



Protokoll zum 1. Frauentreffen im Rahmen des BIG-Projekts

28.02.2022 im Vereinsheim des TV Miltenberg (Churfrankenhalle)

Teilnehmerinnen	Funktion
Maike Till	Koordinatorin BIG-Projekt der FAU Erlangen
Andrea Volz	Koordinatorin BIG-Projekt der Odenwald-Allianz
Christiane Keller	Teilnehmerin und Interessentin
Petra Berberich	Ökumenischer Hospizverein im Landkreis Miltenberg e.V.
Stefanie Basch	Ökumenischer Hospizverein im Landkreis Miltenberg e.V.

BIG-Points

TOP	Thema	Moderatorin / Teilnehmerin
1	Begrüßung und Eröffnung	Andrea Volz
2	Kennenlernen	Alle
3	Identifikation von Barrieren	Alle
4	Brainstorming zu Bewegungsangeboten	Alle
5	Erörterung von Rahmenbedingungen	Alle
6	Fragebogen	Alle
7	Feedback	Alle
8	Ausklang	Andrea Volz

Begrüßung und Eröffnung

Andrea Volz, Koordinatorin des BIG-Projekts in der Odenwald-Allianz, eröffnete das 1. Frauentreffen am 28.02.2022 um 11:00 Uhr im Vereinsheim des TV Miltenberg. Sie stellte den Ablauf vor, ging auf das Organisatorische ein und wies in diesem Zuge auf die Einwilligungen für Fotos sowie den Fragebogen zum Abschluss des Treffens hin. Sie gab nochmals einen kurzen Überblick zum BIG-Projekt sowie zum aktuellen Stand. Neben Blöcken und Stiften standen Snacks und Getränke bereit. Andrea Volz betonte, dass jede Meinung und jede Frage ausdrücklich erwünscht seien und sich jede Teilnehmerin aktiv an dem Austausch beteiligen darf und auch soll. Nachdem es keine weiteren Fragen seitens der Teilnehmerinnen gab, begann die Kennenlernrunde.



Kennenlernen

Zum Kennenlernen hatte Andrea Volz eine Aufgabe mit dem Titel „Erzähl‘ uns etwas über...“ vorbereitet. Auf einer Moderationswand waren Karten mit Bildern und zugehörigem Stichwort angebracht. Jede Teilnehmerin konnte bei der Vorstellung der eigenen Person selbst wählen, ob sie etwas über ihr Kind/ihre Kinder, ihr Haustier/ihre Haustiere, ihren Beruf, ihr Hobby, ihren Lieblingssport oder ihr Fortbewegungsmittel erzählt. Neben den Frauen, die am Austausch teilnahmen, stellten sich auch Maike Till und Andrea Volz vor.



Identifikation von Barrieren

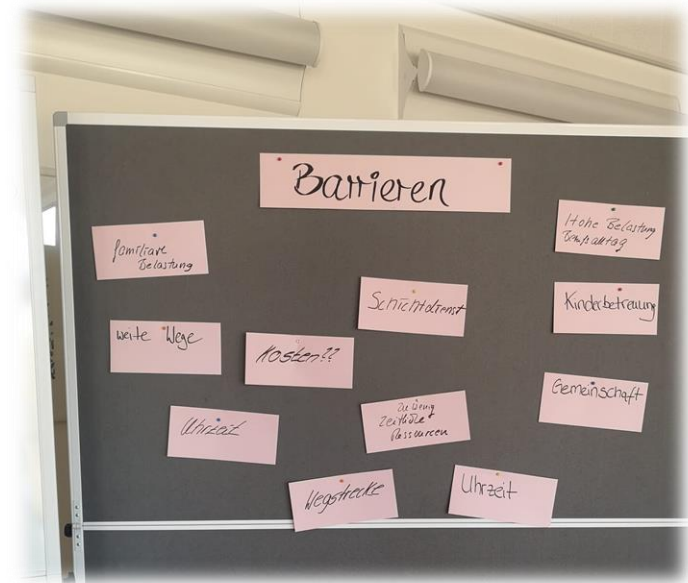
Nachdem sich alle Teilnehmerinnen vorgestellt hatten, durften sie selbst aktiv werden. Ziel des ersten Brainstormings war es, Barrieren bzw. Hindernisse zu identifizieren, weshalb sich die Frauen nicht ausreichend bewegen können. Die Stichpunkte wurden aufgeschrieben und an eine Pinnwand geheftet.

Barrieren

#	Überbegriff	Bezeichnung	Beschreibung/Informationen
1	Zeit	Uhrzeit	Kurse zu Uhrzeiten, die nicht wahrgenommen werden können, z.B. aufgrund von Arbeit; Kurse zu Abendzeiten bevorzugt

2	Zeit	Schichtdienst	Bei Wechsel von Schichten kann teilweise nur im 2-Wochen-Rhythmus an Kursen teilgenommen werden
3	Zeit	Zu wenige zeitliche Ressourcen	Aufgrund von Arbeit, Kindern, familiärer Belastung etc.
4	Zeit	Wegstrecke	Wege sind zu weit, sodass viel Zeit für Hin- und Rückfahrt verbraucht wird, obwohl die eigentliche Aktivität nicht so lange dauern würde
5	Belastung	Familiäre/persönliche Belastung	v.a. aus Erfahrung in der Hospizarbeit
6	Belastung	Berufsalltag	Hohe Anforderungen im Berufsalltag, teilweise mehrere Jobs zur Finanzierung des Lebensunterhalts
7	Weitere Faktoren	Kosten	Zu hohe Kurskosten
8	Weitere Faktoren	Kinderbetreuung	Mütter müssen sich um Kinder kümmern, oftmals keine Kinderbetreuung im Rahmen der Kurse vorhanden; Kinder mit speziellen Anforderungen oder Bedürfnissen (abklären!)
9	Weitere Faktoren	Gemeinschaft	Gemeinschaft innerhalb des Kurses nicht stimmig, man fühlt sich nicht wohl, man traut sich nicht; Kurs macht mehr Spaß, wenn man Freundinnen/Bekannte mitbringen kann bzw. man sich gegenseitig motiviert

Anschließend konnte sich jede Teilnehmerin im Speziellen zu ihren Stichpunkten äußern und diese erläutern. Der Übergriff „Zeit“ war hierbei ein großes Thema. Die bisherigen Kurse finden häufig zu Uhrzeiten statt, die nur schwer in den Alltag oder Schichtdienst integrierbar sind. Oftmals fehlt es generell an zeitlichen Ressourcen und dann kommt hinzu, dass Angebote teilweise weiter entfernt liegen und viel Fahrtzeit in Kauf genommen werden muss. Frau Berberich und Frau Basch berichten aus ihrer Hospizarbeit, dass teilweise auch die familiäre oder berufliche Belastung zu hoch sind, sodass Bewegung und Sport hintenanstehen müssen. Weitere Faktoren, die ein Hindernis darstellen können, sind zu hohe Kurskosten, eine fehlende Kinderbetreuung und die Gemeinschaft. Letzterer Faktor bezieht sich auf die Tatsache, dass man gemeinsam mit Freundinnen und Bekannten mehr Spaß an einem Kurs hat und sich gegenseitig motivieren kann anstelle der Tatsache, einen Kurs alleine besuchen zu müssen.



Brainstorming zu Bewegungsangeboten

Im nächsten Schritt durften die Teilnehmerinnen ihrer Kreativität und ihren Vorstellungen freien Lauf lassen. Ziel war es, über ein erneutes Brainstorming Stichworte zu den Kategorien „Bewegungskurse“, „Bewegungsgelegenheiten“ und „Workshops/Veranstaltungen“ zu formulieren. Es kam eine Vielfalt an Ideen zustande.

Bewegungsangebote/-kurse

#	Überbegriff	Bezeichnung	Beschreibung/Informationen
1	Outdoor	Lauftraining/Lauftreff	
2	Outdoor	Wandern/Spaziergänge	
3	Outdoor	Nordic Walking Kurse	
4	Outdoor	Mountainbike-Kurse	Speziell auf Frauen abgestimmt, z.B. Anfänger und Fortgeschrittene, MTB-Abteilung des TV Miltenberg; evtl. Anfrage wg. Verleih von Fahrrädern
5	Entspannung	Entspannungstraining	z.B. speziell bei Migräne
6	Entspannung	Entspannungskurse	Allgemein, diverse Angebote
7	Wasser	Wassergymnastik/Aquajogging	
8	Wasser	Schwimmkurse	Allgemein und speziell zum Erlernen von Kraulen sowie Rücken- und Brustschwimmen
9	Sport- und Bewegungskurse	Pilates	
10	Sport- und Bewegungskurse	Yoga	
11	Sport- und Bewegungskurse	Bauch - Beine - Po	
12	Sport- und Bewegungskurse	Rückenschule	
13	Sport- und Bewegungskurse	Tanzen	
14	Sport- und Bewegungskurse	Kinderturnen	„einfach sein“ (ohne Leistungsdruck, Verschiedenes ausprobieren dürfen etc.)

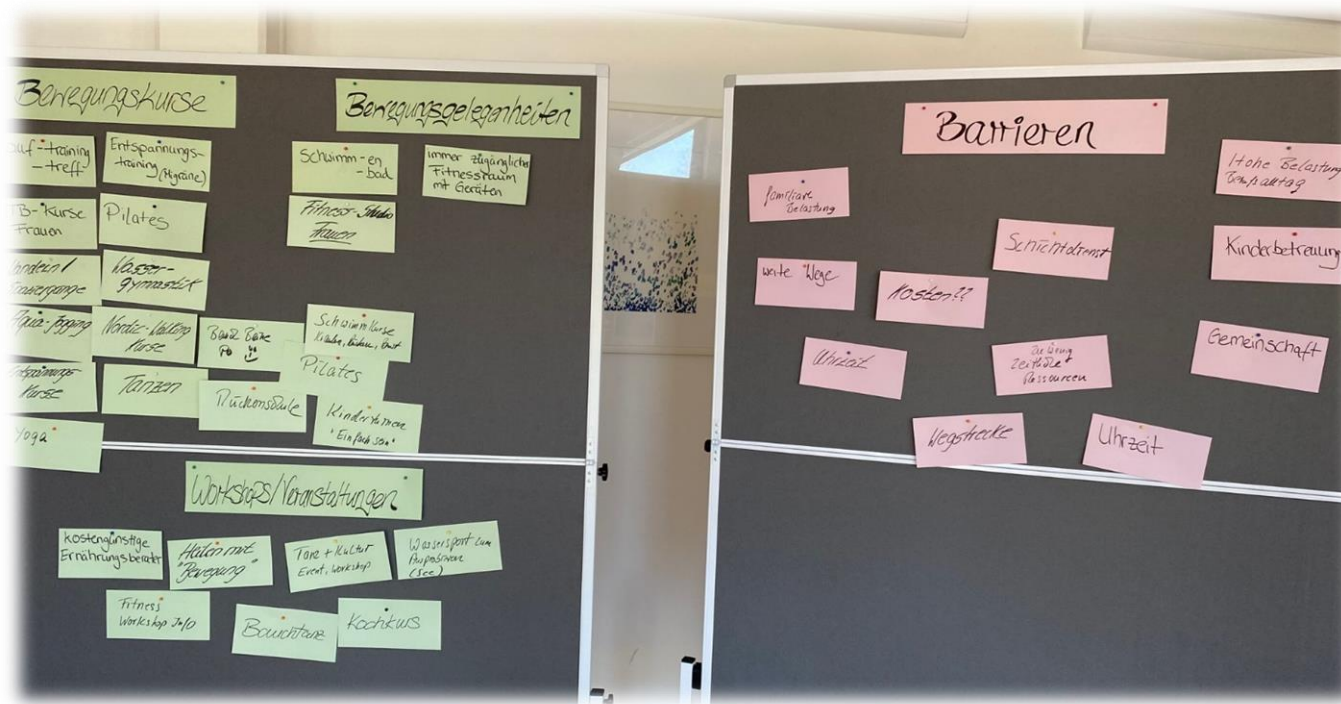
Bewegungsgelegenheiten

#	Überbegriff	Bezeichnung	Beschreibung/Informationen
1	Schwimmen	Schwimmbad	Nutzung des Schwimmbads, z.B. auch zu speziellen Zeiten (Frühschwimmen oder Late Night Schwimmen)
2	Fitness	Fitnessraum	Immer zugänglicher Fitnessraum mit Geräten, der z.B. über einen Verein oder eine Gemeinschaft gestellt wird und von den Frauen flexibel genutzt werden darf
3	Fitness	Fitnessstudio	Speziell für Frauen

Veranstaltungen und Workshops

#	Überbegriff	Bezeichnung	Beschreibung/Informationen
1	Ernährung	Ernährungsberatung	Kostengünstig, anschauliche Beispiele und einfach Erklärung, ggf. Fortführung über Krankenkassen möglich
2	Ernährung	Kochkurs	Als Beispiel wurde ein Kochkurs in der Schule genannt, der von syrischen Frauen angeboten wurde
3	Bewegung/Fitness	Heilen mit Bewegung	Informationsveranstaltung bzw. Workshop, in dem auf die Bedeutung von Bewegung in Bezug auf Erkrankungen eingegangen wird
4	Bewegung/Fitness	Fitness-Workshop	Verschiedene Angebote ausprobieren, Informationen zu verschiedenen Angeboten
5	Tanz	Bauchtanz	
6	Tanz	Tanz und Kultur	Organisation als Event
7	Wassersport	Wassersportangebot	Zum Ausprobieren, auf einem See, z.B. Stand-Up-Paddling

Die teilnehmenden Frauen wünschen sich vorrangig Kurse im Freien, aber auch Entspannungskurse und populäre Bewegungsangebote, wie Yoga, Pilates und Tanz, sind interessant. Betont wurde in diesem Zusammenhang die Flexibilität, weshalb auch die Nutzung von Schwimmbändern, Fitnessstudios oder eigenen Fitnessräumlichkeiten wünschenswert sind. Auch bei den Veranstaltungen kam eine große Vielfalt zustande. Genannt wurden Workshops zu den Themen „Kochen und Ernährung“, „Fitness und Tanz“, aber auch die Möglichkeit, verschiedene Angebote, wie zum Beispiel im Wasser, ausprobieren zu können.



Erörterung von Rahmenbedingungen

Zuletzt galt es, die Rahmenbedingungen in Bezug auf die Organisation der Kurse zu erörtern. Diskutiert wurde hier über mögliche Räumlichkeiten, die ggf. seitens der Kommunen, Schulen und Vereine gestellt werden können, aber auch seitens Unternehmen und Anbieter. Weiterhin wurden Tages- und Uhrzeiten mit besonderem Blick auf die Flexibilität thematisiert. Während des Austauschs wurden von den Frauen viele mögliche Übungsleiterinnen und Anbieter genannt, die Kurse anbieten und Kursleiterinnen oder Bewegungsgelegenheiten stellen können. Weitere wichtige Punkte waren die Organisation einer Kinderbetreuung zu ausgewählten Kursen sowie die Klärung des Versicherungsschutzes für die Teilnehmerinnen. Hier wies Maïke Till auf Übungsleiterverträge hin, die zwischen den Kursleiterinnen bzw. Anbietern und den Verantwortlichen des BIG-Projekts geschlossen werden.

Fragebogen

Andrea Volz händigte nach Abschluss des Brainstormings einen Fragebogen aus, der anonym ausgefüllt wurde. Neben allgemeinen Fragen wurde das Interesse an verschiedenen Sport- und Bewegungsangeboten detailliert abgefragt, wie beispielsweise Gymnastikkurse, Ballsportarten, Outdoor-Kurse, Mutter-Kind-Kurse etc. Abschließend wurden in diesem Fragebogen erneut die Rahmenbedingungen und Voraussetzungen, wie Kinderbetreuung, Tages-/Uhrzeiten, Preis pro Kursstunde etc. abgefragt.

Feedback

Andrea Volz bat die Teilnehmerinnen um ein Feedback in offener Runde. Frau Basch, Frau Berberich und Frau Keller sahen das Treffen als sehr wertvoll und informativ an. Sie werden die Inhalte des Austauschs an Interessierte sowie Freundinnen und Bekannte weitergeben und sich gerne weiterhin am BIG-Projekt in der Odenwald-Allianz beteiligen. Unter den Frauen war während des gesamten Treffens ein lebendiger Austausch wahrnehmbar. Es wurden Fragen gestellt, Punkte diskutiert und jede Teilnehmerin beteiligte sich.

Ausklang

Zum Ausklang las Andrea Volz noch eine kleine Geschichte mit dem Titel „Einfach mal die Seele baumeln lassen“ vor. Dabei konnten sich die Frauen auf viele verschiedene Sinneseindrücke, vor allem aber auf sich selbst, konzentrieren und den Austausch in ruhiger Form und entspannt ausklingen lassen.