



## Protokoll zum 2. Netzwerktreffen im Rahmen des BIG-Projekts

24.10.2022 im Vereinsheim des TV Miltenberg (Churfrankenhalle)

Akteur:innen	Funktion
Andrea Volz	Koordinatorin BIG-Projekt der ILE Odenwald-Allianz
Birsen Kebeli	BIG-Teilnehmerin
Çiğdem Deniz	Caritasverband für den Landkreis Miltenberg e.V.
Ilknur Öz	Quartierszentrum Elsenfeld
Inge Richter	Caritasverband für den Landkreis Miltenberg e.V.
Maike Till	Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg
Renate Vallecca	AOK Bayern – Die Gesundheitskasse

## BIG-Points

TOP	Thema	Moderatorin / Teilnehmerinnen
1	<a href="#">Begrüßung, Vorstellungsrunde, Erfahrungen und Erwartungen</a>	Andrea Volz / Alle
2	<a href="#">Rückblick und Analyse</a>	Andrea Volz / Alle
3	<a href="#">Zukünftige Möglichkeiten und Planung 2023</a>	Andrea Volz
4	<a href="#">Pause</a>	Alle
5	<a href="#">Unerfüllte Kurswünsche</a>	Andrea Volz
6	<a href="#">Ausblick und neue Aufgaben</a>	Andrea Volz / Alle
7	<a href="#">WUP</a>	Andrea Volz / Alle
8	<a href="#">Feedback</a>	Andrea Volz / Alle

## Begrüßung, Vorstellungsrunde, Erfahrungen und Erwartungen

Seit dem 1. BIG-Netzwerktreffen am 04.05.2022 konnten in der Odenwald-Allianz mehrere Frauentreffen organisiert und erste Kurse begonnen bzw. teilweise bereits abgeschlossen werden. Aus diesem Grund war es an der Zeit für ein 2. BIG-Netzwerktreffen, welches sich primär mit der **Erweiterung und Verstärkung der Kursangebote** sowie mit etwaigen Verbesserungen bzw. **Anpassungen** der bisherigen **Maßnahmen** beschäftigte. Zum Treffen eingeladen waren Vertreter:innen verschiedener (Beratungs-)Stellen, Institutionen und Einrichtungen.

Am 24.10.2022 um 15:00 Uhr eröffnete die BIG-Projekt Koordinatorin der ILE Odenwald-Allianz, Andrea Volz, das 2. BIG-Netzwerktreffen im Vereinsheim des TV Miltenberg. Sie begrüßte sechs der insgesamt 17 eingeladenen Teilnehmer:innen aus den verschiedenen Bereichen; elf der eingeladenen Teilnehmer:innen mussten aus verschiedenen Gründen absagen.



## Rückblick und Analyse

Seit dem letzten BIG-Netzwerktreffen sind fast sechs Monate vergangen, in denen sich neue Möglichkeiten für BIG ergaben, die ersten BIG-Bewegungskurse anliefen und weitere Frauentreffen durchgeführt wurden.

Der erste BIG-Kurs begann am 15.07.2022 mit **Wassergymnastik** im Freibad Amorbach. 13 Teilnehmerinnen nahmen das Angebot am Abend wahr und konnten sich über zehn Einheiten à 60 Minuten unter Anleitung im Wasser bewegen.

Der zweite BIG-Kurs folgte mit dem Schwerpunkt **Fitness-Tanz**, ein ausdauerorientiertes Training mit Elementen des Tanzes. Der Kurs startete zum 22.09.2022 am Vormittag und läuft über zwölf Einheiten à 60 Minuten im Vereinsheim des TV Miltenberg. Bis dato meldeten sich insgesamt neun Teilnehmerinnen an.

Am 30.09.2022 begann der **Nordic-Walking-Kurs** in und um Amorbach am Nachmittag, der über acht bis zehn Einheiten à 60 bis 90 Minuten laufen wird und zu dem sich bisher drei Teilnehmerinnen anmeldeten.

Der 4. und damit letzte BIG-Kurs für das Jahr 2022 begann für sechs angemeldete Frauen (Aktualisierung am 27.10.22: sieben Teilnehmerinnen) am 21.10.2022 mit **Yoga** am Morgen im Vereinsheim des TV Miltenberg und wird über acht Einheiten à 60 Minuten laufen.

Rückblickend zu den Frauentreffen fanden folgende Veranstaltungen im Jahr 2022 statt:

**1. BIG-Frauentreffen** am 28.02.2022 und **2. BIG-Frauentreffen** am 05.04.2022; beide Treffen wurden genutzt, um das BIG-Projekt vorzustellen, Bedarfe und Wünsche zu erheben, aber auch um Barrieren zu erkennen.

Am 20.06.2022 kamen am BIG-Projekt interessierte Frauen zum **Frauennachmittag** zusammen, ebenso am 26.09.2022 zum **BIG-Frauenfrühstück**. Im Rahmen dieser beiden Veranstaltungen konnten sich die Frauen untereinander sowie die Projektkoordinatorin kennenlernen, sich austauschen, Ideen und Wünsche einbringen sowie Fragen stellen.

Der für den 23.08.2022 geplante **Kulturabend** musste abgesagt werden, da keine Anmeldungen verzeichnet werden konnten. Ein Grund hierfür könnte die Ferienzeit gewesen sein.

Die Angebote wurden über folgende **Kanäle** verbreitet: E-Mai-Verteiler, Aushänge an/in den Rathäusern der Odenwald-Allianz, Zusendung der Plakate an Türöffner und Kooperationspartner, eigene BIG-Homepage, Facebook-Seite der Odenwald-Allianz sowie meine-news.de.

Mittels der Workshop-Methode „Stolpersteine zu Steigbügel machen“ durften die Teilnehmerinnen auf grünen Moderationskarten vermerken, was sie als gut laufend beurteilen würden und auf roten Moderationskarten, was sie als verbesserungswürdig ansehen. Die roten Moderationskarten wurden im Anschluss in offener Runde diskutiert und jede Teilnehmerin durfte Verbesserungsvorschläge anbringen, sog. „Steigbügel“, die aus den Stolpersteinen resultieren. Nachfolgende Übersicht zeigt die Ergebnisse:

Was lief gut?	Was könnte besser laufen? = Stolpersteine	Verbesserungsvorschläge = Steigbügel
Auswahl der Kurse bzw. unterschiedliche Angebote	Teilweise zu wenige Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmerzahl ausbauen	Verstärkte Werbemaßnahmen für BIG z.B. über Ehrenamtliche/Multiplikator:innen, Ärzte und Krankenkassen, Vereine, im Rahmen von Moschee-Frauentreffen; Vernetzung über WhatsApp-Gruppen, Werbung über Newsletter „Noch freie Plätze“; evtl. kommt die Übernahme von Fahrtkosten in Betracht oder die Möglichkeit, Fahrgemeinschaften zu bilden
Kostengünstige, wohnortnahe und flexible Kurse	Noch mehr Kurse anbieten	v.a. auch in weiteren Kommunen der Odenwald-Allianz

Hohe Übereinstimmung der Angebote mit den Wünschen der Teilnehmerinnen aus den Frauentreffen	Angebote/Kurse in Richtung Elsenfelder Raum	Geografisch aufgrund der Projektförderung nicht möglich, aber verstärkte Kursplanung in Laudenbach
Zurverfügungstellung von Plakaten zum Verteilen	Verstärkte Werbung an „Knotenpunkten“, z.B. Kitas und Schulen	u.a. möglich über Multiplikator:innen bzw. Peers
Informationen über E-Mail-Verteilung		
Infotreffen		
Frauen können etwas für ihre Gesundheit tun		
Vorfreude auf Angebote		
Vernetzung		

## Zukünftige Möglichkeiten und Planung 2023

Binnen der vergangenen Monate ergaben sich viele neue Möglichkeiten für das BIG-Projekt, wie die Bereitstellung diverser **Räumlichkeiten**, die für BIG-Kurse oder -Treffen genutzt werden dürfen, neue **Werbemöglichkeiten**, z.B. über Pfarrbriefe und Schulen sowie Kindergärten, neue **Einrichtungen**, in denen das BIG-Projekt persönlich vorgestellt werden durfte, oder die Anschaffung von **Sportequipment** für die einzelnen Bewegungskurse, sodass die Frauen kein eigenes Equipment für die Kurse kaufen/organisieren müssen und damit die Kosten so niedrig wie möglich gehalten werden. Außerdem wurde mittels Mundpropaganda der Kursteilnehmerinnen das BIG-Projekt bekannter gemacht, wodurch weitere BIG-Teilnehmerinnen erreicht werden konnten. Aus all diesen Entwicklungen ergeben sich die ersten Ideen für die **Planung im Jahr 2023**.

Derzeit gibt es konkrete Planungen für einen **Mutter-Kind-Kurs** und einen **Entspannungskurs**; beide Kurse sollen bereits im Januar 2023 starten. Vor Beginn des Entspannungskurses ist ein Frauentreffen geplant, zu dem die Übungsleiterin des Kurses eingeladen wird und die Teilnehmerinnen in das Angebot hineinschnuppern können. Zu einem weiteren Frauentreffen soll eine Ernährungswissenschaftlerin eingeladen werden, die Fragen der Teilnehmerinnen rund um das Thema „Ernährung“ beantwortet und somit für eine Frage-Antwort-Runde zur Verfügung steht. Eine Teilnehmerin bot an, einen Kochkurs mit dem Schwerpunkt „Anatolische Küche“ zu geben und eine BIG-Teilnehmerin schlug im Rahmen des vergangenen Frauenfrühstücks vor, einen Grillabend im Café Artrio für den Sommer 2023 zu veranstalten.

## Pause

Die 15-minütige Pause diente insbesondere dem Austausch unter den Teilnehmerinnen, um mehr übereinander zu erfahren, konkrete Fragen zu stellen oder das persönliche Gespräch zu suchen.

## Unerfüllte Kurswünsche

Bisher konnten nicht alle Kurswünsche der Teilnehmerinnen aus den BIG-Frauentreffen erfüllt werden:

Einige **Outdoor-Kurse**, wie Wandern/gemeinsame Spaziergänge/Lehrpfade sowie Lauftreffs oder Fahrradkurse, im Speziellen ein Mountainbike-Kurs, standen hierzu aus den vergangenen Treffen auf den Moderationskarten.

Noch unerfüllt sind außerdem **diverse Fitness-Kurse**, wie Bauch-Beine-Po, Aerobic, Pilates, Rückenschule, Bauchtanz, sowie Schwimmkurse im Allgemeinen und die Nutzung eines Schwimmbads oder Fitnessstudios speziell für Frauen. Ebenso wünschen sich die Frauen Kurse zur Entspannung und Mediation. Gründe

hierfür sind u.a. die Suche nach qualifizierten Übungsleiterinnen im Raum der Odenwald-Allianz, die zeitlich verfügbar sind, und die damit verbundene Anfrage von Räumlichkeiten. Weiterhin sind die **Förderkriterien** zu beachten, da nicht jeder Kurs förderfähig ist und damit umgesetzt werden kann bzw. gewisse Kriterien erfüllt werden müssen, damit ein Kurs beginnen darf.

Einige dieser bis dato unerfüllten Kurswünsche sind jedoch bereits in der Planung für 2023 berücksichtigt und einige Übungsleiterinnen haben der Zusammenarbeit zugestimmt. Beispielsweise wird derzeit ein Entspannungskurs, voraussichtlich ab Januar 2023, geplant. Für weitere Kursangebote aus den oben aufgelisteten Bereichen nannten die Teilnehmerinnen des 2. BIG-Netzwerktreffens Kontakte, an die sich Frau Volz wenden kann.

## Ausblick und neue Aufgaben

Im Verlauf des 2. BIG-Netzwerktreffens zeigte eine BIG-Teilnehmerin großes Engagement in Bezug auf die weitere Bewerbung des BIG-Projekts nach außen und nannte hierfür Anlaufstellen, Vereine und Treffpunkte, mit denen sie in Kontakt steht. Daraufhin wurde ihr eine Stelle als sogenannte „Peer“ für das BIG-Projekt angeboten. Peer, aus dem Englischen, bedeutet „Kollegin“ oder „Gleichgesinnte“ und bezeichnet damit eine Ansprechpartnerin für Frauen aus der Zielgruppe, die Merkmale mit ihnen teilt, wie beispielsweise Herkunft, Alter, Religion, Einstellung etc. Eine Peer ist nicht nur Bewerberin des BIG-Projekts und damit Ansprechpartnerin für den Erstkontakt, sondern auch Übersetzerin zwischen den Kulturen.

**Nach Zustimmung der BIG-Teilnehmerin wird das BIG-Projekt in der Odenwald-Allianz von nun an durch die erste von insgesamt drei möglichen Peers über die Projektlaufzeit unterstützt.**

Zukünftig soll der Fokus, wie auch in der Vergangenheit, auf der Mundpropaganda durch die BIG-Teilnehmerinnen und durch die Peers sowie die Projektkoordinatorin liegen. Wichtig wird die Akquise neuer Türöffner bleiben, die Verteilung der BIG-Flyer, die Information über den aktuellen Stand des BIG-Projekts mittels Zeitungsartikel, Newsletter und die Ansprache über die bisherigen Türöffner sowie Kooperationspartner.

**Schnupperangebote** könnten außerdem den Zugang zu Kursen erleichtern, da vorab die Übungsleiterin sowie die Kursinhalte kennengelernt werden können.

Auf die Frage, wie BIG noch BIGger, also größer, gemacht werden könnte, nannten die Teilnehmerinnen folgende Möglichkeiten:

- Peers
- Promotion von BIG
- BIG-Flyer in Arztpraxen auslegen
- Kontaktaufnahme zum Arbeitsamt
- Übersetzung der BIG-Flyer in andere Sprachen; dies wäre über die FAU Erlangen-Nürnberg möglich

Abschließend erkundigte sich Frau Volz bei den Teilnehmerinnen, ob sie in Bezug auf die **Kinderbetreuung** Kontakte nennen könnten. Es besteht bereits Kontakt zu einer Betreuerin, die für BIG diese Aufgabe am Abend übernehmen könnte, jedoch ist Frau Volz noch auf der Suche nach einer Betreuerin, die diese Aufgabe bei Bedarf am Morgen bzw. Vormittag oder frühen Nachmittag übernehmen könnte. Die Teilnehmerinnen konnten hier keine Ansprechpartnerin nennen. Frau Volz wird in den kommenden Wochen recherchieren, wen sie hierfür ansprechen könnte.

## WUP

WUP ist die Abkürzung für „Warm-Up“ und soll Körper und Geist erfrischen. Solch ein WUP bietet sich gerade in Workshops gut an, um eine Pause als Bewegungspause zu nutzen und damit die Teilnehmerinnen für einen kurzen Moment aus den Inhalten des Workshops zu holen. Frau Volz führte zunächst einige Mobilisationsübungen mit den Teilnehmerinnen durch und abschließend einige Aufgaben, mit Hilfe derer Kopf und Körper verknüpft wurden. Im Anschluss der auflockernden Übungen folgte bereits der letzte Punkt auf der Agenda des 2. BIG-Netzwerktreffens – das Feedback.

## Feedback

Um sich ein übersichtliches Feedback einzuholen, hatte Frau Volz die sog. „Feedback-Hand“ als Methode vorbereitet. Dabei hat jeder Finger einer Hand eine eigene Bedeutung:

Finger	Bedeutung	Moderationskarten
Daumen	Das war super!	<ul style="list-style-type: none"><li>• Das war super</li><li>• Kennenlernrunde</li><li>• Gut strukturierte Veranstaltung</li><li>• BIG denkt schon gleich ganzheitlich – Bewegung und Ernährung</li></ul>
Zeigefinger	Darauf möchte ich hinweisen!	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bewegung als Hauptfokus</li></ul>
Mittelfinger	Das hat mir nicht gefallen!	<ul style="list-style-type: none"><li>• Schrift an Pinnwand zu klein</li></ul>
Ringfinger	Das ist mein Schmuckstück!	<ul style="list-style-type: none"><li>• Andrea macht BIG noch BIGGER! Super Engagement</li><li>• Bewegungsinput</li><li>• Tolles Projekt = BIG</li></ul>
Kleiner Finger	Das kam mir zu kurz!	

Zusammenfassend gaben die Teilnehmerinnen auf ihren Moderationskarten positives Feedback in Bezug auf das BIG-Projekt im Allgemeinen sowie die Organisation der Veranstaltung. Da im Rahmen des BIG-Projekts auch einige Veranstaltungen gewünscht und geplant werden, deren Hauptfokus nicht auf der Bewegung liegt, merkte Frau Till an, dass der Baustein Bewegung nicht zu sehr aus dem Fokus geraten dürfe.

Das 2. BIG-Netzwerktreffen wurde, wie geplant, um 17:00 Uhr mit der offiziellen Verabschiedung von Frau Volz beendet.