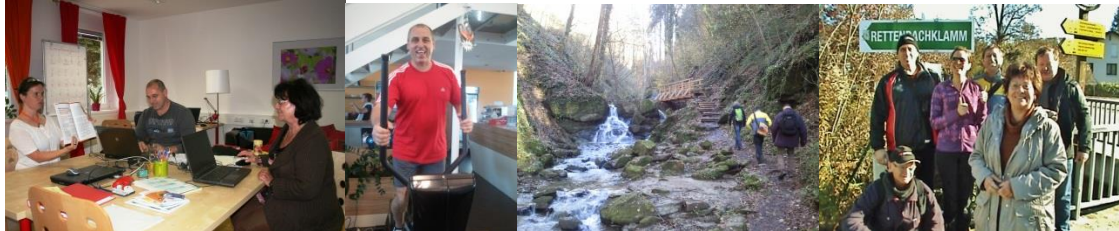


Lernlabor Bewegung

Neuer Lernort „Lernraum Bewegung – Fit wie ein Turnschuh“
Endbericht



Erstellt im Rahmen des Teilprojektes 3 In.Bewegung IV – Netzwerk Basisbildung in Österreich

Alfred Berndl, Rosmarie Pirker - ISOP GmbH, Projekt In.Bewegung, November 2013

1. Leitidee des neuen Lernortes

Grundverständnis

70% des Gelernten findet Schätzungen zufolge außerhalb des institutionalen Rahmens statt. Menschen mit geringer Bildung leben tendenziell bewegungsärmer und wissen weniger über gesunde Ernährung Bescheid als Personen mit höherer Bildung. Der neue Lernort soll das Bewusstsein der Menschen mit Basisbildungsbedarf für eine gesunde und körperbewusste Lebensweise näherbringen. Der neue Lernort ist ganzheitlich konzipiert. So werden Planungskompetenzen im gemeinsamen Erstellen eines individuellen Trainingsplanes vermittelt, mathematische Kompetenzen in der individuellen Leistungsfeststellung und in der Messung des Leistungsfortschrittes, Arbeiten im Team durch die gemeinsame Planung und Durchführung der Maßnahmen, sowie Kommunikationskompetenzen durch die schriftliche und mündliche Reflexion des Lern- und Trainingsfortschrittes. Auch eine rein kognitive Wissensvermittlung durch Informationen um Gesundheit, Ernährung und positive Einflüsse durch gesteigerte Bewegung ist Teil des Konzepts.

Prinzipien

Wechselseitigkeit: Der Unterricht findet wechselweise in und außerhalb des Kursraumes statt. Lern-, Planungs- und Reflexionsphasen werden IKT-unterstützt anhand eines Kurssettings durchgeführt, Trainingsphasen- und Besprechungen außerhalb. Durch diese Wechselseitigkeit wird theoretisch Gelerntes sofort in die Praxis umgesetzt und kann am eigenen Leib gespürt und reflektiert werden.

Zeitlicher Rahmen: Ein klar abgesteckter zeitlicher Rahmen der Gesamtdauer des neuen Lernortes (4 Wochen) trägt dazu bei, die Motivation der Teilnehmenden hoch zu halten und Ergebnisse gut sichtbar zu machen. Die individuelle Erfahrung, theoretisch vermitteltes Wissen mit Unterstützung der TrainerIn in die Praxis umzusetzen ist für viele unserer TeilnehmerInnen neu.

Mitgestaltung der Aktivitäten: Da eine Fülle an unterschiedlichen Kompetenzen vermittelt werden, ergibt sich die Aufteilung der Zuständigkeiten nach dem Kenntnisstand und

Lerninteressen der Teilnehmenden. Teilnehmende planen und gestalten aktiv mit und sind auch für die Erledigung ihrer Aufgaben im Gruppenkontext verantwortlich. Der/die TrainerIn ist unterstützend und moderierend aktiv.

Lernbedarfe: Die Kursinhalte orientieren sich nach den Lernbedürfnissen der Teilnehmenden. Individueller, auf die Ressourcen und Lernziele der TeilnehmerInnen konzipierter Unterricht ist wesentlicher Bestandteil aller Aktivitäten.

Persönliche Ressourcen: TeilnehmerInnen an Basisbildungskursen haben erfahrungsgemäß wenig Vertrauen in ihre eigenen Kompetenzen und Fertigkeiten. Durch die individuelle ressourcenorientierte Kompetenzfeststellung werden Fähigkeiten sichtbar gemacht und TeilnehmerInnen stellen diese der Lerngruppe zur Verfügung. Selbstsicherheit und Vertrauen in eigene Stärken werden dadurch gestärkt und auch gleich in der Praxis erprobt.

Ziele erreichen: Gemeinsam mit den TeilnehmerInnen werden zu Beginn des neuen Lernortes die Ziele definiert. Diese sind individuell, je nach Ressourcen definiert, und passen in die Erreichung des Gesamtzieles der Gruppe im Rahmen dieser 4 Wochen. Dieses Gesamtziel kann zum Beispiel die Teilnahme an einem Sportwettbewerb sein, eine geplante und von den TeilnehmerInnen organisierte Wanderung – jedenfalls eine geplante und vorbereitete Aktion, auf die von TeilnehmerInnen und TrainerIn hingearbeitet wird.

2. Bildungsziele des Lernortes

Folgende Bildungsziele werden verfolgt:

- Interesse für Bewegung und Ernährung in Verbindung mit Lernen setzen
- Einbringen persönlicher Ressourcen in eine Gruppe
- Theorie und praktische Umsetzung miteinander verknüpfen
- Lernfortschritte selbst kontrollieren und adaptieren

- Verantwortung für andere in der Gruppe übernehmen, indem unterschiedliche Aufgaben zum Gelingen der Abschlussveranstaltung verteilt werden
- Erfahrung, dass Körper und Geist miteinander korrelieren
- Verbesserung der Lese-, Schreib-, Mathematik-, Lern- und IKT-Kompetenzen im Themenkontext
- Förderung der Planungskompetenz und des Empowerment
- Förderung der Sozialkompetenzen innerhalb der Gruppe

3. Methodische Strukturierung

Ablauf des Kurses/Angebotes

Maximal 6 TeilnehmerInnen waren je Kursdurchlauf vorgesehen, um eine individuelle Förderung gewährleisten zu können. Der Lernort wurde für jeweils vier Wochen in 2 Durchläufen angeboten. Am Ende jedes Durchlaufes stand eine gemeinsam geplante und durchgeführte Bewegungsaktivität.

Ablauf

- Informationsveranstaltung (ISOP GmbH)
- Einzelsettings bei Kurseinstieg: Erhebung der individuellen Lernbedürfnisse im Basisbildungsbereich im Lernkontext Gesundheit und Bewegung
- Planung des Angebots und Definition des Abschlussziels (Laufveranstaltung, Wanderung, Bewegungsaktivität) im Kontext Gesundheit und Bewegung gemeinsam mit den Teilnehmenden
- 1 mal pro Woche Gruppenunterricht für je 3 Einheiten mit den TeilnehmerInnen im Kursraum (Theorieteil) für insgesamt 4 Wochen
- 1 mal pro Woche für 3 Einheiten Gruppenunterricht außerhalb des Kursraums in der Sportstätte bzw. der Natur (Praxisteil) und 1 mal Training in Eigenregie für insgesamt 4 Wochen
- Gemeinsame Abschlussaktivität
- Evaluation und Rückmeldung

Für den zweiten Durchgang im April 2013 wurden die Rückmeldungen der Teilnehmenden aus dem Durchgang September 2012 ins Lernortkonzept eingearbeitet.

4. Didaktische Zielsetzungen

- Anknüpfen an Vorkenntnisse und Vorerfahrungen der Teilnehmer/innen in den Bereichen Bewegung und Gesundheit
- Förderung durch Differenzierung und Individualisierung in den Basisbildungsbereichen Lesen-Schreiben-Rechnen-Lernen-IKT im Themenkontext
- Stärkung von Selbsttätigkeit und Eigenverantwortung
- Herstellung von Bezügen zur Lebenswelt der Teilnehmer/innen
- Sicherung des Leistungsertrags und Rückmeldungen zum Lernfortschritt

Gegenwartsbedeutung: Lernen, Bewegung und Gesundheitsbewusstsein stehen in direkter Verbindung zueinander. Konkrete Erfahrungen außerhalb des Kursraums bieten wichtige Anknüpfungspunkte für den Basisbildungsunterricht und Folgeaktivitäten. Für die Teilnehmer/innen ist es relevant an Themen zu arbeiten, die direkt in Zusammenhang mit ihrer Lebenswelt stehen und sinnvoll sind.

Zukunftsbedeutung: Durch die Erfahrungen im Basisbildungsbereich sind Aktivitäten und gemeinsame Projekte eine wertvolle Ergänzung zum Lernen im Kursraumsetting. Wichtige Verknüpfungen und Zusammenhänge können durch das Wechselspiel zwischen Theorie und Praxis besser verstanden werden.

Exemplarische Bedeutung: Der Lernraum Bewegung ist beispielhaft für weitere Aktivitäten in diesem Bereich und bietet zukünftige Adaptionmöglichkeiten.

5. Inhalte des Lernortes

- Gesunde Ernährung: was meinem Körper guttut
- Die Bedeutung von Bewegung im Alltag
- Erstellung eines persönlichen Trainingsplanes

- Diagramme zur Messung des Trainingsfortschrittes
- Planung der Abschlussveranstaltung
- effektives Training gemäß den eigenen körperlichen Voraussetzungen
- Nutzung des PC zur Vorbereitung und Unterstützung des Trainings
- Lesen und Interpretieren von Tabellen
- Anwendung von Online Tools
- Nutzung eines eigens eingerichteten Blogs

6. TeilnehmerInnenakquise

Die Akquise wurde breit angelegt: MultiplikatorInnen wurden informiert, interne und externe PartnerInnen von ISOP GmbH kontaktiert, PartnerInnen aus der Basisbildungsdatenbank wurden eingeladen, Informationen über die Social Media Kanäle verbreitet, aktive Lernende in der Basisbildung wurden eingeladen.

Die Berücksichtigung der im Folgenden angeführten Faktoren, trug wesentlich zur Erreichung der Zielgruppe bei:

- Faktor TeilnehmerInnenorientierung

Ausgangspunkt der Akquise war eine Befragung von insgesamt 23 Personen, die bereits an Basisbildungskursen teilnehmen. Uns interessierten besonders ihre realen Lernorte bezüglich informellem und non formalem Lernen, ihre Wünsche nach einem Ort, an dem sie gerne lernen würden und ihre konkreten Vorschläge dazu. In 3 Fokusgruppen wurde „Bewegung“, „gesunde Lebensweise“ und „aktiv sein“ am öftesten genannt. Mit diesem Auftrag starteten wir die Konzeptierung des neuen Lernortes „fit wie ein Turnschuh“. Die konkret von der Zielgruppe geäußerten Lernbedarfe flossen in die Konzeptierung mit ein. Die Lernenden hatten großes Interesse, am Lernort teilzunehmen.

- Faktor Lernzeiten

Die Kurszeiten stellten sich als wichtiges Kriterium zur Teilnahme am neuen Lernort heraus. Hier mussten wir Kompromisse eingehen, da es für die Berufstätigen erst abends möglich war und für die Mütter/Eltern vormittags. Wir einigten uns mit den TeilnehmerInnen auf einen Vormittagstermin, einen Abendtermin und einen flexiblen, in der Eigenverantwortung der TeilnehmerInnen liegenden Termin.

- Faktor Attraktivität der Lernziele

Gesundheit, gesunde Lebensweise, aktiv sein wurde in den vorgelagerten Gesprächen als wesentliche Lernbedarfe identifiziert. Anfangs war den Teilnehmenden die Verbindung zwischen sportlichen Aktivitäten und (Basis)Bildung nicht klar. Erst die Erarbeitung der direkten Umsetzung des theoretisch Erlernten machte sichtbar, wie sich Bildung und sportliche Aktivität miteinander verknüpfen lassen.

- Faktor Kooperation mit Sportstätten, SportreferentInnen und MedizinerInnen

Das Eingehen von Kooperationen war ein wichtiger Baustein für das Gelingen des neuen Lernortes. Vorträge zum Thema gesunde Ernährung aus medizinischer Sicht, die individuelle Leistungsdiagnose durch SportwissenschaftlerInnen und die Möglichkeit, jederzeit zu trainieren steigerten die Attraktivität des neuen Lernortes.

- Faktor TrainerInnen als selbst Teilnehmende

Rosmarie Pirker und Alfred Berndl nahmen selbst an den Aktivitäten teil. Dies trug wesentlich dazu bei, Unsicherheit und Angst vor dem Unbekannten zu mindern und die Motivation der Lernenden zu steigern.

7. Beschreibung der Lernorte

Der neue Lernort „fit wie ein Turnschuh“ wurde in 2 Durchgängen durchgeführt.

Der erste Durchlauf fand von 08. Oktober bis 08. November 2012 mit 5 Lernenden statt.

Nach einer Analyse der Lernbedarfe mit TeilnehmerInnen an Basisbildungskursen wurde

abwechselnd in einem Basisbildungs-Kursraum der ISOP GmbH und in einem Fitness-Studio durchgeführt. Die Basisbildungsräume der ISOP sind mit Laptops/PCs für jede/n TeilnehmerIn ausgestattet. Als externer Kursort wurde das Fitnessstudio Injoy West in Graz gewählt, welches die Möglichkeit zur freien Bewegung und zum Training bietet. Gemeinsam mit den Teilnehmenden wurde dieser Bewegungsort definiert.

Die TeilnehmerInnen bekamen Inputs über gesunde Ernährung, Informationen über die positiven Auswirkungen regelmäßiger Bewegung und erstellten gemeinsam mit der TrainerIn einen persönlichen Trainingsplan. Die Einhaltung des Planes lag in der Verantwortung der TeilnehmerInnen selbst, ein Trainingstagebuch als Dokumentation zeigte die Fortschritte. Die TeilnehmerInnen trainierten unter Aufsicht, aber auch in Eigenregie. Ein eigener Blog wurde gemeinsam mit den Lernenden eingerichtet, in dem sie ihre Aktivitäten auch schriftlich festhalten konnten.

Die Dauer des neuen Lernortes betrug 4 Wochen, als Abschluss wurde eine gemeinsame Wanderung gewählt und gemeinsam geplant. Die TeilnehmerInnen entschieden zu Beginn mit der TrainerIn, auf welche Art der Schlussveranstaltung hingearbeitet wird.

Setting: Eine Basisbildungstrainerin arbeitete 1 mal pro Woche für je 3 Einheiten mit den TeilnehmerInnen im Kursraum und 1 mal pro Woche für 3 Einheiten außerhalb in der Sportstätte – eine extra Trainingseinheit lag in der Selbstverantwortung der Teilnehmenden.

Der zweite Durchlauf wurde in Bezug auf die sportlichen Aktivitäten verändert. Die 7 Teilnehmenden planten im Zeitraum 15.April – 06.Mai 2013 ihre sportlichen Aktivitäten völlig selbst. Sie veranstalteten selbst eine Fokusgruppe, in der Lernbedarfe und Vorschläge diskutiert und zusammengeführt wurden. Als Ergebnis dieser Fokusgruppe wurde dem Teilprojekt 3 der Ablauf der des neuen Lernortes präsentiert.

- 15. April: Rad fahren am Murradweg
- 18. April: Nordic Walking im Leechwald
- 22. April: Stiegen-Walk auf den Grazer Schlossberg
- 25. April: Rad fahren am Murradweg

- 29. April: Joggen entlang der Mur
- 02. Mai: Schwimmen im Bad zur Sonne
- 04. Mai: Gesundheitsfrühstück “So essen sie sich gesund ” im Hotel Weitzer
- 06. Mai: Yoga für Anfänger/innen

8. Evaluation des Lernprozesses

Die Evaluation wurde auf 2 Ebenen durchgeführt:

1. Eine abschließende Evaluation zu den Erfahrungen der Teilnehmenden des ersten Durchganges im September 2012. Diese Evaluation erfolgt in einem Interview jeder/s TeilnehmerIn. Lernerfolge, Erfahrungen, Motivation und Erkenntnisse der Teilnehmenden werden abgefragt. Die Ergebnisse werden ausgewertet und sind die Grundlage für die Adaptierungen des zweiten Durchganges im April 2013. Auch hier wird am Ende eine Evaluation aller Teilnehmenden durchgeführt.
2. Die Evaluation der Teilnehmenden durch die TrainerIn und das Projektteam. Auch diese Erkenntnisse der Beobachtung der Lernerfolge fließt in den Evaluationsbericht ein.

Evaluationsergebnisse

Die Rückmeldungen der Teilnehmenden waren durchwegs positiv. Folgende Punkte wurden von den Teilnehmenden am häufigsten rückgemeldet:

- Lustvolle Art zu lernen durch die Verbindung von Kurs und Bewegung
- Mehr Motivation für Bewegung – in der Gruppe überwindet man den „inneren Schweinehund“ einfacher
- Die Kursgruppe ist durch die Bewegungseinheiten und die Arbeit an einer gemeinsamen Aktion zusammengewachsen
- Forderung und selbständige Umsetzung nach weiteren Bewegungseinheiten im Kurs
- Eigene Lernziele konnten mit dem Thema Bewegung gut verbunden werden
- Bessere Ernährungsgewohnheiten durch mehr Wissen über gesundes Essen

In einer online Evaluierung gaben die insgesamt 12 Teilnehmenden folgende Angaben:

Durch den Lernort Bewegung...

habe ich mehr über Gesundheit und Bewegung gelernt. **83,33%** (10 votes)

fühle ich mich gesünder und sportlicher. **91,66%** (11 votes)

blieben meine anderen Lernziele auf der Strecke. **33,33%** (4 votes)

viel Spaß gehabt. **100%** (12 votes)

meine Kurskolleg/innen besser kennen gelernt. **91,66%** (11 votes)

bin ich weder gesünder noch sportlicher. **33,33%** (4 votes)

möchte ich mehr Sport machen. **91,66%** (11 votes)

habe ich viel Zeit investieren müssen. **25%** (3 votes)

Other: **2.9%** (2 votes)

Total Votes: **68**

9. Nachhaltigkeit

Im September 2013 wurden die Lernenden nochmals zu den Aktivitäten des neuen Lernortes befragt: Als Ergebnis der Aktivitäten wurde von den TeilnehmerInnen ein eigener Bewegungszirkel gegründet, der sich regelmäßig zum Sport trifft. Rad fahren, walken und Gymnastik stehen nach Angaben der Lernenden auf dem Programm. Die TeilnehmerInnen des neuen Lernortes, die sich noch in einem Basisbildungskurs befinden, haben ein besonderes das Ritual in den Kursen initiiert. 10 Minuten vor Beginn des Unterrichts machen sie Aktivierungsübungen mit dem Gymnastikband. Auch die Vorträge über gesunde Ernährung zeigten Nachhaltigkeit. 10 Personen gaben an, mehr Gemüse und Obst zu essen und gesunder Ernährung einen höheren Stellenwert zu einzuräumen.

10. Diversity & Gender Mainstreaming Ziele

Studien belegen, dass sich Menschen mit geringer Bildung weniger bewegen und tendenziell ungesünder ernähren. Die Erfahrung, dass zwischen Lernen und Wissen einerseits und der praktischen Anwendung und direkten Auswirkung auf das eigene Leben andererseits wurde von diesen Personen zu wenig gemacht. Eine Evaluierung bestehender KursteilnehmerInnen von ISOP hat gezeigt, dass Frauen in ihrer Freizeit eher Sport betreiben und dass, einem klassischen Rollenklischee folgend, sie auch eher für das Kochen in der Familie zuständig sind.

Ziel:

Bei der Zusammenstellung der KursteilnehmerInnen zur gemeinsamen Entwicklung und Durchführung des neuen Lernortes wird auf folgende Diskriminierungsmerkmale geachtet: Geschlecht und Alter.

Die Planung und Durchführung des Lernlabors beachtet gleiche Zugangsmöglichkeiten dieser beiden Gruppen, die Repräsentanz zwischen den Geschlechtern ist ausgewogen und der neue Lernort wird gemäß den besonderen Bedürfnissen dieser beiden Gruppen ausgewählt.

Zielerreichung:

Die Durchführung des neuen Lernortes beachtete gleiche Zugangsmöglichkeiten dieser beiden Gruppen, die Repräsentanz zwischen den Geschlechtern war relativ ausgewogen und die außerhalb des Kursraumes gewählten Bewegungsräume wurden gemäß den besonderen Bedürfnissen dieser beiden Gruppen ausgewählt. Ziel war es, Männer in einem stärkeren Maße für gesunde Ernährung und regelmäßiger Bewegung zu sensibilisieren und Frauen ausreichend Wissen zu vermitteln, um sie in ihrer Rolle innerhalb der Familie zu unterstützen. Ziel war es auch, ältere Personen ab 45 Jahren für den neuen Lernort zu gewinnen.

Von den insgesamt 12 Teilnehmenden waren 5 weiblich und 7 männlich. Die Altersspanne zwischen den Teilnehmenden lag zwischen 23 und 65 Jahren. 8 Teilnehmende waren älter als 45 Jahre. 5 Teilnehmende hatten Migrationshintergrund. Vor allem die Auswahl der Sportarten kam gerade der Zielgruppe der Älteren entgegen. Walken, Rad fahren, wandern, joggen, Yoga und schwimmen sind auf Grund ihrer geringen Grundkenntnisse, ihrer geringen Verletzungsgefahr und ihrer individuell wählbaren Schwierigkeitsstufe gerade für Ältere gut geeignet. Alle 7 Männer nahmen sowohl am externen Ernährungsvortrag teil, als auch an der von den weiblichen Teilnehmerinnen und der Trainerin initiierten Ernährungstipps innerhalb des Kurses. Die Männer wiederum unterstützten die Frauen im Fitnessstudio in der Auswahl

der Fitnessgeräte. Insgesamt gaben 11 Personen an, in Zukunft mehr Sport betreiben zu wollen.

11. Transferfähigkeit

Der Lernort "Fit wie ein Turnschuh" ist unabhängig vom Standort umsetzbar. Durch den Mix aus Kursraumsetting und Freiraumsetting ist der Lernort auch wetterunabhängig umsetzbar. Um am Lernort teilzunehmen sind keine Lernvoraussetzungen oder körperlichen Voraussetzungen notwendig.

Das Konzept ist in folgende Bereiche transferierbar:

- Angebote für erwachsene bildungsbenachteiligte Personen
- Basisbildungsangebote
- Angebote für Jugendliche mit und ohne Migrationshintergrund
- Angebote für Lehrlinge

Die Integration in bestehende andere Angebote könnte sehr einfach durch Schwerpunktsetzung im regulären Unterricht erfolgen. Der praxisorientierte Sportteil im Rahmen des neuen Lernortes kann sowohl von den TrainerInnen selbst, als auch extern (in Kooperation mit einem Sportverein, oder mit der Sport Uni) durchgeführt werden.