

Bewegungsförderung bei Frauen und Männern
im Übergang zur nachberuflichen Lebensphase –
Fit durch Bewegung am Beispiel der Stadt Dresden
(Fit-Dresden)

Sachbericht

vorgelegt von:

Dr. Anja Zscheppang

Alina Herrmann

Zentrum für Evidenzbasierte Gesundheitsversorgung und
Forschungsverbund Public Health Sachsen
Medizinische Fakultät Carl Gustav Carus der Technischen Universität Dresden
Fetscherstr. 74
01309 Dresden

Titel:

Bewegungsförderung bei Frauen und Männern im Übergang zur nachberuflichen Lebensphase - Fit durch Bewegung am Beispiel der Stadt Dresden

Förderkennzeichen:

ZMV11-2519FSB111

Leitung:

Prof. Dr. med. Jochen Schmitt MPH; Technische Universität Dresden

Laufzeit:

01.06.2019 – 31.05.2022

Fördersumme:

391.906,00 €

Projektmitarbeitende:

Dr. Anja Zscheppang (TU Dresden), Alina Herrmann (TU Dresden), Marit Gronwald (Stadt Dresden)

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	IV
Tabellenverzeichnis.....	VI
Zusammenfassung.....	1
1 Einleitung.....	2
2 Erhebungs- und Auswertungsmethodik	3
2.1. Datenerhebung und -auswertung in der Konzeptionsphase.....	3
2.1.1 Selektive Literaturrecherche	3
2.1.2 Konzeption und Dissemination des Fragebogens von Dresdnerinnen und Dresdnern zu Bedarfen und Bedürfnissen	3
2.1.3 Interviews zu Bedarfen und Bedürfnissen.....	4
2.1.4 Datenrecherche und Vor-Ort-Begehungen zur Vorauswahl geeigneter Stadtteile für die Implementierung des Geh-sundheitspfades	5
2.1.5 Workshop mit Vertreterinnen und Vertretern der Stadtverwaltung zur Stadtteilauswahl	5
2.2. Datenerhebung und -auswertung in der Umsetzungsphase.....	6
2.2.1. Leitfadengestützte Interviews zur Nutzung des Geh-sundheitspfades.....	6
2.2.2. Konzeption und Dissemination der Befragung der Nutzenden – Ihre Meinung zum Geh-sundheitspfad	6
2.2.3. Abschlussworkshop der Projektgruppe.....	7
2.2.4. Befragung zur digitalen Abschlusskonferenz und zum Geh-sundheitspfad.....	7
2.2.5. Google Maps.....	7
2.3. Phasenübergreifende Datenerhebung und -auswertung.....	8
2.3.1 Konzeption des Workshops mit Mitgliedern des Steuerungskreises und Expertengespräche	8
2.3.2 Partizipative Entwicklung des Geh-sundheitspfades und Begleitmaterials.....	9
2.3.3 Veranstaltungen auf dem Geh-sundheitspfad	10
3 Durchführung, Arbeits- und Zeitplan.....	11
4 Ergebnisse.....	14
4.1 Ergebnisse der Konzeptionsphase	14
4.1.1 Selektive Literaturrecherche	14
4.1.2 Befragung von Dresdnerinnen und Dresdnern zu Bedarfen und Bedürfnissen...14	
4.1.3 Interviews mit Dresdnerinnen und Dresdnern zu Bedarfen und Bedürfnissen ...17	
4.1.4 Workshop mit Vertreterinnen und Vertretern der Stadtverwaltung zur Stadtteilauswahl	18
4.2 Ergebnisse der Umsetzungsphase	19
4.2.1 Leitfadeninterviews zur Nutzung des Geh-sundheitspfades.....	19
4.2.2 Befragung der Nutzenden – Ihre Meinung zum Geh-sundheitspfad.....	21
4.2.3 Abschlussworkshop der Projektgruppe.....	22
4.2.4 Befragung zur digitalen Abschlusskonferenz und zum Geh-sundheitspfad.....	22
4.2.5 Google Maps.....	23

4.3	Phasenübergreifende Ergebnisse	24
4.3.1.	Workshops mit Mitgliedern des Steuerungskreises und Expertengespräche	24
4.3.2.	Partizipative Entwicklung des Geh-sundheitspfades	25
4.3.3.	Partizipative Entwicklung des Begleitmaterials	27
4.3.4.	Handlungsmanual	27
4.3.5.	Veranstaltungen auf dem Geh-sundheitspfad	28
5	Diskussion der Ergebnisse, Gesamtbeurteilung	29
6	Gender Mainstreaming Aspekte	31
7	Verbreitung und Öffentlichkeitsarbeit der Projektergebnisse	31
7.1	Verbreitung	31
7.2	Öffentlichkeitsarbeit	32
7.3	Zugänglichkeit der Ergebnisse für mögliche Nutzerinnen und Nutzer	36
8	Verwertung der Projektergebnisse	36
9	Literaturverzeichnis	38

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Arbeits- und Zeitplan.....	11
Tabelle 2: Anzahl der Standortaufrufe bei Google Maps (Stand: 25.11.2022).....	23
Tabelle 3: Anzahl der Fotoaufrufe bei Google Maps (Stand: 25.11.2022).....	23

Zusammenfassung

Hintergrund und Ziele

Ausreichend körperliche Aktivität kann die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten von physischen und psychischen Erkrankungen nachweislich reduzieren. Dennoch bewegen sich Bürgerinnen und Bürger in Deutschland zu wenig ([Rütten & Pfeiffer, 2016](#)). Ein Großteil der Dresdnerinnen und Dresdner ab 65 Jahren geht nach eigenen Angaben zu wenig zu Fuß, möchte sich jedoch gern mehr bewegen (eigene Erhebung). Um diesem Bewegungsmangel zu begegnen, wurde im Rahmen des Projektes „Bewegungsförderung bei Frauen und Männern im Übergang zur nachberuflichen Lebensphase – Fit durch Bewegung am Beispiel der Stadt Dresden“ (Fit-Dresden) ein entsprechendes Angebot, der Geh-sundheitspfad, implementiert, medial beworben sowie evaluiert.

Methode

Anwendung fanden eine selektive Literaturrecherche, eine Bevölkerungsumfrage, Leitfadeninterviews mit Vertreterinnen und Vertretern der Zielgruppe, (den (zukünftigen Seniorinnen und Senioren), Workshops mit Expertinnen und Experten sowie Vor-Ort-Begehungen. Ergänzt wurde dies durch die partizipative Entwicklung des Geh-sundheitspfades mit einer Projektgruppe, bestehend aus Vertreterinnen und Vertreter der Zielgruppe, in Projektnachmittagen.

Ergebnisse

Die Auswahl der Stadtteile Dresden Trachau sowie Pieschen-Nord/Trachenberge, in denen der Geh-sundheitspfad implementiert wurde, erfolgte aufgrund fehlender gesundheitsförderlicher Angebote, aber guter infrastruktureller Gegebenheiten vor Ort. Frühzeitig konnten (zukünftige) Seniorinnen und Senioren in die Streckenplanung, Festlegung der Tafelstandorte und die Entwicklung der Informationstafeln während mehrerer Vor-Ort-Begehungen und Projektnachmittage einbezogen werden. Entstanden ist der Geh-sundheitspfad, ein 6 Kilometer langer bzw. 10.000 Schritte umfassender Lehrpfad als Rundweg. Entlang des Geh-sundheitspfades stehen zwölf Informationstafeln, auf denen Wissen über Bewegung, Zufußgehen, Gesundheit, Umwelt und Stadtteilgeschichte vermittelt wird sowie leichte Bewegungs- und Dehnungsübungen zum Nachmachen abgebildet sind.

Schlussfolgerung

Mit dem Geh-sundheitspfad wurde ein kostenfreies, attraktives, lehrreiches und langfristig bestehendes Angebot zur Bewegungsförderung für die Dresdnerinnen und Dresdner geschaffen.

1 Einleitung

Die Lebensphase des Alters umfasst durch eine gestiegene Lebenserwartung im Verhältnis zum Gesamtleben eine immer größere Zeitspanne. Eine gesundheitsförderliche Lebensweise kann dabei zu einer möglichst langen Phase der körperlichen und geistigen Gesundheit beitragen und der Wahrscheinlichkeit von gesundheitlichen Problemen entgegenwirken ([Powell](#) 2018). Das im Präventionsgesetz von 2015 erklärte Ziel „gesund älter werden“ ([PrävG](#), 2016) und das in der [Landesrahmenvereinbarung](#) Sachsen (2016) vereinbarte Ziel „Prävention und Gesundheitsförderung für ältere und alte Menschen im Setting Kommune“ propagieren körperliche Aktivität. Da Bewegung einen zentralen Parameter für Gesundheit darstellt, sollte regelmäßige körperliche Aktivität in den Alltag integriert werden. Unterstützung zu (mehr) Bewegung im Alltag können niedrigschwellige, zielgruppenspezifische und evidenzbasierte Angebote in der Kommune geben, die sowohl das Lebensumfeld (wie Grünflächen und ÖPNV) einbeziehen als auch Gesundheits- und Umweltkompetenzen vermitteln.

Das Projekt „Bewegungsförderung bei Frauen und Männern im Übergang zur nachberuflichen Lebensphase – Fit durch Bewegung am Beispiel der Stadt Dresden (Fit-Dresden)“, gefördert durch das Bundesministerium für Gesundheit von 2019 bis 2022 im Rahmen der Förderbekanntmachung „Bewegung und Bewegungsförderung“, zielte darauf ab, ein Angebot zur Bewegungsförderung in der Landeshauptstadt Dresden zu implementieren. Dieses evidenzbasierte, bedarfsorientierte und zielgruppenspezifische Angebot richtet sich insbesondere an inaktive (zukünftige) Seniorinnen und Senioren. Der Geh-sundheitspfad als verhaltens- und verhältnispräventive Maßnahme für (mehr) Bewegung im Alltag wurde in zwei Dresdner Stadtteilen implementiert.

Um den Geh-sundheitspfad als evidenzbasiertes, zielgruppenspezifisches und bedarfsorientiertes Angebot der Bewegungsförderung in der Landeshauptstadt Dresden zu entwickeln, war folgende Frage zu beantworten: Wie muss der Geh-sundheitspfad als Maßnahme der Gesundheitsförderung im Stadtteil gestaltet sein, damit sich (zukünftige) Seniorinnen und Senioren in Dresden (mehr) bewegen?

Entstanden ist ein 10.000 Schritte umfassender und 6 Kilometer langer Lehrpfad in den Stadtteilen Trachau und Pieschen-Nord/Trachenberge. Auf den zwölf Informationstafeln entlang des Geh-sundheitspfades wird nicht nur Wissen über Bewegung, Zufußgehen, Gesundheit, Umwelt, sondern auch zur Stadtteilhistorie vermittelt. Leichte Bewegungs- und Dehnungsübungen, die auf den Informationstafeln abgebildet sind, laden zum Nachmachen ein. Aufgaben zum Sehen, Hören oder für das Gedächtnis können zwischen den Informationstafeln ausgeführt werden. Die Wege sind alle öffentlich zugänglich und barrierefrei. Fast zwei Kilometer des sechs Kilometer langen Rundweges führen durch verkehrsberuhigte Bereiche, wie Kleingartenanlagen, Parkanlagen oder Grünflächen. Der Geh-sundheitspfad kann allein oder gemeinsam, auch von Personen mit einem geringen Fitnesslevel, in Teilstrecken oder als Ganzes, zu jeder Zeit gelaufen werden.

2 Erhebungs- und Auswertungsmethodik

2.1. Datenerhebung und -auswertung in der Konzeptionsphase

Die Teilstudien wurden mit Zustimmung der Ethik-Kommission der Technischen Universität Dresden (EK 593122019) durchgeführt.

2.1.1 Selektive Literaturrecherche

Mittels einer selektiven Internet-Literaturrecherche über die Online-Suchmaschine „Google Scholar“ sowie in der Datenbank „PubMed“ wurden deutsch- und englischsprachige Publikationen zu nationalen sowie internationalen Bewegungsförderungsmaßnahmen identifiziert, von denen Erfordernisse, Gelingensfaktoren und potentielle Barrieren für den Gesundheitspfad abgeleitet werden konnten. Für die Suche sind folgende Suchbegriffe in unterschiedlichen Kombinationen verwendet worden: *Bewegung; Bewegungsförderung; Bewegungsmaßnahme; Alter; ältere Menschen; Senioren; physical activity; activity program; exercice; adults; older people; older adults*. Die recherchierten Publikationen wurden anschließend darauf untersucht, ob sie Bewegungsförderungsmaßnahmen beschreiben, die für Menschen konzipiert wurden, welche sich im Übergang in die nachberufliche Lebensphase befinden bzw. bereits im Rentenalter sind.

2.1.2 Konzeption und Dissemination des Fragebogens von Dresdnerinnen und Dresdnern zu Bedarfen und Bedürfnissen

Die Befragung stellt eine Teilstudie in der Bedarfsanalyse des Projektes dar. Durch die Ergebnisse sollten grundlegende Kenntnisse über den subjektiv berichteten Bewegungs-, Fitness- und Gesundheitszustand sowie die Wünsche an ein bedarfsorientiertes und zielgruppenspezifisches Bewegungsangebot gewonnen werden.

Für die Befragung der Dresdnerinnen und Dresdner wurde durch das Meldewesen der Landeshauptstadt Dresden eine Einwohnermeldeamtsstichprobe gezogen (n=1.072), in welcher sich Personen im Alter von 55 bis 65 Jahren mit Hauptwohnsitz in Dresden befinden. Die Einwohnermeldedaten wurden über einen sicheren Zugang passwortgeschützt an die Projektmitarbeiterinnen des Forschungsverbundes Public Health Sachsen (TU Dresden) übergeben. Die Adressdaten enthielten folgende Variablen: Adressanrede, Akademischer Grad, Vorname, Familienname, Postleitzahl, Ort, Straße, Hausnummer sowie das Geburtsdatum. In der Stichprobe befinden sich 555 Frauen (51,8%) und 517 Männer (48,2%). Der Befragungszeitraum der Querschnittserhebung erstreckte sich von Februar bis Juni 2020.

Um die oben genannten Fragen beantworten zu können, umfasste der Fragebogen drei Themenkomplexe:

- Bewegungs- und Freizeitverhalten: Das individuelle Bewegungs- und Freizeitverhalten,

inklusive des Zufußgehens und der Gründe für oder gegen das Zufußgehen;

- Geh-sundheitspfad als Maßnahme der Gesundheitsförderung: Wünsche an den Gesundheitspfad als Lehrpfad mit 12 Informationstafeln (z.B. Inhalte der Informationstafeln); Mediennutzung der Zielgruppe (z.B. welche lokalen Zeitungen gelesen, ob spezielle Apps genutzt werden); Freizeitaktivitäten (z.B. um zu entscheiden, ob auf Stadtteilstesten die Zielgruppe erreicht wird); bevorzugte Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner für Präventionsangebote (z.B. Ärztinnen und Ärzte);
- Soziodemografische Angaben.

Im Themenkomplex Bewegungs- und Freizeitverhalten sowie Soziodemografie wurde teils, unter Beachtung der Nutzungsrechte, auf Fragen aus anderen Fragebögen zurückgegriffen (Kommunale Bürgerumfrage der Stadt Dresden 2018, Allgemeine Bevölkerungsumfrage der Sozialwissenschaften).

Der Fragebogen wurde einem Standard-Pretest unterzogen (n=7). Der Pretest diente der Prüfung der Verständlichkeit der Fragen sowie eines gemeinsamen Verständnisses der Fragen, der Angemessenheit der Reihenfolge der Themen, der verwendeten Antwortkategorien sowie der aufzuwendenden Zeit zum Ausfüllen des Fragebogens.

Die Auswertung der nominalen und ordinalen Daten erfolgte mittels IBM SPSS 28. Zur Datenauswertung kamen deskriptive Analysemethoden sowie statistische Tests zum Einsatz. Aufgrund von Zellen mit einer erwarteten Häufigkeit <5% erfolgte die Dichotomisierung einzelner Variablen.

2.1.3 Interviews zu Bedarfen und Bedürfnissen

Um Einblicke in die „Beweggründe“ (Motivation für Bewegung) der Zielgruppe zu erhalten, wurde nach der selektiven Literaturrecherche ein semi-strukturierter Interviewleitfaden entwickelt. Zu Beginn des Interviews wurden zwei offene Fragen zur Fortbewegungsart in Dresden gestellt. Die anschließenden Leitfragen zielten im Wesentlichen auf

- das alltägliche Bewegungspensum,
- die Motivation zur Bewegung bzw. zum Zufußgehen im Alltag,
- die Inanspruchnahme und damit verbundene Erfahrungen von bzw. mit Bewegungsangeboten gemeinsam mit anderen Personen und Bewegungshilfsmitteln,
- Ideen für die Inhalte und Gestaltung der Informationstafeln.

Der semi-strukturierte Leitfaden wurde vor dem ersten Interview in zwei Pretests überprüft und angepasst. Die Multiplikatorin der DRK Seniorenbegegnungsstätte IMPULS sprach potenzielle Interviewpartnerinnen und Interviewpartner auf die Teilnahme am Interview an und vermittelte bei Interesse deren Kontaktdaten an die Wissenschaftlerinnen. Diese vereinbarten einen Interviewtermin. In dem Zeitraum 10.03.-19.03.2020 wurden insgesamt sechs leitfadengestützte Interviews mit Dresdnerinnen und Dresdnern durchgeführt. Vier Interviews

finden face-to-face statt. Zwei Interviews mussten aufgrund der Corona-Pandemie telefonisch durchgeführt werden. Die sechs Interviews wurden mittels eines Diktiergeräts aufgezeichnet und anschließend wörtlich, nach den Regeln von [Dresing & Pehl](#) (2018, S. 21f.), transkribiert. Dabei wurden die Transkripte anonymisiert. Im Anschluss sind die Transkripte mit Hilfe der Software MaxQDA, entsprechend der qualitativen Inhaltsanalyse nach [Mayring](#) (2015), ausgewertet worden.

2.1.4 Datenrecherche und Vor-Ort-Begehungen zur Vorauswahl geeigneter Stadtteile für die Implementierung des Geh-sundheitspfades

Zur Auswahl des Stadtteils für die Implementierung des Geh-sundheitspfades wurde, auf Basis der Erkenntnisse der selektiven Literaturrecherche über die Gelingensfaktoren einer bewegungsfördernden Maßnahme, zunächst eine Datenrecherche durchgeführt. Gesichtet wurden öffentlich zugängliche, kommunale Dokumente sowie der interaktive „Themenstadtplan“ der Stadt Dresden, aus denen mindestens die stadtteilspezifischen Informationen zur Altersstruktur, zu kommunalstrukturellen Voraussetzungen (z.B. ÖPNV-Haltestellennetz, Grünanlagen oder Einkaufsmöglichkeiten), dem Sicherheitsempfinden und Bedarf an Bewegungsförderungsmaßnahmen aller Dresdner Stadtteile hervorgingen. Anhand dieser Daten traf das Projektteam eine Vorauswahl von vier geeignet erscheinenden Stadtteilen. Diese wurden wiederum in Form von Vor-Ort-Begehungen, unter Zuhilfenahme einer Checkliste, auf ihre kommunalstrukturellen Voraussetzungen (z.B. ÖPNV-Haltestellendichte, geeignete Grünflächen, Straßenbeleuchtung) überprüft. Alle Erkenntnisse wurden zu Stadtteil-Steckbriefen aufbereitet.

2.1.5 Workshop mit Vertreterinnen und Vertretern der Stadtverwaltung zur Stadtteilauswahl

Am 08.11.2019 wurde ein Workshop mit sechs Vertreterinnen aus dem Stadtplanungsamt, Sozialamt, Amt für Gesundheit und Soziales sowie der WHO- Beauftragten „Gesunde Städte“ abgehalten, um vier potentielle Stadtteile für den Bau des Geh-sundheitspfades zu diskutieren. Hierfür stellte das Projektteam vorab folgende Leitfragen zu den Themen

- „Struktur“ (In welchem Stadtteil würden Sie sich dafür aussprechen, ein Angebot zu schaffen, damit sich die Menschen dort mehr bewegen/mehr gehen? Welcher Stadtteil ist weitestgehend barrierefrei? Welcher Stadtteil verfügt über gute Straßenbeleuchtung? Welcher Stadtteil hat wenige Probleme mit Verschmutzung oder Vandalismus von Gegenständen?),
- „Bedarf“ (Welcher Stadtteil hat erhöhten Bedarf an bewegungsfördernden Angeboten für die Zielgruppe? In welchem der Stadtteile könnte der Geh-sundheitspfad mit anderen Angeboten gut verknüpft werden? In welchem Stadtteil gibt es geeignete lokale Akteure, die langfristig vom Geh-sundheitspfad und dessen Nutzung profitieren können?),

- „Zeit“ (In welchem Stadtteil ist es planerisch möglich, die Informationstafeln zum geplanten Zeitpunkt zu bauen und aufzustellen?) und
- „Besonderheiten“ (Was sollte das Projektteam wissen?, Gibt es in den Stadtteilen potentielle Gefahrenquellen?)

zusammen und sendete diese via E-Mail, eine Woche vor dem Workshop, an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zur Vorbereitung. Zudem wurde ein Stadtplan mit großem Maßstab in Größe A0 in den Workshop integriert. Nach der Diskussion wurden die Workshop-Teilnehmenden darum gebeten, ihren Stadtteilfavoriten mit einem farbigen Punkt auf dem Stadtplan zu markieren. Zwei Gesprächsprotokolle und eine Fotodokumentation der Ergebnisse dienten zur Auswertung. Da nicht alle zum Workshop eingeladenen Vertreterinnen und Vertreter der kommunalen Verwaltung teilnehmen konnten, wurden die Abwesenden vor der Veranstaltung um eine schriftliche Stellungnahme zu den Leitfragen bezüglich der vorausgewählten Stadtteile und um die Mitteilung einer Stadtteilempfehlung gebeten.

2.2. Datenerhebung und -auswertung in der Umsetzungsphase

2.2.1. Leitfadengestützte Interviews zur Nutzung des Geh-sundheitspfades

Am Ende der Umsetzungsphase wurden leitfadengestützte Einzelinterviews mit Nutzerinnen und Nutzern des Geh-sundheitspfades aus dem gesamten Dresdner Stadtgebiet durchgeführt. Die Leitthemen waren das Erleben und Bewerten des Geh-sundheitspfades sowie dessen Nutzung. Der semi-strukturierte Leitfaden wurde vor dem ersten Interview in einem Pretest überprüft. Trotz umfangreicher Rekrutierungsbemühungen konnten von geplanten sechs Interviews nur fünf telefonisch geführt werden. Es sind drei Frauen und zwei Männer im Zeitraum 17.03. – 23.06.2022 interviewt worden. Die fünf Interviews wurden in Form von Gesprächsprotokollen dokumentiert. Für die Datenauswertung wurden die Protokolle abschnittsweise, das heißt Frage für Frage, zusammengefasst.

2.2.2. Konzeption und Dissemination der Befragung der Nutzenden – Ihre Meinung zum Geh-sundheitspfad

Die Leitfadeninterviews wurden ergänzt durch eine standardisierte Befragung der Nutzerinnen und Nutzer des Geh-sundheitspfades. Personen, die den Geh-sundheitspfad gelaufen sind, wurden in einem 1,5-setigen Fragebogen „Ihre Meinung zum Geh-sundheitspfad“ um ihre persönliche Einschätzung des Bewegungsangebotes gebeten. In jeder Broschüre lag dieser Fragebogen mit der Bitte, diesen online oder handschriftlich auszufüllen. Auf dem Fragebogen waren ein Link sowie ein QR-Code angegeben, welcher das Ausfüllen des Fragebogens in LimeSurvey ermöglichte. Eine Cloud stand zum Upload des Fragebogens zur Verfügung bzw. der Einwurf in einen Briefkasten. Die Befragung fand von Oktober 2021 bis Mai 2022 statt.

Die Auswertung der Daten erfolgte durch die Anwendung deskriptiver Analysemethoden in Excel. Statistische Tests sind aufgrund eines geringen Rücklaufes nicht möglich und auch für eine Aussagekraft der Daten nicht notwendig.

2.2.3. Abschlussworkshop der Projektgruppe

Am 24.05.2022 wurde in der DRK Seniorenbegegnungsstätte IMPULS ein Abschlussworkshop organisiert, zu dem die Frauen und Männer der Projektgruppe sowie die örtliche Multiplikatorin eingeladen waren. Im Fokus des Workshops standen das gegenseitige Feedback, die Festlegung der weiteren Schritte nach dem Projektende, die Mitteilung zukünftiger Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen über das Projektende hinaus sowie eine schriftliche Kurzbefragung zur Bewertung und zur Nutzung des Geh-sundheitspfades. Diese Kurzbefragung wurde konzipiert, da die ursprünglich geplante Interviewanzahl während der Umsetzungsphase trotz großer Rekrutierungsbemühungen nicht erreicht worden ist. Folgende Themen griff der Fragebogen auf: Benotung des Geh-sundheitspfades als Maßnahme zur Bewegungsförderung (Schulnotensystem, Auswertung durch Bildung des arithmetischen Mittels), Nutzungsverhalten des Geh-sundheitspfades, Themenvorschläge für zukünftige Informationstafeln, Anwendung der dargestellten Bewegungsübungen. Der Fragebogen wurde online mittels Umfragedienst für sächsische Hochschulen und Berufsakademien (SURVEY) erstellt und in ausgedruckter Form zur Beantwortung bereitgestellt. Die Ergebnisse der Fragebögen wurden in einem Excel-Dokument gesammelt und deskriptiv ausgewertet.

2.2.4. Befragung zur digitalen Abschlusskonferenz und zum Geh-sundheitspfad

Im Anschluss an die digitale Abschlusskonferenz des Projektes erhielten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer via E-Mail am 17.05.2022 einen Link zu einer Onlinebefragung des Umfragedienstes für sächsische Hochschulen und Berufsakademien (SURVEY). Es wurde darum gebeten, die Abschlusskonferenz sowie den Geh-sundheitspfad als Maßnahme zur Bewegungsförderung anhand von zehn Fragen zu bewerten. Konkret wurden die Themenbereiche Zielgruppenerreichung, Themenwahl, Meinung zur Gestaltungsidee und inhaltliche Umsetzung der Informationstafeln sowie Methoden zur Vermittlung von Wissen im Bereich Bewegung thematisiert. Die Teilnahme an der Befragung war freiwillig und erfolgte anonym. Das Onlineportal für die Befragung war sieben Tage für die Teilnahme geöffnet. Nach der Teilnahmefrist wurde die Befragung über die von SURVEY zur Verfügung stehenden Datenauswertungsmethoden deskriptiv ausgewertet.

2.2.5. Google Maps

Zur Bekanntmachung des Geh-sundheitspfades wurden Standorte und Fotos der zwölf Informationstafeln des Geh-sundheitspfades am 25.10.2021 bei Google Maps eingepflegt. Die Anzahl der Klicks pro Bild sowie pro Standort wurden individuell abgerufen und dokumentiert

und darüber hinaus regelmäßig von Google via E-Mail an das Projektteam zurückgemeldet.

2.3. Phasenübergreifende Datenerhebung und -auswertung

2.3.1 Konzeption des Workshops mit Mitgliedern des Steuerungskreises und Expertengespräche

Das Projekt Fit-Dresden wurde von einem Steuerungskreis mit Mitgliedern aus dem Fachbereich gesundes Altern, Sportmedizin, Prävention und Gesundheitsförderung, Sozialpädagogik, Umwelt, Soziales, Sport und Physiotherapie begleitet. In drei Netzwerktreffen sowie vier Expertengesprächen wurden mit Expertinnen und Experten die Anforderungen an und die Implementierung des Gesundheitspfades diskutiert. Das erste und zweite Treffen des Steuerungskreises fand in der Konzeptionsphase, das dritte in der Umsetzungsphase statt. Die vier Expertengespräche waren Bestandteil der Umsetzungsphase.

1. Workshop mit Mitgliedern des Steuerungskreises (Aufaktttreffen)

Am 06.09.2019 nahmen elf Expertinnen und Experten am ersten zweistündigen Treffen des Steuerungskreises am Universitätsklinikum Carl Gustav Carus teil. Schwerpunkt der Veranstaltung waren die Vorstellung des Projektes und der Idee des Gesundheitspfades sowie die zukünftige Zusammenarbeit im Netzwerk. Die Veranstaltung wurde dafür genutzt, in einen fachlichen Austausch zu kommen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer diskutierten mit den drei Projektmitarbeiterinnen vier Themen:

- Gestaltung des Gesundheitspfades;
- Wissensvermittlung;
- Motivation zur Nutzung sowie
- Aspekte der Bewegungsförderung.

2. Workshop mit Mitgliedern des Steuerungskreises

Für den 16.03.2020 war ein zweiter Workshop in Präsenz geplant, welcher die Themen (1) Vorstellung des Feinkonzeptes, (2) Diskussion zur Erreichbarkeit und Motivation der Zielgruppe fokussierte. Aufgrund der Covid-19 Pandemie und dem damit verbundenen Lockdown musste das Treffen abgesagt werden. Alternativ erhielten die Mitglieder des Steuerungskreises das Feinkonzept sowie einen Fragenpool per E-Mail. Zwei Rückmeldungen (aus den Bereichen Seniorenarbeit und Gesundheitskompetenz) gaben Informationen über

- Ansprache von potentiellen Nutzerinnen und Nutzern;
- Motivation der Bürgerinnen und Bürger zu Bewegung;

- Erwartungen der Bürgerinnen und Bürger an das Angebot sowie
- Hemmnisse und Barrieren bei der Teilnahme an einem Angebot der Bewegungsförderung.

3. Workshop mit Mitgliedern des Steuerungskreises

Das am 25.03.2021 stattgefundenene Online-Treffen mit Mitgliedern des Steuerungskreises sowie Multiplikatorinnen und Multiplikatoren ermöglichte die Diskussion der Themen:

- Zugang zur Zielgruppe;
- Veranstaltung und Aktionen auf dem Geh-sundheitspfad sowie
- Verwendung von Hilfsmitteln (Walking-Stöcke usw.).

Expertengespräche mit Mitgliedern des Steuerungskreises & Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Die im Zeitraum vom 17.05.2021 bis 28.05.2021 geführten vier Interviews mit Expertinnen und Experten thematisierten

- mögliche Veranstaltungen auf dem Geh-sundheitspfad und
- die Evaluation des Geh-sundheitspfades.

Datenauswertung

Für den ersten und zweiten Workshop des Steuerungskreises sowie die vier Gespräche mit Expertinnen und Experten erfolgte die Auswertung anhand von Protokollen. Für den zweiten Workshop des Steuerungskreises wurden die beantworteten Fragebögen ausgewertet. Aus den Antworten wurden Kategorien entwickelt. Die Ergebnisse der drei Workshops und vier Gespräche wurden thematisch zusammengefasst.

2.3.2 Partizipative Entwicklung des Geh-sundheitspfades und Begleitmaterials

Für die Entwicklung des Geh-sundheitspfades wurde im ersten Schritt eine Projektgruppe eingerichtet. Anschließend sind regelmäßige, gemeinsame Projektnachmittage etabliert worden. Im nächsten Schritt sind die Geh-sundheitspfad-Route und die Standorte der Informationstafeln partizipativ mit der Projektgruppe in mehreren Etappen entwickelt worden. Die Datenerhebung erfolgte dabei mittels folgender Methoden: Workshop, Nadelmethode, Vor-Ort-Begehungen, Walkability-Checkliste, Felderprobung. Für die Datenauswertung wurden Gesprächs- und Fotodokumentationen genutzt. Checklisten und Evaluationsbögen der Vor-Ort-Begehungen wurden in einem Excel-Dokument gesammelt und ausgewertet.

Für die inhaltliche Entwicklung der Informationstafeln und Broschüre sind von Juni bis November 2021 vier Projektnachmittage mit der Zielgruppe organisiert worden, bei denen kontinuierlich Ideen generiert, besprochen und abgestimmt wurden.

2.3.3 Veranstaltungen auf dem Geh-sundheitspfad

Zur Bekanntmachung des Geh-sundheitspfades wurden Veranstaltungen entlang des Geh-sundheitspfades durchgeführt. So organisierten und führten die Projektmitarbeiterinnen die Eröffnungsveranstaltung und die Österliche Buchstabensuche „Geh-sucht und Geh-funden“ durch. Des Weiteren konnten im Rahmen der Europäischen Mobilitätswoche Rundgänge angeboten werden. Der Geh-sundheitspfad wird zudem von Wandergruppen usw. genutzt.

3 Durchführung, Arbeits- und Zeitplan

Das Projekt gliedert sich in fünf Phasen sowie drei Meilensteine.

	Quartal											
	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.
	im Jahr 1				im Jahr 2				im Jahr 3			
Phase 1: Gründung und Ausbau des Steuerungskreises & Netzwerkes aus Multiplikatorinnen und Multiplikatoren	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Phase 2: Konzeptionsphase – Quartiers-, Bestands- und Bedarfsanalyse	x	x										
Phase 3: Konzeptionsphase - Entwicklung des Feinkonzeptes für den „Geh-sundheitspfad“ und Vorstellen auf dem Projektworkshop		x	x									
Phase 4: Umsetzungsphase – Entwicklung und Bewertung des „Geh-sundheitspfades“					x	x						
Phase 5: Umsetzungsphase – Implementierung und Evaluation des „Geh-sundheitspfades“							x	x	x	x	x	
Phase 6: Umsetzungsphase – Übertragbarkeit des „Geh-sundheitspfades“ auf Quartiere und Kommunen & Vorstellen auf dem Kompetenzforum (digitale Abschlussveranstaltung)											x	x

Tabelle 1: Arbeits- und Zeitplan

Phase 1: Gründung und Ausbau des Steuerungskreises & Netzwerkes aus Multiplikator/-innen

Phase 2: Quartiers-, Bestands- und Bedarfsanalyse

Phase 3: Entwicklung des Feinkonzeptes für den „Geh-sundheitspfad“ und Vorstellen auf dem Projektworkshop

Phase 4: Entwicklung und Bewertung des „Geh-sundheitspfades“

Phase 5: Implementierung und Evaluation des „Geh-sundheitspfades“

Phase 6: Übertragbarkeit des „Geh-sundheitspfades“ auf Quartiere und Kommunen & Vorstellen auf dem Kompetenzforum

Erläuterung der Projektphasen

Phase 1: Gründung und Ausbau des Steuerungskreises & Netzwerkes aus Multiplikatoren

Zu Beginn des Projektes erfolgte der Ausbau des Steuerungskreises und des Netzwerkes aus Multiplikatoren. Bisher lagen drei Absichtserklärungen externer Institutionen für den Steuerungskreis vor. Dem Steuerungskreis sollten ca. 10 Institutionen angehören. Diese unterstützten das Projekt in den verschiedenen Phasen. Das Netzwerk aus Multiplikatoren, bestehend beispielsweise aus dem Umweltamt, Stadtplanungsamt, Grünflächenamt der Stadt Dresden; Bürgerinnen / Bürgern; Dresdner Sportclub 1898 e. V., LandesSeniorenVertretung für Sachsen, Dresdner Verkehrsbetrieb AG unterstützten die TU Dresden (Forschungsverbund Public Health Sachsen) und das WHO Gesunde Städte Netzwerk (Landeshauptstadt Dresden) dabei, Zugang zur Zielgruppe der (zukünftigen) Seniorinnen und Senioren zu erhalten.

Phase 2: Konzeptionsphase – Quartiers-, Bestands- und Bedarfsanalyse

Um den Bedürfnissen der Frauen und Männern im Übergang vom Beruf in die nachberufliche Lebensphase sowie Seniorinnen und Senioren gerecht zu werden und zielgruppenorientierte Bewegungsmöglichkeiten zu schaffen, wurden die Rahmenbedingungen in einer Bestands- und Bedarfsanalyse herausgearbeitet und die Quartiere in Dresden hinsichtlich des Bedarfes an einem „Geh-sundheitspfad“ bewertet. Die Datenerhebung erfolgte partizipativ und bezog dementsprechend nicht nur Expertinnen und Experten mit ein, sondern richtete sich vor allem an die (zukünftigen) Seniorinnen und Senioren.

Phase 3: Konzeptionsphase - Entwicklung des Feinkonzeptes für den „Geh-sundheitspfad“ und Vorstellen auf dem Projektworkshop

Die Ergebnisse der Phase 2 bildeten die Grundlagen, das detaillierte, zielgruppenspezifische und fundierte Feinkonzept für Bewegung und Bewegungsförderung zu entwickeln und anschließend auf dem Projektworkshop zu präsentieren. Es stellte die Arbeitsgrundlage für die Entwicklung des eigentlichen, zu implementierenden „Geh-sundheitspfades“ in einem Quartier in der Stadt Dresden dar.

Phase 4: Umsetzungsphase – Entwicklung und Bewertung des „Geh-sundheitspfades“

Nach der Konzeptionsphase begann die Umsetzungsphase mit der Entwicklung des „Geh-sundheitspfades“. Da das Projekt einen partizipativen Ansatz verfolgte, wurden die (zukünftigen) Seniorinnen und Senioren zu einer quantitativen Befragung sowie einer Bürgerrunde eingeladen, um sie in die Entscheidung zu Inhalten und der Gestaltung der Informationstafeln, Standorte und der Route einzubeziehen.

Phase 5: Umsetzungsphase – Implementierung und Evaluation des „Geh-sundheitspfades“

Die Phase der Implementierung begann mit einer feierlichen Eröffnung. Parallel dazu wurde die Evaluation des „Geh-sundheitspfades“ geplant und im Expertenkreis vorgestellt, um einem hohen wissenschaftlichen Anspruch zu genügen. Im Anschluss wurden die Prozess- sowie

Ergebnisevaluation durchgeführt. Diese bezog die Nutzerinnen und Nutzer des „Geh-sundheitspfades“ ein. Evaluiert wurden durch Selbstauskunft der Nutzerinnen und Nutzer beispielsweise die Gesundheitskompetenz, Akzeptanz, Zugang, Nutzerverhalten, Voraussetzungen für die Teilnahme sowie die Übertragbarkeit auf andere Quartiere und Städte.

Phase 6: Umsetzungsphase – Übertragbarkeit des „Geh-sundheitspfades“ auf Quartiere und Kommunen & Vorstellen auf dem Kompetenzforum

Ein zentrales Ergebnis des Projektes stellte die Möglichkeit dar, den „Geh-sundheitspfad“ auf andere Quartiere in Dresden sowie auf andere Kommunen zu übertragen, um damit eine breitere Nutzung zu erreichen und, um auf regionaler und bundesweiter Ebene Bewegung zu fördern und damit einen Beitrag zur Gesunderhaltung zu leisten. Zur Verbreitung des „Geh-sundheitspfades“ sollte das jährlich stattfindende Kompetenzforum des Gesunde Städte Netzwerkes (mit ca. 120 Teilnehmerinnen und Teilnehmern) genutzt werden, um den „Geh-sundheitspfad“ in anderen Städten implementieren zu können.

Meilensteine

Meilenstein 1 (M 1): Präsentation des Feinkonzeptes für den „Geh-sundheitspfad“ auf dem Projektworkshop

Der Meilenstein 1 schloss mit dem Projektworkshop ab, auf welchem die 5 Modellvorhaben ihr Feinkonzept zur Bewegung und Bewegungsförderung vorstellen. Um ein detailliertes, zielgruppenspezifisches und fundiertes Feinkonzept für Bewegung und Bewegungsförderung erstellen zu können, waren die Arbeitsphasen 1 bis 3 des Projektes notwendig. Die Mitglieder des Steuerungskreises sowie die Multiplikatoren für das Netzwerk mit Zugang zur Zielgruppe der (zukünftigen) Seniorinnen und Senioren wurden rekrutiert und in die Projektarbeit eingebunden. Durch die Bündelung der mit qualitativen und quantitativen Methoden gewonnenen Erkenntnisse wurde das Feinkonzept für den „Geh-sundheitspfad“ entwickelt.

Meilenstein 2 (M 2): „Geh-sundheitspfad“ wird feierlich eröffnet

Nach Entwicklung des „Geh-sundheitspfades“ (Informationstafeln, Route, Standorte) und partizipativer Bewertung mit Bürgerinnen und Bürgern und entsprechender Anpassung folgte der Aufbau und die Implementierung des „Geh-sundheitspfades“ sowie die feierliche Eröffnung. Ab diesem Zeitpunkt stand der „Geh-sundheitspfad“ zur Nutzung zur Verfügung (Phase 4).

Meilenstein 3 (M3): Abschluss der Evaluierung zu Akzeptanz, Zugang, Nutzerverhalten

Parallel zur Nutzung des „Geh-sundheitspfades“ von Quartiersbewohnerinnen und Quartiersbewohnern sowie teilnehmenden Bürgerinnen und Bürgern erfolgte die Evaluierung des „Geh-sundheitspfades“ mittels eines Mixed-Methods-Ansatz. Dadurch geschah die Auswertung des „Geh-sundheitspfades“ hinsichtlich Akzeptanz, Zugang, Nutzerinnen- und Nutzerverhalten, Voraussetzungen für die Teilnahme sowie die Übertragbarkeit auf andere Quartiere und Städte (Phase 5).

Verzögerungen

Die Informationstafeln wurden mit Verzögerung aufgestellt. Dies hatte folgende Gründe: (1) Sie werden dauerhaft im Boden installiert. Dazu mussten Nutzervereinbarungen mit sechs Flächeneigentümern abgeschlossen werden. (2) Die Corona-Pandemie verzögerte das Aufstellen der Informationstafeln, da externe Auftragnehmer sowie kommunale Akteurinnen und Akteure in der Arbeit beeinträchtigt waren.

4 Ergebnisse

4.1 Ergebnisse der Konzeptionsphase

4.1.1 Selektive Literaturrecherche

Die recherchierten Artikel wurden auf beschriebene Erfordernisse, Gelingensfaktoren und Barrieren hin untersucht. Im Anschluss sind die zusammengetragenen Informationen thematisch geclustert und mit Oberbegriffen versehen worden. Somit ergaben sich folgende Gelingensfaktoren für die erfolgreiche Implementierung des Geh-sundheitspfades:

- Lage (Integration in öffentliche Grünflächen, sozial kontrollierter Standort),
- Infrastrukturelle Voraussetzungen (Barrierefreiheit, Erreichbarkeit, Öffentliche Toiletten, Sicherheit rundum / entlang des Geh-sundheitspfades, Beleuchtung, Einkaufsmöglichkeiten / Cafés in der Nähe, Umweltbedingungen),
- Allgemeine Rahmenbedingungen (Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit, Politische Unterstützung, Kooperation und intersektorale Zusammenarbeit),
- Strukturelle Rahmenbedingungen des Pfades (Ruhe- und Sitzmöglichkeiten, Bepflanzung, Unterstellmöglichkeit, Schattenplätze, Trinkwasserversorgung, Kennzeichnung, Barfußangebot),
- Zusätzliche Angebote (geschlechtsspezifische Angebote, Einführungs-/Übungsangebote),
- Nachhaltigkeit (Pflege des Pfades / der Pfadumgebung),
- Physische Faktoren (Sehvermögen, Fitnesslevel, Geschlechtersensibilität),
- Soziale Kontakte (Nutzungsangebot für Zwei oder für Gruppen, generationsübergreifende Gestaltung, kommunikationsfördernde Gestaltung)
- Partizipation (Information, Anhörung, Einbeziehung),
- Gesundheitskommunikation

4.1.2 Befragung von Dresdnerinnen und Dresdnern zu Bedarfen und Bedürfnissen

Soziodemographische Charakteristika

Die Rücklaufquote betrug 29,6%. Damit lagen 317 beantwortete Fragebögen vor, davon 117 (36,9%) von Männern und 194 (61,2%) von Frauen. Keine befragte Person gab „divers“ als

Geschlecht an. 193 Befragte waren im Alter zwischen 55 – 60 Jahren (60,9%), 121 (38,5%) im Alter von 61 – 65 Jahren. Der überwiegende Teil der Befragten war in Voll- oder Teilzeit beschäftigt (59,7%). 1,3% übten einen Minijob aus oder waren geringfügig beschäftigt, 2,5% gaben an arbeitslos zu sein. 3,8% befanden sich im Altersübergang (Vorruhestand), 11,0% in Rente/Pension, 6,6% waren erwerbsunfähig, 2,5% selbständig tätig sowie 0,6% waren Hausfrauen oder Hausmänner.

Bewegungs- und Freizeitverhalten

Im Fragebogen wurden das individuelle Bewegungs- und Freizeitverhalten, inklusive des Zufußgehens und der Gründe für oder gegen das Zufußgehen erhoben. Die Ergebnisse zeigten, dass sich 85,2% der Dresdnerinnen und Dresdner mindestens 2,5 Stunden moderat bewegen (z.B. spazieren gehen, walken, etc.) und damit die nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung erfüllten ([Rütten & Pfeiffer, 2016](#)). Demgegenüber bewegten sich 50,2% der Befragten 75 Minuten pro Woche intensiv und erfüllten die nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. 37,9% erfüllten die Empfehlungen nicht, 12% gaben keine Antwort ab. Für das Projekt von besonderem Interesse waren Informationen zum Zufußgehen der 55 bis 65-jährigen Dresdnerinnen und Dresdner. Mittels der Frage „Wie bewerten Sie Ihr Pensum des Zufußgehens?“ wurde ermittelt, dass sich 9,1% nach eigenen Angaben „eher zu viel“ bewegten, 35,6% „eher zu wenig und möchte mich mehr bewegen“, 14,8% „eher zu wenig – ist aber so in Ordnung“, 38,8% „in etwa passend“ bewegten. Frauen und Männer sowie die beiden Altersgruppen unterschieden sich in ihrer moderaten Bewegung, der intensiven Bewegung sowie dem Zufußgehen nicht signifikant (Signifikanzniveau $p < 0.05$).

Um ein bedarfsorientiertes, zielgruppenspezifisches und niedrighschwelliges Bewegungsangebot zu schaffen, mussten die Gründe für mangelnde Bewegung und Zufußgehen erfasst werden sowie Möglichkeiten der Motivation für (mehr) Bewegung bekannt sein. Gründe, warum die Befragten eher zu wenig Zufußgehen, waren (a) Krankheit, körperliche Einschränkungen oder Übergewicht (12,9%), (b) keine Zeit, da beruflich zu sehr eingespannt (24%), (c) keine Zeit, da privat zu sehr eingespannt (10,4%), (d) schlechtes Wetter (6,3%), (e) fehlende Gehpartnerin bzw. Gehpartner (7,5%), (f) fehlende Motivation – also „kann mich nicht aufrufen“ (13,6%). Auf die Frage „Angenommen, Sie könnten Ihre Zeit anders verbringen als bisher und für Zufußgehen (noch) mehr Zeit verwenden, wie viel Zeit würden Sie mit zu Fuß gehen verbringen?“ antworteten 47,0% „viel mehr Zeit“, 24,3% „genauso viel Zeit“, 2,5% „ein bisschen weniger Zeit“, 0,6% „viel weniger Zeit“.

Die Befragten schätzten ihren Gesundheits- und Fitnesszustand ein. 6,6% bewerteten ihren Fitnesszustand als „sehr gut“, 52,4% als „gut“, 33,8% als „mäßig“ und 4,4% als „schlecht“. Ihren Gesundheitszustand beurteilten 10,4% als „sehr gut“, 59,0% als „gut“, 23,3% als „mäßig“ und 3,2% als „schlecht“.

Die Dresdnerinnen und Dresdner wurden nach ihren Motivationsgründen befragt, um sich regelmäßig zu bewegen. 66,9% stimmten vollkommen zu, dass sie sich aufgrund der

Gesundheit regelmäßig bewegen, 28,1% stimmten zu, 0,6% bzw. 0,6% stimmten nicht bzw. stimmten überhaupt nicht zu. Dem Motivationsgrund „körperliche Leistungsfähigkeit“ stimmten 93,7% zu bzw. voll zu, Weitere Motivationsgründe waren das körperliche Wohlbefinden (93,7%), Stressabbau (81,2%), Spaß (88,0%), Entspannen (83,9%), Gewichtsabnahme (57,1%), Zeit mit anderen verbringen (61,8%), Anerkennung (26,5%), Kontakte knüpfen (45,4%), Ablenkung (74,5%) sowie das kostenfreie Angebot (51,1%). 4,7% stimmten der Aussage zu bzw. voll zu, dass Bewegung überflüssig ist.

Häufig genutzte Medien waren Fernsehen, Filme, Videos (89,9%), mobiles Internet (74,4%), nicht-mediales Internet (einfach surfen) (34,7%), regionale Zeitungen (60,9%) sowie das Radio (81,7%).

Auf die Frage „Was würden Sie sich vom Bewegungsangebot „Geh-sundheitspfad“ wünschen? Was könnte Ihre Motivation steigern?“ gaben 19,2% an, dass sie sich eine Begleitung wünschen, 21,5% bevorzugten ein Bonusprogramm, 8,2% ein Stempelheft, 21,5% Einführungskurse. 42,0% wurden motiviert, indem Wissen vermittelt wird. 16,1% wünschten sich die Möglichkeit Schrittzähler oder Walking-Stöcke auszuleihen. Personen, die wenig zu Fuß gehen, würden Einführungskurse etwas mehr motivieren als Personen, die viel zu Fuß gehen (28,3%). Personen, die wenig zu Fuß gehen, wünschten sich eine Begleitung (24,5%).

Die hauptsächliche Nutzungszeit des Geh-sundheitspfades ist zwischen 17 und 21 Uhr. 43,5% gaben an, den Geh-sundheitspfad zu dieser Zeit laufen zu wollen. 34,7% gaben als potentielle Nutzungszeit 14 bis 17 Uhr an. Da der Geh-sundheitspfad öffentlich zugänglich ist, kann er zu jeder Tages- und Nachtzeit gelaufen werden.

Geh-sundheitspfad als Maßnahme der Bewegungsförderung

Um zielgruppenspezifische Inhalte auf den Informationstafeln abbilden zu können, wurde erfragt, was sich die Dresdnerinnen und Dresdner wünschen. 49,5% bevorzugten Wissen über Gesundheit und gesundheitsförderliches Verhalten. 44,8% wünschten Wissen über die Stadt Dresden, 58,7% über das Stadtviertel, 24,3% Wissen über Umwelt- und Luftqualität, 43,8% über Möglichkeiten der Entspannung, 24,9% Zitate, 36,0% eine Anleitung für Entspannungsübungen für Zuhause. Auf den Informationstafeln sind Bewegungsübungen abgebildet. 40,1% der Dresdnerinnen und Dresdner gaben an, sich Bewegungsübungen für die Kondition, die Kraft (17,4%), Beweglichkeit (58,0%), Koordination (32,2%), allgemeine Fitness (57,1%), Gewichtsabnahme (27,1%) sowie Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems (47,0%) zu wünschen. Um die Bewegungsübungen planen zu können, wurde erfragt, was bei der Durchführung der Bewegungsübungen wichtig ist. 88,5% der Befragten war es sehr wichtig bzw. wichtig, dass die Bewegungsübungen einfach zu erlernen sind. 85,4% waren Übungen, die unabhängig von Geräten durchführbar sind, wichtig bzw. sehr wichtig, 85,5% war es sehr wichtig bzw. wichtig, dass die Übungen alleine durchgeführt werden können.

Die Dresdnerinnen und Dresdner müssen auf den Geh-sundheitspfad aufmerksam werden. Personen mit schlechtem Gesundheits- und/oder Fitnesszustand konnten tendenziell besser

über die Hausärztin bzw. den Hausarzt sowie die Therapeutin und den Therapeuten erreicht werden. 26,2% der Befragten wollten durch Hausärztinnen und Hausärzte sowie Therapeutinnen und Therapeuten auf den Geh-sundheitspfad aufmerksam gemacht werden, 36,6% über die Krankenversicherung. Bekannt gemacht werden kann der Geh-sundheitspfad in Presse und Internet (53,6%), durch Wohnungsgenossenschaften und Sportvereine (jeweils 12,0%) sowie über soziale Medien (16,0%). Ebenfalls von hoher Bedeutung waren die Zeitungen und Mitteilungsblätter (49,8%).

4.1.3 Interviews mit Dresdnerinnen und Dresdnern zu Bedarfen und Bedürfnissen

Als Motive für körperliche Bewegung allgemein wurden die Freude an Bewegung, eine gesundheitsbewusste Einstellung, intrinsische Motivation, feste Termine, die eigenen Kinder bzw. Enkelkinder, Entspannung, die Erledigung von Hausarbeit und die bauliche Struktur des Wohnhauses genannt. Speziell für das Zulußgehen gaben u.a. vier der sechs Interviewten an, dass sich das Zulußgehen positiv auf ihr Wohlbefinden auswirkt und sie Freude an Bewegung, am Aufenthalt im Freien/in der Natur und dem aufmerksamen Beobachten der Umgebung empfinden. Ebenfalls vier von sechs befragten Personen nannten intrinsische Motivation als Grund, zu Fuß zu gehen. Darüber hinaus führten die Interviewten auch zweckmäßige Gründe wie bspw. das Gassi gehen mit dem Hund, den Diebstahl des Fahrrads oder das Fehlen eines eigenen PKWs an.

Zusätzlich zu den offenen Fragen wurde in den Interviews nach der Einstellung zu Motivationshilfen (Schrittzähler und Nordic-Walking-Stöcke), Belohnungen und Bewegungsangeboten gemeinsam mit anderen Personen gefragt. Vier der sechs Interviewten gaben an, mindestens eine der o.g. Motivationshilfen zu nutzen. Als Motiv hinter der Verwendung von Schrittzählern wurde die Neugier auf die tagsüber zurückgelegte Strecke genannt und damit verbunden der Ansporn, 10.000 Schritte am Tag zu erreichen. Nordic-Walking-Stöcke werden unterstützend genutzt, bspw. bei Wanderungen bergab. Über die vorgegebenen Beispiele von Motivationshilfen hinaus gaben zwei Interviewte an, eine Fitnessuhr und eine Bewegungs-App zu nutzen. Die Fitnessuhr wird überwiegend für die Überprüfung der Schrittzahl und der Fettverbrennung verwendet. Als Motiv hinter der Verwendung der Bewegungs-App wurde die Bestätigung der eigenen körperlichen Leistung und der Ansporn zu mehr und intensiverer körperlicher Bewegung genannt. Im Kontrast dazu gaben zwei Interviewte an, keinerlei Motivationshilfen zu benötigen, da die intrinsische Motivation ausreichend sei.

Belohnungen, unabhängig von ihrer Art, wurden von vier der sechs Befragten als unnötig empfunden. Eine interviewte Person würde als Belohnung empfinden, wenn Bewegungsangebote im Zusammenhang mit Bonuspunkteprogrammen stünden. Derart gesammelte Punkte könnten dann in Form von Rabatt auf Sportartikel eingelöst werden.

Bewegung gemeinsam mit anderen Personen wurde von 5 der sechs Interviewten als Motivation empfunden. Als treibende Faktoren wurden Geselligkeit und der persönliche Austausch (von Gesundheitsinformationen) angeführt. Neben der Motivation für Bewegung wurden in den Interviews auch mögliche Barrieren erfragt, welche die interviewten Personen an körperlicher Bewegung hindern. In diesem Kontext wurden psychische Probleme, die körperliche Verfassung, der „innere Schweinehund“, schlechtes Wetter und eine ungünstige, für Bewegung zur Verfügung stehende Tageszeit genannt.

Ein weiterer Aspekt der Interviews war die Frage, worüber die zwölf Informationstafeln entlang des Geh-sundheitspfades Auskunft geben könnten. Jeweils zwei der sechs Interviewten äußerten die Idee, auf den Informationstafeln historische und ernährungsbezogene Informationen darzustellen. Des Weiteren wurden u.a. Hinweise zu nahegelegenen Sitzmöglichkeiten, angemessener Kleidung, zur Trinkmenge sowie zur Atem- und Gehtechnik als mögliche Inhalte für die Informationstafeln vorgeschlagen. Außerdem wünschten sich die Interviewten Hinweise auf die DRK-Seniorenbegegnungsstätte IMPULS sowie auf allgemeine kulturelle Angebote auf den Informationstafeln.

Bezogen auf die Gestaltung, äußerten die Interviewten den Wunsch nach bunt gestalteten Informationstafeln, deren Inhalte kurz und prägnant und somit leicht zu merken sein sollen sowie durch eine entsprechende Schriftgröße gut lesbar sein sollen. Dem Vorschlag, auf den Informationstafeln aufgedruckte QR-Codes zur Weiterleitung auf die geplante Projekt-Website zu nutzen, stand die Hälfte der Interviewten aufgeschlossen gegenüber.

4.1.4 Workshop mit Vertreterinnen und Vertretern der Stadtverwaltung zur Stadtteilauswahl

Leider wurden die Anfragen an weitere Vertreterinnen und Vertreter der Stadtverwaltung zu einer schriftlichen Stellungnahme bezüglich der Stadtteilempfehlung für den Bau des Geh-sundheitspfades nicht beantwortet.

Im Rahmen des Workshops vergaben die Teilnehmenden in puncto „Struktur“ jeweils zwei Punkte für die Stadtteile Trachau und Gruna, einen Punkt für den Stadtteil Briesnitz und keine Punkte für die Stadtteile Räcknitz/Zscherntitz. Briesnitz punktete im Hinblick auf gute Straßenbeleuchtung, viele und gepflegte Ruhe- und Sitzmöglichkeiten sowie mit einer sehr guten Erreichbarkeit aufgrund der zentralen Lage und durch die Nähe zur Innenstadt. Dresden Trachau wurde als besonders dynamischer Stadtteil dargestellt, der von der Etablierung des Geh-sundheitspfades profitieren würde und erhielt zudem einen Punkt für die Sauberkeit der großen Grünflächen. Der Stadtteil Gruna punktete mit einer guten Erreichbarkeit und den gepflegten Ruhe- und Sitzmöglichkeiten.

Beim Thema „Bedarf“ erhielten die Stadtteile Trachau und Gruna mit jeweils zwei Punkten den größten Zuspruch, gefolgt von den Stadtteilen Briesnitz und Räcknitz/Zscherntitz (gleichauf mit einem Punkt). Für die Stadtteile Trachau, Briesnitz und Räcknitz/Zscherntitz sprach das Fehlen

von Bewegungsangeboten im öffentlichen Raum und somit der hohe Bedarf für derartige Angebote für die Zielgruppe. Dresden Gruna punktete mit zwei bereits etablierten Angeboten für Bewegungsförderung und der guten Verknüpfungsmöglichkeit mit dem Geh-sundheitspfad sowie mit vielen geeigneten Akteurinnen und Akteuren im Stadtteil. Für Dresden Trachau sprach das ansässige Klinikum als geeigneter Akteur vor Ort.

Im Hinblick auf das Kriterium „Zeit“ erhielten jeweils Dresden Trachau und Dresden Gruna einen Punkt. In Gruna hätte der Bau des Geh-sundheitspfades am schnellsten umgesetzt werden können, da die nötigen infrastrukturellen Voraussetzungen für den Bau und die Aufstellung der vorgesehenen Informationstafeln bereits gegeben waren. In Dresden Trachau fand zum Zeitpunkt des Workshops eine infrastrukturelle Aufwertung des Stadtteils statt, sodass es planerisch ebenfalls möglich gewesen wäre, zeitnah den Geh-sundheitspfad zu implementieren.

In der Rubrik „Besonderheiten“ erhielt lediglich Dresden Briesnitz einen Punkt, da in diesem Stadtteil aufgrund des hohen Anteils älterer Menschen der Teilhabeaspekt als besonders groß eingeschätzt wurde.

In Summe hatten die beiden Stadtteile Trachau und Gruna jeweils fünf Punkte. Da in Dresden Gruna jedoch bereits zwei Angebote zur Bewegungsförderung etabliert waren, fiel die Entscheidung auf Dresden Trachau als Stadtteil für den Bau des Geh-sundheitspfades.

4.2 Ergebnisse der Umsetzungsphase

4.2.1 Leitfadeninterviews zur Nutzung des Geh-sundheitspfades

Drei Frauen und zwei Männer im Alter zwischen Mitte 60 und 79 Jahren wurden nach dem Laufen des Geh-sundheitspfades im Zeitraum vom 17.03.2022 bis 23.05.2022 in Leitfadeninterviews befragt.

Als Einstieg in das Interview wurden die Interviewpartnerinnen und Interviewpartner gefragt, wie sie auf den Geh-sundheitspfad aufmerksam geworden sind. Die Auswertung der Protokolle ergab, dass sie über lokale Medien (zwei Nennungen), in Veranstaltungen (n=1 Nennung), durch Kontakte im Stadtteil (n=1), eine Begegnungsstätte, Sport- und Wandergruppe (n=3), Aushändigung der Broschüre (=3) vom Geh-sundheitspfad erfahren haben. Eine Person hatte den Geh-sundheitspfad empfohlen bekommen.

Daran anschließend schätzten die Interviewten den Geh-sundheitspfad auf einer Schulnotenskala ein, wobei „1“ die beste und „6“ die schlechteste Bewertung darstellte. Die Befragten vergaben dreimal die Note 1, einmal zwischen 1 und 2 sowie einmal eine 2. Um die Vergabe der Schulnote nachvollziehen zu können, berichteten die Interviewpartnerinnen und Interviewpartner über die Gründe der Notenvergabe.

Positiv erwähnten die Interviewten die Vielfältigkeit des Geh-sundheitspfades, die schöne

Umgebung (n=3), das Vorhandensein von Grünflächen (n=1), das Kennenlernen eines neuen Stadtteils bzw. bisher unbekannter Orte im Stadtteil (n=3) sowie das Vorhandensein eines offiziellen Startpunktes (n=1). Die Möglichkeit, unterschiedlich lange Strecken entlang des Gesundheitspfades gehen zu können und damit eine Überforderung zu verhindern, beurteilten die Befragten als positiv (n=1). Ebenfalls gelobt wurde der Zugang zum öffentlichen Personennahverkehr (n=1) sowie Sitzgelegenheiten in Parks und Spielplätzen (n=3), die zum Ausruhen und Verweilen einladen. Cafés stellten einen Anreiz zum Laufen des Gesundheitspfades dar (n=2). Die Frauen und Männer betonten die gute Lesbarkeit (n=1) sowie Sauberkeit der Informationstafeln (n=1), Hinweise auf weitere Orte in der Nähe (n=1), die Aufgaben auf den Informationstafeln (n=2), Themenwahl (n=1) und die Bewegungsübungen (n=4). Die Erklärungen waren „nicht zu wissenschaftlich“ geschrieben (n=1). Bei der Orientierung entlang des Gesundheitspfades half die begleitende Broschüre (n=1).

Als Vorschläge für weitere Themen nannten die Interviewpartnerinnen und Interviewpartner den Verweis auf technische Denkmäler (n=1), weitere Gehmöglichkeiten (um die Route zu verlängern), Informationen zu Ernährung (n=1) und Luftschadstoffen (n=1) sowie den Verweis auf nahe gelegene Sportstätten (n=1). Der Gesundheitspfad sollte in der Sächsischen Zeitung (n=1) beworben sowie in den Wandervorschlägen auf der Internetseite der Dresdner Verkehrsbetriebe integriert werden (n=1). Als Minuspunkte gaben die Befragten die teilweise schlechten Wege (n=1), verkehrsreiche Straßen (n=2), den im Sommer sehr sonnigen Abschnitt (n=1) und fehlende öffentliche Toiletten (n=1) an.

Des Weiteren wurden die Interviewpartnerinnen und Interviewpartner zu ihrem Nutzerverhalten befragt. Vier der fünf Frauen und Männer sind den Gesundheitspfad mehrfach gelaufen. Vier sind die gesamte Route gegangen, davon drei sowohl die Gesamt- als auch Teilstrecken. Der Großteil (n=4) plante das Laufen des Gesundheitspfades, eine Person lief diesen spontan. Zwei Befragte waren auf dem Gesundheitspfad allein unterwegs., Weitere vier Personen gingen den Gesundheitspfad zu zweit. Eine Person gab an, mit zwei weiteren Personen den Gesundheitspfad gelaufen zu sein. Drei Personen waren auf dem Gesundheitspfad mit einer Gruppe unterwegs. Die Begleitpersonen waren gleich alt (n=3) bzw. jünger (n=2). Die Informationen und Bewegungsübungen wurden so ausgewählt, dass sie in den Alltag übertragbar sind. Vier Personen gaben an, dass sie Tipps im Alltag berücksichtigten, drei Personen integrierten die Bewegungsübungen in den Alltag. Eine Person war allgemein sehr aktiv und berücksichtigte die Tipps im Alltag nicht.

Im Interview wurde erhoben, ob die Frauen und Männer den Gesundheitspfad weiterempfehlen werden oder weiterempfohlen haben. Fünf Befragte werden oder haben den Gesundheitspfad weiterempfohlen, z.B. an ältere Bekannte, den erwachsenen Kindern oder Nachbarn (jeweils n=1).

Die Interviews beinhalteten die Frage, was der Gesundheitspfad bei den Interviewten bewirkt hat. Zwei Personen gaben an, dass sie alles bzw. vieles bereits gewusst haben. Der Geh-

sundheitspfad hat das Zufußgehen in Erinnerung gerufen, einen Anreiz für Bewegung gegeben bzw. die Bedeutung der Bewegung bewusstgemacht (jeweils n=1).

4.2.2 Befragung der Nutzenden – Ihre Meinung zum Geh-sundheitspfad

Es liegen 27 ausgefüllte Fragebögen vor. 24 Personen fühlten sich dem weiblichen Geschlecht und zwei Personen dem männlichen Geschlecht zugehörig. 21 Personen waren im Alter von 61 bis über 80 Jahre, darunter sechs Personen im Alter von 61 bis 70 Jahren. Fünf Personen waren im Alter von 30 bis 60 Jahren. 13 Nutzerinnen und Nutzer kamen aus den Stadtteilen Pieschen-Süd, Pieschen Nord/Trachenberge. 13 Frauen und Männer aus anderen Stadtteilen liefen den Geh-sundheitspfad. Drei Personen wohnten in Radebeul.

Die Personen wurden gefragt, wie sie vom Geh-sundheitspfad erfahren haben. Die Ergebnisse zeigten, dass eine Mund-zu-Mund-Propaganda bedeutend und in ihrer Wirkung nicht zu unterschätzen ist. So gaben 16 Personen an, durch Kolleginnen und Kollegen, Nachbarn, Freunde, Bekannte oder Verwandte vom Geh-sundheitspfad erfahren zu haben. Fünf Personen wurden durch den Flyer auf den Geh-sundheitspfad aufmerksam, wiederum fünf erhielten die Information von ihrem Arzt oder ihrer Ärztin. Zwei Bürgerinnen und Bürger erfuhren über die Stadtverwaltung/das Bürgerbüro vom Geh-sundheitspfad.

Der Geh-sundheitspfad kann allein oder mit weiteren Personen gelaufen werden. Die Ergebnisse zeigten, dass 14 Personen den Geh-sundheitspfad mit einer Gruppe gelaufen sind, acht mit Freunden und vier mit der Familie auf dem Geh-sundheitspfad unterwegs waren. Vier Personen liefen den Geh-sundheitspfad allein. Entlang des Geh-sundheitspfades stehen zwölf Informationstafeln. 16 Personen schauten sich alle Informationstafeln an und liefen damit den gesamten Geh-sundheitspfad ab. Eine Person sah sich sechs Informationstafeln an, jeweils vier Personen sahen sich neun bzw. zehn Informationstafeln an, eine Person elf Informationstafeln. 14 Nutzerinnen und Nutzer verwendeten einen Schrittzähler. Die Anzahl der Schritte variierte zwischen 8.000 bis über 14.000 Schritten. Elf Personen liefen mindestens die täglich empfohlenen 10.000 Schritte. Auf den Informationstafeln stehen Aufgaben. 25 von 26 Nutzerinnen und Nutzer führten mindestens eine Aufgabe für Gedächtnis, Wahrnehmung oder Bewegung durch. 26 Personen gaben an, dass die Inhalte der Informationstafeln leicht zu verstehen waren. 24 Frauen und Männer gefällt die Darstellung der Inhalte, zwei Personen teils/teils. Keiner Personen haben die Inhalte nicht gefallen

24 Frauen und Männer werden den Geh-sundheitspfad weiterempfehlen. Der Geh-sundheitspfad ist so gestaltet, dass er mehrfach begangen werden kann. 16 Frauen und Männer gaben an, den Geh-sundheitspfad wieder aufzusuchen. Neun Personen verneinten dies. Zielgruppe des Projektes waren unter anderem Inaktive. Die Umfrage zeigte, dass die Personen ihre Vitalität auf einer Skala von eins (☹) bis drei (☺) mit zwei (n=10) und drei (n=16) einschätzten. 21 Personen bewerteten den Geh-sundheitspfad mit 1, fünf mit 2. Keine Person bewertete den

Geh-sundheitspfad mit ☺. Der Geh-sundheitspfad soll zum Zufußgehen anregen und motivieren, (wieder mehr) zu laufen. 24 Personen gaben an, dass der Geh-sundheitspfad sie angeregt hat, öfter zu Fuß zu gehen.

4.2.3 Abschlussworkshop der Projektgruppe

Die schriftliche Kurzbefragung zur Bewertung und zur Nutzung des Geh-sundheitspfades wurde von zwei Mitgliedern der Projektgruppe beantwortet. Der Geh-sundheitspfad erhielt zwei Mal die Note eins. Die Befragungsteilnehmenden gaben an, dass ihnen der Geh-sundheitspfad gefällt, weil man im Stadtteil Dresden Trachau überall in den Pfad einsteigen könne und man neue Ecken in der Umgebung kennenlerne, die sonst nicht besucht worden wären, der Geh-sundheitspfad auch für ältere Menschen und Familien leicht zu begehen ist und die Lehrtafeln mit den abgebildeten Themen und Bewegungsübungen informativ sind. Themenvorschläge für zukünftige Informationstafeln wurden nicht genannt. Die beiden befragten Personen gaben an, den Geh-sundheitspfad mehr als drei Mal genutzt zu haben und ihn sowohl in Gänze als auch als Teilstrecke abgelaufen zu haben. Dabei wurde der Lehrpfad sowohl geplant als auch spontan abgelaufen und genauso oft allein wie gemeinsam mit anderen Personen. Beide Befragten gaben an, mindestens eine der auf den Informationstafeln abgebildeten Bewegungsübungen schon einmal im Alltag angewendet zu haben.

4.2.4 Befragung zur digitalen Abschlusskonferenz und zum Geh-sundheitspfad

Der Onlinefragebogen wurde von insgesamt sieben Personen beantwortet, wovon vier die digitale Abschlusskonferenz mit „eher gut“ bewerteten, zwei Personen mit „sehr gut“ und eine mit „mäßig“. Der digitale Rundgang entlang des Geh-sundheitspfades sowie das „FitmitUns“ Mitmach-Video und die Elevator Pitches haben den Befragungsteilnehmenden besonders gefallen. Des Weiteren wurde mit Hilfe des Onlinefragebogens um eine Einschätzung zum Geh-sundheitspfad als Maßnahme zur Bewegungsförderung gebeten. Fünf der sieben Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren der Meinung, dass die Zielgruppe mit dem Geh-sundheitspfad erreicht werden kann. Eine Person hatte „[...] den Eindruck, dass es Menschen erreicht, die eh schon in Bewegung sind und gerne spazieren und wandern. Menschen, die allein zu Hause sitzen oder aus sozialen Brennpunkten kommen, werden darüber meiner Meinung nach nicht angesprochen“. Eine weitere Person beantwortete die Frage nach der Zielgruppenerreichung mit „Weiß ich nicht“. Die Themenwahl für den Geh-sundheitspfad wurde überwiegend als sehr gut und gut eingeschätzt (86 Prozent). Eine Person beurteilte die Themenwahl als „mäßig“. Als weitere, mögliche Themenvorschläge für die inhaltliche Gestaltung der Informationstafeln wurden Architektur und Kultur genannt.

Weiterhin empfanden sechs der sieben Befragungsteilnehmenden die Gestaltungsidee der Informationstafeln als auffällig. Alle befragten Personen waren der Meinung, dass die dargestellten Informationen strukturiert dargeboten werden und die Mehrheit (57 Prozent) vertrat die Auffassung, dass die abgebildeten Informationen zügig wahrnehmbar sind.

4.2.5 Google Maps

Die Anzahl der Aufrufe pro Bild sowie pro Standort bei Google Maps ist den nachfolgenden Tabellen 1 und 2 zu entnehmen.

Standort	Anzahl der Aufrufe
Tafel 1	11.626
Tafel 2	11.185
Tafel 3	15.743
Tafel 4	2.001
Tafel 5	1.736
Tafel 6	542
Tafel 7	9.147
Tafel 8	14.006
Tafel 9	10.510
Tafel 10	9.097
Tafel 11	14.606
Tafel 12	15.689

Tabelle 2: Anzahl der Standortaufrufe bei Google Maps (Stand: 25.11.2022)

Standort	Anzahl der Aufrufe
Tafel 1	615
Tafel 2	1.493
Tafel 3	926
Tafel 4	870
Tafel 5	1.736
Tafel 6	542
Tafel 11	603

Tabelle 3: Anzahl der Fotoaufrufe bei Google Maps (Stand: 25.11.2022)

4.3 Phasenübergreifende Ergebnisse

4.3.1. Workshops mit Mitgliedern des Steuerungskreises und Expertengespräche

Die Workshops sowie Gespräche mit Expertinnen und Experten thematisierten

- Gestaltung des Geh-sundheitspfades;
- Themen auf den Informationstafeln;
- Projektmarketing;
- Kommunikationswege;
- Evaluation;
- Nachhaltigkeit.

Ein entscheidender Punkt war eine klare Deklaration des Geh-sundheitspfades im Stadtteil, sodass dieser als Bewegungsangebot erkennbar ist. Die Route des Geh-sundheitspfades sowie die Informationstafeln entlang des Rundweges wurden wie folgt charakterisiert: modularer Aufbau des Pfades (indem ein Einstieg in den Pfad überall möglich ist); thematische Unabhängigkeit der Informationstafeln voneinander; Aufgreifen von Themen wie Stadt- und Stadtteilgeschichte; Abbildung von Aufgaben (Merkaufgaben, Rätsel) auf den Informationstafeln. Bewegungsübungen können für vielfältige Bereiche, wie Kraft, Ausdauer, Balance und Geschicklichkeit sowie Erarbeitung des Bewegungsgefühls auf den Informationstafeln abgebildet werden. Als bedeutend wurde die Transferfähigkeit des Gelernten in den Alltag eingeschätzt. Infrastrukturell sollte es einen Zugang zu Toiletten sowie Parkplätzen geben. Ruhepunkte sollten auf der Route eingeplant werden.

Inaktive Bürgerinnen und Bürger können nicht intrinsisch motiviert werden. Möglich ist die extrinsische Motivation, z.B. durch Bonuspunkte bei der Krankenkasse oder anderen „Goodies“ (Geschenke im nahegelegenen Geschäft/Stempelheftchen). Die Möglichkeit sich Hilfsmittel (Walking-Stöcke, Smovey-Ringe, Beschleunigungsmesser, Schrittzähler etc.) auszuleihen (z.B. bei der Seniorenbegegnungsstätte oder in Apotheken) kann zur Nutzung des Geh-sundheitspfades motivieren. Bei der Verwendung von Nordic-Walking-Stöcken ist zu beachten, dass diese korrekt angewendet werden müssen, da bei Fehlbelastung gesundheitliche Probleme auftreten können. Gruppenangebote (z.B. Nordic Walking Gruppe, Verabredung zum Spazierdienstag) können helfen, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden. Regelmäßige Events auf dem Geh-sundheitspfad, z.B. Abendlauf, Spaziergang ins neue Jahr, können angeboten werden.

Betont wurde, dass der Geh-sundheitspfad über Freunde und Bekannte, Begegnungsstätten sowie lokale Printmedien (Pieschener Stadtteilzeitung, Wochenkurier, Amtsblatt Einleger „Pluszeit“, Sächsische Zeitung sowie das DRK Seniorenzentrum IMPULS e.V. – 2-Monatsprogramm) bekanntgemacht werden kann. Flyer und Broschüren können über Vereine, Heilmittelerbringer (Pflegedienste, Physiotherapiepraxen, Apotheke), Ärztinnen und Ärzte ausgegeben bzw. in Baumärkten, Arztpraxen, Apotheken, größeren Betrieben vor Ort, Corona-Testzentren, dem Städtischen Klinikum Dresden-Neustadt sowie in Ortsämtern ausgelegt

werden. Flyer und Broschüren sollten in gedruckter Form als auch online vorliegen. Die Bewerbung kann durch Eintragen des Geh-sundheitspfades in die App „komoot“ sowie im Themenstadtplan geschehen.

Für die Evaluation können unterschiedliche Methoden kombiniert werden: Evaluationsbogen, Schrittetagebuch und Kompetenzfragebogen. Der Evaluationsbogen erfasste Zufriedenheit, Erfahrung über vergangene Wegstrecke und absolvierte Aufgaben sowie Information zur Weiterempfehlung. Der Fragebogen sollte nicht länger als eine Seite sein. Für einen möglichst guten Rücklauf der Fragebögen sind verschiedene Wege anzubieten, um den Fragebogen an die Projektmitarbeiterinnen zu übermitteln. Dazu zählen die persönliche Abgabe in Apotheken oder der Einwurf in den Briefkasten am Stadtbezirksamt. Anhand des Kompetenzfragebogens (Quiz) können Fragen über Gesundheit, Umwelt und Stadtteilhistorie gestellt werden, um den Nutzerinnen und Nutzern die Möglichkeit zu bieten, ihr Gelerntes zu prüfen. Auch dieser Bogen sollte max. 1 Seite umfassen.

Die Informationstafeln müssen nach Projektende weiterhin gepflegt werden, beispielsweise durch ehrenamtliche Seniorinnen und Senioren. Auf dem Pfad sind weiterhin Aktivitäten anzubieten, um diesen zu bewerben.

4.3.2. Partizipative Entwicklung des Geh-sundheitspfades

Nachdem der Stadtteil für den Bau des Geh-sundheitspfades ausgewählt wurde, stellte sich das Projektteam von Fit-Dresden zur Vernetzung und Bekanntmachung des Projektes bei der Leitung des DRK Seniorenzentrums IMPULS in Dresden Pieschen vor. In der Folge ergaben sich regelmäßige Projektnachmittage mit (zukünftigen) Seniorinnen und Senioren. Die Entwicklung des Geh-sundheitspfades erfolgte in Form von partizipativer Projektarbeit, gegliedert in die zwei Schritte „Entwicklung der Geh-sundheitspfadstrecke“ und „Entwicklung der Informationstafeln“, mit Hilfe der unter Punkt [2.3.2](#) beschriebenen Methodik.

Mit Unterstützung der Multiplikatorin der Seniorenbegegnungsstätte ist eine Projektgruppe etabliert worden, deren Mitglieder die Zielgruppe repräsentiert haben. Die Projektgruppe und das Projektteam trafen sich monatlich in den Räumlichkeiten der DRK Seniorenbegegnungsstätte IMPULS. Diese festen Projektgruppentreffen fanden stets zur selben Uhrzeit statt und wurden sowohl im Veranstaltungskalender der Einrichtung angekündigt als auch durch das Verteilen von Terminzetteln innerhalb der Zielgruppe beworben.

Zur Feststellung interessanter Orte und Plätze im Stadtteil, die in die Streckenplanung einbezogen werden sollten, wurde die so genannte Nadelmethode angewendet. Dabei wurden die Mitglieder der Projektgruppe darum gebeten, folgende Orte bzw. Plätze auf einem DIN A1 großen Stadtplan mit Hilfe verschiedenfarbiger Pinnadeln oder Klebepunkte zu markieren:

- Lieblingsort bzw. -platz im Stadtteil,
- Orte und Plätze im Stadtteil, an denen sich die Mitglieder der Projektgruppe gerne aufhalten,
- Orte und Plätze im Stadtteil, die sich die Mitglieder der Projektgruppe gern einmal anschauen würden.

Anhand der zusammengetragenen Orte und Plätze wurde im nächsten Schritt eine vorläufige Route mit möglichen Informationstafelstandorten entworfen, welche den städtischen Ämtern (Amt für Grünflächen, Amt für Stadtplanung, Straßen- und Tiefbauamt, Amt für Immobilienverwaltung, Stadtbezirksamt etc.) zur Prüfung und Abstimmung vorgelegt wurde. Im weiteren Verlauf lud das Projektteam die Projektgruppe zur Vor-Ort-Begehung ein. Dabei kam eine so genannte „Walkability – Checkliste“ zur Bewertung der Route und der Informationstafelstandorte zum Einsatz. Des Weiteren wurden die Eigentümer der geplanten Nutzungsfläche ermittelt und kontaktiert sowie drei Alternativstandorte für die Informationstafeln erarbeitet.

Die nächste Etappe bestand in der partizipativen Entwicklung der Inhalte für die Informationstafeln. In dieser Phase wurden die (zukünftigen) Seniorinnen und Senioren als „Expertinnen und Experten vor Ort“ verstanden. Sie hatten ein Mitspracherecht, jedoch keine verbindliche Entscheidungsbefugnis (Stufe 4: Mitbestimmung nach [Wright, 2010](#)). In einem Top-Down-Ansatz wurden die mit Hilfe der Bevölkerungsumfrage und Interviews ermittelten Themenblöcke „Gehen ist gut für die Gesundheit“, „Gehen ist gut für die Umwelt“ und „Gehen ist gut für den Stadtteil“ durch das Projektteam in Unterthemen aufgeteilt. Unterthemenspezifische Inhalte für die Informationstafeln wurden in vier Projektnachmittagen mit je fünf bis sechs Personen erarbeitet. Dabei erhielt die Projektgruppe „Hausaufgaben“. Diese bestanden unter anderem darin, Fakten, Anekdoten, (historische) Fotos und Geschichtliches zu den mittels „Nadelmethode“ identifizierten Orten und Plätzen zusammenzutragen sowie Titel für die einzelnen Informationstafeln auszuarbeiten. Bewegungs-, Gedächtnis- und Wahrnehmungsübungen, die das Projektteam erarbeitete, wurden mit der Projektgruppe besprochen. Nachdem die textlichen Inhalte konsentiert waren, wurde eine Werbeagentur mit der gestalterischen Umsetzung der Informationstafeln beauftragt.

Am 09.11.2020 wurde eine Vor-Ort-Begehung mit der Projektgruppe zur Felderprobung genutzt. Es nahmen zehn Personen sowie eine Pressevertreterin teil. Stellvertretend für die zwölf partizipativ entstandenen Informationstafeln wurden an vier Tafelstandorten die im Format DIN A2 ausgedruckten Informationstafeln präsentiert und deren bauliche Beschaffenheit in Bezug auf die Tafelhöhe simuliert. Außerdem wurden die Informationstafeln von der Projektgruppe im Hinblick auf Schriftgröße/Lesbarkeit, Farbgestaltung, Wahrnehmbarkeit, und Abstand zum Gehweg evaluiert. Bewegungsübungen konnten vor Ort durchgeführt werden. Als Ergebnis dieses Feldtests wurden kleine Änderungen vom Projektteam aufgenommen und an die zuständige Werbeagentur zur finalen Umsetzung weitergegeben.

Im Ergebnis wurde der Geh-sundheitspfad als routenorientiertes System mit zwölf Lehrtafeln in den Stadtteilen Dresden Trachau und Pieschen-Nord/Trachenberge im August 2021 eröffnet. Die Informationstafeln sind als Informations- und Wegweisungssystem konzipiert worden. Alle Wege sind öffentlich zugänglich und barrierefrei. Fast zwei Kilometer des sechs Kilometer langen Rundweges führen durch verkehrsberuhigte Bereiche, wie Kleingartenanlagen, Parkanlagen oder Grünflächen. Die etwa dreistündige Eröffnungsveranstaltung wurde durch die Beigeordnete für Wohnen, Soziales, Arbeit und Gesundheit der Landeshauptstadt Dresden feierlich eröffnet. Anschließend lud das Projektteam zum geführten Kurz-Rundgang ein. In fünf verschiedenen Tageszeitungen erschienen Artikel zur Veranstaltung. Insgesamt nahmen 30 Dresdnerinnen und Dresdner teil. Vier Mitglieder aus dem Steuerungskreis, drei Multiplikatorinnen bzw. Multiplikatoren, zwei der Flächeneigentümer, fünf Pressevertreterinnen und Pressevertreter sowie der Amtsleiter des Amtes für Gesundheit und Prävention der Landeshauptstadt Dresden besuchten ebenfalls die Veranstaltung.

4.3.3. Partizipative Entwicklung des Begleitmaterials

Parallel zur Gestaltung der Informationstafeln wurden die textlichen Inhalte sowie Bewegungs-, Gedächtnis- und Wahrnehmungsübungen dafür genutzt, um eine Begleitbroschüre und Flyer zu konzipieren. Beide Werbematerialien wurden jeweils mit einer Auflage von 2.500 bzw. 1.350 Exemplaren gedruckt. Die gestalterische Umsetzung erfolgte durch eine Full-Service-Agentur. Die Begleitbroschüre umfasst 28 Seiten mit einer Projektbeschreibung, Begrüßung durch die Beigeordnete für Arbeit, Wohnen, Soziales und Gesundheit der Landeshauptstadt Dresden (Stand Sommer 2021), Informationen zur Route und den Informationstafeln und Tipps, wie man im Alltag die Schrittzahl erhöhen kann. Auf dem 6-seitigen Falzflyer befinden sich Informationen zum Projekt, zur Projektwebsite und Begleitbroschüre sowie ein großer Stadtplan mit der Geh-sundheitspfadstrecke, den Themen der Informationstafeln und Hinweisen auf ÖPNV-Haltestellen entlang des Lehrpfades. Flyer und Broschüren konnten in Dresden Trachau sowie Pieschen-Nord/Trachenberge in Arzt- und Therapiepraxen, Bäckereien, Fleischereien, Apotheken, aber auch in Einrichtungen des Universitätsklinikums Carl Gustav Carus, im Städtischen Klinikum Dresden, in Stadtbezirksämtern sowie in Begegnungsstätten im gesamten Stadtgebiet ausgelegt werden. Aufgrund der gewonnenen Erkenntnisse in der Umsetzungsphase wurden zudem Wegweiser mit dem Logo des Geh-sundheitspfades entworfen und vom Projektteam entlang des Geh-sundheitspfades angebracht.

4.3.4. Handlungsmanual

Das Handlungsmanual bündelt alle Erkenntnisse zum Projekt „Fit-Dresden“ und versteht sich daher als Leitfaden, der praktische Empfehlungen ausspricht und Orientierung gibt bei der Implementierung des Geh-sundheitspfades in zusätzliche Stadtteile der Stadt Dresden oder in andere Kommunen. Es erfolgt die Beschreibung der einzelnen Arbeitsschritte, inklusive eines Zeitplanes, auf dem Weg zu einem „Geh-sundheitspfad“, das zu involvierende Netzwerk sowie entstehende Kosten. Bei Interesse steht das Handlungsmanual auf der Webseite des Geh-

sundheitspfades zur Verfügung.

4.3.5. Veranstaltungen auf dem Geh-sundheitspfad

Mit Aufstellen der Informationstafeln wurden Veranstaltungen entlang des Geh-sundheitspfades angeboten. Die medienwirksamste Veranstaltung stellte die Eröffnungsveranstaltung am 25.08.2021 mit circa 40 Teilnehmerinnen und Teilnehmern dar. Die Beigeordnete für Wohnen, Soziales, Arbeit und Gesundheit eröffnete den Geh-sundheitspfad gemeinsam mit den Projektmitarbeiterinnen.

Weitere Veranstaltungen, die auf dem Geh-sundheitspfad stattfanden, waren: Rundgang mit der Tumorberatungsstelle am 21.07.2021 mit elf Teilnehmerinnen und Teilnehmern, Europäische Mobilitätswoche „Jeder Schritt zählt“ am 15.09.2021 mit 14 Teilnehmerinnen und Teilnehmern, Europäische Mobilitätswoche „Besser verbunden“ am 21.09.2022 mit fünf Teilnehmerinnen und Teilnehmern, Österliche Buchstabensuche am 16.04.2022 mit circa 30 Nutzerinnen und Nutzern in zwei Stunden, Teamtag des Zentrums für Evidenzbasierte Gesundheitsversorgung an der Medizinischen Fakultät der TU Dresden am 12.10.2021 mit circa 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Zudem wurde der Geh-sundheitspfad durch Wandergruppen, Nordic-Walking-Gruppen, DRK-Kontakt- und Begegnungsstätte für Arbeitslose "Auftrieb" mit insgesamt circa 25 Teilnehmerinnen und Teilnehmern gelaufen.

Der Geh-sundheitspfad ist ein frei zugängliches Bewegungsangebot, welches jederzeit zum Ablaufen bereitsteht. Für den Geh-sundheitspfad liegen daher keine Teilnehmerlisten vor.

5 Diskussion der Ergebnisse, Gesamtbeurteilung

Ziel des Projektes „Bewegungsförderung bei Frauen und Männern im Übergang zur nachberuflichen Lebensphase – Fit durch Bewegung am Beispiel der Stadt Dresden“ (Fit-Dresden) war die Entwicklung des Geh-sundheitspfades als Maßnahme der Verhaltens- und Verhältnisprävention in der Landeshauptstadt Dresden. In den beiden Projektphasen, der Konzeptions- und Umsetzungsphase, wurde der Geh-sundheitspfad in den Stadtteilen Trachau sowie Pieschen-Nord/Trachenberge implementiert und bekanntgemacht.

Die Entwicklung des Geh-sundheitspfades sowie das Bekanntmachen des Bewegungsangebotes fanden parallel statt. Das frühzeitige Einbeziehen der Medien sowie lokaler Multiplikatorinnen und Multiplikatoren ermöglichte es, die Dresdnerinnen und Dresdner von Beginn an über das Angebot der Bewegungsförderung, den Geh-sundheitspfad, zu informieren. So erschien im Januar 2020 bereits weit vor dem Aufstellen der Informationstafeln in den Dresdner Neuesten Nachrichten ein Artikel über das Vorhaben mit dem Titel „In Dresden-Trachau entsteht ein Geh-sundheitspfad“. Im Juli 2021 erfolgte das Aufstellen der zwölf Informationstafeln entlang des sechs Kilometer langen Lehrpfades mit der Beteiligung lokaler Medien.

Daran schloss sich eine intensive Bewerbung des Geh-sundheitspfades mit Unterstützung lokaler Akteurinnen und Akteure an. Im August 2021 eröffneten die Projektmitarbeiterinnen gemeinsam mit der Beigeordneten für Wohnen, Soziales, Arbeit und Gesundheit den Geh-sundheitspfad. Regelmäßige Veranstaltungen trugen immer wieder zur Bekanntmachung des Geh-sundheitspfades bei. So wurde die Österliche Buchstabensuche am Ostersonntag im Jahr 2022 mit dem Slogan „Geh-sucht und Geh-funden“ medial intensiv beworben und durch die Bürgerinnen und Bürger aus Dresden und dem Umland sehr gut angenommen. Die Mitarbeiterinnen des Projektes erhielten per E-Mail eine positive Resonanz mit den Worten, dass der Geh-sundheitspfad „eine ganz tolle Sache ist“, sehr lehrreich war, um noch mehr über den Stadtteil Trachau zu erfahren. Es ist „eine tolle Runde, bei der selbst alteingesessene Dresdner noch ganz neue Seiten der Stadt entdecken konnten“. „Es war eine wirklich entspannte Route, die wir jetzt öfter mal Laufen werden.“ Die sportlichen Hinweise inspirierten die Osterspaziergänger. Auch nach Projektende gab es bereits Veranstaltungen entlang des Geh-sundheitspfades. Zur Europäischen Mobilitätswoche „Besser verbunden“ im September 2022 wurde zum Spaziergang auf dem Geh-sundheitspfad eingeladen.

Um den Geh-sundheitspfad zu konzeptionieren, umzusetzen sowie zu evaluieren, kam ein Mix aus qualitativen und quantitativen Methoden zum Einsatz, die für die Umsetzung des Projektes als besonders geeignet angesehen werden können. Durch das Einbeziehen zahlreicher Akteurinnen und Akteure, darunter (zukünftiger) Seniorinnen und Senioren als auch Expertinnen und Experten, konnten Bedarfe, Bedürfnisse und Rahmenbedingungen aus verschiedenen Perspektiven berücksichtigt werden. Insbesondere die Beteiligung der Zielgruppe in der partizipativen Entwicklung des Geh-sundheitspfades (von der Planung der

Route des Geh-sundheitspfades, über das Festlegen der Tafelstandorte bis zum Fertigstellen der Informationstafeln und des Begleitmaterials) ermöglichte die Entwicklung eines zielgruppenspezifischen und bedarfsorientierten Bewegungsangebotes. Das Projekt profitierte von der direkten Partizipation der Vertreterinnen und Vertreter der Zielgruppe in den Projektnachmittagen, die in dem Umfang im Projektantrag nicht vorgesehen war.

In Gesprächen mit Expertinnen und Experten sowie durch eine selektive Literaturrecherche wurden die Evaluationsmethoden herausgearbeitet. Ziel war es, den Geh-sundheitspfad durch die Nutzerinnen und Nutzer sowie Expertinnen und Experten bewerten zu lassen, um ein breites Meinungsbild zu erhalten. Die (zukünftigen) Seniorinnen und Senioren sowie jüngeren Bürgerinnen und Bürger aus und um Dresden bewerteten den Geh-sundheitspfad, indem sie an einem Leitfadeninterview teilnahmen oder den Fragebogen „Ihre Meinung zum Geh-sundheitspfad“ beantworteten. Obwohl in jeder ausgelegten, verschickten oder übergebenen Broschüre der Fragebogen „Ihre Meinung zum Geh-sundheitspfad“ lag, und es eine Vielzahl an Möglichkeiten gab den Fragebogen den Projektmitarbeiterinnen zukommen zu lassen, war der Rücklauf gering. Um dennoch ein recht breites Meinungsbild zu bekommen, wurden im Rahmen der Evaluation zusätzlich Teilnehmerinnen und Teilnehmer der wissenschaftlichen Abschlussveranstaltung im April 2022 sowie die Projektgruppe im Mai 2022 zum Geh-sundheitspfad befragt. Die Ergebnisse der Evaluation unterlegten die Akzeptanz, die Nutzung und die Zufriedenheit mit der Route sowie der inhaltlichen Ausgestaltung der Informationstafeln. Der Geh-sundheitspfad wird als Maßnahme zur Bewegungsförderung in der Kommune angenommen, weiterempfohlen und mehrfach genutzt.

Es handelt sich beim Geh-sundheitspfad um ein frei zugängliches Angebot, welches jederzeit ohne Voranmeldung oder Registrierung vor Ort genutzt werden kann. Die Erhebung von Nutzerzahlen war daher partiell möglich, insbesondere zu Veranstaltungen, die entlang des Geh-sundheitspfades stattfanden. Da die Informationstafeln langfristig stehen bleiben und instandgehalten werden, kann der Geh-sundheitspfad auch in den nächsten Jahren allein, mit anderen, aber auch von Wander- und Sportgruppen begangen werden. Damit erhöht sich die Zahl der Nutzerinnen und Nutzer kontinuierlich.

Die Projektziele konnten im vorgesehenen Zeitraum erreicht werden. Der Geh-sundheitspfad wurde durch eine Bedarfs- und Bedürfnisanalyse sowie durch die partizipative Entwicklung des Geh-sundheitspfades bedarfsorientiertes und zielgruppenspezifisch implementiert. Er ist als eine evaluierte Maßnahme der Bewegungsförderung in der Landeshauptstadt Dresden zu betrachten.

6 Gender Mainstreaming Aspekte

Fit-Dresden verfolgte einen partizipativen Ansatz und bezog Frauen und Männer gleichermaßen in die Entwicklung des Geh-sundheitspfades ein, um die Bedarfe beider Geschlechter zu erfassen. Während der Konzeptionsphase wurden zur Bedarfsermittlung Leitfadeninterviews mit weiblichen und männlichen Personen geführt. An den Vor-Ort-Begehungen und der Diskussion über die Informationstafelstandorte nahmen (zukünftige) Seniorinnen und Senioren teil. Bei der Zusammensetzung des Steuerungskreises wurde auf ein ausgewogenes Geschlechterverhältnis geachtet. Frauen und Männer unterstützten Fit-Dresden mit ihrer Expertise im Rahmen der Workshops.

Während der Umsetzungsphase wurden die darzustellenden Informationen auf den Informationstafeln sowie die Inhalte der Broschüre in einem partizipativen Prozess von (zukünftigen) Seniorinnen und Senioren gemeinsam erarbeitet. Die gesammelten und konsentierten Informationen bzw. Inhalte wurden einer Expertin aus dem Bereich der Gesundheitskommunikation sowie einem Experten der Stadt(teil)geschichte Dresdens zur Prüfung vorgelegt. Es wurde eine Online-Konferenz mit assoziierten Partnern und Interessierten abgehalten, um geschlechtsspezifische Zugangswege zu gesundheitsfördernden Maßnahmen zu diskutieren. Weiterhin sind Netzwerkpartnerinnen und Netzwerkpartner gebeten worden, in einem Fragebogen zu berichten, wie und wodurch Frauen und Männer zu mehr Bewegung motiviert werden können.

Zur Projektevaluation wurden Interviews mit Nutzerinnen und Nutzern des Geh-sundheitspfades geführt. Im Rahmen der Projekt-Abschlusskonferenz referierten sowohl Frauen als auch Männer, um geschlechterspezifische Interessen einfließen zu lassen.

Die im Projektverlauf entstandene Begleitbroschüre und das Handlungsmanual wurden in geschlechtergerechter Sprache verfasst.

7 Verbreitung und Öffentlichkeitsarbeit der Projektergebnisse

7.1 Verbreitung

Digitale Abschlusskonferenz

Die Projektergebnisse sowie gesammelte Erfahrungen und umgesetzte Methoden wurden in einer dreieinhalbstündigen digitalen Abschlusskonferenz am 27.04.2022 erfolgreich vorgestellt. Neben Mitgliedern des Fit-Dresden Projektteams trugen Vertreterinnen und Vertreter aus der Forschung und Praxis sowie aus dem Amt für Gesundheit und Prävention der Landeshauptstadt Dresden mit Impulsvorträgen und interaktiven Kurzsessions zur Konferenz bei. Eingeladen wurden Kolleginnen und Kollegen sowie Interessierte aus dem Verteiler des BMG-

Förderschwerpunktes „Bewegung und Bewegungsförderung“ sowie aus dem eigenen Projektnetzwerk. Mit 41 Online-Teilnehmenden erhielt die Veranstaltung eine gute Resonanz. Die Präsentationsunterlagen wurden im Anschluss an die Abschlusskonferenz auf der Fit-Dresden Projektwebseite veröffentlicht, welche auch nach dem Ende der Projektlaufzeit aufrufbar bleiben wird.

Weiterhin werden die Projektergebnisse auf der Webseite des Bundesministeriums für Gesundheit veröffentlicht und sollen zusätzlich einer Fachzeitschrift zur Begutachtung vorgelegt werden.

7.2 Öffentlichkeitsarbeit

Wanderapp „komoot“

Wanderapps stellen eine gute Möglichkeit dar, um den Geh-sundheitspfad über längere Zeit und auch über Dresden hinaus bekannt zu machen. Der Geh-sundheitspfad wurde in die Wanderapps „komoot“ sowie „Outdooractive“ verzeichnet und bereits von Wanderern gefunden. In der App komoot ist der Geh-sundheitspfad viermal vertreten und wurde jeweils zwischen Oktober und Dezember 2021 eingetragen. Die Projektmitarbeiterinnen trugen den Geh-sundheitspfad unter dem Titel „Auf dem Geh-sundheitspfad in Trachau“ selbst ein. Dreimal wurde der Geh-sundheitspfad von Wanderern eingetragen unter den Titeln „Geh-sundheitspfad in Dresden-Trachau“ (zweimal) sowie „DD: Gehsundheitspfad Trachau“ (einmal). Alle im Projektverlauf veröffentlichten Pressemitteilungen, Kongressbeiträge etc. sind in der nachfolgenden Liste dargestellt:

Publikationen

1. Kongressbeitrag: Dr. Peggy Looks & Marit Gronwald: „Integriertes Handeln von Gesundheits- und Umweltbewegung auf kommunaler Ebene - am Beispiel des Geh-sundheitspfades“ Kongress Armut und Gesundheit 2020, Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V. (Hrsg.)
2. Booklet mit weiterführenden Informationen zum Geh-sundheitspfad

Pressemitteilungen / Internet:

3. Dresdner Universitätsjournal: „»Geh-sundheitspfad« für Ältere greift Konzept der 10.000 Schritte auf“; erschienen am: 15.12.2020; Autorin: Claudia Trache
4. Dresdner Stadtteilzeitungen/Pieschener Zeitung: „In Trachau entsteht ein Geh-sundheitspfad“, erschienen am: 14.11.2020; Autorin: Claudia Trache
5. Dresden zu Fuß Ortsgruppe des Fachverbandes Fußverkehr Deutschland FUSS e.V.: Jane's Walk Festival 2020 – PROGRAMM; Titel: „Hier entsteht was! Der Geh-sundheitspfad in

Trachau“

6. pieschen-aktuell.de: „Trachau bekommt einen sechs Kilometer langen Geh-sundheitspfad“; erschienen am: 16. November 2020, Autorin: Claudia Trache
7. <https://www.drk-dresden.de/angebote/seniorenarbeit/seniorenzentrum-impuls.html>: „Geh-sundheitspfad für Dresden-Trachau (2020/2021)“, Vorstellung des Projektes auf der Webseite des DRK Dresden
8. Pieschen-aktuell.de: „Geh-sundheitspfad in Trachau lädt ein: Sechs Kilometer – 10.000 Schritte“, <https://pieschen-aktuell.de/2021/geh-sundheitspfad-in-trachau-laedt-ein-sechs-kilometer-10-000-schritte/>, erschienen am 20.07.2021
9. Dresdner Neueste Nachrichten: „Fit bleiben durchs Gehen: Ein neuer Rundweg im Dresdner Nordwesten“, <https://www.dnn.de/Dresden/Lokales/Der-Geh-sundheitspfad-in-Dresden-wird-eroeffnet>, 22.08.2021
10. Dresdner Amtsblatt: „Neuer Rundweg in Trachau und Pieschen“, <https://www.dresden.de/media/pdf/amtsblatt/2021/dresdner-amtsblatt-2021-33.pdf>, Ausgabe 33/2021, S. 3, 19.08.2021
11. Dresdner Amtsblatt: „Gesundheitsamt beteiligt sich an Europäischer Mobilitätswoche; Mittwoch, 15. September: Jeder Schritt zählt – Willkommen auf dem Geh-sundheitspfad in Trachau“, <https://www.dresden.de/media/pdf/amtsblatt/2021/dresdner-amtsblatt-2021-36.pdf>, Ausgabe 36/2021, S. 7, 09.09.2021
12. Pieschen-aktuell.de: „Geh-sundheitspfad in Trachau eingeweiht – Bürgermeisterin Kaufmann dankt Unterstützern“, <https://pieschen-aktuell.de/2021/geh-sundheitspfad-in-trachau-eingeweiht-buergermeisterin-kaufmann-dankt-unterstuetzern/>, 26.08.2021
13. Tag24: „Dresdens 'Geh-sundheitspfad': 10.000 Schritte sollst du laufen“, <https://www.tag24.de/dresden/lokales/dresdens-geh-sundheitspfad-10-000-schritte-sollst-du-laufen-2095459>, 26.08.2021
14. Homepage der Landeshauptstadt Dresden: „Eröffnung eines neuen Rundweges in Trachau und Pieschen“, https://www.dresden.de/de/rathaus/aktuelles/pressemitteilungen/2021/08/pm_048.php, Meldung vom 17.08.2021
15. Radio Dresden: „'Geh-sundheitspfad' in Trachau und Pieschen eröffnet“, <https://www.radiodresden.de/beitrag/geh-sundheitspfad-in-trachau-und-pieschen-eroeffnet-697572/>, erschienen am 26.08.2021
16. Sachsen Fernsehen: „Dresden - In Pieschen und Trachau wird am Mittwoch ein neuer

- Rundgang eröffnet.“, [https://www.sachsen-fernsehen.de/geh-sundheitspfad-eroeffnet-in-dresden-970530/#:~:text=Dresden%20%2D%20In%20Pieschen%20und%20Trachau,Gesundheit%20und%20die%20Umwelt%20auswirk.](https://www.sachsen-fernsehen.de/geh-sundheitspfad-eroeffnet-in-dresden-970530/#:~:text=Dresden%20%2D%20In%20Pieschen%20und%20Trachau,Gesundheit%20und%20die%20Umwelt%20auswirk.,), 25.08.2021
17. Wochenkurier: „10.000 Schritte auf dem Gesundheitspfad“, <https://www.wochenkurier.info/sachsen/dresden/artikel/10000-schritte-auf-dem-gesundheitspfad-82451/>, 25.08.2021
 18. Menschen-in-Dresden.de: „Geh-sundheitspfad in Trachau eingeweiht – Bürgermeisterin Kaufmann dankt Unterstützern“, <https://menschen-in-dresden.de/2021/08/26/geh-sundheitspfad-in-trachau-ingeweiht-buergermeisterin-kaufmann-dankt-unterstuetzern/>, 26.08.2021
 19. Opera News: „'Geh-sundheitspfad' eröffnet in Dresden“, <https://www.dailyadvent.com/de/news/ff496eb5a3466016f39c8416adf8dcde>, 25.08.2021
 20. DRK Kreisverband Dresden e.V. Seniorenzentrum IMPULS: „Impuls für Senioren“, <https://www.yumpu.com/de/document/read/5502316/impuls-fur-senioren-begegnung-beratung-drk-dresden>, Programm August 2021
 21. Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Sachsen e.V.: „10.000 Schritte auf dem „Geh-sundheitspfad“ – Eröffnung eines neuen Rundweges in Trachau und Pieschen“, <https://lag-selbsthilfe-sachsen.de/10-000-schritte-auf-dem-geh-sundheitspfad-eroeffnung-eines-neuen-rundweges-in-trachau-und-pieschen/>, 02.09.2021
 22. CityGuide Dresden: „Eröffnung eines neuen Rundweges in Trachau und Pieschen“, <https://dresden.cityguide.de/News/Details/xcrjbr?listingId=vpxwbz>, veröffentlicht am 17.08.2021
 23. Satztechnik Meißen GmbH Blog: "Ja, für die nächsten 10.000 Schritte auf dem „Geh-sundheitspfad“ mit zwölf Infotafeln und einer Begleitbroschüre", <https://satztechnik-meissen.de/blog/geh-sundheitspfad-dresden/>, 31.08.2021
 24. DAWO! Dresdner Wochenzeitung: „Gesundheit im Fokus der Europäischen Mobilitätswoche“, <https://dawo-dresden.de/2021/09/06/gesundheit-im-fokus-der-europaeischen-mobilitaetswoche/>, 06.09.2021
 25. Dresdner Stadtteilzeitungen: „Österliche Buchstabensuche geh-sucht und geh-funden“, <https://www.dresdner-stadtteilzeitungen.de/oesterliche-buchstabensuche-geh-sucht-und-geh-funden/#:~:text=Ver%C3%B6ffentlicht%20am%20Mittwoch%2C%2013.,April%202022&tex>

[t=Trachau.-](#)

[,Ob%20allein%2C%20zu%20zweit%20oder%20in%20der%20Gruppe%20%E2%80%93%20am%2016,dabei%20kleine%20%C3%9Cberraschungen%20%C2%BBerlaufen%C2%AB,](#)

13.04.2022

26. Pieschen aktuell: „Geh-sucht und geh-funden: Osterüberraschung auf dem Geh-sundheitspfad“, <https://pieschen-aktuell.de/2022/geh-sucht-und-geh-funden-osterueberraschung-auf-dem-geh-sundheitspfad/>, 11.04.2022

27. Pressemitteilung der Landeshauptstadt Dresden: „Sozialbürgermeisterin lädt zur österlichen Buchstabensuche auf dem Geh-sundheitspfad ein“, https://www.dresden.de/de/rathaus/aktuelles/pressemitteilungen/2022/04/pm_028.php, 08.04.2022

28. Facebook, via Städtisches Klinikum Dresden: „Geh-sucht und Geh-funden? [...]“, <https://www.facebook.com/klinikum.dresden/>, 14.04.2022

29. Facebook, via Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden: „Ein Tipp für Ostern [...]“, <https://www.facebook.com/ukdresden/>, 15.04.2022

30. Wochenkurier Dresden: „Zu Ostern auf Buchstabenjagd“, <https://www.wochenkurier.info/dresden/artikel/zu-ostern-auf-buchstabenjagd>, 12.04.2022

31. Dresdner Amtsblatt: „Geh-sucht und Geh-funden: Osterspaziergang in Trachau“, <https://www.dresden.de/media/pdf/amtsblatt/2022/dresdner-amtsblatt-2022-15.pdf>, Ausgabe 15/2022, 14.04.2022

Beiträge auf Veranstaltungen:

32. Carus Vital | Seminar „Ruhestand – und nun? Umgang mit dem Alter(n)“: „Fit durch Bewegung am Beispiel der Stadt Dresden - der Geh-sundheitspfad“, 23.03.2022

Routenplaner / Bewegungs-Apps

33. Google Maps: Verankerung der Tafelstandorte inklusive Fotos bei Google Maps, aufrufbar auch unter dem Suchwort „Geh-sundheitspfad Dresden“, [https://www.google.de/search?sa=X&bih=1089&biw=1903&hl=de&tbs=lf:1,lf_ui:1&tbm=lcl&q=geh-sundheitspfad+dresden&rflfq=1&num=10&ved=2ahUKEwiF4Iidl8X0AhUWSPEDHSK5COEQtgN6BAgUEAQ&safe=active&ssui=on#rflf=hd:;si:;mv:\[\[51.0973203,13.7303112\],\[51.085270699999995,13.704416799999999\]\];tbs:lrf:!1m4!1u3!2m2!3m1!1e1!2m1!1e3!3sIAE,lf:1,lf_ui:1](https://www.google.de/search?sa=X&bih=1089&biw=1903&hl=de&tbs=lf:1,lf_ui:1&tbm=lcl&q=geh-sundheitspfad+dresden&rflfq=1&num=10&ved=2ahUKEwiF4Iidl8X0AhUWSPEDHSK5COEQtgN6BAgUEAQ&safe=active&ssui=on#rflf=hd:;si:;mv:[[51.0973203,13.7303112],[51.085270699999995,13.704416799999999]];tbs:lrf:!1m4!1u3!2m2!3m1!1e1!2m1!1e3!3sIAE,lf:1,lf_ui:1)

34. Landeshauptstadt Dresden: „Wanderwege“,
<https://www.dresden.de/de/stadtraum/umwelt/umwelt/naturschutz/wanderwege.php?searchkey=Geh-sundheitspfad>
35. Komoot App: “Auf dem "Geh-sundheitspfad" Trachau”,
<https://www.komoot.de/tour/470332797>, 29.08.2021
36. Mapcarta - Die offene Karte: Geh-sundheitspfad Tafel 1,
<https://mapcarta.com/de/N9088342831>

7.3 Zugänglichkeit der Ergebnisse für mögliche Nutzerinnen und Nutzer

Im Projekt ist unter anderem eine Projektwebseite entstanden, die als Unterseite in den Internetauftritt der Stadt Dresden integriert wurde und somit über das Projektende hinaus von Interessentinnen und Interessenten aufgerufen werden kann. Im Zeitraum 01.01. – 29.09.2022 wurde die Website 1.477 Mal aufgerufen. Auf dieser Projektwebseite sind sowohl Informationen zum Projekt als auch dessen Ergebnisse, u.a. das Handlungsmanual zur Übertragbarkeit des Geh-sundheitspfades in andere Kommunen, zu finden. Die Begleitbroschüre zum Projekt sowie Flyer werden über Bürgerämter, Seniorentreffs, Apotheken etc. ausgegeben. Bis zum Projektende wurden insgesamt 310 Broschüren, die außerdem über die Projektwebsite bestellbar waren, an Interessentinnen und Interessenten postalisch versendet.

8 Verwertung der Projektergebnisse

Der Geh-sundheitspfad in Dresden Trachau und Pieschen-Nord/Trachenberge wird nach Projektende im Mai 2022 langfristig zur Begehung zur Verfügung stehen. Dafür wurde ein Nachhaltigkeitskonzept entwickelt.

(1) Die Informationstafeln stehen auf Flächen von sechs Flächeneigentümern, darunter verschiedener Ämter der Landeshauptstadt Dresden, zwei Wohnungsgenossenschaften und dem Freistaat Sachsen. Mit den Flächeneigentümern wurden Nutzervereinbarungen vertraglich abgeschlossen die regeln, dass die Informationstafeln für mehrere Jahre stehen bleiben.

(2) Zusätzlich verpflichten sich die Flächeneigentümer den Standort der Informationstafeln zu pflegen. Regelmäßig werden die Informationstafeln auf dem Geh-sundheitspfad durch Bürgerinnen und Bürger vor Ort gesäubert und auf Schäden überprüft.

(3) Informationen über den Geh-sundheitspfad sollen langfristig zur Verfügung stehen. Der Geh-sundheitspfad ist als Bewegungsangebot in den Apps „komoot“ und „outdooractive“ sowie dem Themenstadtplan der Landeshauptstadt Dresden zu finden. Die Standorte der Informationstafeln sind in Google Maps und openstreetmap eingetragen. Zudem ist der Geh-sundheitspfad in die Webseite der Landeshauptstadt Dresden integriert. Die Broschüre kann auch nach Projektende verschickt oder ausgelegt werden. Der Nachdruck der Broschüre wurde

zwischen der TU Dresden sowie der Landeshauptstadt Dresden durch die „Vereinbarung über die Nutzung des Projektlogos des Projekts Fit-Dresden“ im Oktober 2021 vertraglich geregelt, da die Rechte am Logo bei der TU Dresden liegen.

(4) Der Geh-sundheitspfad ist als Maßnahme der Bewegungsförderung in kommunale Strategien oder Aktionspläne aufgenommen. Dies ermöglicht zukünftig leichter das Bereitstellen von (monetären) Ressourcen und schafft die Sichtbarkeit für andere Ämter. Der Geh-sundheitspfad bleibt im Aufgabengebiet des Amtes für Gesundheit und Prävention der Landeshauptstadt Dresden.

(5) Durch das Handlungsmanual kann der Geh-sundheitspfad auch in anderen Kommunen implementiert werden.

9 Literaturverzeichnis

Dresing, T., & Pehl, T. (8. Auflage 2018). Praxisbuch Interview, Transkription & Analyse. Anleitungen und Regelsysteme für qualitativ Forschende. (8. Auflage). (T. Dresing, & T. Pehl, Hrsg.) Marburg. Abgerufen am 19. Oktober 2022 von www.audiotranskription.de/praxisbuch

Landesrahmenvereinbarung gemäß § 20f SGB V für den Freistaat Sachsen – Umsetzung des Gesetzes zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention (2016) 1. Juni 2016.

Mayring, P. (2015). Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken, 15. Aufl. Beltz.

Powell K E. The Scientific Foundation for the Physical Activity Guidelines for Americans 2 nd Edition 2018: 1–11 **Fehler! Linkreferenz ungültig.**, doi: 10.1123/jpah.2018-0618.

PrävG Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention (Präventionsgesetz) (2016).

Rütten A, Pfeiffer K (2016) Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. by FAU Erlangen-Nürnberg.

Wright, M. T. (Hrsg.) (2010). Partizipative Qualitätsentwicklung in der Gesundheitsförderung und Prävention. Bern: Hans Huber.