik (ITI)
- ❖ Kommunikations-Technik (KT)
- ❖ Mechatronik (MT)

Lehrgangseinteilung:

Der Unterricht erfolgt in 4 Lehrgängen mit je 9 1/3 Wochen bei einer Gesamtstundenzahl/Woche von 45 h (exkl. Freigegegenstände und Unverbindliche Übungen) für die Lehrjahre 1 - 3. und 4 Wochen bei einer Gesamtstundenzahl/Woche von 45 h (ET); 7 Wochen und 44 h (ITI, ITT, KT, MT) (exkl. Freigegegenstände und Unverbindliche Übungen) für das Lehrjahr 4.

Grobziele Berufsschulen in Bewegung	
Ziel	Indikator(en)
1. Ermöglichung von Bewegung für SchülerInnen im Rahmen des Unterrichts während der Projektlaufzeit	- regelmäßige (wöchentliche) Durchführung von Rückenfitness-Bewegungseinheiten für SchülerInnen der 3. Klassen
2. Schaffung von Voraussetzungen zur eigenständigen Durchführung von präventivem Bewegungsunterricht (Rücken- und Ausgleichstraining) für interessierte Lehrpersonen	- zu RückentrainerInnen ausgebildete Lehrpersonen in allen 3 beteiligten Berufsschulen
3. Schaffung eines Zugangs zu gesundheitsfördernden Maßnahmen für SchülerInnen und LehrerInnen während der Projektlaufzeit	- Teilnahme von SchülerInnen und LehrerInnen aller 3 Projektschulen an den Projektmaßnahmen
4. Etablierung von Gesundheitsförderung im Setting Berufsschule / Integration von Gesundheitsförderungsthemen in den Schulalltag während der Projektlaufzeit	- Durchführung von gesundheitsfördernden Maßnahmen - Motivation von SchülerInnen zur Teilnahme an den Projektmaßnahmen (z.B. Rückenfit-Training, Wohlfühl-/Bewegungs-/Team-building-Tage, Gesundheitstage, Ernährungsworkshops)
5. Aufbau von gesundheitsfördernden Strukturen an den drei Pilotschulen	- Ausbildung von LehrerInnen zu diplomierten RückentrainerInnen und Befähigung zur selbständigen Durchführung von Bewegungseinheiten - Schulinternes Gremium/Steuerungsgruppe für das Thema Gesundheit an der Schule
6. Sensibilisierung von LehrerInnen und SchülerInnen für die Themen Bewegung, Ernährung, Sozialkompetenz und soziales Wohlbefinden	Informationsaufbau in Bezug auf gesundheitsrelevante Themen bei SchülerInnen und LehrerInnen; Einbau von gesundheitsrelevanten Themen in den Schulalltag bzw. den Unterricht

Detailziele BIB	
Ziel	Indikator(en)
1. Schaffung eines Best-Practice-Beispiels zur Strukturverankerung der regelmäßigen Bewegungseinheiten an Berufsschulen (als Muster für schulpolitische Entscheidungsträger)	<ul style="list-style-type: none"> - erfolgreich umgesetzter Schulversuch mit Stundenkürzungen der 3 Projektschulen - Verankerung von Bewegungseinheiten in den Stundenplänen als „Unverbindliche Übung“
2. Durchführung von wöchentlichem präventivem Rücken- und Ausgleichstraining für die SchülerInnen der Abschlussklassen der Projektschulen während der gesamten Lehrgangsdauer	<ul style="list-style-type: none"> - Verankerung des Bewegungstrainings in den Stundenplänen der Abschlussklassen in den teilnehmenden Schulen
3. Motivation von LehrerInnen zur Absolvierung der Rückentrainer-Ausbildung	<ul style="list-style-type: none"> - Teilnahme von LehrerInnen aller Projektschulen an der Rückentrainer-Ausbildung, - Abschluss der Ausbildung mit Erhalt des Diploms
4. Kompetenzaufbau bei LehrerInnen zum Thema Bewegung / Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> - Absolvierung der Rückentrainer-Ausbildung, - eigenständige Durchführung von Rückenfit-Kursen, - Teilnahme an/Durchführung von Projektmaßnahmen, die Kompetenzen vermitteln

Abb. 1: Ziele und Indikatoren der Evaluation

3 PROJEKTDURCHFÜHRUNG

3.1 VORPROJEKTPHASE:

Um die geplanten Maßnahmen im Setting Berufsschule umsetzen zu können, mussten in der Vorprojektphase zahlreiche Rahmenbedingungen gesetzt und geregelt werden. In Zusammenarbeit und durch Engagement seitens der Direktoren der Berufsschulen, v.a. durch den ehemaligen Direktor der LBS Obertrum OSR Dipl.Päd.Dr. August Feichter, der Unterstützung seitens des Landes Salzburgs (ehemalige Landeshauptfrau Mag.^a Gabi Burgstaller), der Abteilung 2 des Landes, dem Landesschulrat (Landesschulinspektor Dipl.Päd.Mag. Manfred Kastner), dem Internatsleiter Franz Federspieler, dem Küchenteam der Internatsküche in Obertrum **erfolgte die Regelung schulorganisatorischer Rahmenbedingungen** bereits vor Beginn des Schuljahres und vor Projektstart. Die Beteiligung des gesamten Settings der Berufsschulen 1, 4 und Obertrum wurde vorweg durch die Direktoren bestätigt.

Folgende Rahmenbedingungen mussten vor Beginn des Schuljahres 2011/2012 schulorganisatorisch geregelt werden, um das Projekt durchführen zu können.

- ❖ LBS Obertrum für Lehrberufe des Tourismus (OSR Dipl.Päd.Dr. August Feichter) hatte einen Antrag zur Durchführung eines Schulversuches beim Bundesministerium für Unterricht, Kultur und Kunst („Muskel- und Wirbelsäulentraining für Tourismuslehrberufe“) gestellt. Dieser wurde genehmigt und im Rahmen des „Ausgleichstraining“ konnte das Rücken-Fit-Training als verbindliche Übung durchgeführt werden. Dieser musste jährlich verlängert werden.
- ❖ Weiters wurde eine Kürzung der Unterrichtszeiten von 50 auf 45 Minuten an den Tagen, an denen der Bewegungsunterricht (Rücken-Fit-Training) durchgeführt wird durch den Landesschulrat genehmigt und bestätigt. Das Training fand an allen 3 Schulen jeweils Mittwoch und Donnerstag statt. An der LBS 4 zusätzlich bei Lehrgängen mit einer großen Klassenanzahl auch an Freitagen. An diesen beiden Tagen wurden alle Unterrichtseinheiten jeweils von 50 auf 45 Minuten gekürzt, um somit jeder Abschlussklasse 2 Unterrichtseinheiten für dieses Programm zu ermöglichen. An allen anderen Tagen bleiben die Unterrichtseinheiten auf 50 Minuten.
- ❖ Weiters wurde das benötigte Stundenkontingent für die Benützung der Turnhalle der LBS 2 zur Durchführung der Projektmaßnahmen im Setting Berufsschule durch das Amt der Salzburger Landesregierung, Abt. 2. beschlossen und zugewiesen. Da die LBS 1 und die LBS 4 über keine eigene Turnhalle verfügten, erfolgte eine Zuteilung der Turnhallenzeiten durch das Land Salzburg.⁵ LBS 1 - Zuteilung der Turnhalle Donnerstag von 8.00 – 16.45 und LBS 4 - Zuteilung der Turnhalle Mittwoch von 10.30 – 16.45, Freitag bei Lehrgängen mit einer hohen Anzahl an Abschlussklassen von 8.00 – 11.15.
- ❖ Die Änderung der Unterrichtszeiten betraf das gesamte Setting Berufsschule. Somit auch den Ablauf des Unterrichtes. Es erfolgte die Umstellung der Pausenglocke an diesen Tagen. (Regelunterricht nun à 45 Minuten – Die größte Auswirkung hatte dies an der LBS

⁵ LBS 1, 2 und 4 befinden sich in einem Gesamtkomplex, die LBS 2 unterrichtet u.a. den Lehrberuf Fitnessbetreuer. Mit der Durchführung der regelmäßigen Bewegungseinheiten an der LBS 1 und LBS 4 musste eine neue Turnhallenzuteilung und Organisation erfolgen.

Obertrum für den Unterrichtsgegenstand - Fachbereich Kochen: geänderte, somit kürzere Zeiten zur Fertigstellung der Speisen, Menüs lt. Lehrplan)

- ❖ Es tangierte auch die Küche des Internates in Obertrum. Kürzere Zeiten für die Zubereitung des Mittagessens für die Lehrlinge. Dies wurde aber auch mit Bravour geleistet.

Mit *Beginn des 2. Lehrgangs im Schuljahr 2011/2012 (November 2011)* konnte dann sofort mit den Umsetzungsmaßnahmen an allen 3 Schulen begonnen werden und diese schrittweise aufgebaut und etabliert werden.

Regelmäßige Besprechungen mit den Direktoren und DirektorstellvertreterInnen folgten. Die Koordination der Termine und Zeiten zur Durchführung der Umsetzungsmaßnahmen erfolgte lehrgangsmäßig an allen 3 Schulen zwischen Projektleitung und dem zuständigen Gremium (informelle Steuerungsgruppe) an den Berufsschulen.

Eine erste gemeinsame Besprechung mit dem Landesschulinspektor des Landes Salzburgs Dipl.Päd.Mag. Manfred Kastner und den Direktoren Dipl.Päd.Dir.Dr. August Feichter (LBS Obertrum), Dipl.Päd.Ing.Dir. Kurt Perner (LBS 1 – auch in Vertretung für die LBS 4 – Dir. Dipl.Päd.Ing. Eberhard Illmer), Dipl.Päd.Ing.Dir. Grall (LBS Tamsweg) für eine gemeinsame Vorgehensweise erfolgte am 01.12.2011 an der Landesberufsschule Obertrum mit Projektleiterin Mag.^a Birgit Riener, ASKÖ LV Salzburg. Herr Kastner versicherte volle Unterstützung und Zusammenarbeit für das Projekt und dessen Nachhaltigkeit. Es bestand der Wunsch eines gemeinsamen Auftretens für „*Bewegung und Sport*“ für Lehrlinge im Bundesland Salzburg. Das Angebot sollte nachhaltig auch für andere Berufsschulen zur Verfügung stehen.

3.2 UMSETZUNGSPHASE – DURCHFÜHRUNG DER PROJEKTMASSNAHMEN

Das Projekt wurde allen Lehrpersonen der LBS 1 und der LBS 4 zu Beginn des 2. Lehrgangs im Rahmen einer Lehrerkonferenz vorgestellt.

Projektvorstellung an der LBS 4, Berufsschule für Elektrotechnik und Mechatronik

Datum: 16.11.2011, Dauer: 8.30 bis 10.30 mit anschließender gesunder Jause

Ort: Konferenzzimmer der Berufsschule

Das Projekt „Berufsschule in Bewegung“ wurde von Projektleitung Mag.^a Birgit Riener mittels Powerpointpräsentation bei der Lehrerkonferenz vorgestellt, 32 LehrerInnen waren anwesend.

Es erfolgte Gründung einer Steuerungsgruppe

Projektvorstellung an der LBS 1, Berufsschule für Kraftfahrzeuge

Datum: 16.11.2011, Dauer: 15.00 – 17.00

Ort: Konferenzzimmer der Berufsschule

30 BerufsschullehrerInnen waren anwesend

Die Vorstellung erfolgte analog der LBS 4 mittels Powerpointpräsentation und Erteilung der Unterlagen.

Eine gemeinsame Kick-off und Vernetzungsveranstaltung für Lehrpersonen der LBS 1 und LBS 4 wurde geplant. Am 17.11.2011 ergingen hierfür Angebotslisten der betreffenden Wahlmöglichkeiten für den ersten Vernetzungstag an das Sekretariat. Diese wurden in den Konferenzzimmern aufgelegt und alle Lehrpersonen konnten sich bis KW 49 eintragen.

Team- & Vernetzungstag LBS 1 und LBS 4

Datum: 8. Februar 2012

Ort: ASKÖ Sportbauernhof Waldzell

Im Zuge mehrerer Besprechungen mit den Direktoren der LBS 1 und 4, der Kick-Off Veranstaltungen für Lehrpersonen wurde dieser Tag wichtig, um das Projekt an diesen Schulen in der Zielgruppe der Lehrpersonen zu verankern. Nähere Vernetzung, Teambuilding, Stärkung und Wertschätzung der Lehrpersonen war der Grundgedanke dieses gemeinsamen Tages.

67 Lehrer konnten für diese gesundheitsfördernde Maßnahme motiviert werden und waren begeistert dabei. Neben den Direktoren beteiligte sich Landesschulinspektor für Berufsschulen Mag. Manfred Kastner mit Engagement an diesen Tag.

Die Lehrpersonen lernten TrainerInnen und Bewegungsmöglichkeiten kennen, die *ab dem Schuljahr 2012/2013 auch für ihre Lehrlinge im Rahmen der Team- und Wohlfühltag* zur Verfügung stehen würden.

Die Auswahl der Angebote wurde partizipativ mitgestaltet und die Eintragung in die Modullisten war über mehrere Wochen möglich. Langlaufen, Schneeschuhwanderung, Shiatsu und Entspannung, Klettern, Kräuterworkshop, Brotbacken, Reiten und zur Stärkung der Vernetzung und des Teamgeists absolvierten 20 Lehrpersonen zum Abschluss eine Winterspaß-Teamralley, wobei Nichtsportler und Extremsportler, Junglehrer und fast pensionierte Lehrer, Frauen und Männer gemeinsam ihr Ziel erreichten. Die Lehrpersonen

absolvierten in 2er Teams einen Triathlon von Langlauf, Bogenschießen und Schneeschuhlaufen, wobei die Sieger in die nächste Runde aufstiegen. Beim Wechsel von Langlauf und Schneeschuh wurden sie jeweils von ihren Kolleginnen unterstützt.

Projektvorstellung an der LBS Obertrum

Da in dem Vorgängerprojekt „*Saluto – Gesundheitskompetenz ermöglichen*“ bereits die grundlegenden Strukturmaßnahmen gelegt wurden, die Umsetzungsmaßnahmen der mobilen Fit Checks und das Ausgleichstraining begonnen hatten, wurde aus schulorganisatorischer Sicht die Projektvorstellung gemeinsam mit der ersten Evaluierungsmaßnahme der FH Urstein im Rahmen einer Abschlusskonferenz Ende des 4. Lehrgangs am 03.05.2012 durchgeführt.

Da das Projekt sehr komplex war und eine Beteiligung von 3 großen Berufsschulen koordiniert werden musste, wurde in der *ersten Projektetappe* das wichtigste Ziel an den Schulen fundiert.

Durchführung der regelmäßigen Rücken-Fit-Bewegungseinheiten für Lehrlinge

Es konnten Lehrpersonen motiviert werden, die in der nächsten Projektetappe aktiv mitarbeiteten und das Projekt mitgestalteten. Im Zuge der Nachhaltigkeit meldeten sich 20 LehrerInnen für die Ausbildung zum/zur „Diplomierten BewegungstrainerIn-Rücken-Fitness“

Mit Beginn des Schuljahres 2012/2013 wurden weitere gesundheitsfördernde Maßnahmen eingeflochten.

- ❖ Start der Informations- und Gesundheitstage
- ❖ Team- und Bewegungstage für Lehrlinge
- ❖ Ausbildung zum/zur „Diplomierten BewegungstrainerIn-Rücken-Fitness“
- ❖ Seminare für Lehrpersonen
- ❖ Ernährungsworkshops
- ❖ Bewegungsangebote Internatsbetreuung Lehrlinge Obertrum
- ❖ Homepage

3.2.1 RÜCKEN-FIT-TRAINING FÜR LEHRLINGE DER ABSCHLUSSKLASSEN

Insgesamt wurden 98 Klassen, 1791 Lehrlinge durch SportwissenschaftlerInnen und TrainerInnen des ASKÖ LV-Salzburgs und Club Aktiv Salzburgs in 1686 Trainingseinheiten betreut.

Seit Mai 2014, nach absolvierter Ausbildung der Lehrpersonen zum/zur „Diplomierten BewegungstrainerIn Rücken-Fitness“ wurde der Bewegungsunterricht bereits durch Lehrpersonen der Schulen zur Gänze autonom geleitet.

Jede Abschlussklasse erhielt wöchentlich 2 Unterrichtseinheiten Rücken-Fit-Training. Das Training wurde von SportwissenschaftlerInnen oder Dipl. Trainern durchgeführt, um einen qualifizierten Einstieg in das Übungsprogramm zu ermöglichen, Grundübungen aufzubauen und bei Lehrlingen die Übungspositionen zu kontrollieren. Begleitet wurde das Training im ersten Projektjahr von unterschiedlichen Lehrpersonen der Berufsschulen, um Lehrer für die Ausbildung zu motivieren. Lehrpersonen der LBS 1 und der LBS 4 nahmen aktiv an den Trainingseinheiten teil, um einerseits sich selbst aktiv zu bewegen, andererseits sollten sie für Bewegung sensibilisiert und für die Teilnahme an der Rückentrainerausbildung motiviert werden.

An der LBS Obertrum wurde das „Ausgleichstraining“ von Lehrpersonen mit Unterstützung von Sportwissenschaftlerinnen durchgeführt.

Ab dem Schuljahr 2012/2013 begleiteten jene 20 Lehrpersonen das Training, die die Ausbildung absolvierten - um einerseits das Eigenkönnen zu verbessern und andererseits Praxiserfahrungen für die Ausbildung zu sammeln.

Das Trainingsprogramm fand in der Berufsschule im Rahmen des Unterrichts während aller Lehrgänge für alle Lehrlinge der Abschlussklassen (3. Klasse, bzw. 4. Klasse GF) statt.

Das Rückenfitness-Trainingskonzept ermöglichte ein effizientes, zielgerichtetes Training für die Wiederherstellung der stabilisierenden Rumpfmuskulatur.

Bereits ab Mai 2014, nach Abschluss der Ausbildung zum/zur „Diplomierten BewegungstrainerIn Rücken-Fitness“ wurde das Programm an allen 3 Pilotschulen von Lehrpersonen geleitet.

RÜCKENFITNESS-TRAININGSEINHEITEN

Landesberufsschule 1 (Berufsschule für Kraftfahrzeugtechnik)

Schuljahr 2011/2012

2. Lehrgang (23.11.2011 – 01.02.2012)

Gesamtdurchführung: 48 Trainingseinheiten für je 45 Lehrlinge / 3 Klassen

Klassen	Anzahl der Lehrlinge	Termine Training
KT 3E KT 3D LA 3	20	24.11.11
		30.11.11
		15.12.11
	19	Feiertag
		22.12.11
	6	12.01.12
		19.01.12
		26.01.12
		02.02.12

3. Lehrgang (20.02.2012 – 30.04.2012)

Gesamtdurchführung: 90 Trainingseinheiten für je 80 Lehrlinge / 5 Klassen

Klassen	Anzahl der Lehrlinge	Termine Training
KT 3F KT 3G KT 3H LT 3 FB 3	20	23.02.12
		01.03.12
		08.03.12
	20	15.03.12
		22.03.12
	20	29.03.12
		Ostern
	12	12.04.12
		19.04.12
		26.04.12
8		

4. Lehrgang (02.05.2012 – 06.07.2012)

Gesamtdurchführung: 64 Trainingseinheiten für je 46 Lehrlinge / 4 Klassen

Klassen	Anzahl der Lehrlinge	Termine Training

KT 3K	6	03.05.12
KT 3I	20	10.05.12
KB 3J	10	Feiertag
FB 3	10	24.05.12
		31.05.12
		Feiertag
		14.06.12
		21.06.12
		28.06.12

Schuljahr 2012/2013:

1. Lehrgang (10.09.2012 – 13.11.2012)

Gesamtdurchführung: 54 Trainingseinheiten für je 52 Lehrlinge / 3 Klassen

Klassen	Anzahl der Lehrlinge	Termine Training
KT 3A	20	13.09.12
KT 3B	20	20.09.12
KB 3A	12	27.09.12
		04.10.12
		11.10.12
		18.10.12
		25.10.12
		07.11.12
		15.11.12

2. Lehrgang (19.11.2012 – 05.02.2013)

Gesamtdurchführung: 72 Trainingseinheiten für je 72 Lehrlinge / 4 Klassen

Klassen	Anzahl der Lehrlinge	Termine Training
KT 3C	20	22.11.12
KT 3D	20	29.11.12
LA 3	14	GT
KB 3B	18	06.12.12
		13.12.12
		20.12.12
		10.01.13
		17.01.13
		24.01.13
		31.01.13

3. Lehrgang (18.02.2013 – 30.04.2013)

Gesamtdurchführung: 70 Trainingseinheiten für je 72 Lehrlinge / 4 Klassen

Klassen	Anzahl der Lehrlinge	Termine Training
KT 3E KT 3F KT 3G LT 3	20 20 12 20	21.02.13
		28.02.13
		07.03.13
		14.03.13
		21.03.13
		04.04.13
		11.04.13
		18.04.13 25.04.13

4. Lehrgang (02.05.13 – 05.07.13):

4 Klassen mit 72 Lehrlingen, 8 EH/Woche

Training jeweils Donnerstag

Klassen: KT 3I, KT 3H, KT 3J, FB3

Termine: 16.05, 23.05, 06.06, 13.06, 20.06, 27.06, 04.07.2013

Schuljahr 2013/2014:

1. Lehrgang (12.09.2013 – 07.11.2013)

3 Klassen mit 59 Lehrlingen, 6 EH/Woche

Klassen: KT 3A, KT 3B, KB 3A

Training jeweils Donnerstag

Termine: 12.09, 19.09, 26.09, 3.10, 10.10, 17.10, 24.10, 7.11.2013

2. Lehrgang (13.11.2013 – 31.01.2014)

4 Klassen mit 60 Lehrlingen

Training jeweils Donnerstag, 8 EH / Woche

Klasse: KT 3B, KT 3C, KT 3D, LA 3

Termine: 14.11, 21.11, 28.11, 5.12, 12.12, 19.12.13, 16.01.2014, 23.01.2014

Lehrgangsstart 3. Lehrgang 30.01.2014

Termine: 30.01, 20.02, 27.02, 06.03, 13.03, 20.03, 27.03, 03.04, 10.04, 24.04.2014

Rücken-Fit-Training 3. Lehrgang LBS 1 / LT 3 Klasse je 2 EH, 20 SchülerInnen

Rücken-Fit-Training 3. Lehrgang LBS 1 / KT 3E Klasse je 2 EH, 20 SchülerInne
Rücken-Fit-Training 3. Lehrgang LBS 1 / KT 3F Klasse je 2 EH, 19 SchülerInnen
Rücken-Fit-Training 3. Lehrgang LBS 1 / KT 3G Klasse je 2 EH, 18 SchülerInnen

AB DEM 4. LEHRGANG (28. April 2014 – 4. Juli 2014) übernahmen alle Lehrpersonen der LBS 1 eigenständig das Rücken-Fit-Training und leiteten es im Rahmen „Bewegung und Sport“ für alle Abschlussklassen wöchentlich 2 EH/Klasse bis Projektende.

Nach Projektende wird es auch wie eingeführt beibehalten.

Landesberufsschule 4 (Berufsschule für Elektrotechnik und Mechatronik)

Schuljahr 2011/2012

2. Lehrgang (23.11.2011 – 01.02.2012)

Gesamtdurchführung: 54 Trainingseinheiten für je 49 Lehrlinge / 3 Klassen

Klassen	Anzahl der Lehrlinge	Termine Training
E 3D	17	23.11.11 01.12.11 07.12.11 14.12.11
E 3C	15	21.12.11
BT 3A	17	12.01.12 19.01.12 25.01.12 01.02.12

3. Lehrgang (20.02.2012 – 30.04.2012)

Gesamtdurchführung: 80 Trainingseinheiten für je 66 Lehrlinge / 4 Klassen

Klassen	Anzahl der Lehrlinge	Termine Training
E 3E	18	22.02.12 29.02.12 07.03.12 14.03.12
E 3F	18	21.03.12
BT 3B	18	28.03.12
M 3B	12	Ostern 11.04.12 18.04.12 25.04.12

4. Lehrgang (02.05.2012 – 06.07.2012)

Gesamtdurchführung: 60 Trainingseinheiten für je 67 Lehrlinge / 4 Klassen

Klassen	Anzahl der Lehrlinge	Termine Training

BT 3 C IT 3B & IT 3C E 3G	18	02.05.12
		09.05.12
	32 ⁶	16.05.12
		23.05.12
	17	30.05.12
		06.06.12
		13.06.12
		20.06.12
		27.06.12
		04.07.12

Schuljahr 2012/2013:

1. Lehrgang (10.09.2012 – 16.11.2012)

Gesamtdurchführung: 92 Trainingseinheiten für je 106 Lehrlinge / 6 Klassen

Klassen	Anzahl der Lehrlinge	Termine Training
E 3A E 3B EM 3 IT 3A M 3A KT 3A		12.09. u. 14.09.12
		19.09. u. 21.09.12
		26.09. u. 28.09.12
		03.10. u. 05.10.12
		10.10. u. 12.10.12
		17.10. u. 19.10.12
		24.10.12
		31.10.12
		07.11. u. 9.11.12
		14.11. u. 16.11.12

2. Lehrgang (19.11.2012 – 05.02.2013)

Gesamtdurchführung: 32 Trainingseinheiten für je 36 Lehrlinge / 2 Klassen

Klassen	Anzahl der Lehrlinge	Termine Training
E 3 C E 3 D	18	21.11.12
		28.11.12
		05.12.12
		12.12.12
		19.12.12
	18	09.01.13
		16.01.13
		23.01.13
		30.01.13

⁶ Aufgrund der Zusammenlegung und der großen Schüleranzahl wurde das Training von Projektmitarbeiter Michael Schweigerer und Trainer des CAG gemeinsam durchgeführt.

3. Lehrgang (18.02.2013 – 30.04.2013)

Gesamtdurchführung: 32 Trainingseinheiten für je 95 Lehrlinge / 6 Klassen

Klassen	Anzahl der Lehrlinge	Termine Training
E 3 E	18	20.02. u. 22.02.13
IT 3 B	12	27.02. u. 01.03.13
M 3 C	11	06.03. u. 09.03.13
E 3 F	18	13.03. u. 15.03.13
E 3 G	18	20.03. u. 22.03.13
M 3 B	18	05.04.13
		10.04.13
		17.04. u. 19.04.13
		24.04.13

4. Lehrgang (02.05.13 – 05.07.13):

3 Klassen mit 47 Lehrlingen, 6 EH/Woche

Training jeweils Mittwoch

Klassen: E 3I, E 3J, E 3H

Termine: 08.05, 15.05, 22.05, 29.05, 05.06, 12.06, 19.06, 26.06, 03.07.2013

Schuljahr 2013/2014

1. Lehrgang (12.09.2013 – 07.11.2013)

6 Klassen mit 104 Lehrlingen, 12 EH/Woche;

Klassen: E 3A, E 3B, EL 3, M 3A, EM 3 & IT 3B

Training jeweils Mittwoch und Freitag

Termine: 11.09, 13.09, 18.09, 20.09, 25.09, 27.09, 02.10, 4.10, 09.10, 11.10, 16.10, 18.10, 23.10, 25.10, 30.10, 6.11, 8.11. 2013

2. Lehrgang (13.11.2013 – 31.01.2014)

1 Klassen mit 18 Lehrlingen, 2 EH/Woche

Training jeweils Mittwoch

Klasse: E 3C

Termine: 13.11, 20.11, 27.11, 4.12, 11.12, 18.12.2013

Lehrgangsstart 3. Lehrgang 03.02.2014

Jeweils Mittwoch zu folgenden Zeiten

05.02, 26.02, 05.03, 12.03, 19.03, 26.03, 02.04, 09.04, 23.04.2014

Rücken-Fit-Training 3. Lehrgang LBS 4 / M 3B Klasse je 2 EH, 18 SchülerInnen
Rücken-Fit-Training 3. Lehrgang LBS 4 / IT 3B Klasse je 2 EH, 10 SchülerInnen
Rücken-Fit-Training 3. Lehrgang LBS 4 / IT 3C Klasse je 2 EH, 11 SchülerInnen
Rücken-Fit-Training 3. Lehrgang LBS 4 / E 3 D Klasse je 2 EH, 18 SchülerInnen
Rücken-Fit-Training 3. Lehrgang LBS 4 / E 3 F Klasse je 2 EH, 19 SchülerInnen

Jeweils Freitag zu folgenden Zeiten

07.02, 21.02, 28.02, 07.03, 14.03, 21.03, 28.03, 04.04, 11.04, 25.04.2014

Rücken-Fit-Training 3. Lehrgang LBS 4 / E 3E Klasse je 2 EH, 18 Schülerinnen

AB DEM 4. LEHRGANG (28. April 2014 – 4. Juli 2014) übernahmen Lehrpersonen der LBS 4 eigenständig das Rücken-Fit-Training und leiteten es im Rahmen „Bewegung und Sport“ für alle Abschlussklassen wöchentlich 2 EH/Klasse bis Projektende.

Nach Projektende wird dies beibehalten.

Landesberufsschule Obertrum (Gastronomie)

Schuljahr 2011/2012:

2. Lehrgang (02.11.2011 – 23.12.2011)

Gesamtdurchführung: 60 Trainingseinheiten für je 82 Lehrlinge / 4 Klassen

Klassen	Anzahl der Lehrlinge	Termine Training
KO 3B	19	02; 03.11.11
KO 3C	18	09; 10.11.11
HGA 3B	17	16; 17.11.11
RF 3B	28	23; 24.11.11
		07.12.2011
		14; 15.12.11
		21; 22.12.11

3. Lehrgang (11.01.2012 – 01.03.2012)

Gesamtdurchführung: 48 Trainingseinheiten für je 69 Lehrlinge / 3 Klassen

Klassen	Anzahl der Lehrlinge	Termine Training
RF 3C	25	11., 12.01.12
KO 3D	28	18., 19.01.12
HGA 3C	16	25., 26.01.12
		01., 02.02.12
		08., 09.02.12
		Sem.ferien
		23., 24.02.12
		29.02., 01.03.12

4. Lehrgang (05.03.2012 – 04.05.2012)

Gesamtdurchführung: 48 Trainingseinheiten für je 59 Lehrlinge / 3 Klassen

Klassen	Anzahl der Lehrlinge	Termine Training
GF 3B	19	07., 08.03.12
HGA 3D	13	14., 15.03.12
KO 3E	27	21., 22.03.12
		28., 29.03.12
		11., 12.04.12
		18., 19.04.12
		25., 26.04.12
		02., 03.05.12

5. Lehrgang (09.05.2012 – 28.06.2012)

Gesamtdurchführung: 140 Trainingseinheiten für je 113 Lehrlinge / 5 Klassen

Klassen	Anzahl der Lehrlinge	Termine Training
HGA 3E		09., 10.05.12
KO 3F	7 31	16.05.12, x
KO 3G	29 22	23., 24.05.12
RF 3D	24	30., 31.05.12
GF 4		06.06.12, x
		13., 14.06.12
		20., 21.06.12
		27., 28.06.12

Schuljahr 2012/2013:

1. Lehrgang (03.09.2012 - 25.10.2012)
2. Lehrgang (29.10.2012 - 21.12.2012)
3. Lehrgang (07.01.2013 - 01.03.2013)
4. Lehrgang (04.03.2013 - 03.05.2013)
5. Lehrgang (06.05.2013 - 28.06.2013)

Lehrpersonen der LBS Oberturm haben das Training bereits in ihren Regelalltag integriert. Somit fallen hier keine expliziten weiteren Aufzählungen mehr an.

3.2.2 MOBILE FIT CHECKS FÜR LEHRLINGE

Mobile Fit-Check-Tage für Lehrlinge

Eine große Herausforderung war die Umsetzungsmaßnahme der Mobilien Fit Checks für Lehrlinge. Es bestand seitens aller 3 Schulen die dringende Bitte für die Durchführung dieser Maßnahme für alle Lehrlinge der Abschlussklassen im Rahmen der regelmäßigen Rücken-Fit-Kurse an den Schulen. Da es seitens des Landes Salzburgs erwünscht war, wurden Lösungen gesucht. (siehe auch Strukturaufbau)

Gemäß den FGÖ-Kriterien war diese Maßnahme nicht förderbar. Es mussten andere Wege gefunden werden. Das Projekt BIB wurde am 20.09.2011 in der Kuratoriumssitzung des Fonds Gesundes Österreich genehmigt. Deshalb wurde versucht, die MFC-Checks mittels zusätzlicher „Ergänzungsförderungsansuchen“ durch das Bundesministerium für Verteidigung und Sport und durch Lukreierung von zusätzlichen Landesmitteln zu finanzieren, was auch zu einem großen Teil möglich war.

Das Projekt startete im Oktober 2011. Das Schuljahr bereits Anfang September. Somit mussten sämtliche Vorarbeiten und schulorganisatorische Regelungen noch vor Projektstart fixiert werden, um nicht 1 Schuljahr zu verlieren.

Somit wurden nach Rücksprache und Wunsch der Direktoren und LehrerInnen die Mobilien Fit-Check-Tage als Kick Off Maßnahme für Lehrlinge der Abschlussklassen im Schuljahr 2011/2012 angeboten.

Mit Beginn des 1. Lehrgangs im Schuljahr 2012/2013 wurden an allen 3 Berufsschulen die Mobilien Fit Check Tage von den Informations- und Gesundheitstagen, wobei einzelne Checks partiell angeboten wurden, abgelöst.

Inhalte der Fit-Checks

Das Rücken-Fit-Training begann mit einer umfassenden, computerunterstützten Testung des körperlichen Leistungszustandes mittels *Mobiler Fit Checks*. Dabei wurden verschiedene Muskelgruppen einerseits mit dem sogenannten *Back-Check* und andererseits mittels einer manuellen *Muskelfunktionsprüfung* hinsichtlich Kraft und Beweglichkeit ausgetestet. Zusätzlich wurde mit der *Spinal-Mouse* die Form und Beweglichkeit der Wirbelsäule gemessen. Die Ergebnisse wurden in einer persönlichen Auswertungsmappe zusammengefasst und mit einem *Trainingsprogramm* für zu Hause ausgestattet.

Jeder Lehrling wurde vor Beginn der Trainingsmaßnahmen und nach Beendigung der Trainingsperiode (8 – 9 Wochen) getestet, um objektiv den Trainingserfolg festzustellen.

Diese Testungen im *Mobilien Fit Check* dokumentierten die Belastungen in den diversen Berufssparten, einseitige Dysbalancen der Muskulatur konnten für jeden einzelnen individuell Lehrling festgestellt werden. Ein gezieltes Rückentraining zur Verbesserung des körperlichen Gesundheitszustandes der Lehrlinge ist aufgrund der genauen Testverfahren möglich. Die Testergebnisse waren für die Lehrlinge ein starker Motivationsfaktor. Weiters sind sie ein empirischer Nachweis für die Qualität der Trainingskurse.

Durch ein gezieltes Training ergaben sich eindeutig signifikante Verbesserungen der Maximalkraftwerte sowohl der Beuger- und Streckermuskulatur. Die auffallenden einseitigen Dysbalancen in der Muskulatur ergaben signifikante Verbesserungen v.a. bei den zukünftigen KellnerInnen. Ebenfalls traten Verbesserungen bei den KöchInnen und Hotel- und GastgewerbeassistentInnen auf. Mit diesem ersten Schritt im Projekt konnte unter anderem aufgezeigt werden, dass bereits ein 8 wöchiges gezieltes Training zu einer erheblichen Verbesserung des Ist-Zustandes führt und als Grundlage für ein weiteres selbstständiges Training dienen kann.

Durchführungstermine im Schuljahr 2011/2012

Im Schuljahr 2011/2012 erhielten **33 Klassen mit einer Zielgruppengröße von 563 Lehrlingen** die Möglichkeit der Eingangs- und Endchecks. *Die Checks erfolgten an 28 Testtagen, je von 7.00 – 17.00 direkt vor Ort an den Berufsschulen.* An der LBS Obertrum wurden die Räumlichkeiten/Turnhalle im Areal der Berufsschule zur Verfügung gestellt. Die LBS 1 stellte sowohl für die Testtage ihrer Lehrlinge als auch der Lehrlinge der LBS 4 Räumlichkeiten zur Verfügung.

In der 1. Woche des Lehrgangs fanden jeweils die Mobilen Einstiegschecks statt. Damit der Unterricht nicht beeinträchtigt wurde, wurden je 6 Lehrlinge pro Gruppe aus dem Unterricht geschlossen zu den Checks geschickt. Die Einteilung erfolgte durch Vertreter der Steuerungsgruppen und wurde vorweg an die Projektleitung bekannt gegeben. 2 Mobile Fit-Check-Busse waren vor Ort direkt an der Berufsschule und die Durchführung erfolgte analog den Stationen von 5 – 6 SportwissenschaftlerInnen und ausgebildeten TrainerInnen während des gesamten Schultages.

Die Mobilen Endchecks erfolgten analog den Eingangschecks je in der letzten Schulwoche des Lehrgangs.

3.2.3 AUSBILDUNG FÜR LEHRPERSONEN

Die Ausbildung startete mit Schuljahr 2012/2013 und sollte Ende des Schuljahres 2013/2014 abgeschlossen sein.

In Rücksprache mit den DirektorInnen und der Steuerungsgruppen wurden folgende Termine für 2012/2013 für alle 3 Schulen gemeinsam fixiert.

20 Lehrpersonen nahmen während ihrer Freizeit teil.

Das Ausbildungsteam: ReferentInnen, SportwissenschaftlerInnen des Club Aktiv gesund und des ASKÖ LV Salzburgs

Lehrgangscurriculum

Ziel der Ausbildung

Die Ausbildung qualifiziert zur eigenverantwortlichen, zielorientierten und kompetenten Durchführung von Rückenfitness-Bewegungseinheiten mit Jugendlichen und Erwachsenen.

Inhalte der Ausbildung

- ❖ Anatomische Grundlagen und Bewegungs- und Trainingslehre
- ❖ Passiver Bewegungsapparat mit Schwerpunkt Wirbelsäule
- ❖ Stundenplanung, Aufbau, Stundenbilder, Modellstunden
- ❖ Methodische Übungsreihen (Aufwärmen, Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen, Entspannen)

- ❖ Theorie: 18 Stunden
- ❖ Praxis: 42 Stunden
- ❖ Hospitationen: 7 Stunden (verpflichtend)
- ❖ Hausarbeiten: 15 - 20 Stunden
- ❖ Prüfung: schriftliche Prüfung (Theorie) und praktischer Lehrauftritt

Gesamtumfang: 60 Stunden (Theorie & Praxis), 20 Stunden Vorbereitungen & Prüfungen

Ausbildungsmodule

Modul I: 19. - 20.10.2012

Ort: ASKÖ Sportbauernhof Waldzell, 17.00 – 22.00 und 9.00 - 17.00

- ❖ Die Rückentrainerausbildung startete mit der Vorstellung des Ablaufs, der Inhalte und Prüfungsmodalitäten im Bewegungstadel durch die Projektleiterin Mag.^a Birgit Riener (ASKÖ LV Salzburg) und MMag. Oliver Jarau (CAG Salzburg). Kennen lernen der einzelnen TeilnehmerInnen der Berufsschulen Obertrum, LBS 4, LBS 1 und einer TNin der LBS 2.
- ❖ Die Ausbildungsschwerpunkte waren Anatomische Grundlagen, Stundenaufbau, Planung und Durchführung einer Modellstunde für Anfänger und abschließend für Fortgeschrittene.
- ❖ Alle TeilnehmerInnen erhielten das Lehrgangscurriculum, gebundene Handouts der Lehrgangsinhalte, Lehrunterlagen - Grundlagen der funktionellen Anatomie etc.

Modul II: 10.11.2012

Ort: ASKÖ Sportbauernhof Waldzell, 9.00 - 17.00

Organisation und Durchführung erfolgte erneut durch Mag.^a Birgit Riener und MMag. Oliver Jarau.

Ausbildungsinhalte:

- ❖ Körperhaltung
- ❖ Fehlhaltungen und Haltungskorrekturen
- ❖ Stabilität des Bewegungsapparates
- ❖ Unterscheidung der Muskelfunktion nach Mark Comerford
- ❖ Lokales System – Globales System
- ❖ CORE System
- ❖ Übungen zur Wahrnehmung und Aktivierung des CORE Systems

Modul III: 02.02.2013

Ort: ASKÖ Sportbauernhof Waldzell, 9.00 - 17.00

Ausbildungsinhalte:

- ❖ Lernkontrollfragen
- ❖ Einführung in die allgemeine Trainingslehre
- ❖ Erarbeitung der Grundübungen
- ❖ Mobilisieren im Stand
- ❖ Gegenbewegung zur Beugehaltung
- ❖ Vierfüßler-Stand u. Unterarmstand
- ❖ Rückenlage Ansteuerung CORE
- ❖ Squats
- ❖ Beckenlift
- ❖ Bewegungskontrolle im Kniestand
- ❖ Unterarmstütz in Seitenlage

Die Teilnehmerinnen erhielten erneut gebundene Unterrichtsmaterialien.

Modul IV: 09.03.2013

Ort: ASKÖ Sportbauernhof Waldzell, 9.00 - 17.00

Ausbildungsinhalte:

- ❖ Aufwärmspiele Bedeutung bezüglich Sozialkompetenz, Eigenwahrnehmung
- ❖ Kräftigungsübungen – aufbauend auf Grundübungen – Schwerpunkt Powerclips & Tubes
- ❖ „Kleines Lauf ABC & Co“
- ❖ Dehnungsübungen, 5 Pflichtdehnungsbereiche (nach Karin Albrecht)

Modul V: 19.10.2013

Ort: ASKÖ Sportbauernhof Waldzell, 9.00 - 17.00

Ausbildungsinhalte:

- ❖ Modellstunde Rücken-Fit Modellstunde mit Tubes
- ❖ Lehrauftritte aller Lehrpersonen mit Schwerpunkt „Aufwärmen mit und ohne Zusatzgeräte“

Themen:

- ❖ Aerobic, Zumba & Co
- ❖ Aufwärmen durch Laufen
- ❖ Aufwärmen mit Pezziball
- ❖ Aufwärmen mit Reifen
- ❖ Aufwärmen Staffelspiele
- ❖ Aufwärmen koordinative Übungen
- ❖ Aufwärmen mit Bällen
- ❖ Aufwärmen verschiedene Materialien/Partnerübungen
- ❖ Aufwärmspiele

Modul VI: 23. November 2013

Ort: ASKÖ Sportzentrum Salzburg, Parscherstr. 4, 9.00 – 17.00

Ausbildungsinhalte:

- ❖ Körperhaltung & Arbeitsbelastungen,...
- ❖ Aktives Stehen, Sitzen & Heben
- ❖ Stabilisierungs- & Gleichgewichtsübungen
- ❖ Richtiges Heben in Beruf, Freizeit, Alltag – Übungsbeispiele – Praxis
- ❖ Modellstunde I/Ballkissen
- ❖ Modellstunde II / Kräftigung Fortgeschrittene
- ❖ Lehrauftritt – Aerobic zum Aufwärmen
- ❖ Zuteilung der Themen der Lehrauftritte für „Hauptteil Kräftigung“ für Modul

Modul VII: 18.01.2014

Ort: ASKÖ Sportzentrum Salzburg, Parscherstr. 4, 9.00 – 17.00

Ausbildungsinhalte:

- ❖ Prüfungsvorbereitungen, Stundenbilder
- ❖ Lehrauftritte der Lehrpersonen - Schwerpunkt Kräftigung

Themen:

- ❖ Aufrechter Stand/Gegenbewegung zur Beugung
- ❖ Grundaufbau Core System – Ansteuerung
- ❖ Core-Kraftausdauer, Übungsvarianten & Beckenlift-Variationen
- ❖ Squats & Kräftigung Einbeinstand
- ❖ Grundaufbau 4 Füßerstand
- ❖ 4 Füßerstand & Übungsvarianten
- ❖ Bewegungskontrollen Kniestand, Klötzchenspiel & Übungsvarianten
- ❖ Unterarmstütz/Seitenlage; Rumpfstabilisation
- ❖ Kräftigungsübungen mit Theraband/Oberkörper
- ❖ Kräftigungsübungen mit Powerclips/Rumpf & Beine

Modul VIII: 22.02.2014

Ort: ASKÖ Sportzentrum Salzburg, Parscherstr. 4, 9.00 – 17.00

Ausbildungsinhalte:

- ❖ Muskelfunktionsüberprüfung in Theorie 6 Praxis
- ❖ Prüfungsvorbereitung, Vergabe Stundenbilder zur Vorbereitung Abschlussprüfung, Eigenkönnen
- ❖ Lehrauftritt Kräftigung/Powerclips
- ❖ Modellstunde Powerclips
- ❖ Entspannungstechniken
- ❖ Evaluation – Reflexionsbögen zu Rückentrainerausbildung

7 Hospitationsstunden wurden von den Lehrpersonen vorwiegend im Zeitraum von September 2013 – April 2014 je nach Zeitressource besucht.

Abschlussprüfungen: 04.04. und 05.04.2014

Ort: ASKÖ Sportzentrum Salzburg, Parscherstr. 4

Start: 14.00 – schriftliche Prüfung – Theorie Rückentrainer

Ab 16.00 – 19.00 und Samstag, 9.00 – 17.00 Lehrauftritte

2 Lehrpersonen absolvierten zu zweit ihren Lehrauftritt mit anschließender Überprüfung des Eigenkönnens.

Stundenbilder und Eigenkönnen zu den diversen Themen:

- ❖ Rücken-Fit-Training ohne Gerät
- ❖ Rücken-Fit-Training mit Geräten - Seile
- ❖ Rücken-Fit-Training mit Geräten - Ballkissen
- ❖ Rücken-Fit-Training mit Geräten - Bälle

- ❖ Rücken-Fit-Training mit Geräten - Partnerübungen
- ❖ Rücken-Fit-Training mit Geräten - Theraband
- ❖ Rücken-Fit-Training mit Geräten - Pezziball
- ❖ Rücken-Fit-Training mit Geräten - Tubes
- ❖ Rücken-Fit-Training mit Geräten - Power Clips
- ❖ Zirkelvariationen in der Rückenschule

Verleihung der Zertifikate und Abschlussfeier: 25.04.2014

Die Ausbildungen zum/zur „Diplomierten BewegungstrainerIn Rücken-Fitness“ im Ausmaß von 80 Stunden wurden von allen 20 Lehrpersonen erfolgreich abgeschlossen. Eine kleine Abschlussfeier und Verleihung der Zertifikate fand im K & K Restaurant am Waagplatz in Salzburg statt.

Somit konnte das Rückentraining für Lehrlinge der Berufsschulen von den Lehrpersonen bereits früher als geplant, ab dem letzten Lehrgang 2013/2014 (Mai 2014) eigenständig durchgeführt werden. *Das Training wird auch nach Projektende im Rahmen „Bewegung und Sport“ als unverbindliche Übung für alle Lehrlinge der Abschlussklassen an den Schulen weitergeführt.*

Unterrichtsmaterialien & Lehrunterlagen

Folgende Unterlagen erhielten die Lehrpersonen im Rahmen ihrer Rückentrainer Ausbildung in gebundener Form.

- ❖ Lehrgangscurriculum Ausbildung zum Diplomierten Bewegungstrainer Fitness
- ❖ Lehrunterlagen Grundlagen funktionelle Anatomie
- ❖ Lehrunterlagen Einführung in die allgemeine Trainingslehre
- ❖ Rücken-Fit und Methodik; Stundenaufbau und Stundenplanung
- ❖ FD Aufwärmübungen mit unterschiedlichen Spielmaterialien (Reifen & Seile)
- ❖ Handout für Grundübungen – Rückenschule (© star education, Schweiz Karin Albrecht)
- ❖ Im Rahmen des Projekts werden weitere Unterrichtsmaterialien erstellt, teils in Zusammenarbeit und unter Partizipation von Lehrpersonen und Lehrlingen.
- ❖ In einem ersten Schritt wurde im Rahmen des fachpraktischen Unterrichtes an der LBS 1 und der LBS Obertrum bereits Zeit zur Verfügung gestellt um typische Arbeitsbelastungen darzustellen.
- ❖ Arbeitsbelastungen/typische Arbeitshaltungen in den KFZ-Berufen
- ❖ Arbeitsbelastungen/typische Arbeitshaltungen in der Gastronomie

Unterrichtsmaterialien für Lehrlinge und Lehrpersonen

Alle 3 Schulen erhielten zahlreiche Lehrutensilien

- ❖ zur Durchführung der regelmäßigen Bewegungseinheiten
- ❖ zur Unterstützung von bewegungsorientierten Maßnahmen im Regelunterricht
- ❖ zur Durchführung von Informations- und Gesundheitsaktivitäten

- ❖ Lehrunterlagen zur Ausbildung zum/zur diplomierten BewegungstrainerIn Rücken-Fitness

- ❖ Poster für Übungen sowohl im Klassenraum, in Werkstätte oder im Bewegungsunterricht – siehe www.sabib.at auch downzuladen
- ❖ Rückentrainermanual - siehe www.sabib.at auch downzuladen
- ❖ Brochure „Bewegung macht schlau“ - siehe www.sabib.at auch downzuladen
- ❖ Diverse Lehrtafeln „Wirbelsäule, Beckenboden, Nervensystem und Muskulatur“
- ❖ Modell Rückenmuskulatur, Modell Wirbelsäule, Modell weibliches Beckenbodenmodell
- ❖ Lacrossebags für gesamte Klasse
- ❖ weite Reissäckchen, Softfrisbees, Softbälle, Springseile, Pilatesbälle
- ❖ Einige Unterrichtsmaterialien wurden durch die Schulen selbst angekauft.

3.2.4 INFORMATIONSS- UND GESUNDHEITSTAGE FÜR LEHRLINGE

Insgesamt wurden 32 Gesundheitstage im Zeitraum September 2012 – November 2014 durchgeführt. Es beteiligten sich 264 Klassen mit einer Lehrlingszahl von 4974 Lehrlingen an den Informations- und Gesundheitstagen. Diese lösten die mobilen Fit-Check-Tage vom Schuljahr 2011/2012 ab.

Diese Tage wurden lehrgangsmäßig je in der 2. Lehrgangswochen durchgeführt, partizipativ an den drei Schulstandorten unterschiedlich mitgestaltet. An der LBS Obertrum wurden immer die Abschlussklassen (vorwiegend 3. bzw. 4. Schuljahr) eingebunden. An der LBS 1 und der LBS 4 beteiligten sich auch andere Klassen. Maßnahmen wie Workshops, Vorträge, Bewegungsworkshops und Entspannungsworkshops wurden zu unterschiedlichen Themen angeboten.

Rückengesundheit und präventive Bewegungsangebote zur Vorbeugung von Herz-Kreislauferkrankungen und Adipositas, Arbeitsbelastungen und deren Auswirkungen, Möglichkeiten eines präventives Trainings zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden und Aufbau einer guten Haltungskompetenz, Entspannungstechniken und Stressregulierungstechniken untermauerten das Programm. Partiiell konnten Fit-Checks bezüglich eigener Haltungskompetenz und muskulärer Kraftverhältnisse absolviert werden. Zusätzlich wurde mit der Spinal-Mouse-Messung die Wirbelsäule, die Funktion der Wirbelsäule, die Auswirkungen von Fehlhaltungen und einseitigen beruflichen körperlichen Belastungen anschaulich an Computermodellen erarbeitet. SportwissenschaftlerInnen boten die Lehrlinge über präventive Bewegungsangebote.

Die Ernährungsworkshops wurden im Schuljahr 2012/2013 an der LBS 1 und der LBS 4 im Rahmen der Informations- und Gesundheitstage durchgeführt (siehe Punkt Informations- und Gesundheitstage)

Ab Februar 2013 wurden Ernährungsworkshops an der LBS 1 für alle 2. Klassen angeboten. Durchführung: Mag. Sabine Dämon, Ernährungswissenschaftlerin (SIPCAN - Initiative für ein gesundes Leben) und Regina Jungmayr, Gesundheitspädagogin (Gesund mit Bildung)

Ab 2014 leitete Ute Reschinger die Ernährungsworkshops

Es handelte sich um eine Sensibilisierungsmaßnahme für Lehrlinge mit ernährungswissenschaftlichen und gesundheitspädagogischen Inputs. Der Begriff Gesundheit allgemein und im Besonderen das Thema Ernährung sollte praxisorientiert („erlebbar“) unter Berücksichtigung der zielgruppenspezifischen Ernährungssituation vermittelt werden. (siehe auch Bilder in Präsentation Berichte, Schule LBS 1, download in www.sabib.at)

Ernährungsworkshop Küche Internat

Dieser wurde nicht durchgeführt, da kein möglicher Zugang, keine Unterstützung durch Schulleitung gegeben war. Probleme mit Vorgängerprojekt mit Schwerpunkt Ernährung.

Termine der Gesundheitstage

- ❖ 12./13. September 2012, LBS Obertrum
- ❖ 19. September 2012, LBS 4
- ❖ 20. September 2012, LBS 1
- ❖ 07. November 2012, LBS Obertrum
- ❖ 28. November 2012, LBS 4

- ❖ 29. November 2012, LBS 1
- ❖ 16. Jänner 2013, LBS Obertrum
- ❖ 27. Februar/1. März 2013, LBS 4
- ❖ 28. Februar 2013, LBS 1
- ❖ 13. März 2013, LBS Obertrum
- ❖ 15. Mai 2013, LBS 4
- ❖ 16. Mai 2013, LBS 1
- ❖ 23. Mai 2013, LBS Obertrum
- ❖ 11. September 2013, LBS Obertrum
- ❖ 18. September 2013, LBS 4
- ❖ 26. September 2013, LBS 1
- ❖ 06. November 2013, LBS Obertrum
- ❖ 20. November 2013, LBS 4
- ❖ 21. November 2013, LBS 1
- ❖ 15. Jänner 2014, LBS Obertrum
- ❖ 06. Februar 2014, LBS 1
- ❖ 19. Februar 2014, LBS 4
- ❖ 20. März 2014, LBS Obertrum
- ❖ 07. Mai 2014, LBS 4
- ❖ 14. Mai 2014, LBS Obertrum
- ❖ 15. Mai 2014, LBS 1
- ❖ 18. September 2014, LBS 1
- ❖ 23. September 2014, LBS Obertrum
- ❖ 08. Oktober 2014, LBS 4
- ❖ 04. November 2014, LBS Obertrum
- ❖ 19. November 2014, LBS 4
- ❖ 20. November 2014, LBS 1

Gesundheits- und Informationstage Schuljahr 2012/2013

LBS Obertrum

Lehrgang 1, 12.09 und 13.09.2012

Beteiligung von 6 Klassen, 153 Lehrlinge der 3. Klassen
Ort: LBS Obertrum und Räumlichkeiten Internat Obertrum
Folgende 3. Klassen (KO 3A (25), HGA 3a (11), RF 3A (27) und GF 4A (17)) wurden am 12.09. und 13.09.2012 an der Berufsschule von 7.45 – 16.45 durch SportwissenschaftlerInnen, TrainerInnen des Club Aktiv Gesund und des ASKÖ LV Salzburgs betreut.

Folgende Workshops wurden durchgeführt

- ❖ WS: „Wunderdroge Bewegung“ Bewegung ist nicht alles, aber ohne Bewegung ist alles nichts.

Die Klassen wurden zusammengefasst und im Rahmen des Unterrichts von 7.45 – 9.15 und 9.30 – 11.00 betreut. Hier erfuhren die Schülerinnen spannende Tipps rund um die Bewegung, die Entwicklung von Leistungskurven während des Lebens für aktive und nicht aktive Menschen, einfache tools, die im Alltag eingebaut werden können.

Weitere Bewegunghworkshops erfolgten jeweils im Klassenverbund für alle vier Klassen. Besonderes Augenmerk wurde hier auf die typischen Berufsbelastungen der Gastronomie wert gelegt, um die Lehrlinge zu empowern, bewusst mit Ausgleichsübungen den einseitigen Belastungen entgegenzuwirken.

- ❖ WS 1: Körperhaltung, Körperstatik – wie wird sie beeinflusst, Funktionstüchtigkeit der Wirbelsäule
- ❖ WS 2: Rückenfitness – starker Rücken & coole Muskeln
- ❖ WS 3: Präventive Dehn- und Mobilisierungsübungen für Lehrlinge der Gastronomie
- ❖ Mobile Fit Stationen (Medi-Mouse-Messung und Back-Check-Station). Diese wurden wie im Schuljahr 2011/ 2012 angeboten. Aufgrund der budgetären Möglichkeiten konnten nur 27 Personen betreut werden.

Lehrgang 2, 07.Nov. 2012

Beteiligung von 3 Klassen, 73 Lehrlinge der 3. Klassen

Ort: LBS Obertrum und Räumlichkeiten Internat Obertrum

Klassen KO 3B (28), HGA 3B (18), RF 3B (27) wurden von 7.45 – 16.45 durch SportwissenschaftlerInnen, TrainerInnen des Club Aktiv Gesund, des ASKÖ LV Salzburgs und Salzburg Arizonas Lacrosse betreut.

- ❖ WS 1: Entspannungstools für Hotel- und GastgewerbeassistentInnen, Präventive Übungen
- ❖ WS 2: typische Belastungen am Arbeitsplatz für Köche, Auswirkungen, Dysbalancen präventive Kräftigungsübungen, Dehn- und Mobilisierungsübungen
- ❖ WS 3: Haltungsaufbau und Haltungskontrolle zur Belastungsminimierung in der Gastronomie. Fehlhaltungen und präventive Bewegungs- und Trainingsmaßnahmen für Lehrlinge der Gastronomie

- ❖ Mobile Fit Stationen: 48 Stationen wurden angeboten (26 Personen Medi-Mouse-Messung und 12 Personen Back-Check-Station)
- ❖ WS 4: Lacrosse

Lehrgang 3, 16. Jänner 2013

Beteiligung von 3 Klassen, 65 Lehrlinge der 3. Klassen

Ort: LBS Obertrum und Räumlichkeiten Internat Obertrum

Klassen KO 3D (31), HGA 3C (12), RF 3B (23) wurden von 7.45 – 16.45 durch SportwissenschaftlerInnen, TrainerInnen des Club Aktiv Gesund, des ASKÖ LV Salzburgs, Shiatsu Zentrum Flachgau, Salzburg Arizonas Lacrosse betreut.

- ❖ WS 1: Entspannungstools, Shiatsu zur Selbstanwendung und zur Stressbewältigung, Präventive Übungen
- ❖ WS 2: typische Belastungen am Arbeitsplatz für Köche, Auswirkungen, Dysbalancen präventive Kräftigungsübungen, Dehn- und Mobilisierungsübungen
- ❖ WS 3: Haltungsaufbau und Haltungskontrolle zur Belastungsminimierung in der Gastronomie. Fehlhaltungen und präventive Bewegungs- und Trainingsmaßnahmen für Lehrlinge der Gastronomie
- ❖ Mobile Fit Stationen: 71 Stationen wurden angeboten (35 Personen Medi-Mouse-Messung und 36 Personen Back-Check-Station)
- ❖ WS 4: Lacrosse wurde im Rahmen des Ausgleichstrainings für je 2 Unterrichtseinheiten gespielt
- ❖ Alle Lehrlinge erhielten einen Übungskatalog für das Rücken-Fit Training, das an der Schule im Rahmen des Ausgleichstrainings durch die Lehrpersonen wöchentlich durchgeführt wurde.

Lehrgang 4, 13. März 2013

Beteiligung von 3 Klassen, 78 Lehrlinge der 3. Klassen

3. Klassen KO 3E (30), HGA 3 (18), RF 3C (30) wurden von 7.45 – 16.45 durch SportwissenschaftlerInnen, TrainerInnen des Club Aktiv Gesund, des ASKÖ LV Salzburgs, Shiatsu Zentrum Flachgau, Salzburg Arizonas Lacrosse betreut.

- ❖ WS 1: Entspannungstools, Shiatsu zur Selbstanwendung und zur Stressbewältigung, Präventive Übungen 3 Workshops à 90 min (2 EH)
- ❖ WS 2: typische Belastungen am Arbeitsplatz Auswirkungen, Dysbalancen, Dehn- und Mobilisierungsübungen, 6 Workshops à 45 min
- ❖ WS 3: Haltungsaufbau und Haltungskontrolle zur Belastungsminimierung in der Gastronomie. Fehlhaltungen und präventive Bewegungs- und Trainingsmaßnahmen für Lehrlinge der Gastronomie, 6 Workshops à 45 min
- ❖ Mobile Fit Stationen: 78 Stationen wurden angeboten (28 Personen Medi-Mouse-Messung und 36 Personen Back-Check-Station wurden durchgeführt)
- ❖ Alle Lehrlinge erhielten einen Übungskatalog für das Rücken-Fit Training, dass an der Schule im Rahmen eines Ausgleichstrainings durch die Lehrpersonen wöchentlich durchgeführt wird.

Lehrgang 5, 16. Mai 2013:

Beteiligung von 5 Klassen mit 125 Lehrlingen.

Dauer: 8.00 – 16.45

- ❖ Mobile Fit Stationen: (Back-Check-Messung & Medi-Mouse-Messung) im Rahmen „Bewegung & Sport“ für Lehrlinge der 3. Klassen incl. Trainingsplanerstellung zum Einstieg regelmäßiger Rücken-Fit-Trainingseinheiten
- ❖ RÜ-FI-Aufbau Muskelfunktionstests und Dehnungsübungen, Haltungsaufbau & Core Ansteuerung für drei 3. Klassen
- ❖ WS: Entspannung mit Shiatsuelementen zur Stressreduktion, Lösung von Verspannungen
- ❖ BWS: Lacrosse

LBS 4

Lehrgang 1, 19. September 2012

Ort: LBS 4, Räume der LBS 1, von 8.00 – 17.00

Betreuung und Begleitung: ReferentInnen und MitarbeiterInnen des Club Aktiv Gesund, ASKÖ-Landesverband Salzburg, Salzburg Arizonas Lacrosse, Lehrpersonen der LBS 4
Verpflegung der Lehrlinge wurde seitens der Schule organisiert und über Schul sponsoring bezahlt; Vor der 2. EH erhielt jeder Lehrling einen Apfel.

Beteiligung von **19 Klassen** mit einer durchschnittlichen Klassenzahl von 18 Personen. Insgesamt konnten ca. **340 Lehrlinge** an diversen Modulen teilnehmen.

Ablauf des Tages:

- ❖ WS: „Wasser trinken – versus gesüßte und künstlich aromatisierte Getränke“ Beteiligung aller **19 Klassen** in der ersten Unterrichtseinheit. Durchführung – Lehrpersonen der Schule. „trink-Fit-Poster (SIPCAN) und Trinkbecher wurden klassenweise zur Verfügung gestellt
- ❖ Ab der 2. EH führte Ing. Stöckl Hannes für alle ersten, zweiten und vierten Klassen je 15 Minuten die „4 besten 5er“ durch. 13 Klassen wurden betreut.
- ❖ Die zweiten Klassen beteiligten sich von 12.45 – 14.15 (E 2A und E 2B) und von 14.15- 16.00 (E 2C und E 2D) – Aidsworkshop
- ❖ M 4A – in 8. und 9. EH – Programm von Ingo Vogl versus Mobbing- „i schau auf mi und di“- Medienserver.

Alle 6 dritten Klassen erhielten folgende Bewegungsworkshops mit Schwerpunkt Rückengesundheit (ET 3A, IT 3A, EM 3, E 3B, M 3A, KT 3A)

- ❖ WS: „Wunderdroge Bewegung“ Bewegung ist nicht alles, aber ohne Bewegung ist alles nichts. 9.00 – 10.30: ET 3A, IT 3A, EM 3, 10.30 – 12.00: E 3B, M 3A, KT 3A

Folgende Bewegungsworkshops wurden klassenweise von 10.30 – 16.45 parallel je 45 min für alle 3. Klassen angeboten.

- ❖ BWS 1: Körperhaltung, Körperstatik – wie wird sie beeinflusst, Funktionstüchtigkeit der Wirbelsäule
- ❖ BWS 2: Rückenfitness – starker Rücken & coole Muskeln
- ❖ BWS 3: Präventive Dehn- und Mobilisierungsübungen für Lehrlinge

Lehrgang 2, 28. Nov. 2012

Ort: LBS 4, Räume der LBS 1, von 8.00 – 17.00

Betreuung und Begleitung: ReferentInnen und MitarbeiterInnen des Club Aktiv Gesund, ASKÖ-Landesverband Salzburg, Salzburg Arizonas Lacrosse, Lehrpersonen der LBS 4

Verpflegung der Lehrlinge: wurde erneut seitens der Schule organisiert und über Schulsponsoring bezahlt; Vor der 2. EH erhielt jeder Lehrling einen Apfel.

Beteiligung von **18 Klassen** mit einer durchschnittlichen Klassenzahl von 18 Personen. Insgesamt konnten ca. **320 Lehrlinge** an diversen Modulen teilnehmen.

Ablauf des Tages:

- ❖ WS: „Wasser trinken – versus gesüßte und künstlich aromatisierte Getränke“
Beteiligung aller 18 Klassen analog Gesundheitstag Lehrgang 1
- ❖ WS: „Wunderdroge Bewegung“ Bewegung ist nicht alles, aber ohne Bewegung ist alles nichts für alle 7 vierten Klassen 12.45 – 14.15: BT 4B, E 4E, IT 4C und 14.30 – 16.00: EM 4, KT 4A, IT 4B, M 4B
- ❖ WS: „Entspannungstools“ für 4 zweite Klassen 8.45 – 12.00 à 45 min für IT 2A, E 2E, E 2F, M 2A
- ❖ BWS 1: „Muskuläre Dysbalancen und Rückenfitness, Muskelfunktionsüberprüfung und präventive Dehnungsübungen“ 8.45 – 10.30 à 45 min für E 3D und E 3C
- ❖ BWS „Lacrosse“ für 5 erste und 2 dritte Klassen 8.45 – 13.30: M 1A, E 1C, E 1B, E 1E, E 1D à 45 min; 13.30 – 16.45: E 3C und E 3D à 90 min
- ❖ Mobile Fit Stationen für Lehrlinge der 3. Klassen: 35 Stationen wurden angeboten (18 Personen Medi-Mouse-Messung und 17 Personen Back-Check-Station)

Lehrgang 3, 27. Februar und 01. März 2013

Da in diesem Lehrgang eine sehr hohe Klassenanzahl war wurden am 01. März weitere Ernährungsworkshops und Mobile Fit Checks angeboten.

Ort: LBS 4, Räume der LBS 1

Betreuung und Begleitung: ReferentInnen und MitarbeiterInnen des Club Aktiv Gesund, ASKÖ-Landesverband Salzburg, Salzburg Arizonas Lacrosse, Sipcan, Gesund mit Bildung, Shiatsu Zentrum Flachgau.

Beteiligung von **17 Klassen** mit einer durchschnittlichen Klassenzahl von 18 Personen. Insgesamt konnten ca. **289 Lehrlinge** an diversen Modulen teilnehmen.

Ablauf des Tages:

- ❖ WS: „Entspannungstools“ für 5 zweite Klassen, 86 Lehrlinge
8.00 – 12.00 à 45 min für E 2 H, EL 2 A, E 2 I, E 2 G, EM 2, BT 4 C
- ❖ BWS 1: „Muskuläre Dysbalancen und Rückenfitness, Muskelfunktionsüberprüfung und präventive Dehnungsübungen“ für 6 dritte Klassen, 95 Lehrlinge
8.00 - 13.00 à 45 min für M 3 B, E 3 F, IT 3 B, E 3 E, M 3 C, E 3 G
- ❖ BWS „Lacrosse“ für 5 erste Klassen, 90 Lehrlinge
8.45 – 13.30: E 1 F, E 1 G, E 1 H, IT 1 A, M 1B à 45 min;
13.30 – 16.45: E 3C und E 3D à 90 min
- ❖ Mobile Fit Stationen für Lehrlinge der 3. Klassen: 136 Stationen wurden angeboten (69 Personen Medi-Mouse-Messung und 67 Personen Back-Check-Station)

- ❖ ErnährungsWS Ess-Erlebnisbar-Tour für 5 zweite Klassen und 1 vierte Klasse BT 4 C, 104 Lehrlinge

Lehrgang 4, 15. Mai 2013:

Beteiligung von 12 Klassen mit 216 Lehrlingen

Dauer: 8.00 – 16.45

- ❖ 4 x WS: Entspannung mit Shiatsu-Elementen zur Stressreduktion für fünf 2. Klassen
- ❖ 5 x BWS: Lacrosse für sechs 1. Klassen
- ❖ Mobile Fit Stationen: (Back-Check-Messung & Medi-Mouse-Messung) im Rahmen „Bewegung & Sport“ für Lehrlinge der 3. Klassen incl. Trainingsplanerstellung zum Einstieg regelmäßiger Rücken-Fit-Trainingseinheiten
- ❖ RÜ-FI-Aufbau Muskelfunktionstests und Dehnungsübungen, Haltungsaufbau & Core Ansteuerung für drei 3. Klassen
- ❖ Durchführung durch Partizipation & Gestaltung Lehrpersonen:
- ❖ 3 x BWS: „Die 4 besten 5er“
- ❖ WS: Wassertrinken ... für alle Klassen in der ersten Unterrichtseinheit freiwillig durch LP möglich

LBS 1

1. Lehrgang, 20. September 2012

Beteiligung von 18 Klassen, 286 Lehrlinge

Ort: Räume der LBS 1, 8.00 – 13.30

Betreuung: ReferentInnen und MitarbeiterInnen des Club Aktiv Gesund, ASKÖ-Landesverband Salzburg leiteten folgende Workshops für alle 3. Klassen.

- ❖ WS: „Wunderdroge Bewegung“ Bewegung ist nicht alles, aber ohne Bewegung ist alles nichts. 8.00 – 9.30: KB 3A und 9.45 – 11.15: KT 3A und KT 3B

Folgende Bewegungsworkshops wurden von 8.00 – 12.45 gleichzeitig durchgeführt. KB 3A, KT 3A und KT 3B nahmen gruppenweise (Klassenteilung mit Stationsbetrieb) teil.

- ❖ BWS 1: Körperhaltung, Körperstatik – wie wird sie beeinflusst, Aufbau & Funktionstüchtigkeit der Wirbelsäule, Haltungskompetenz
- ❖ BWS 2: Rückenfitness – starker Rücken & coole Muskeln, Präventive Übungen contra muskuläre Dysbalancen
- ❖ BWS 3: Muskelfunktionstests und präventive Dehn- und Mobilisierungsübungen für Lehrlinge
- ❖ BWS 4: Richtiges Heben in der KFZ – Werkstätte

Lehrpersonen der LBS 1 leiteten die Workshops für alle 2. Klassen (KT 2B, KT 2A, KT 2C) von 8.00 – 13.30

- ❖ Wasser/Wassertrinken

Inhalte: (Lehrgausgang Mönchsberg, Wasserinhaltsstoffe (PH-Wert, Nitrat, Härte), Wasserüberprüfung mittels Teststreifen (Fuschler Ache, Glasenbach, Hintersee, Regenwasser, Speichel, Stadt Salzburg), Geschmacksvergleich stiller Mineralwässer Trinkwasservergleich an der Wasserbar; Trinkdreieck – warum Wasser trinken wichtig Destillation von verunreinigtem Wasser (Apfelsaft, Salzwasser, Salzachwasser) Auf Plakaten wurden Ergebnisse der einzelnen Wasser-Workshops erstellt, die Erkenntnisse und Beispiele wurden in einer Reflexionsrunde in der AULA der Schule von je 2 Vertretern der zweiten und dritten Klassen 10 min vorgestellt.

2. Lehrgang, 20. September 2012

Beteiligung von 8 Klassen, 156 Lehrlinge

Ort: Räume der LBS 1, von 8.00 – 17.00

Betreuung: ReferentInnen und MitarbeiterInnen des Club Aktiv Gesund, ASKÖ-Landesverband Salzburg und Salzburg Arizonas Lacrosse leiteten folgende Workshops

- ❖ BWS 1: Muskelfunktionstests und präventive Dehn- und Mobilisierungsübungen für Lehrlinge 8.00 – 15.00: KT 3D, KT 3C, LA 3 und KB 3 à 90 min; Klassenteilung
- ❖ BWS 2: Richtiges Heben in der KFZ – Werkstätte 8.45– 10.30 und 12.45 – 14.15: KT 3D, KT 3C, LA 3 und KB 3 à 45 min
- ❖ BWS 3: Entspannungstools für 4 Gruppen der 2. Klassen 8.00 – 11.15: à 45 min
- ❖ BWS: Lacrosse für alle dritten Klassen 8.00 – 15.00: KT 3D, KT 3C, LA 3 und KB 3 à 90 min
- ❖ Mobile Fit Stationen für Lehrlinge der 3. Klassen: 51 Stationen wurden angeboten (32 Personen Medi-Mouse-Messung und 19 Personen Back-Check-Station)

3. Lehrgang, 4. Februar 2013

Beteiligung von 7 Klassen, 128 Lehrlinge

Ort: Räume der LBS 1, von 8.00 – 17.00

Betreuung: ReferentInnen und MitarbeiterInnen des Club Aktiv Gesund, ASKÖ-Landesverband Salzburg, Salzburg Arizonas Lacrosse, Sipcan und Gesund mit Bildung leiteten folgende Workshops.

- ❖ KT 3 E (20 Lehrlinge)
- ❖ KT 3 G (12 Lehrlinge)
- ❖ KT 3 F (20 Lehrlinge)
- ❖ LT 3 (20 Lehrlinge)

erhielten folgende Workshops, die parallel liefen

- ❖ BWS 1: Muskelfunktionstests und präventive Dehn- und Mobilisierungsübungen für Lehrlinge
- ❖ BWS 2: Richtiges Heben in der KFZ – Werkstätte
- ❖ BWS: Lacrosse
- ❖ 73 Mobile Fit Stationen wurden angeboten (43 Personen Medi-Mouse-Messung und 30 Personen Back-Check-Station)

Die Ernährungs-Ess-ErlebnisBar wurde für Lehrlinge der ersten Klassen je 2 Unterrichtseinheiten angeboten.

- ❖ KB 1 A (20 Lehrlinge)
- ❖ KT 2 F (18 Lehrlinge)
- ❖ KT 2 G (18 Lehrlinge)

4. Lehrgang, 23. Mai 2013:

Beteiligung von 9 Klassen mit 162 Lehrlingen
Dauer: 8.00 – 16.45

- ❖ 6 x BWS: Lacrosse für 3. Klassen
- ❖ Mobile Fit Stationen: (Back-Check-Messung & Medi-Mouse-Messung) im Rahmen „Bewegung & Sport“ für Lehrlinge der 3. Klassen incl. Trainingsplanerstellung zum Einstieg regelmäßiger Rücken-Fit-Trainingseinheiten
- ❖ RÜ-FI-Aufbau Muskelfunktionstests und Dehnungsübungen, Haltungsaufbau & Core Ansteuerung für drei 3. Klassen
- ❖ EWS: Ess-Elebnis-Tour für alle 2. Klassen
- ❖ Durchführung durch Partizipation & Gestaltung Lehrpersonen: „ Die 4 besten 5er“
- ❖ WS: Wassertrinken ... für alle Klassen in der ersten Unterrichts-Einheit freiwillig durch LP möglich

Informations- und Gesundheitstage Schuljahr 2013/2014:

Bewährte Angebote wurden analog Schuljahr 2012/2013 weitergeführt.
Lehrpersonen gestalten zunehmend eigene Workshops und Stundenbilder für ihre Schule.
Die LBS 1 evaluierte ihrerseits die Gesundheitstage und Teamtage mittels Fragebogenerhebung Ihrer Lehrlinge, um die Ergebnisse bei der weiteren Gestaltung zu berücksichtigen und die Lehrlinge partizipativ miteinzubinden.

Lehrgang 1, LBS Obertrum, 11.09.2013

Beteiligung von 4 Klassen mit 86 Lehrlingen
Dauer: 8.00 – 16.45

Lehrgang 1, LBS 4, 18.09.2013

Beteiligung von 18 Klassen mit 324 Lehrlingen
Dauer: 8.00 – 16.45

Lehrgang 1, LBS 1, 26.09.2013

Beteiligung von 7 Klassen mit 119 Lehrlingen
Dauer: 8.00 – 16.45

Es kamen Workshops neu hinzu, die wurden von den Lehrpersonen der LBS 1 partizipativ gestaltet und geleitet wurden

- ❖ Ernährung: Thema Wasser – Obst- Brot
- ❖ Bewegung: Slakeline und Gefängnisausbruch

Lehrgang 2, LBS Obertrum, 06.11.2013

Beteiligung von 2 Klassen mit 40 Lehrlingen
Dauer: 8.00 – 16.45

Lehrgang 2, LBS 4, 20.11.2013

Beteiligung von 15 Klassen mit 270 Lehrlingen
Dauer: 8.00 – 16.45

- ❖ 4 x WS: Shiatsu & Entspannung,...
- ❖ 5 x BWS: Lacrosse
- ❖ Mobile Fit Stationen: (Back-Check-Messung & Medi-Mouse-Messung) im Rahmen „Bewegung & Sport“ für Lehrlinge der 3. Klassen incl. Trainingsplanerstellung zum Einstieg regelmäßiger Rücken-Fit-Trainingseinheiten
- ❖ RÜ-FI-Aufbau Muskelfunktionstests und Dehnungsübungen, Haltungsaufbau & Core Ansteuerung
- ❖ Durchführung durch Partizipation & Gestaltung Lehrpersonen:
- ❖ BWS: „Die 4 besten 5er“ für Lehrlinge aller 4. Klassen
- ❖ VT: Trainingslehrer für 4. Klassen

Lehrgang 2, LBS 1, 21. November 2013

Beteiligung von 7 Klassen mit 109 Lehrlingen
Dauer: 8.00 – 16.45

- ❖ 6 x BWS: Lacrosse für 3. Klassen
- ❖ Mobile Fit Stationen: (Back-Check-Messung & Medi-Mouse-Messung) im Rahmen „Bewegung & Sport“ für Lehrlinge der 3. Klassen incl. Trainingsplanerstellung zum Einstieg regelmäßiger Rücken-Fit-Trainingseinheiten
- ❖ RÜ-FI-Aufbau Muskelfunktionstests und Dehnungsübungen, Haltungsaufbau & Core Ansteuerung
- ❖ 4 x WS: Richtiges Heben in der KFZ-Werkstätte
- ❖ WS: Aidsvortrag für 2. Klassen
- ❖ Partizipation & Gestaltung und Durchführung der Lehrpersonen:
- ❖ Bewegung: Slakeline und Gefängnisausbruch
- ❖ Ernährung: Thema Wasser – Obst- Brot

Lehrgang 3, LBS Obertrum, 15. Jänner 2014

Beteiligung von 3 Klassen mit 71 Lehrlingen

- ❖ KO 3C (29)
- ❖ HGA 3C (12)
- ❖ RF 3C (30)

Programm: jede Klasse erhielt je 2 Unterrichtseinheiten

- ❖ BWS: Lacrosse
- ❖ WS: Shiatsu: Übungen zur Entspannung und Stressregulierung
- ❖ WS: Muskelfunktionstests, Richtiges Dehnen, berufsspezifischer Haltungsaufbau, muskuläre Balance - wichtig für Beruf und Core-System
- ❖ Gleichzeitig wurden parallel die Stationen Back Check und Spinalmusemessung für die Lehrlinge angeboten.
35 Lehrlinge absolvierten Spinalmusemessung
28 Lehrlinge absolvierten Back Check

Lehrgang 3, LBS 1, 6. Februar 2014

Beteiligung von 7 Klassen mit 135 Lehrlingen

- ❖ KT 2F, KT 2G, KT2h – 60 Lehrlinge
- ❖ KT 3E, KT 3F, KTN 3G, LT 3 – 75 Lehrlinge

Programm für die 3. Klassen: (je 2 EH)

- ❖ BWS: Lacrosse
- ❖ WS: Muskelfunktionstests, Richtiges Dehnen, berufsspezifischer Haltungsaufbau, muskuläre Balance - wichtig für Beruf und Core-System
- ❖ Gleichzeitig wurden parallel die Stationen Back Check und Spinalmusemessung für die Lehrlinge angeboten.
36 Lehrlinge absolvierten Spinalmusemessung
42 Lehrlinge absolvierten Back Check

Programm für die 2. Klassen:

- ❖ Ernährungsworkshops: Gesunde Jause und Geschmackstest
- ❖ BWS: Slackline und Teambuilding (durchgeführt durch LP Schule)
- ❖ Verkehrssicherheit (ARBÖ-Mopedsimulator)

Lehrgang 3, LBS 4, 19. Februar 2014

Beteiligung von 16 Klassen mit 246 Lehrlingen

- ❖ IT 1A (19)
- ❖ E 1F (18)
- ❖ M 1B (16)
- ❖ E 1H (17)
- ❖ E 1G (18)

Ersten Klassen hatten je 1 EH Lacrosse in der Turnhalle und die „4 besten 5“- Übungen im Unterricht – (durchgeführt durch LP Schule)

- ❖ EL 2A (11)
- ❖ E 2H (19)
- ❖ EM 2 (16)
- ❖ E 2G (18)

Die zweiten Klassen hatten je 1 EH Shiatsu und Entspannungsübungen, Stressregulierung und 2 EH gemeinsam einen Vortrag der Aidshilfe, Betroffene berichten, organisiert durch die Jugenduntersuchungsärztin der Schule

- ❖ E 3D (18)
- ❖ E 3E (18)
- ❖ E 3F (19)
- ❖ IT 3B (10)
- ❖ IT 3C (11)
- ❖ M 3B (18)

die dritten Klassen hatten folgendes Programm:

- ❖ WS: Muskelfunktionstests, Richtiges Dehnen, berufsspezifischer Haltungsaufbau, muskuläre Balance - wichtig für Beruf und Core-System
- ❖ Gleichzeitig wurden parallel die Stationen Back Check und Spinalmousemessung für die Lehrlinge angeboten.
- ❖ E 4H Die 4. Klasse – Vortrag „Trainingslehre“ durch LP

Lehrgang 4, 20. März 2014, LBS Obertrum

Da dieser Tag mit dem Tag der offenen Tür zusammenfiel - Polytechnische Schulen und es auch terminlich nicht anders zu regeln war, wurde ein Minimalprogramm angeboten, da die Lehrlinge aktiv an der Schule zur Betreuung der Gäste eingeteilt waren.

- ❖ KO 3D (5)
- ❖ RF 3C (16)
- ❖ HGA 1D (2)
- ❖ HGA 3D (2)
- ❖ RF 2C (26)

Insgesamt wurden 51 Lehrlinge betreut mit je 6 EH Lacrosse und 6 EH Shiatsu und Entspannung. 13 Lehrlinge der dritten Klassen nahmen Medimouse-Messung und Back Check Messung in Anspruch.

Lehrgang 4, LBS 4, 7. Mai 2014

Gesamt Lehrlinge: 225

- ❖ IT 1B (20)
- ❖ IT 1C (9)
- ❖ EL 1A (15)
- ❖ E 1I (17)
- ❖ E 1J (12)

Ersten Klassen hatten je 1 EH Lacrosse in der Turnhalle und die „4 besten 5“- Übungen im Unterricht – (durchgeführt durch LP Schule)

- ❖ E 2I (17)
- ❖ E 2K (12)

- ❖ M 2B (12)
- ❖ E 2J (19)
- ❖ IT 2B (20)
- ❖ M 2C (12)

Die zweiten Klassen hatten je 1 EH Shiatsu und Entspannungsübungen, Stressregulierung und 2 EH gemeinsam einen Vortrag der Aidshilfe, Betroffene berichten, organisiert durch die Jugenduntersuchungsärztin der Schule

- ❖ E 3H (12)
- ❖ E 3J (12)
- ❖ E 3G (18)
- ❖ E 3I (18)

die dritten Klassen hatten folgendes Programm:

- ❖ WS: Muskelfunktionstests, Richtiges Dehnen, berufsspezifischer Haltungsaufbau, muskuläre Balance - wichtig für Beruf und Core-System
- ❖ Gleichzeitig wurden parallel die Stationen Back Check und Spinalmousemessung für die Lehrlinge angeboten.

Lehrgang 5, LBS Obertrum, 14. Mai 2014

Gesamt Lehrlinge: 113

- ❖ GF 4B (30)
- ❖ SYS 3 (7)
- ❖ HGA 3E (16)
- ❖ RF 3D (30)
- ❖ KO 3E (30)

Programm: jede Klasse erhielt je 2 Unterrichtseinheiten

- ❖ BWS: Lacrosse
- ❖ WS: Shiatsu: Übungen zur Entspannung und Stressregulierung
- ❖ WS: Muskelfunktionstests, Richtiges Dehnen, berufsspezifischer Haltungsaufbau, muskuläre Balance - wichtig für Beruf und Core-System
- ❖ Gleichzeitig wurden parallel die Stationen Back Check und Spinalmousemessung, Muskelfunktionstests für die Lehrlinge angeboten.
39 Lehrlinge absolvierten Spinalmousemessung
29 Lehrlinge absolvierten Back Check
11 Lehrlinge Muskelfunktionstests

Lehrgang 4, LBS 1, 15. Mai 2014

Gesamt Lehrlinge: 112 Lehrlinge

- ❖ KT 2I, KT 2J, KT2K – 54 Lehrlinge
- ❖ KT 3H, KT 3I, KTN 3J, FB 3 – 58 Lehrlinge

Programm für die 3. Klassen: (je 2 EH)

- ❖ BWS: Lacrosse
- ❖ WS: Muskelfunktionstests, Richtiges Dehnen, berufsspezifischer Haltungsaufbau, muskuläre Balance - wichtig für Beruf und Core-System
- ❖ WS: Richtiges Heben in der Werkstätte
- ❖ Gleichzeitig wurden parallel die Stationen Back Check (35 Lehrlinge) und Spinalmousemessung (38 Lehrlinge) angeboten

Programm für die 2. Klassen:

- ❖ Ernährungsworkshops: Gesunde Jause und Geschmackstest
- ❖ WS: Shiatsu und Entspannung
- ❖ WS: Verkehrssicherheit (ARBÖ-Mopedsimulator)

Gesundheitstage Schuljahr 2014

Lehrgang 1, 18. September 2014, LBS 1

Gesamt Lehrlinge: 112 Lehrlinge

- ❖ KT 2A, KT 2B 2 LA – 52 Lehrlinge
- ❖ KBA (21), 3 KTB (18), 3 KT A (18), 3 KT C (18)– 75 Lehrlinge

Programm für die 3. Klassen: (je 2 EH)

- ❖ WS: Leadership, Kommunikation und Trommeln
- ❖ WS: Muskelfunktionstests, Richtiges Dehnen, berufsspezifischer Haltungsaufbau, muskuläre Balance - wichtig für Beruf und Core-System
- ❖ WS: Richtiges Heben in der Werkstätte
- ❖ Gleichzeitig wurden parallel die Stationen Back Check und Spinalmousemessung für die Lehrlinge angeboten.

45 Lehrlinge absolvierten Spinalmousemessung

43 Lehrlinge absolvierten Back Check

Programm für die 2. Klassen:

- ❖ Ernährungsworkshops: Gesunde Jause und Geschmackstest
- ❖ WS: Shiatsu und Entspannung
- ❖ WS: Aidshilfe – Betroffene berichten

Lehrgang 1, 23. September 2014, LBS Obertrum

Gesamt Lehrlinge: 52 Lehrlinge

- ❖ HGA 3A (14)
- ❖ KO 3A (24)
- ❖ GF 4A (14)

Programm: jede Klasse erhielt je 2 Unterrichtseinheiten

- ❖ BWS: Lacrosse
- ❖ WS: Trommeln und Leadershiptraining
- ❖ Gleichzeitig wurden parallel die Stationen Back Check und Spinalmousemessung für die Lehrlinge angeboten.

Lehrgang 1, 8. Oktober 2014, LBS 4

Gesamt Lehrlinge: 113 Lehrlinge

- ❖ E 1A (17) die „4 besten 5“- Übungen im Unterricht – (durchgeführt durch LP Schule)
- ❖ E 2A(18)
- ❖ E 2C (17)
- ❖ E 2 B (18)
- ❖ E 2 D (12)
- ❖ I 2A (15)
- ❖ M 2A (17)

Die zweiten Klassen hatten je 1 EH Shiatsu und Entspannungsübungen, Stressregulierung und 2 EH gemeinsam einen Vortrag der Aidshilfe, Betroffene berichten

- ❖ E 3D (18)
- ❖ NA 3 (8)
- ❖ MA 3 (19)
- ❖ EB 3 (12)
- ❖ EA 3 (17)
- ❖ IA 3 (20)

die dritten Klassen hatten folgendes Programm:

- ❖ WS: Muskelfunktionstests, Richtiges Dehnen, berufsspezifischer Haltungsaufbau, muskuläre Balance - wichtig für Beruf und Core-System
- ❖ Gleichzeitig wurden parallel die Stationen Back Check und Spinalmousemessung für die Lehrlinge angeboten.
33 Medimousemessungen
23 Back Check Messungen

Lehrgang 1, 4. November 2014, LBS Obertrum

Gesamt Lehrlinge: 70 Lehrlinge

- ❖ HGA 3 (17)
- ❖ KO 3 (30)
- ❖ RF 3 (23)

HGA erhielt WS Shiatsu und Entspannung und Stressregulierung
KO und RF-Klassen beteiligten sich parallel je 2 EH an den WS: Lacrosse und Trommeln und Leadershiptraining

Lehrgang 1, 19. November 2014, LBS 4

Gesamt Lehrlinge: 156 Lehrlinge

- ❖ 1 EE (18)
- ❖ 1 EC (18)
- ❖ 1 MA (18)
- ❖ 1 EB (18)

alle ersten Klassen erhielten je 1 EH Lacrosse

- ❖ E 2E (19)
- ❖ E 2F (18)
- ❖ M 2B (11)

Die zweiten Klassen hatten je 1 EH Shiatsu und Entspannungsübungen, Stressregulierung und 2 EH gemeinsam einen Vortrag der Aidshilfe, Betroffene berichten

- ❖ E 3C (18)
- ❖ E 3 I (18)

Die dritten Klassen erhielten je 2 EH Rücken-FitTraining und koordinative Spielvariationen

Lehrgang 1, 20. November 2014, LBS 1

Lehrlinge gesamt: 113 Lehrlinge

- ❖ KTC (20)
- ❖ KTD (20)
- ❖ FB (11)

die zweiten Klassen erhielten das bewährte Programm mit je 2 EH Ernährungsworkshop-Gesunde Jause, Shiatsu und Entspannung und Aids-WS – Betroffene berichten

- ❖ KTD (16)
- ❖ LA 3 (6)
- ❖ KTE (20)
- ❖ KBB (20)

jede Klasse erhielt je 2 Workshops Leadershiptraining und Trommeln und Richtiges Heben in der Werkstätte

3.2.5 WOHLFÜHL-, TEAM- UND BEWEGUNGSTAGE

Diese wurden alle am ASKÖ Sportbauernhof in Waldzell durchgeführt.

867 Lehrlinge aus **46** Klassen der LBS 1 und LBS Obertrum beteiligten sich.

Wohlfühl- und Bewegungstage für Lehrlinge der LBS 1

Teambuilding und ein achtsamer sozialer Umgang untereinander waren Grundelemente dieser Bewegungstage für Lehrlinge der LBS 1. Sie sollten den Zusammenhalt der neuen Lehrlinge festigen und die Gemeinschaft für die nächsten Lehrjahre stärken.

Daher fanden diese Tage für Lehrlinge vorwiegend für Lehrlinge des ersten Lehrjahres statt.

Für das Schuljahr 2012/2013 wurde der ASKÖ Sportbauernhof gewählt, da sich dieses Ambiente hervorragend für Bewegung, Gemeinschaftsbildung, achtsamen Umgang miteinander, für Entschleunigung und Naturerfahrungen anbot. Im Rahmen dieser Tage erhielten die Lehrlinge ganztägig mehrere Bewegungsangebote zur Auswahl. Um die Teamfähigkeit zu unterstützen blieben die Lehrlinge pro Bewegungsmodul im Klassenverbund. Sie konnten jeweils zwei bis vier Module wählen.

Die Betreuung erfolgte durch ReferentInnen und MitarbeiterInnen des ASKÖ-Landesverband Salzburgs, des Club Aktiv Gesund, Salzburg Arizonas Lacrosse, Lehrpersonen der LBS 1.

Die Verpflegung der Lehrlinge wurde seitens der Schule organisiert und über Schulsponsoring bezahlt. Vormittags und nachmittags wurden jeweils parallel folgende Module angeboten: Team-Spaßralley, Team-Radtour, Judo, Bouldern, Klettern mit M-Sicherung, Bogenschießen, Geräteparcours, am 04.12.2012 wurde das Angebot durch die Teamsportart Lacrosse ergänzt. Ab Schuljahr 2014/2015 kam neu hinzu: Leadershiptraining und Trommeln „To you speak Jumbe?“ Die Bewegungsangebote erfolgten jeweils im Klassenverbund, um die Stärkung von Teamfähigkeit und sozialer Kompetenz zu unterstützen. Ebenso konnte das „Lehrer-Schüler-Verhältnis“ positiv gestärkt werden.

- ❖ Lehrgang 1, 25.09.2012: KT 1A (20), KT 1B (20), KB 2A (20), LA 2 (15) (Gesamt 75 Lehrlinge)
- ❖ Lehrgang 2, 04.12.2012: KT 1C (20), KT 1D (20), LT 2A (12), LT 2B (11) (Gesamt 63 Lehrlinge)
- ❖ Lehrgang 3, 05.03.2012: KT 1E (20), KT 1F (20), KT 1G (20), KT 1H (12), LA 1 (12), FB 2 (6) (Gesamt 92 Lehrlinge)
- ❖ Lehrgang 4, 14.05.2013: KT 1I (20), KT 1J (20), KT 1K (20), LT 1 (7) (Gesamt 47 Lehrlinge)
- ❖ Lehrgang 1, 17.09.2013: KT 1A (19), KT 1B (20), LA 2 (16) (Gesamt 45 Lehrlinge)
- ❖ Lehrgang 2, 26.11.2013: KT 1C (20), KT 1D (20), LT 2 (16) (Gesamt 56 Lehrlinge)
- ❖ Lehrgang 3, 18.02.2014: KT 1 E, KT 1F, KB 1A, LA 1 und FB 1 (Gesamt 79 Lehrlinge)
- ❖ Lehrgang 4, 06.05.2014: KT 1A, KT 1J, KT 1K, KB 2B (Gesamt 76 Lehrlinge)
- ❖ Lehrgang 1, 06.09.2014: KT 1A , KT 1B, KB 2A (Gesamt 52 Lehrlinge)
- ❖ Lehrgang 2, 25.11.2014: KT 1C, KT 1D, LT 2 (Gesamt 50 Lehrlinge)

Diese Teamtage werden nach Projektende im Schuljahr 2014/2015 weitergeführt.

- ❖ *Lehrgang 3, 24.02.2014*
- ❖ *Lehrgang 4, 12. 05.2014*

Wohlfühl- und Bewegungstage für Lehrlinge der LBS Obertrum

Der erste Wohlfühl- und Bewegungstag für Lehrlinge der LBS Obertrum fand am 22. Juni 2012 statt. 63 SchülerInnen (RF 2d (19), GF 2c (19), KO 3f (25)) meldeten sich für diesen Tag an und wählten vorweg die Module. Die Lehrlinge trugen sich in die einzelnen Modullisten in den vorangehenden Wochen ein und konnten so partizipativ den Wohlfühltag mitbestimmen. 4 Lehrpersonen begleiteten die Lehrlinge. Das Catering für die Lehrlinge wurde von der Schule zur Verfügung gestellt. Lehrlinge bereiteten am Vortag das Mittagessen im Rahmen ihres Kochunterrichtes vor und Organisation und Zubereitung erfolgte vor Ort durch Herrn Aichelburg (Kochlehrer). Die Getränke wurden durch das Internat der Schule (Internatsleiter Herr Federspieler) zur Verfügung gestellt.

Der zweite Teamtag erfolgte am 21.06.2013 mit 50 Lehrlingen der LBS Obertrum

Folgende Module wurden je von 10.00 – 12.00 und 13.00 – 15.00
Brotbacken von 10.00 – ca.12.30/13.00 durchgeführt.

Vormittags:

- ❖ Teamralley (Radtour)
- ❖ Klettern
- ❖ Bogenschießen
- ❖ Bauerngolf
- ❖ Nordic Walking
- ❖ Rundgang Kräutergrater und Zubereitung Kräutersalz und Kräuterbutter
- ❖ Brot und Gebäck zubereiten

Nachmittags:

- ❖ Klettern
- ❖ Pilates und Entspannung
- ❖ Nordic Walking
- ❖ Bauerngolf
- ❖ Team- & Spaßralley

3.2.6 BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR LEHRLINGE IM INTERNAT

Die ersten Besprechungen zur Durchführung von externen Bewegungsangeboten im Rahmen des Projektes waren am 19.10.2011 mit Heimleitung Franz Federspieler.

Grundsätzlich wäre das Angebot möglich, jedoch sehr wenig freie Zeit der Lehrlinge. Angebote hätten anstelle der Lernstunde stattfinden können. Einzige mögliche Zeitvariante zw. 19.00 – 20.30, vorrangig in den Wintermonaten an Dienstagen oder Mittwochen, da hier die Turnhalle zur Verfügung stand.

Die Bewegungsworkshops für Lehrlinge der Berufsschule Obertrum, die das Internat besuchen wurden nicht in dem Ausmaß wie geplant durchgeführt, da u.a. zuwenig Zeitressourcen der Lehrlinge zur Verfügung standen.

Bewegungsangebote für Lehrlinge im Internat fanden mittels externen Trainern an folgenden Terminen statt. 23.05, 04.04, 08.04, 25.04. 2013 je 2 EH mit Schwerpunkt Ballspiele - Volleyball und Lacrosse.

Die Betreuer des Internates bieten regelmäßig sowohl in der Früh (Morgensport) und auch in den Abendstunden Möglichkeiten an.

3.2.7 SEMINARE LEHRPERSONEN

Team-Bewegungs-Fortbildungstag am 23.09.2013 für LBS 1

Unter dem Motto: „Lehrer bewegen Lehrer, Wir kochen gemeinsam und stärken unser Team“ besuchten 26 Lehrpersonen der LBS 1, am 23.09.2013 den Sportbauernhof Waldzell.

folgende Workshops wurden gewählt:

- ❖ jedem seine Bewegung
- ❖ gemeinsame Radtour
- ❖ Klettern
- ❖ Bogenschießen
- ❖ Gemeinsames Brotbacken
- ❖ Rundgang Kräutergrater und Sammlung Kräuter, Zubereitung Kräutersalze und Kräuterbutter
- ❖ Gemeinsames Grillen

Team-Bewegungs-Fortbildungstag am 06.02.2013 für LBS 1

Die LBS 1 beteiligte sich sehr engagiert an allen Maßnahmen. So wurde auch wieder ein ganztägiger Fortbildungs- und Bewegungstag für das gesamte Lehrerteam zur Stärkung der Ressourcen durchgeführt. Gegenseitige Unterstützung, Akzeptanz der unterschiedlichen Leistungsniveaus und Erreichen des gemeinsamen Ziels (Strecke) galt als Motor für diese Maßnahme. 23 Lehrpersonen beteiligten sich

Ort: Faistenau in Salzburg

Manfred Schnitzhofer, Mitinitiator des Tourenschlehrpfades in Faistenau, aktiv bei Bergrettung und zuständig für Referat Alpin/Bergsteigen bei den Naturfreunden leitete die geführte Skitour mit Lawinenkunde, Sicherheitsausrüstung und Notbiwakbau.

Als zweites Modul führte Christian Fuchsberger „Berg & Fitness“ eine an das Können der TeilnehmerInnen angepasste Schneeschuhwanderung.

Weitere Beratungsseminare Lehrpersonen

Zwar wurden seitens der Lehrpersonen immer wieder Seminare gewünscht, aber wenn das Angebot erfolgte, wurden sie nicht angenommen (schulautonome Fakten, fehlende Zeitressourcen,...)

Im Zuge der Evaluation der Rückentrainerfortbildung seitens FH Urstein, gab es z.B. folgende Wünsche:

- ❖ Mehr Praxis im Umgang mit Problemfällen (SchülerInnen mit „körperlichen Einschränkungen oder Problemen)
- ❖ Ideen und Handwerkszeug zur Motivation von Jugendlichen
- ❖ Kommunikation, Umgang in stressvollen Situationen mit Schülern, aber auch der Umgang der SchülerInnen untereinander

- ❖ Mobbing
- ❖ mehr Input für Frauen und regelmäßige Fortbildungen nach der Ausbildung.

Hierauf wurden folgende Seminare oder Fortbildungen angeboten:

- ❖ **5. Juni 2014: Karin ALBRECHT**, Expertin und Leiterin der Star-school for training und recreation, Schweiz:
Inhalte: Aufrechte Haltung und Einflussfaktoren, neuromuskuläre Aspekte, Erkennen von Fehlhaltungen und Haltungskorrekturen,..)
 Ein Eigenkostenbeitrag war nötig, da kein Projektbudget hierfür. Es erfolgte keine Anmeldung

- ❖ **27. September 2014: Andrea Magnus**, PH Salzburg
 Inhalte: Einstellungen wirken, Wo passiert Motivation? Betroffene zu Beteiligten machen. Aktivierende Gesprächsmethoden, Aggression auffangen, Praxisfragen bearbeiten.
 Gerade in der Berufsschule ist die Wissensvermittlung anspruchsvoll. Die Vermittlung des fachlichen und theoretischen Wissens können Sie durch methodische Aufbereitung ansprechender machen und durch die eigene Überzeugung die Wirkung erhöhen. Mit einfachen Gesprächswerkzeugen lernen Sie, angespannte Situationen zu deeskalieren. Für Ihre Praxisfragen bietet das Seminar ausreichend Platz. Obwohl die Kosten für das Seminar im Projektbudget genehmigt waren, musste es erneut kurzfristig abgesagt werden, da nur 1 Anmeldung erfolgte.

Im Projektverlauf wurden die Wünsche der Lehrpersonen immer wieder aufgenommen, mehrere Maßnahmen mussten aber immer wieder abgesagt werden, da sie aufgrund zu geringer Teilnahme nicht durchgeführt werden konnten.

- ❖ **19. November 2014: Seminar mit Ladjj Kante**
 „Do you speak yumbe, Kommunikation und Trommeln, Leadershiptraining wurde durchgeführt an der LBS 4, 14 Lehrpersonen nahmen teil.
 (siehe <http://1drv.ms/1vqDaUN>)

3.2.8 PROJEKTLOGO

„STUDIO 10 gmbH die Markenpioniere“ unter Leitung von Mag. Rosbaud Mike wurde damit beauftragt. Ebenso übernahm das STUDIO 10 auch alle graphischen Gestaltungen.

Am 20.02.2012 – erste Entwürfe durch das Studio 10 – bei der Designentwicklung wurde seitens Studio 10 Wert auf das Thema bewegen, bewegt Wert gelegt.

Die Auswahl des Grundlogos wurde getroffen.

Änderungen des Grundlogos und Farbgestaltung folgten und der Entwurf mittels neuer Farbgestaltung erfolgte am 07.03.2012.

Das Logo sollte nicht mit Farben überladen werden, um einerseits eine optisch ruhige Wirkung zu erzielen, aber andererseits mit den gewählten Farben auch die emotionale Wirkung der Grundfarben für diese Projekt zu verdeutlichen. Anbei die Begründung der Farbauswahl, da dieses Logo das Projekt begleiten und die Intentionen der Projektleitung für die Vision des Projekts „Berufsschulen in Bewegung“ verdeutlichen soll.

Reingezeichneter Entwurf des Logos am 08.03.2012



3.2.9 PROJEKTHOME PAGE UND ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

„STUDIO 10 gmbH die Markenpioniere“ unter Leitung von Mag. Rosbaud Mike wurde damit beauftragt.
Die Projekthomepage geht Juni 2013 online.

Homepage. www.sabib.at

Die Einverständniserklärungen seitens der Jugendlichen bzw. erziehungsberechtigten Eltern für jene Photos, die veröffentlicht wurden liegen vor.

In den KW 46, KW 47, KW 48 2014 wurden Salzburg landesweite Beiträge in allen 7 Bezirksblättern veröffentlicht.

Grundsätzlich sind alle Informationen zu diesem Projekt auf der Homepage anzusehen. (Siehe homepage www.sabib.at)

Ebenso diverse Berichte, Endbericht und Evaluationsbericht, Unterrichtsmaterialien zum Downloaden

3.3 ERREICHUNG ZIELGRUPPEN – ZAHLEN UMSETZUNGSMASSNAHMEN

<u>MASSNAHMEN</u>	ZIELGRÖSSE
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Landesberufsschule 1 (Kraftfahrzeugtechnik) ❖ Landesberufsschule 4 (Elektrotechnik und Mechatronik) ❖ Landesberufsschule Obertrum (Gastronomie) 	Das gesamte Setting der Berufsschulen ist eingebunden
❖ Rücken-Fit-Trainingseinheiten für Lehrlinge der Abschlussklassen	98 Klassen 1791 Lehrlinge 1686 Trainingseinheiten
❖ Wohlfühl/Team- und Bewegungstage für Lehrlinge	46 Klassen 867 Personen
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Mobile Fit-Check Einstiegstage ❖ Mobile Fit-Check Ausstiegstage 	33 Klassen 563 Lehrlinge 28 Testtage
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Informations- und Gesundheitstage für Lehrlinge ❖ Ernährungsworkshops für Lehrlinge (includiert) 	264 Klassen 4974 Lehrlinge
❖ Mobile Fit Checks (im Rahmen der Gesundheitstage)	4549 Checks
❖ Kick-Off-Veranstaltungen und Projektvorstellung für Lehrpersonen der 3 Berufsschulen	87 Lehrpersonen
❖ Teamtage, Seminare für Lehrpersonen der LBS 1 & 4	67 Lehrpersonen
❖ Eingangsworkshops Lehrpersonen pro Schule Evaluierungs-Einstiegs-WS	77 Lehrpersonen
❖ Ausbildung zum/zur „Diplomierten BewegungstrainerIn Rücken-Fitness“	20 Lehrpersonen
❖ Evaluationsmaßnahmen	siehe Evaluationsbericht

4 EVALUATIONSKONZEPT:

Das Zentrum für Zukunftsstudien, als interdisziplinäres Forschungszentrum der Fachhochschule Salzburg GmbH wurde mit der externen Evaluation beauftragt.

Funktion der Evaluation

Im Sinne formativer Evaluierung wurde das Projekt „BIB – Berufsschulen in Bewegung“ mit Hilfe sozialwissenschaftlicher Methoden begleitend untersucht. Hierfür wurden die in der Evaluationsforschung gemachten Erkenntnisse über Maßnahmen und Wirkungen des Projektes in regelmäßigen Abständen mündlich und/oder durch Zwischenberichte und Ergebnisdokumentationen an die Projektleitung rückgemeldet. Untersucht wurde das Projekt im Rahmen der begleitenden Evaluierung auf den drei klassischen Ebenen der Qualitätssicherung: Prozesse, Strukturen und Ergebnisse.

Die drei Ebenen dienen gleichzeitig auch der systematischen Bewertung, die im Rahmen der summativen Evaluierung am Ende des Projektes vom Evaluationsteam vorgenommen wurde. Auch hierbei gaben die drei Ebenen: Prozesse, Strukturen und Ergebnisse den Rahmen der Beobachtung vor. Anders als die formative Evaluierung erfüllte die summative Evaluierung von BIB jedoch die Funktion, das Projekt, die gesetzten Maßnahmen und die dabei erzielten Ergebnisse rückblickend und zusammenfassend in ihrem Gelingen zu beurteilen.

Hauptgesichtspunkte der Evaluation sind - neben der Unterstützung der Projektleitung im gesamten Projektverlauf - die Bewertung der zu schaffenden gesundheitsfördernden Strukturen und Prozesse sowie der Aus- und Fortbildungsmaßnahmen für Lehrpersonen und der gesundheitsfördernden Maßnahmen für SchülerInnen und LehrerInnen in den einzelnen Projektphasen. Die Wirksamkeit der vorgesehenen Strukturen und Maßnahmen soll überprüft werden, die Interaktionsabläufe aufgezeigt und die Evaluation als Ressource genutzt werden, um in der Reflexion im Hinblick auf die angestrebte Zielpräzisierung und -erreichung korrigierend wirken zu können. Die Evaluation richtet ihren Fokus weiters auf die Ergebnisse, wobei die Beurteilung der Maßnahmen durch die teilnehmenden Personen im Vordergrund steht und somit dem Gesichtspunkt der Partizipation Rechnung getragen wird. Das Evaluierungsmodell präsentiert sich zweigliedrig: zum einen die Elemente der Prozess- und Strukturevaluation, zum anderen die der Ergebnisevaluation, welche miteinander verschränkt werden.

Fragestellungen und Ziele der Evaluation

Die Evaluation von BIB verfolgt als leitende Fragestellung, inwieweit die Projektmaßnahmen bzw. das Projekt in seiner Gesamtheit zu einer Verbesserung des Gesundheitsbewusstseins und des Gesundheitsverhaltens der Zielgruppen sowie zu einer nachhaltigen Verbesserung der gesundheitsfördernden Rahmenbedingungen an den projektbeteiligten Schulen beiträgt.

Vor Projektstart wurden folgende Ziele für die Evaluierung formuliert:

- ❖ Projektbegleitung: Die Projektverantwortlichen werden bei der Präzisierung der Projektziele und bei der Reflexion der Projektumsetzung unterstützt.
- ❖ Überprüfung der umgesetzten Maßnahmen: Die Wirksamkeit der Maßnahmen werden untersucht und es wird überprüft, ob die Maßnahmen die gesetzten Ziele erreichen.
- ❖ Regelmäßige Projektüberprüfung hinsichtlich
 - des Aufbaus gesundheitsfördernder Rahmenbedingungen an Berufsschulen

- der Durchführung der Aus- und Fortbildungen für BerufsschullehrerInnen
- der Durchführung der Bewegungseinheiten und gesundheitsfördernder Maßnahmen für BerufsschülerInnen und Lehrpersonen

Nach Projektstart erfolgte gemeinsam mit der Projektleitung die Konkretisierung der Projektziele und darauf aufbauend die Ausarbeitung konkreter Evaluationsfragen inklusive der Indikatoren zur Messung der Zielerreichung im Projektverlauf.

Allgemeine Fragestellungen der Evaluation

Folgende allgemeine Fragestellungen wurden festgelegt:

- ❖ Inwieweit tragen die Projektmaßnahmen bzw. das Projekt in seiner Gesamtheit zu einer Verbesserung des Gesundheitsbewusstseins und des Gesundheitsverhaltens der Zielgruppen sowie zu einer nachhaltigen Verbesserung der gesundheitsfördernden Rahmenbedingungen, insbesondere in Bezug auf die Themen Bewegung und Ernährung, an den Projektschulen bei?
- ❖ Erreicht das Projekt seine Ziele – sowohl auf der Verhaltens- als auch auf der Verhältnisebene?
- ❖ Welche förderlichen und welche hemmenden Faktoren:
 - der Projektumsetzung
 - der Maßnahmendurchführung
 - des Strukturaufbaus
 - der nachhaltigen Implementierung von Bewegungs- und Gesundheitsförderung im Setting Berufsschule sind zu benennen?
- ❖ Wie zufrieden sind die Betroffenen mit dem Projekt und den angebotenen Maßnahmen?
- ❖ Wie lässt sich Bewegungs- und Gesundheitsförderung langfristig und strategisch in die Prozesse und Strukturen der projektbeteiligten Berufsschulen integrieren?

Methoden der Evaluation

Die Auswahl der Evaluierungsmethoden orientierte sich grundsätzlich an den oben genannten Fragestellungen und der Messung der Indikatoren für die Zielerreichung, um sowohl dem formativen als auch den summativen Aspekten der Evaluierung Rechnung zu tragen. Dafür kam ein Mix an qualitativen und quantitativen Methoden empirischer Sozialforschung zum Einsatz. Zudem war für die Auswahl der Methoden von Bedeutung, den partizipativen Charakter des Projektes auch in dessen Evaluierung fortzuführen. Von daher sollten die Methoden der Evaluierung der Zielgruppe des Projektes die Möglichkeit eröffnen, sich gestalterisch in die Bewertung von BIB und den dabei gesetzten Maßnahmen einbringen zu können. Ein Anspruch, der mit Hilfe qualitativer Methoden gut einzulösen ist. Darüber hinaus wurden über quantitative Methoden größere Stichproben gezogen und vergleichbare Daten gewonnen.

Methoden der Evaluation

- ❖ Eingangsworkshops in den drei teilnehmenden Berufsschulen
- ❖ Befragung mittels Feedbackbögen
- ❖ Teilstrukturierte Beobachtung von ausgewählten Maßnahmen mit ergänzenden Informationsgesprächen⁷
- ❖ Qualitative Interviews mit Direktoren und Lehrerenden während der Projektlaufzeit für die formative Evaluation und abschließend für die summative Evaluation
- ❖ Gruppendiskussionen mit SchülerInnen der Abschlussklassen der drei teilnehmenden Berufsschulen
- ❖ Befragung mittels Reflexionsbögen der LehrerInnen der Rückentrainer-Ausbildung
- ❖ Befragung der Lehrpersonen, die das Fach „Bewegung und Sport“ bereits unterrichten
- ❖ Gruppendiskussion mit LehrerInnen und Direktoren⁸
- ❖ Ergebnisorientierter Abschlussworkshop an allen drei Berufsschulen
- ❖ Feedbackgespräche mit der Projektleitung

⁷ Anstelle der geplanten teilnehmenden Beobachtung wurde eine teilstrukturierte Beobachtung anhand eines Leitfadens gewählt. Da es mit der Begründung von Zeitknappheit bisweilen schwierig war, gesonderte Interview-Termine zu vereinbaren, wurden Informationsgespräche mit anwesenden SchülerInnen, Lehrenden und ProjektmitarbeiterInnen im Rahmen der Gesundheitstage durchgeführt.

⁸ Diese Maßnahme wurde anstelle der Gruppendiskussion mit Mitgliedern der Steuerungsgruppe durchgeführt.

5 PROJEKT- UND EVALUATIONSERGEBNISSE

Die dargestellten Ergebnisse basieren auf einem systematischen Forschungsprozess und entstammen den beschriebenen Maßnahmen der Evaluierung.

Die detaillierten Ergebnisse der einzelnen Evaluierungsschritte wurden im Sinne einer formativen Evaluierung in Form von Zwischenberichterstattungen und Ergebnisdokumentationen bei Feedbackgesprächen mit der Projektleitung diskutiert, um das Projekt während der Laufzeit bedarfsgerecht anpassen zu können.

Die folgende Ergebnispräsentation soll entsprechend einer summativen Evaluierung rückblickend Auskunft über das Gelingen des Projektes BIB als Ganzes geben. Die Ergebnisse aus den einzelnen Evaluationsmaßnahmen werden zur Beurteilung der Zielerreichung und in Folge zur Beantwortung der Fragestellungen herangezogen, um einen Gesamtüberblick über den Projektverlauf/-erfolg zu liefern. Dies bietet die Basis für das Resümee, indem Lerneffekte und Empfehlungen für ähnlich gelagerte zukünftige Projekte aufgezeigt werden.

5.1 ERREICHUNG DER GROBZIELE

- ❖ *Ermöglichung von Bewegung für SchülerInnen im Rahmen des Unterrichts während der Projektlaufzeit*
- ❖ *Indikator Zielerreichung: regelmäßige (wöchentliche) Durchführung von Rückenfitness-Bewegungseinheiten für SchülerInnen der 3. Klassen*

Das Ziel, Rückenfit-Kurse regelmäßig in allen Abschlussklassen während der gesamten Projektlaufzeit durchzuführen, wurde zur Gänze erreicht.

Die standardisierte Befragung der an den Bewegungseinheiten teilnehmenden BerufsschülerInnen hat gezeigt, dass das Thema Gesundheit für eine überwiegende Mehrheit der SchülerInnen sehr bzw. eher wichtig ist. In den Feedbackbögen gibt fast die Hälfte der Lehrlinge an, dass im jeweiligen Lehrbetrieb (eher) keine Rücksicht auf die Gesundheit der MitarbeiterInnen genommen wird. Die Aussagen der SchülerInnen über gesundheitliche Belastungen im Beruf und die Wünsche, gegen welche Beschwerden vorbeugend Aktivitäten durchgeführt werden sollen, bestätigen die Notwendigkeit, für Lehrlinge Kurse mit Schwerpunkt Rücken-Fitness an Berufsschulen anzubieten bzw. überhaupt Bewegungsunterricht in den regulären Stundenplan einzubauen. Dies spiegelt sich wiederum in der Zufriedenheit der SchülerInnen mit den Rücken-Fit-Kursen wider. Wünsche und Anregungen der SchülerInnen beziehen sich meist auf konkrete Inhalte bzw. die Ausgestaltung des Trainings. Viele Lehrlinge würden sich die Einführung von Bewegungsunterricht für die gesamte Berufsschuldauer, also bereits ab der ersten Schulklasse, wünschen.

- ❖ *Schaffung von Voraussetzungen zur eigenständigen Durchführung von präventivem Bewegungsunterricht (Rücken- und Ausgleichstraining) für interessierte Lehrpersonen*
- ❖ *Indikator Zielerreichung: zu RückentrainerInnen ausgebildete Lehrpersonen in allen 3 beteiligten Berufsschulen*

Durch die Absolvierung der RückentrainerInnen-Ausbildung von Lehrpersonen aller drei teilnehmenden Berufsschulen konnte dieses Ziel zur Gänze erreicht werden.

Aus der Auswertung der Reflexionsbögen der teilnehmenden LehrerInnen der RückentrainerInnen-Ausbildung geht hervor, dass diese mit der Ausbildung „Diplomiertere/r

Bewegungstrainer/in Rückenfitness“ im Rahmen des Projektes „BIB – Berufsschulen in Bewegung“ mehrheitlich sehr zufrieden sind.

Das Interesse an Sport und die Verbesserung der eigenen Fitness dienen vorwiegend als Beweggründe, die Ausbildung zu absolvieren. In diesem Zusammenhang wird die Ermöglichung eines neuartigen Begegnungsfeldes zwischen SchülerInnen und LehrerInnen ebenso als wichtiger positiver Aspekt betont, wie die Möglichkeit, Jugendliche für mehr Körper- und Gesundheitsbewusstsein zu motivieren. Die Zufriedenheit der TeilnehmerInnen mit den organisatorischen und inhaltlichen Aspekten der Ausbildung ist mehrheitlich sehr groß.

- ❖ *Schaffung eines Zugangs zu gesundheitsfördernden Maßnahmen für SchülerInnen und LehrerInnen während der Projektlaufzeit*
- ❖ *Indikator Zielerreichung: Teilnahme von SchülerInnen und LehrerInnen aller 3 Projektschulen an den Projektmaßnahmen*

Entsprechend des Projektplans konnten die unten angeführten Maßnahmen an allen drei teilnehmenden Berufsschulen durchgeführt werden. In der nachstehenden Tabelle wird jeweils neben der Art der Maßnahme die Anzahl der TeilnehmerInnen (bzw. von durchgeführten Messungen) angeführt⁹.

Gesundheitsfördernde Maßnahmen für BerufsschülerInnen von Nov. 2011 – Nov. 2014:

<i>Maßnahme</i>	<i>Anzahl</i>
<i>Diverse Workshops an Informations- und Gesundheitstagen</i>	<i>4.974 Lehrlinge</i>
<i>Mobile Fit-Check Messungen</i>	<i>4549 Messungen</i>
<i>1.686 Rückenfit-Trainingseinheiten geleitet von SportwissenschaftlerInnen und qualifizierten TrainerInnen des Club Aktiv Gesund bzw. des ASKÖ Landesverbandes Salzburg (bis April 2014)¹⁰</i>	<i>1.791 Lehrlinge (98 Klassen)</i>
<i>Team- und Bewegungstage am Sportbauernhof des ASKÖ in Waldzell</i>	<i>867 Lehrlinge (46 Klassen)</i>
<i>Bewegungsangebote im Rahmen der Internatsbetreuung an der LBS Obertrum (April – Mai 2013)</i>	<i>87 Lehrlinge</i>

Gesundheitsfördernde Maßnahmen für Lehrende von Nov. 2011 – Nov. 2014:

<i>Maßnahme</i>	<i>Anzahl</i>
<i>Team- und Vernetzungstage für Lehrpersonen (LBS1, LBS4)</i>	<i>67 Lehrende</i>
<i>Weitere Team- und Fortbildungstage für Lehrpersonen der LBS1 und LBS 4</i>	<i>23 LBS 1 14 LBS 4</i>
<i>Ausbildung zur/m „Diplomierten BewegungstrainerIn Rücken-</i>	<i>20 Lehrende</i>

⁹ Die Daten wurden von der Projektleitung erhalten.

¹⁰ Ab Mai 2014 leiten die ausgebildeten BerufsschullehrerInnen das Rückenfit-Training.

Insgesamt wurden durch die zahlreichen Maßnahmen beide Zielgruppen in umfassendem Maße erreicht. In diesem Zusammenhang sei angemerkt, dass die Projektleitung entsprechend flexibel auf die von der Schulleitung gewünschte Kürzung von Maßnahmen in einer Berufsschule reagierte und die frei gewordenen Kapazitäten den anderen beiden Berufsschulen zu Gute kamen.

- ❖ *Etablierung von Gesundheitsförderung im Setting Berufsschule / Integration von GF-Themen in den Schulalltag während der Projektlaufzeit*
- ❖ *Indikator Zielerreichung: Durchführung von gesundheitsfördernden Maßnahmen*
- ❖ *Indikator Zielerreichung: Motivation von SchülerInnen zur Teilnahme an den Projektmaßnahmen (z.B. Rückenfit-Training, Wohlfühl-/Bewegungs-/Teambuilding-Tage, Gesundheitstage, Ernährungsworkshops)*

Grundsätzlich erfolgten die meisten Maßnahmen für BerufsschülerInnen im Rahmen des Unterrichts und hatten daher für die SchülerInnen eher verpflichtenden Charakter. Diese Einschränkung der (in der Gesundheitsförderung idealtypischer Weise geforderten) Freiwilligkeit hatte einerseits organisatorische Gründe und diente andererseits der „Motivation“ der SchülerInnen¹¹. Entsprechend der Ergebnisse der Evaluationsmaßnahmen (Beobachtung, Interviews/Diskussionen mit Lehrenden, Direktoren und SchülerInnen) war der Antrieb, sich zu beteiligen, u.a. von der Art der Maßnahme selbst, den persönlichen Voraussetzungen der SchülerInnen, der didaktischen Umsetzung, den TrainerInnen und der Anwesenheit von Lehrkräften abhängig. Häufig wurden sowohl die TrainerInnen als auch deren Vermittlungskompetenzen sehr gelobt. Durch eine bewusste Auswahl der bewegungsorientierten Maßnahmen (Rückenfit-Training, eher unbekannte/noch nicht ausprobierte Sportarten wie Lacrosse, Bogenschießen, usw.) konnten gerade auch weniger sportliche und/oder übergewichtige Jugendliche zur aktiven Bewegungsteilnahme motiviert werden¹².

Grundsätzlich konnten das Projekt und das Thema Gesundheitsförderung während der Projektlaufzeit in allen drei Schulen gut integriert werden. Je nach Vorerfahrung mit Gesundheitsförderung an der jeweiligen Berufsschule und der Förderung durch die entscheidenden Personen gelang dies in höherem oder weniger hohem Ausmaß. LehrerInnen aus allen Schulen geben an, Gesundheitsthemen (z.B. richtiges Heben und Tragen) bzw. Bewegungsinitiativen („Kurzturnen“) in ihren Unterricht einzubauen¹³. Ebenso wie die unterschiedlich starke Befassung der einzelnen LehrerInnen mit gesundheitsfördernden Inhalten waren das Projekt an sich und das Thema Gesundheitsförderung allgemein während der Projektlaufzeit an den drei Schulen unterschiedlich stark sichtbar (z.B. durch Plakate, Fotos in Schaukästen, Homepage).

In einer Berufsschule, an der das Thema Gesundheit über Vorgängerprojekte in der Schule initiiert und dann eigenständig weitergetragen wurde, war das Projekt an sich und der Projektname „BIB – Berufsschulen in Bewegung“ vorerst eher überraschend wenig präsent. Es zeigte sich jedoch, dass das Thema Gesundheitsförderung in der Schule schon so weit vorangeschritten ist, dass es sich bereits vom Projekt- zum Prozessstatus weiterentwickelt hat.

¹¹ Es bestand jedoch für die SchülerInnen die Möglichkeit, sich von der Teilnahme an Maßnahmen abzumelden.

¹² Diese Sportarten waren für alle SchülerInnen neu, d.h. es gab geringere Anfangsvorteile für bereits sportlich Aktive, was die Hemmschwelle für sportlich weniger Geübte senkte.

¹³ In einer Schule besteht eine Austauschmöglichkeit mit Informationsmaterial und Anleitungen für alle LehrerInnen, die Bewegungsübungen in den Unterricht integrieren möchten.

- ❖ *Aufbau von gesundheitsfördernden Strukturen an den drei Pilotschulen*
- ❖ *Indikator Zielerreichung: Ausbildung von LehrerInnen zu diplomierten RückentrainerInnen und Befähigung zur selbständigen Durchführung von Bewegungseinheiten*
- ❖ *Indikator Zielerreichung: Schulinternes Gremium/Steuerungsgruppe für das Thema Gesundheit an der Schule*

Als wesentlicher Faktor im Hinblick auf den Strukturaufbau in den Berufsschulen wird die Möglichkeit, eigenständig Gesundheits- und Bewegungsangebote durchführen zu können, verstanden. Die Qualifikation einer ausreichenden Anzahl an Lehrenden zu „Diplomierten BewegungstrainerInnen Rücken-Fit“ in allen drei Schulen gewährleistet einen nachhaltigen Strukturaufbau durch die Etablierung von einschlägiger Lehrkompetenz an den Schulen, welche somit für künftigen präventiven Bewegungsunterricht unabhängig von externen TrainerInnen sind. Vielfach wird darauf hingewiesen, dass einerseits die Ausbildung bei den Lehrenden selbst zu einer (weiteren) Bewusstseinsbildung im Bereich Gesundheit führt(e). Andererseits ermöglicht die eigenständige Durchführung der Bewegungseinheiten durch die Berufsschullehrenden einen Zugang zu den SchülerInnen außerhalb des regulären Unterrichts, der als Bereicherung für deren psychische und soziale Gesundheit gesehen wird. Diese zusätzlichen, positiven Aspekte sollen u.E. unbedingt berücksichtigt werden, wenn es um den Strukturaufbau geht.

Ein dauerhaft für Gesundheitsförderung zuständiges schulinternes Gremium konnte nur zum Teil geschaffen werden. Es sind eher informelle Personen(gruppen), die für den Themenbereich Gesundheit verantwortlich sind bzw. von den KollegInnen als verantwortliche Personen wahrgenommen werden. Diese Personen setzen sich allerdings zumeist sehr engagiert für das Thema Gesundheitsförderung an der Schule ein. Insgesamt sind es vornehmlich die ausgebildeten Rückenfit-TrainerInnen und die Schulleitung bzw. deren Stellvertretung, die diesem Personenkreis angehören. Zudem gibt es einen inhaltlichen Austausch innerhalb der Lehrpersonen mit Rückenfit-Ausbildung, u.a. zum Thema Kurzturnen während des (Fach-) Unterrichts. In zwei Schulen gibt es eine Gesundheitsreferentin bzw. eine zuständige Ansprechperson zum Thema Gesundheit im Haus. Diese Form der strukturellen Verankerung wäre weiter anzustreben, um die Umsetzung des Themas von einzelnen Personen unabhängig zu machen.

- ❖ *Sensibilisierung von LehrerInnen und SchülerInnen für die Themen Bewegung, Ernährung, Sozialkompetenz und soziales Wohlbefinden*
- ❖ *Indikator Zielerreichung: Informationsaufbau in Bezug auf gesundheitsrelevante Themen bei SchülerInnen und LehrerInnen; Einbau von gesundheitsrelevanten Themen in den Schulalltag bzw. den Unterricht*

Die Erreichung dieses Ziels wird auf Basis der Einschätzung der Lehrenden und DirektorInnen im Rahmen der abschließenden Einzelinterviews und Gruppendiskussionen sowie der schriftlichen Befragungen von LehrerInnen und SchülerInnen bewertet.

Grundsätzlich wird festgehalten, dass es wichtig ist, den Lehrkörper für das Thema Gesundheit zu sensibilisieren. Gemäß unterschiedlichen gesundheitswissenschaftlichen Erkenntnissen ist davon auszugehen, dass „Schülergesundheit nicht ohne die Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern und ohne ein gesundheitsförderliches Schulklima gedeihen [...]“ (Bils/Melzer 2005, Bals/Hanes/Melzer 2008 zit. nach Schnabel 2010). Motivierte und überzeugte LehrerInnen sind ein ausschlaggebender Faktor, wenn es um die Sensibilisierung und Motivation der SchülerInnen geht. Lehrende erfüllen im Setting Schule eine wesentliche MultiplikatorInnenrolle. Obwohl die Teambuilding-Maßnahmen für LehrerInnen und die

gemeinsame Ausbildung zu RückentrainerInnen sehr positiv aufgenommen wurden, hätten sich einige Lehrende mehr Maßnahmen für sich selbst gewünscht¹⁴. Hierbei ist allerdings zu beachten, dass derartige Maßnahmen zumeist nur in der Freizeit der LehrerInnen umzusetzen bzw. kaum im Rahmen der regulären Arbeitszeit möglich wären. Ein Teil der Lehrenden gibt an, dass das eigene Bewusstsein für gesundheitsrelevante Themen im Zuge des Projekts gestärkt wurde. Es ist anzunehmen, dass dies vornehmlich Personen betrifft, die vorab Interesse für den Themenbereich hatten und sich folglich verstärkt in die Projektumsetzung eingebracht haben. Die Befragung der zu RückentrainerInnen ausgebildeten LehrerInnen ergab, dass alle befragten Lehrpersonen im Bewegungsunterricht einen Nutzen für die eigene körperliche Gesundheit und die der SchülerInnen sehen und viele darüber hinaus weitergehende gesundheitsfördernde Effekte feststellen: z.B. Sensibilisierung für physische und psychische Gesundheit/Wohlbefinden, Stärkung der sozialen Gesundheit durch Verbesserung des Klassengefüges und des zusätzlichen „Begegnungsfeldes“ von LehrerInnen und SchülerInnen.

Die standardisierte Befragung der Lehrlinge hat gezeigt, dass das Interesse am Thema Gesundheit in dieser Altersgruppe selten im Vordergrund steht. Die eigene Erfahrung oder jene von KollegInnen mit Belastungen und Krankheiten steigern offenbar den Grad an Sensibilisierung. Innerhalb des Projektes erfolgte ein Informationsaufbau zu spezifischen gesundheitsrelevanten Themen, u.a. zur Vermeidung/Verringerung von tätigkeitsbezogenen Belastungen (z.B. Workshop zum Thema Heben und Tragen), rückschonende Bewegungen, Bedeutung und korrekte Durchführung von Dehnübungen, Selbstwahrnehmung, Wissen zum Thema Ernährung, usw. Besonders hervorgehoben wird die Bedeutung aller Maßnahmen für die soziale Gesundheit – direkt oder indirekt. Durch die Bewegungseinheiten, die Team- und Bewegungstage am Sportbauernhof in Waldzell oder die Workshops im Rahmen der Gesundheitstage wurde die Zusammenarbeit in der Klasse gefördert und erfolgte eine sehr positive Auswirkung auf die Gruppendynamik.

Als sehr gutes Mittel zur Bewusstseinsbildung werden die Back-Check- und Medi-Mouse-Testungen hervorgehoben. Die im Projekt durchgeführten Testungen trugen stark zu einem gestiegenen Problembewusstsein hinsichtlich bestehender Defizite des Bewegungsapparats sowohl bei LehrerInnen als auch bei SchülerInnen bei. Nach Auskunft der Lehrenden und SchülerInnen sind die Testungen anschaulich, interessant und motivierend, und eine durchgängige Testung vor und nach den Bewegungskursen wäre wünschenswert und sinnvoll im Hinblick auf eine nachhaltige Bewegungsmotivation der Lehrlinge¹⁵.

¹⁴ Laut Auskunft von der Projektleitung waren ursprünglich mehr Maßnahmen für Lehrende geplant, wurden allerdings vom Fördergeber gekürzt.

¹⁵ Als präventive Maßnahme werden diese Checks vom FGÖ nicht unterstützt. Die durchgeführten Messungen wurden von einem weiteren Fördergeber finanziert.

5.2 ERREICHUNG DER DETAILZIELE

Im Rahmen der Planung der Detailziele wurden folgende Punkte einschließlich der messbaren Indikatoren festgelegt.

- ❖ *Schaffung eines Best-Practice-Beispiels zur Strukturverankerung der regelmäßigen Bewegungseinheiten an Berufsschulen (als Muster für schulpolitische Entscheidungsträger)*
- ❖ *Indikator Zielerreichung: erfolgreich umgesetzter Schulversuch mit Stundenkürzungen und Ermöglichung von zusätzlichem Bewegungsunterricht in 3 Projektschulen*
- ❖ *Indikator Zielerreichung: Verankerung von Bewegungseinheiten in den Stundenplänen als „Unverbindliche Übung“*

Die Einbindung des Bewegungsunterrichts in die Stundenpläne aller drei Projektschulen sind als Best-Practice-Beispiel zu bewerten, besonders angesichts der Tatsache, dass es vor der Durchführung des Projekts BIB sowie dessen Vorgängerprojekten in Salzburgs Berufsschulen keinen Bewegungsunterricht für BerufsschülerInnen gegeben hat. Den Schulen mit Vorgängerprojekten in diesem Bereich kommt hier eine besondere Vorbildwirkung zu, da sie regelmäßigen Bewegungsunterricht in ihre Strukturen integrieren konnten: Die BerufsschullehrerInnen leiten die Bewegungseinheiten schon selbständig (v.a. LBS Obertrum). Nach Abschluss der Rückentrainer-Ausbildung und der zweijährigen Begleitung durch externe TrainerInnen sowie durch die Bereitstellung von Lehrunterlagen ist die eigenständige Abhaltung von Bewegungsunterricht durch interne Lehrende in allen drei beteiligten Projektschulen seit Mai 2014 möglich. In der LBS Obertrum wird BIB nicht als zeitlich begrenztes Projekt wahrgenommen, sondern der regelmäßige Bewegungsunterricht in den Abschlussklassen gilt im Berufsschulalltag als etabliert. Die Bewegungseinheiten sind im Stundenplan derzeit fix vorgesehen und entsprechende Räumlichkeiten stehen zur Verfügung.

Allerdings handelt es sich bei dieser Regelung und der Durchführung von Bewegungseinheiten als „Unverbindliche Übung“. Das bedeutet, dass es keine Bindung an den Lehrinhalt „Bewegung“ gibt und keine sichere Gewährleistung der weiteren Durchführung¹⁶. Die Weiterführung dieses Best-Practice-Beispiels ist von verschiedenen äußeren Faktoren abhängig (Näheres dazu siehe Kapitel „Nachhaltigkeit der Veränderungen“, EVALUATIONBERICHT). Eine dauerhafte Sicherstellung eines Bewegungsunterrichtes an Berufsschulen kann nur die gesetzliche Verankerung eines Lehrgegenstandes mit dem Inhalt Bewegungsunterricht im regulären Stundenplan bieten (idealerweise für alle Schulstufen).

- ❖ *Durchführung von wöchentlichem präventiven Rücken- und Ausgleichstraining für die SchülerInnen der Abschlussklassen der Projektschulen während der gesamten Lehrgangsdauer*
- ❖ *Indikator Zielerreichung: Verankerung des Bewegungstrainings in den Stundenplänen der Abschlussklassen in den teilnehmenden Schulen*

¹⁶ Jährlich ist die Festlegung des Lehrinhalts der Unverbindlichen Übung im jeweiligen Stundenplan neu zu fixieren.

Die wöchentlichen Bewegungstrainings finden stundenplangemäß in allen Abschlussklassen der Berufsschulen statt. Seit Mai 2014 werden diese von ausgebildeten Berufsschullehrenden geleitet. Eine Ausweitung des Angebots auf alle Schulklassen wird teilweise gewünscht.

- ❖ *Motivation von LehrerInnen zur Absolvierung der Rückentrainer-Ausbildung*
- ❖ *Indikator Zielerreichung: Teilnahme von LehrerInnen aller Projektschulen an der Rückentrainer-Ausbildung,*
- ❖ *Indikator Zielerreichung: Abschluss der Ausbildung mit Erhalt des Diploms*

Insgesamt absolvierten 20 Lehrende aus den drei Berufsschulen die Ausbildung zur/m „Diplomierten BewegungstrainerIn Rücken-Fitness“. In allen Schulen stehen somit ausreichend Lehrkräfte für die Durchführung des Unterrichts zur Verfügung. Um den Bewegungsunterricht auf noch mehr Lehrpersonen aufzuteilen, empfiehlt ein Schulleiter, Schritt für Schritt weitere Lehrende in diesem Bereich auszubilden.

- ❖ *Kompetenzaufbau bei LehrerInnen zum Thema Bewegung / Gesundheit*
- ❖ *Indikator Zielerreichung: Absolvierung der Rückentrainer-Ausbildung*
- ❖ *Indikator Zielerreichung: eigenständige Durchführung von Rückenfit-Kursen*
- ❖ *Indikator Zielerreichung: Teilnahme an/Durchführung von Projektmaßnahmen, die Kompetenzen vermitteln*

Je Berufsschule sind mehrere Lehrende in der Lage, nach Abschluss der Rückenfit-Ausbildung und der durch ASKÖ-TrainerInnen begleiteten BIB-Rückenfitkursen den Bewegungsunterricht eigenständig durchzuführen. Einige der Lehrenden setzen dies im Rahmen ihrer Lehrtätigkeit und der aktuellen Stundenpläne bereits um. Alle der nach Abschluss der Ausbildung „Diplomierter/r TrainerIn Rückenfitness“ im November 2014 mittels Fragebögen befragten Lehrpersonen gehen davon aus, zukünftig das Unterrichtsfach „Bewegung und Sport“ zu leiten und möchten dies auch gerne tun, sofern es laut Stundenplaneinteilung bzw. Anzahl der infrage kommenden Klassen möglich ist.

Die LehrerInnen bestätigen in der Befragung den durch die Ausbildung erfolgten Wissensaufbau und die Sensibilisierung zu den Bereichen Bewegung und Gesundheit und nennen als zusätzliche unterstützende Komponenten die erhaltenen anschaulichen Lehrmaterialien und die praktische Lehrunterstützung durch professionelle TrainerInnen im gesamten Projektverlauf. Einige Lehrpersonen wünschen sich jährlich kurze Auffrischungs- oder Ergänzungskurse, um inhaltlich auf dem Laufenden zu bleiben. In einer Schule bilden LehrerInnen über eine Informationsplattform zu Bewegungsunterricht einen Austausch mit Instruktionmöglichkeiten für Lehrende ohne Rückenfitausbildung.

Zusätzlich brachten mehrere Lehrpersonen ihr gesundheitsbezogenes Wissen im Rahmen von Maßnahmen bei den Gesundheitstagen ein (z.B. Thema Ernährung, Wasser). Weitere Themen im Zusammenhang mit ganzheitlicher Gesundheit werden im Rahmen der Fächer „Ethik“ und/oder „Politische Bildung“ behandelt (z.B. Zivilcourage, gesunde Ernährung, usw.).

5.3 BERÜCKSICHTIGUNG DER QUALITÄTSKRITERIEN DER GF

❖ Positiver, umfassender und dynamischer Gesundheitsbegriff

Gesundheit wird im Projekt als umfassendes körperliches, geistig-seelisches und soziales Wohlbefinden sowie als dynamischer Prozess verstanden.

Wie bereits im vorstehenden Kapitel beschrieben, wurde im Projekt das Thema Gesundheit – ausgehend vom Bereich Bewegung – umfassend behandelt. Neben der Einbringung von Motivations-, Entspannungs- und sozialen Komponenten in die im Sinne der Salutogenese konzipierten Bewegungskurse für SchülerInnen und die Ausbildungskurse für LehrerInnen, erfolgte die Vermittlung eines breiten, positiven und dynamischen Gesundheitsbegriffs besonders im Rahmen folgender Projektmaßnahmen: Gesundheitstage mit thematisch breitgestreuten Angeboten an allen drei Berufsschulen, Wohlfühl- und Bewegungstage („Teambuilding-Tag“) für SchülerInnen, Bewegungs- und Teamtag für Lehrpersonen der LBS 1 und LBS 4, Beratungsseminar- und Teamtag für Lehrpersonen der LBS 1, Ernährungsworkshops für Lehrlinge der LBS 1 und LBS 4.

❖ Gesundheitliche Chancengleichheit

Genderaspekte, ein allfälliger Migrationshintergrund sowie Merkmale sozialer Differenzierung finden im Projektverlauf Berücksichtigung und die Verringerung gesundheitlicher Ungleichheit wird angestrebt.

Das Setting Berufsschule erweist sich als sehr geeignet, gesundheitlich benachteiligte Menschen zu erreichen. Wie bereits in der Einleitung erläutert, finden sich in vielen Studien¹⁷ Zusammenhänge zwischen einem schlechteren Gesundheitszustand bzw. -verhalten sowie einer schlechteren Selbsteinschätzung von Gesundheit und einem Ausbildungsstatus als Lehrling bzw. SchülerIn in niedrigeren Schulformen. Das Projekt setzt daher bei der Förderung dieser potenziell benachteiligten Zielgruppe an. Einschätzungen der befragten Lehrpersonen bestätigen, dass besonders an einer projektbeteiligten Berufsschule viele Lehrlinge eines eher gesundheitsbelasteten Berufsumfelds, welche zudem teilweise aus sozial benachteiligten Familien kommen, erreicht werden konnten. Das Ansetzen des Projekts im Setting Berufsschule kann hinsichtlich der Erreichung von gesundheitlich bzw. sozial benachteiligten Jugendlichen als besonders effektiv eingeschätzt werden, da der Zugang über andere Settings wie Betrieb oder Familie deutlich schwieriger ist. Die Zielsetzung des Projekts einer nachhaltigen gesundheitsfördernden Veränderung der strukturellen Voraussetzungen an Berufsschulen begünstigt daher besonders die Förderung der gesundheitlichen Chancengleichheit von Jugendlichen. Genderaspekte wurden im Projekt insofern berücksichtigt, als alle Maßnahmen für SchülerInnen sowohl für Mädchen als auch für Burschen geeignet waren und jene für LehrerInnen gleichermaßen für Frauen und Männer. Zudem bestanden bei vielen Projektaktivitäten Wahlmöglichkeiten, die eine Differenzierung nach geschlechtsspezifischen Vorlieben erlaubten (z.B. Angebote im Rahmen der Gesundheits-, Wohlfühl- und Bewegungstage).

¹⁷ Vgl. u.a. FGÖ 2013, Hurrelmann/Richter 2013 8, S. 28ff.

❖ Ressourcenorientierung und Empowerment

Das Projekt zielt auf die Stärkung persönlicher und sozialer Ressourcen sowie auf die Befähigung zur Verantwortungsübernahme für die eigene Gesundheit und berücksichtigt bestehende strukturelle Ressourcen.

Das Projekt BIB baut auf vorhandenen Ressourcen des Settings Berufsschule auf, indem einerseits die strukturellen Gegebenheiten zur Erreichung der Zielgruppe genutzt werden, wie z.B. durch das Einbauen von Maßnahmen in den Schulalltag und in die Schulinfrastruktur. Andererseits werden die inhaltlichen und didaktischen Kompetenzen der Berufsschullehrenden genutzt und in Bezug auf die Vermittlung von „Gesundheitswissen“ erweitert. Viele Projektmaßnahmen orientieren sich an der Salutogenesetheorie und versuchen gesundheitliche Ressourcen bzw. Schutzfaktoren der Zielgruppen SchülerInnen und LehrerInnen zu stärken. Besonderes Augenmerk setzt das Projekt auf das Empowerment der Zielgruppen. Durch die Ausbildung zu RückentrainerInnen wurden die LehrerInnen befähigt und motiviert, eigenständig gesundheitsfördernde Maßnahmen durchzuführen sowie die gesundheitsfördernde Gestaltung des Settings Berufsschule voranzutreiben. Die niederschwellige Ausgestaltung der Projektaktivitäten begünstigt die Teilnahme von Jugendlichen, die ansonsten wenig Zugang zu Gesundheitsförderung haben (z.B. aufgrund fehlender Angebote im Berufs- und Wohnumfeld) oder aufgrund ihrer finanziellen oder körperlichen Voraussetzungen (z.B. Scham aufgrund von Übergewicht oder sportlicher Ungeübtheit) und wirkte – nach Einschätzung der Lehrpersonen - bei der Zielgruppe SchülerInnen motivierend. Die Vermittlung des Wissens um gesundheitsförderndes Verhalten motiviert die SchülerInnen diese Kenntnisse in ihren Alltag einzubauen. Insbesondere der regelmäßige Bewegungsunterricht ermächtigt sie zur selbstständigen Umsetzung von Bewegungs- und Entspannungsübungen.

❖ Setting- und Determinantenorientierung

Das Projekt strebt in einem klar definierten Setting sowohl Veränderungen auf Verhaltens- als auch auf Verhältnisebene an und berücksichtigt unterschiedliche Einflussfaktoren auf Gesundheit sowie unterschiedliche Handlungsebenen.

Wie vorstehend beschrieben, zielt das Projekt auf die Veränderung von Strukturen und Prozessen des Settings Berufsschule, welches besonders geeignet ist, die Zielgruppe Lehrlinge zu erreichen und somit viele potenziell gesundheitlich bzw. sozial benachteiligte Jugendliche. Die Projektziele sind auf die Veränderung von Gesundheitsdeterminanten auf mehreren Ebenen ausgerichtet. So sollen v.a. Faktoren der individuellen Lebensweisen der Zielgruppen BerufsschülerInnen und -lehrerInnen beeinflusst werden (z.B. regelmäßige Bewegung und gesundheitsförderndes Verhalten) sowie Faktoren der Lebens- und Arbeitsbedingungen. Die Ansiedlung des Projekts BIB im Setting Berufsschule eröffnet sehr erfolgversprechende Wege der gesundheitsfördernden Gestaltung von Rahmenbedingungen in Bezug auf das Berufsleben und die Berufsausbildung von Lehrlingen und den Umgang mit Schutzfaktoren und Risiken in ihren jeweiligen Berufsfeldern.

❖ Partizipation der AkteurInnen des Settings

Die verschiedenen Akteure und Akteurinnen des Settings werden in die Projektplanung und -durchführung eingebunden.

Alle Stakeholder bzw. Zielgruppen des Projekts wurden in allen Projektphasen in die Projektgestaltung einbezogen. So wurde beispielsweise in der Projektstartphase in den Einstiegsworkshops mit LehrerInnen aller Projektschulen ermittelt, welchen berufsspezifischen Belastungen der Lehrlinge das Projekt entgegenwirken sollte. Im

gesamten Projektverlauf wurden systematisch¹⁸ Wünsche und Anregungen zu konkreten Projektmaßnahmen bei den Zielgruppen SchülerInnen, LehrerInnen und Direktoren erhoben, welche jeweils in die weitere Umsetzung des Projekts einfließen.

❖ **Vernetzung**

Das Projekt kooperiert mit relevanten PartnerInnen und ist mit relevanten Sektoren, Bereichen und Schlüsselpersonen vernetzt.

Im Projekt wurde mit relevanten PartnerInnen kooperiert, v.a. bei der Umsetzung von Projektmaßnahmen, indem geeignete Organisationen und ExpertInnen (z.B. als ReferentInnen, TrainerInnen) eingebunden wurden. Vor allem in der Projektvorbereitungsphase wurden relevante EntscheidungsträgerInnen (z.B. Schulbehörden) einbezogen, um die Umsetzung des Projekts und die Erreichung wesentlicher Projektziele zu ermöglichen. Zwischen den Berufsschulen gibt es in Bezug auf das Thema Gesundheitsförderung wenig formalisierte Absprachen bzw. regelmäßige Kooperationen. Eine Ausnahme bildet im Hinblick auf die Organisation die Nutzung eines gemeinsamen Turnsaals bei zwei Berufsschulen. Des Weiteren gibt es einen allgemeinen Gedankenaustausch auf informeller Ebene zwischen jenen Direktoren der Berufsschulen, die sich häufiger treffen.

❖ **Nachhaltigkeit der Veränderungen**

Das Projekt strebt nachhaltige Veränderungen an.

Die durch das Projekt BIB initiierten Veränderungen im Setting Berufsschule erfüllen den Anspruch der Nachhaltigkeit in sehr breitem Umfang. Einerseits schuf das Projekt Strukturen, die eine künftige und längerfristige Umsetzung von Gesundheitsförderung an den projektbeteiligten Schulen ermöglichen bzw. erleichtern. Andererseits wurden durch verschiedene Empowerment- und Schulungs-/Lernaktivitäten die Zielgruppen (SchülerInnen und LehrerInnen) ermächtigt und aktiviert, weiterhin Bewegungsaktivitäten durchzuführen bzw. gesundheitsförderndes Verhalten in ihren Alltag einzubauen. Über die unterschiedlichen Projektmaßnahmen wurden die LehrerInnen und Direktoren der Berufsschulen für das Thema Gesundheit sensibilisiert und es wurden ihnen Wege zur Umsetzung von Gesundheitsförderung an ihren Schulen aufgezeigt. Die summativen Befragungen des Lehrpersonals und der Direktoren ergaben eine große Bereitschaft, sich an den Schulen weiterhin mit dem Thema Gesundheit vertieft auseinanderzusetzen und entsprechende Aktivitäten zu setzen. So ist an allen drei projektbeteiligten Schulen geplant, weiterhin das Unterrichtsfach „Bewegung und Sport“ für die Abschlussklassen anzubieten und einige Schulen wollen auch künftig Gesundheits- und Teambuildingtage durchführen. Begünstigt wird die Nachhaltigkeit des Projekts vor allem durch den erfolgten Strukturaufbau: An allen Schulen wurden Lehrpersonen zu zertifizierten RückentrainerInnen ausgebildet, welche das Unterrichtsfach „Bewegung und Sport“ nun eigenständig durchführen können. Auch die pilothafte Umsetzung der Bewegungseinheiten im Projekt BIB ist förderlich für deren Fortführung: So wurde im Projekt eine gangbare Umsetzungsstrategie aufgezeigt und erfolgreich erprobt.

Faktoren, welche jedoch eine nachhaltige Umsetzung der Bewegungseinheiten gefährden könnten, sind einerseits an zwei Schulen eine schwierige Raumsituation¹⁹ und andererseits die nach jährlich schwankenden SchülerInnenzahlen zugeteilten Stundenkontingente für die in den Rahmenlehrplänen verankerten unverbindlichen Übungen, in deren Rahmen die Bewegungseinheiten für die Abschlussklassen weiterhin durchgeführt werden sollen. Die jeweilige Schule kann über die Nutzung der zugeteilten Kontingente der unverbindlichen

¹⁸ über die formative Evaluierung (z.B. über Reflexionsbögen, Interviews und Gruppendiskussionen) und den regelmäßigen direkten Kontakt der Projektleiterin mit den Schulen

¹⁹ Es steht nur eine Turnhalle zur gemeinsamen Nutzung für drei große Berufsschulen zur Verfügung.

Übungen frei entscheiden. So können auch andere Unterrichtsfächer, wie Ethikunterricht angeboten werden: D.h. über die tatsächliche Durchführung des Bewegungsunterrichts wird an jeder Schule jährlich neu für das jeweilige Schuljahr entschieden.

Ein weiterer positiver Einflussfaktor für die nachhaltige Etablierung ist die Unterstützung des Themas von Seiten des Landesschulinspektors, der zusätzlich als wichtiger Entscheidungsträger fungiert.

❖ Einschätzung der Qualitätskriterien aus Sicht von Lehrenden

In Form von „Stimmungsbarometern“ wurde die Berücksichtigung der Qualitätskriterien für Gesundheitsförderungsprojekte im Rahmen von BIB beim Abschlussworkshop aus Sicht der BerufsschullehrerInnen eingeschätzt²⁰. Es ist anzunehmen, dass nicht alle Lehrenden, die ein Stimmungsbarometer ausfüllten, einen umfangreichen Einblick in das Gesamtprojekt haben und grundsätzlich nicht über jedes einzelne Kriterium ein umfassender fachlicher Kenntnisstand durch die Lehrenden vorhanden sein kann. Die Intention dieses Stimmungsbarometers ist eine tendenzielle, rückblickende Einschätzung auf das Gesamtprojekt aus der Perspektive von Beteiligten.

Grundsätzlich werden fast alle Aspekte aus der Sicht der Lehrenden positiv eingeschätzt (siehe Abb. 2).

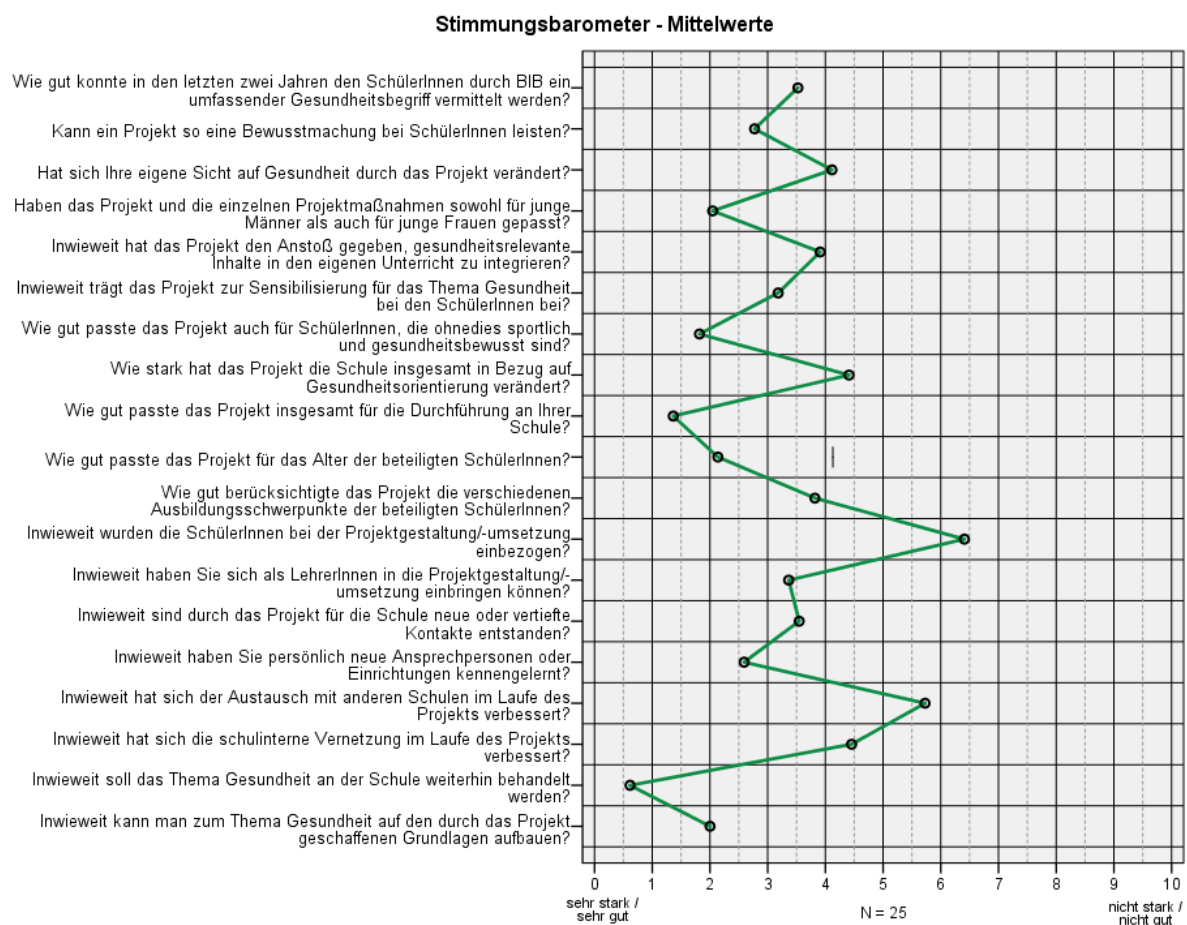


Abb. 2: Einschätzung der Qualitätskriterien aus Sicht von Lehrenden (Stimmungsbarometer)

²⁰ Die Operationalisierung erfolgte in Form eines Fragebogens (siehe Anhang, Kapitel Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.).

Am stärksten wird das Projekt im Hinblick auf seine Nachhaltigkeit eingeschätzt. Einerseits wird sehr stark angenommen, dass das Thema Gesundheit weiterhin an der Schule behandelt werden soll/wird und andererseits erwartet man sich, dass man gut auf die durch das Projekt geschaffenen Grundlagen aufbauen kann.

Die zweithöchste Einschätzung erhält die Aussage, dass das Projekt insgesamt sehr gut für die Durchführung an der jeweiligen Berufsschule passte. Neben der gut bewerteten Settingorientierung werden besonders Fragen im Bereich gesundheitliche Chancengleichheit und Zielgruppenorientierung (passend für das Alter, Mädchen und Burschen, Sportliche/Gesundheitsbewusste) sehr positiv bewertet.

Ein umfassender Gesundheitsbegriff wurde aus Sicht der Lehrenden mehrheitlich vermittelt. Noch höher wird die Möglichkeit der Bewusstseinsbildung für einen umfassenden Gesundheitsbegriff bei den SchülerInnen durch ein Projekt wie BIB eingeschätzt. Es trägt positiv zur Sensibilisierung für das Thema Gesundheit bei SchülerInnen bei.

Ressourcenorientierung und Empowerment: Da es sich bei den beteiligten Lehrenden bereits mehrheitlich um Menschen handelt, denen das Thema „Gesundheit“ ohnedies schon vor Projektstart sehr wichtig war und dies auch ein Grund für ihr Engagement ist, ist es wenig überraschend, dass sich die eigene Sicht auf das Thema Gesundheit nicht ganz so stark positiv veränderte. Ähnlich wird eine positive Veränderung der Berufsschule insgesamt im Hinblick auf noch mehr Gesundheitsorientierung mäßig stark gesehen. Die Orientierung am Thema Gesundheit ist vorhanden und das Thema soll (s.o.) nachhaltig in ähnlichem Ausmaß weiterbehandelt werden. Das Projekt hat einen Anstoß dazu gegeben, gesundheitsrelevante Inhalte in den eigenen Unterricht zu integrieren. Die Einschätzung dieses Punktes scheint von den jeweils konkret bestehenden Möglichkeiten abzuhängen.

Im Hinblick auf Vernetzung wird besonders positiv das Kennenlernen neuer Ansprechpersonen und Einrichtungen hervorgehoben. Zusätzlich sind neue und/oder vertiefte Kontakte entstanden. Diese Punkte sind im Hinblick auf eine selbständige Weiterführung besonders hervorzuheben. Die schulinterne Vernetzung hat sich mäßig und der Austausch mit anderen Schulen kaum verbessert²¹. Die Erkenntnisse aus weiteren Evaluationsmaßnahmen zeigen, dass es vor allem bei Berufsschulen mit großer geografischer Nähe (LBS1, LBS4 und weiters die nicht am Projekt teilnehmende LBS2 liegen in einem Gebäudekomplex und teilen sich verschiedene Räumlichkeiten auf) bereits eine gute Vernetzung und einen Austausch untereinander gibt.

Die Möglichkeit zur Partizipation durch die Lehrenden selbst wird im Durchschnitt eher positiv dargestellt²². Die Partizipationsmöglichkeit der SchülerInnen Bezug auf die Projektgestaltung wurde eher gering eingeschätzt²³.

²¹ Für die Bewertung dieser Frage wäre es notwendig zu eruieren, wie gut die Vernetzung vorab war bzw. ob eine Verbesserung als notwendig erachtet wird und/oder gewünscht wurde, usw.

²² Der Mittelwert ergibt sich aus einigen besonders positiven Einschätzungen (vermutlich vom am Projekt stark beteiligten Lehrenden wie den Rücken-Fit-TrainerInnen) und einigen wenig positiven Einschätzungen. Die Betrachtung hängt demzufolge wahrscheinlich stark vom jeweiligen Eigenengagement ab.

²³ Eine intensivere Einbeziehung der SchülerInnen bei der Projektgestaltung scheint organisatorisch kaum möglich, da innerhalb von ca. 9 Schulwochen ein partizipativer Projektaufbau inklusive Umsetzung von Maßnahmen realistischer Weise nicht durchführbar ist. Die SchülerInnen hatten z.T. die Auswahl zwischen Aktivitäten sowie die Möglichkeit sich durch Verbesserungsvorschläge, u.a. im Rahmen der Evaluationsmaßnahmen einzubringen.

6 ZENTRALE LERNERFAHRUNGEN UND EMPFEHLUNGEN (analog externe Evaluation)

Nach der Diskussion der Erreichung der Projektziele sowie der Ausrichtung an den Qualitätskriterien zu den Grundprinzipien der Gesundheitsförderung erfolgt in diesem Abschnitt die Auseinandersetzung mit den zu Projektstart formulierten allgemeinen Fragestellungen der Evaluation (siehe Kapitel 0, Evaluationsendbericht).

Die erste und zentrale Fragestellung der Evaluation lautet:

„Inwieweit tragen die Projektmaßnahmen bzw. das Projekt in seiner Gesamtheit zu einer Verbesserung des Gesundheitsbewusstseins und des Gesundheitsverhaltens der Zielgruppen sowie zu einer nachhaltigen Verbesserung der gesundheitsfördernden Rahmenbedingungen, insbesondere in Bezug auf die Themen Bewegung und Ernährung, an den Projektschulen bei?“

Die dargelegten Erkenntnisse zeigen, dass es dem Projekt BIB sehr gut gelungen ist, das Gesundheitsbewusstsein und auch das Gesundheitsverhalten der Zielgruppen SchülerInnen und LehrerInnen der beteiligten Berufsschulen während der Projektdauer positiv zu beeinflussen. Es ist zudem davon auszugehen, dass die im Projekt diesbezüglich erfolgte Sensibilisierung und das Empowerment nachhaltige Effekte zeigen werden. Als besonders erfolgreich erwies sich das Projekt hinsichtlich der Verbesserungen der gesundheitsfördernden Rahmenbedingungen in Bezug auf das Thema Bewegung. Hier ist insbesondere der nachhaltige Strukturaufbau hervorzuheben. Das Thema Ernährung floss – entgegen der ursprünglichen Intentionen – aufgrund der tatsächlich geförderten Projektmaßnahmen nur am Rande in die Projektumsetzung ein und ist dementsprechend aus der Evaluationsfragestellung zu streichen.

Frage zwei: „Erreicht das Projekt seine Ziele – sowohl auf der Verhaltens- als auch auf der Verhältnissebene?“

Zusammenfassend kann an dieser Stelle festgestellt werden, dass das Projekt BIB seine Zielsetzungen zur Gänze erfolgreich umgesetzt hat.

Die dritte Evaluationsfragestellung: „Welche förderlichen und welche hemmenden Faktoren folgender Projektdimensionen sind zu benennen?“

- ❖ im Hinblick auf die Projektumsetzung
- ❖ im Hinblick auf die Maßnahmendurchführung
- ❖ im Hinblick auf den Strukturaufbau
- ❖ im Hinblick auf die nachhaltige Implementierung von Bewegungs- und Gesundheitsförderung im Setting Berufsschule

Folgende FÖRDERLICHE FAKTOREN haben sich für die Projektumsetzung als erfolgreich erwiesen:

- ❖ die in den summativen Evaluationsmaßnahmen besonders positiv hervorgehobene Projektleitung durch Mag.^a Birgit Riener, die sich durch langjährige Erfahrung und fachliche Expertise im Bereich Gesundheitsförderung im Setting Berufsschule auszeichnet;

- ❖ die umfangreiche, professionelle Projektbegleitung und -organisation, durch die sich der Arbeitsaufwand für die beteiligten Direktoren und Lehrpersonen in den Berufsschulen in einem machbaren Rahmen gehalten hat;
- ❖ das starke Engagement von mehreren Lehrpersonen, sich mit gesundheitsrelevanten Themen auseinander zu setzen, sich in verschiedenen Themenbereichen weiterzubilden (insbesondere die Ausbildung zu Rückenfit-TrainerInnen), selbstständig Workshops und Kurse anzubieten usw. und dafür auch Freizeit zu investieren und so als MultiplikatorInnen und MotivatorInnen für die Zielgruppe SchülerInnen zu fungieren;
- ❖ die Zustimmung wesentlicher EntscheidungsträgerInnen (Direktoren, Landesschulinspektor), das Thema Gesundheit und das Projekt an der jeweiligen Berufsschule zu befördern;
- ❖ die Verlässlichkeit dieser Stakeholder während der gesamten Projektlaufzeit;
- ❖ das Vorhandensein fester AnsprechpartnerInnen für die interne Projektkoordination in den projektbeteiligten Schulen;
- ❖ der Erfahrungsaufbau aus Vorprojekten, wodurch bereits eine große Kompetenz im Hinblick auf die Themen Gesundheitsförderung, Determinanten von Gesundheit, Projektmanagement und -partner, schulinterne Umsetzungsmöglichkeiten und Voraussetzungen/Genehmigungen sowie persönliche Kontakte vorhanden waren (Auf Bestehendem konnte aufgebaut und dieses weiter gefestigt werden.);
- ❖ die Schaffung der Möglichkeit durch Stundenkürzung und die Einführung einer „Unverbindlichen Übung“ zum Thema Bewegung an Berufsschulen zu realisieren und dabei die SchülerInnen im Rahmen des Unterrichts einzubinden.

Folgende HEMMENDE FAKTOREN haben sich für die Projektumsetzung gezeigt:

- ❖ vereinzelt kurzfristiger Rückzug von bereits geplanten Projekt- und Evaluationsmaßnahmen durch eine Schule;
- ❖ die Notwendigkeit der Nutzung der Freizeit der LehrerInnen für die Projektarbeit (Dies führt zu unbezahlter Arbeits- und Anwesenheitszeit²⁴).

Im Hinblick auf die Maßnahmendurchführung haben sich folgende Faktoren als FÖRDERLICH erwiesen:

- ❖ die Einbindung kompetenter Fachkräfte zu den jeweiligen Themenbereichen, die es verstehen mit der Zielgruppe BerufsschülerInnen in geeigneter Weise umzugehen: D.h. der Altersgruppe entsprechend gesundheitsrelevante Themen zu vermitteln bzw. Jugendliche zu gesundheitsrelevantem Verhalten zu motivieren;
- ❖ die Anwesenheit von Lehrenden bei allen Projektmaßnahmen als MotivatorInnen oder mögliche Instanz mit Sanktionspotenzial;
- ❖ die Steigerung der Akzeptanz und Motivation bei den BerufsschülerInnen durch Lehrpersonen, die selbst Projektmaßnahmen/Rückenfit-Training durchführen;
- ❖ die Auswahl und Anpassung der Maßnahmen an die Zielgruppe;
- ❖ das Vorhandensein von Infrastruktur (Turnhalle) und zeitlich passender Möglichkeiten der Nutzung;
- ❖ die Motivation der Zielgruppen durch sportwissenschaftliche Vor- und Nachher-Messungen inklusive der Erläuterung der Checks zur Veranschaulichung der individuellen körperlichen Konstitution (z.B. bestehender Defizite im Stütz- und

²⁴ Im Vergleich dazu fällt bei BGF-Projekten die Projektarbeit in Unternehmen i.d.R. in die Arbeitszeit der MitarbeiterInnen.

Halteapparat) und der positiven Auswirkungen durch Rücken-Fit-Einheiten („Aha-Effekt“)

- ❖ die Ermöglichung eines neuartigen Begegnungsfelds zwischen LehrerInnen und SchülerInnen – teilweise außerhalb des regulären Unterrichts und in einem anderen Umfeld (z.B. am Sportbauernhof Waldzell)

Folgende Faktoren haben sich im Hinblick auf die Maßnahmendurchführung als HEMMEND erwiesen:

- ❖ nachträgliche Ablehnung bereits genehmigter Maßnahmen durch Schulen;
- ❖ unrealistische Vorstellungen bzw. unzureichende Vorinformationen der TeilnehmerInnen im Vorfeld von Maßnahmen (z.B. hinsichtlich Veranstaltungsort und -datum, Anforderungen für erfolgreichen Abschluss der Ausbildung zum/r Rückentrainer/in)
- ❖ erschwerte Planbarkeit durch begrenzte Raumsituation und Rücksichtnahme auf jährlich neue Stundenpläne (für LehrerInnen und SchülerInnen)

Folgende FÖRDERLICHE FAKTOREN haben sich im Hinblick auf den Strukturaufbau als erfolgreich erwiesen:

- ❖ ausgezeichnete Kenntnis über das Setting Berufsschule, die Rahmenbedingungen und strukturellen Umsetzungsmöglichkeiten von Seiten der Projektleitung;
- ❖ Bereitschaft von motivierten Lehrpersonen, Aufgaben im Bereich Gesundheit verantwortlich übernehmen, z.B. als GesundheitsreferentInnen, Rücken-Fit-TrainerInnen und sich austauschen (= informelle Steuerungsgruppe);
- ❖ Bereitstellung von Unterrichtsmaterialien;
- ❖ vorhandene Infrastruktur;
- ❖ unterstützende Haltung der Direktoren

Folgende Aspekte haben sich im Hinblick auf den Strukturaufbau als HEMMEND herausgestellt:

- ❖ Verfügbarkeit einer Turnhalle zu geeigneten Zeiten (wenn diese von mehreren Berufsschulen geteilt wird);
- ❖ Bildung einer formalen Steuerungsgruppe mit regelmäßigen Treffen aufgrund mangelnder zeitlicher Kapazitäten der Lehrpersonen kaum möglich (nur in der Freizeit);
- ❖ Fehlende formalisierte schulübergreifende Zusammenarbeit zum Thema Gesundheitsförderung
- ❖ Fehlende gesetzliche Regelung zur verpflichtenden Durchführung von Bewegungsunterricht

*Auf die FÖRDERLICHE und HEMMENDE Faktoren im Hinblick auf die nachhaltige Implementierung von Bewegungs- und Gesundheitsförderung wurde in den Kapiteln **Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.** und Nachhaltigkeit der Veränderungen umfassend eingegangen.*

An dieser Stelle sei noch einmal insbesondere auf das Engagement und den Erwerb von Qualifikationen durch Lehrpersonen (ausgebildete Rücken-Fit-TrainerInnen) sowie den im Zuge des Projekts erfolgten Strukturaufbau als FÖRDERLICHE FAKTOREN verwiesen. HEMMEND kann sich für die zukünftige Durchführung von Bewegungseinheiten das in fast

allen Berufssparten feststellende Sinken der SchülerInnenzahl auswirken. Das kann zu einer Veränderung der Stundenkontingente und folglich zu Kürzungen von Unverbindlichen Übungen führen.

Die vierte Evaluationsfragestellung lautete: „Wie zufrieden sind die Betroffenen mit dem Projekt und den angebotenen Maßnahmen?“

Die Befragungen der SchülerInnen, der LehrerInnen und Direktoren im Projektverlauf nach erfolgten Projektmaßnahmen und abschließend im Rahmen der summativen Evaluierung ergab eine große Zufriedenheit der Zielgruppen mit den Projektmaßnahmen und eine hohe Akzeptanz des Projekts BIB durch die Betroffenen (siehe detaillierte Informationen in den Zwischenberichten).

Die fünfte Evaluationsfragestellung lautete: „Wie lässt sich Bewegungs- und Gesundheitsförderung langfristig und strategisch in die Prozesse und Strukturen der projektbeteiligten Berufsschulen integrieren?“

Die langfristige Integration von Gesundheitsförderung in die Prozesse von Berufsschulen wird insbesondere durch die Beachtung der Qualitätskriterien der Gesundheitsförderung befördert. Als besonders wichtig erwiesen sich im Projekt BIB die Aspekte „Ressourcenorientierung und Empowerment“, „Setting- und Determinantenorientierung“, „Partizipation der AkteurInnen des Settings“, „Vernetzung“ sowie das Anstreben von Nachhaltigkeit durch die Projektkonzeption und den Projektaufbau.

7 RESÜMEE DER EXTERNEN EVALUATION

Das Projekt „BIB – Berufsschulen in Bewegung“ hat sich zur Aufgabe gemacht, Bewegungs- und Gesundheitsförderungsmaßnahmen an drei Salzburger Berufsschulen mit unterschiedlichen berufsbranchenorientierten Ausbildungen (mit jeweils hohen körperlichen Belastungen) zu ermöglichen und darüber hinaus einen Rahmen zu schaffen, um Gesundheitsförderung nachhaltig in den Berufsschulen zu verankern.

Die Zielsetzungen des Projekts – die Sensibilisierung von BerufsschülerInnen und Lehrkräften für Gesundheitsförderung, die Ermächtigung von LehrerInnen zur selbstständigen Durchführung von Bewegungsmaßnahmen an den Schulen sowie die nachhaltige Schaffung von Strukturen und Voraussetzungen für Bewegungsunterricht für SchülerInnen an Salzburger Berufsschulen – wurden von den Projektverantwortlichen in sehr guter und umfassender Weise erreicht.

Maßgeblich verantwortlich für den Erfolg des Projekts ist die Projektleiterin Mag.^a Birgit Riemer unterstützt von ihrem Projektteam. Die umfangreiche Kenntnis des Settings Berufsschule, das gute Vorwissen zum Thema Gesundheitsförderung (in Berufsschulen), die Kompetenz in der Ausbildung von Rückenfit-TrainerInnen und vor allem die langjährige praktische Erfahrung mit Gesundheitsförderungsprojekten in verschiedenen Berufsschulen im Bundesland Salzburg wirkten sich auf allen Ebenen positiv auf das Gelingen aus. Besonders unterstützend wird von Seiten der Berufsschulen die gute externe Projektorganisation hervorgehoben. Es war „so aufbereitet und abgewickelt, dass die Schulen nichts damit (Anm.: mit der Projektorganisation) zu tun hatten. Das ist wunderbar.“ (Zitat Schulleiter) Ein weiterer Schulleiter meint: „Es ist vorbildlich abgelaufen!“

Über das Einzelprojekt BIB hinausgehend spielte Frau Riemer insgesamt eine entscheidende Rolle bei der Implementierung von Bewegungseinheiten und Gesundheitsförderung an Berufsschulen im Bundesland Salzburg. Ein Schulleiter kommt nach den Erfahrungen der letzten Jahre zum Resümee: „Ich glaube, wir hätten heute noch keinen Bewegungsunterricht, wenn es die Initiative von Birgit Riemer nicht gegeben hätte. Als sie damit begonnen hat, gab es auch Widerstände im Berufsschulbereich. [...] Da hat es auch Ressentiments und Barrieren gegeben. Ein Pionier war Tamsweg. [...]“

Die primäre Aufgabe in einer Berufsschule beinhaltet eine berufsbegleitende Fachausbildung und Erweiterung der Allgemeinbildung²⁵. Die Unterrichtszeit gilt als Arbeitszeit. Dennoch wird ein gewisses Ausmaß an Bewegungsunterricht in mehrerlei Hinsicht als bedeutsam erachtet. „[...] Bewegung ist ja auch ein volkswirtschaftlicher Mehrwert. Das ist ja auch eine Prophylaxe für die Arbeitsfähigkeit.“ (Zitat Schulleiter) Darüber hinaus hat sich im Rahmen der Evaluationsmaßnahmen gezeigt, dass sich ein gut gestalteter Bewegungsunterricht über die körperliche Gesundheit hinaus wesentlich auch auf die soziale und psychische Gesundheit auswirkt. Das Gemeinschaftsgefühl und das gegenseitige Verständnis zwischen den SchülerInnen steigt und das Verhältnis zwischen SchülerInnen und Lehrpersonen wird durch diese zusätzliche Begegnungsmöglichkeit positiv beeinflusst.

Außerdem wird festgestellt, „wie notwendig dieses Programm für die SchülerInnen ist. Es braucht Bewusstseinsbildung, selbst wenn die Lebensphase, in der SchülerInnen in dem Alter sind, diesbezüglich schwierig ist.“ (Zitat Schulleiter) In Anbetracht der Tatsache, dass die Gesundheitssituation und das Gesundheitsverhalten von Lehrlingen durchwegs schlechter als von gleichaltrigen SchülerInnen beurteilt wird und einige der Lehrlinge angeben, wenig Unterstützung in den Betrieben, in denen sie tätig sind, zum Thema Gesundheit zu erhalten,

²⁵ vgl. <https://www.wien.gv.at/bildung/stadtschulrat/schulsystem/berufsbildende/ausbildung-bs.html>

bietet Gesundheitsförderung im Setting Berufsschule eine wichtige Chance diese Zielgruppe zu erreichen. Einige Lehrpersonen meinen, dass die SchülerInnen in dieser Altersgruppe jemanden brauchen, der sie motiviert und für sie Sport organisiert, vor allem dann, wenn eine vereinsbezogene Sportausübung in der Freizeit z.B. aufgrund von unregelmäßigen Arbeitszeiten schwieriger möglich ist. Wenngleich in den lehrgangsweise organisierten Berufsschulen die SchülerInnen lediglich ca. 9 Wochen im Jahr anwesend sind, kann die Berufsschule in dieser Zeit ein Ort sein, an dem Impulse für das Thema Gesundheit gesetzt werden. BIB wird von Schulleitern und Lehrpersonen als Anstoß gesehen, wie diese Impulse in Form von unterschiedlichen Aktivitäten (zu den Themen Bewegung, Ernährung, Heben/Tragen, usw.) umgesetzt werden können.

Im Rahmen von BIB konnten in allen beteiligten Berufsschulen Strukturen und Rahmenbedingungen dafür geschaffen werden, dass Bewegungsunterricht für alle Abschlussklassen schulintern organisiert und durchgeführt werden kann (als Unverbindliche Übung mit zu Rücken-Fit-TrainerInnen ausgebildeten Lehrkräften). Alternativ zur Regelung als unverbindliche Übung wird der Durchführung von Bewegungsunterricht wenig Chancen gegeben. Angedacht wurden Kurzturnen im Unterricht²⁶ oder die Verlängerung der Lehrgangszeit um eine Woche, um generell mehr Zeitressourcen für den Unterricht zu schaffen. Diese Variante wird aufgrund der Arbeitgeberinteressen für unwahrscheinlich gehalten. Ebenso wird die Organisation über das Internat als Idee verworfen, da nicht alle SchülerInnen dort nächtigen, in der Regel keine räumlichen Möglichkeiten vorhanden sind und v.a. weil aus Sicht der Schulleitungen bei den Jugendlichen bzw. jungen Erwachsenen eine gewisse Verpflichtung und die Anleitung durch Lehrende sinnvoll erscheinen.

Die engagierten Lehrpersonen tragen demnach ganz entscheidend zum Erfolg des Projekts bei. „Das Projekt war und ist erfolgreich, nicht zuletzt wegen unserer Lehrer, die voll dahinter stehen und selbst auch sportlich sind.“ (Zitat Schulleiter) Die beteiligten Lehrpersonen fungieren einerseits als MotivatorInnen und MultiplikatorInnen für das Thema Gesundheit (s.o.) und zeigen zudem die Bereitschaft sich außerhalb der Arbeitszeit für das Projekt zu engagieren und die Ausbildung zu Rücken-Fit-TrainerInnen zu absolvieren.

In allen drei Schulen sind derzeit genügend Lehrende ausgebildet, um „Bewegung und Sport“ zu unterrichten. Während in einer Schule aufgrund des jeweiligen Stundenkontingents und der begrenzten Anzahl an Bewegungsunterrichtseinheiten nicht alle möglichen Lehrenden im Einsatz sind und deshalb die weitere Ausbildung von weiteren Lehrkräften kein vorrangiges Ziel darstellt, wird die Ausbildung von zusätzlichen LehrerInnen in einer Schule als notwendig erachtet, damit der Schwerpunkt des Unterrichts der einzelnen Lehrpersonen im jeweiligen Fachbereich bleibt und Bewegung und Sport lediglich einen Zusatzanteil im Stundenkontingent darstellt.

Neben der Projektleitung, dem Projektteam und den Lehrenden, die sich für die gelingende Projektumsetzung auszeichneten, trug wesentlich die Unterstützung von Seiten der EntscheidungsträgerInnen – also der Schulleitungen und des Landesschulinspektors – zum Erfolg des Projekts bei. Die klare Befürwortung und Unterstützung von Seiten der Stakeholder stellt eine wichtige Grundlage dar, auf der die internen und externen Projektverantwortlichen arbeiten können. Zudem ist es gelungen, wichtige lokale Ansprechpartner und Institutionen im Themenbereich Gesundheit in der Berufsschule einzubeziehen.

Nachdem im Rahmen von BIB der Impuls und eine Grundlage für Bewegungs- und Gesundheitsförderung in den drei beteiligten Projektschulen geschaffen wurden, gilt es nun, auf dem Erreichten aufzubauen.

²⁶ Damit wäre die Raumfrage in einigen Schulen gelöst.

Aus Sicht der befragten Lehrkräfte und Schulleitungen sind ggfs. folgende Herausforderungen zu bewältigen: Für die Durchführung des Bewegungsunterrichts ist die Frage nach der Raumnutzung bei Schulen ohne eigenem Turnsaal jährlich neu zu regeln. Ebenso braucht es auch zukünftig eine ausreichende Anzahl an qualifizierten und engagierten Lehrpersonen, die diese Aufgabe eigenständig übernehmen können, falls bereits ausgebildete wegfallen. Da mit dem Abschluss des Projekts externe finanzielle Förderungen nicht mehr zur Verfügung stehen, wird es notwendig werden, das Angebot für die SchülerInnen zu reduzieren, indem z.B. neben dem regelmäßigen Bewegungsunterricht lediglich ein Schwerpunktthema im Jahr angeboten wird. Die Fortführung der besonders positiv beurteilten Team- und Bewegungstage in Waldzell muss jeweils finanziell abgeklärt werden.

Ein wichtiges Thema könnte der Rückgang der Lehrlingszahlen in einigen Berufssparten werden: falls Stunden gestrichen werden müssen, wird dies zuerst die Unverbindlichen Übungen (unabhängig von der inhaltlichen Ausrichtung) treffen. Dieser potenziell gefährdenden Entwicklung könnte nur mit einer festen Verankerung von „Bewegung und Sport“ als regulärem Unterrichtsgegenstand entgegengewirkt werden.

Als Unterstützung für die nachhaltige Weiterführung von Bewegungsunterricht und die Auseinandersetzung mit gesundheitsbezogenen Themen werden in erster Linie drei Punkte angeregt: In regelmäßigen Abständen (etwa alle ein bis drei Jahre) werden Kurse zur Auffrischung und Aktualisierung des Wissens gewünscht (z.B. mehrtägige Workshops für Lehrkräfte mit Rücken-Trainerausbildung), um Kompetenzen auszubauen und wiederholt Impulse für die Gestaltung von Gesundheitsförderung zu erhalten.

Zudem fühlen sich einige Schulen zu wenig über Projekte wie BIB informiert und wünschen sich eine Verbesserung der Informationswege, um auch in Zukunft bei ähnlichen Programmen dabei sein zu können. In diesem Zusammenhang wird auch eine Wissenserweiterung zur Förderpraxis und zu potenziellen Fördergebern angeregt.

Damit eng in Zusammenhang steht der dritte Punkt: eine bessere Vernetzung auf formaler Ebene wird für sinnvoll gehalten, um das Wissen in diesen Themenbereichen wechselseitig auszutauschen. Sowohl die Kenntnis über die Durchführung von Gesundheitsförderungsprojekten überhaupt als auch das Wissen über mögliche Projektpartner, wie z.B. die ASKÖ ist aus Sicht von Lehrkräften und Schulleitungen verbesserungswürdig.

In den Berufsschulen wird es notwendig sein, dass dazu eine Initiative ergriffen wird, damit diese Anregungen in die Tat umgesetzt werden und darüber hinaus weiteren Berufsschulen zu Gute kommen.

Abschließend sei noch einmal betont, dass das Projekt „BIB – Berufsschulen in Bewegung“ die gesetzten Ziele umfassend erreicht hat und aufbauend auf einige Vorgängerprojekte einen Weg aufgezeigt, wie Gesundheitsförderung im Setting Berufsschule erfolgreich umgesetzt werden kann. Dies stellt ein Best-Practice-Beispiel dar, das als Muster für schulpolitische EntscheidungsträgerInnen herangezogen werden kann.

Eine beteiligte Berufsschule hat das Projekt im Rahmen der Bewegungs- und Gesundheitstage „... und sie bewegen sich doch“ (initiiert vom Landesschulrat und der ARGE Bewegungserziehung und Sport²⁷) eingereicht und wurde von einer Jury als eine von fünf Salzburger Schulen mit einem Preis ausgezeichnet.

²⁷ Nähere Informationen siehe: <http://www.schulsport-salzburg.at/und-sie-bewegen-sich-doch/>

8 LITERATUR

Anzenberger, J. / Sagerschnig, S. (2014). FGÖ Fact Sheet: Gesundheit von Lehrlingen in Österreich. <http://www.fgoe.org/presse-publikationen/downloads/wissen/factsheet-gesundheit-von-lehrlingen/2014-09-05.8233311965>. (Aufruf: 3.12. 2014)

Bortz, J. / Döring, N. (2009) *Forschungsmethoden und Evaluation für Human- und Sozialwissenschaftler*, Heidelberg: Springer Verlag.

Bundesministerium für Bildung und Frauen: *Studentafeln Pflichtgegenstand Bewegung und Sport*.

<http://www.bewegung.ac.at/fileadmin/uploads/facts/Studentafeln.pdf> (Aufruf: 3.12. 2014)

Elmadfa I., Freisling H., Nowak V., Hofstädter D., et al. (2009). *Österreichischer Ernährungsbericht 2008*. Universität Wien: Institut für Ernährungswissenschaften.

Fonds Gesundes Österreich (2013). *Fact Sheet Qualitätskriterien zur Planung und Bewertung von Projekten der Gesundheitsförderung*. Wien.

<http://www.schulsport-salzburg.at/und-sie-bewegen-sich-doch/> (Aufruf: 22.1.2015)

Hurrelmann, K./Richter M. (2013)8. *Gesundheits- und Medizinsoziologie. Eine Einführung i sozialwissenschaftliche Gesundheitsforschung*. Weinheim und Basel.

Kromrey, H. (2001): *Evaluation - ein vielschichtiges Konzept. Begriff und Methodik von Evaluierung und Evaluationsforschung. Empfehlungen für die Praxis*. in: *Sozialwissenschaften und Berufspraxis*, Jg. 24., Heft 2/2001.

Mayring, P. (2010)11. *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken*. Weinheim / Basel: Beltz.

Schnabel, P. (2010)3. *Prävention und Gesundheitsförderung in Familien und Schulen*. In: Hurrelmann, K./Klotz, T./Haisch, J. (Hrsg.)(2010)3. *Lehrbuch Prävention und Gesundheitsförderung*. Bern: Hans Huber, S. 312-323.

Stadtschulrat Wien: *Aufgaben von Berufsschulen*.

<https://www.wien.gv.at/bildung/stadtschulrat/schulsystem/berufsbildende/ausbildung-bs.html> (Aufruf: 21. 1. 2015)

Stockmann, R. (2002): Was ist eine gute Evaluation. CEval-Arbeitspapiere Nr. 9, Saarbrücken, S. 12.

www.sabib.at