

# Bewegungskoach

## Untersuchung eines Peer-Projekts zur Förderung der Bewegung von SchülerInnen im Rahmen des schulischen Gesundheitsförderungsprogrammes der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse

Verfasser: Marc Luttenberger

Matrikelnummer: 9710203

Zur Erlangung des akademischen Grades  
Master of Public Health

Betreuerin: Mag. Johanna Stelzhammer  
Steiermärkische Gebietskrankenkasse

Graz, 16. September 2013



BUNDESMINISTERIUM  
FÜR GESUNDHEIT

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Gesundheit Österreich  
GmbH



Geschäftsbereich

Fonds Gesundes  
Österreich

## Zusammenfassung

Bewegung stellt für den menschlichen Körper eine unabdingbare Notwendigkeit dar. Besonders im Kindes- und Jugendalter werden die Weichen für das spätere Leben gestellt.

Die Schule stellt, neben der Familie, ein zentrales Setting der Gesundheitsförderung dar, da auf Grund der allgemeinen Schulpflicht, Kinder- und Jugendliche unterschiedlichen Alters sowie unterschiedlicher sozialer Schichten erreicht werden können.

Die vorliegende Arbeit geht der Frage nach dem Gesundheitszustand der österreichischen SchülerInnen nach und beschreibt das Projekt „Bewegungscoach“. Es handelt sich dabei um ein Gesundheitsförderungsprojekt, das im Rahmen der Service Stelle Schule von der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse im Schuljahr 2011/12 an zwei Neuen Mittelschulen in der Steiermark ins Leben gerufen wurde. Dabei wurden SchülerInnen zu sogenannten „Bewegungscoaches“ ausgebildet, die mit ihren MitschülerInnen, in ausgewählten Unterrichtseinheiten Bewegungsübungen durchführten. Das Projekt macht sich dabei den Peer-Ansatz zunutze.

Nach einer umfassenden Literaturrecherche musste festgestellt werden, dass Handlungsbedarf bezüglich des Gesundheitszustandes der österreichischen SchülerInnen besteht.

Durch das Projekt „Bewegungscoach“ konnten Prozesse, besonders auf der individuellen Ebene der SchülerInnen und der Bewegungscoaches, in Gang gesetzt werden. Auf Grund personeller Veränderungen an einer der beiden Schulen fielen die Ergebnisse sehr unterschiedlich aus. Es wäre daher empfehlenswert, die Studie mit einer größeren Stichprobe durchzuführen.

## Abstract

Exercise constitutes an indispensable necessity for the human body and sets the course for the future lives of children and young adults.

Besides family, school is a central aspect of health promotion since due to our policy of compulsory schooling children and young adults of all social groups can be addressed.

The paper at hand deals with the state of health of Austrian pupils and describes the project „Bewegungscoach“, which was launched within the framework of „Service Stelle Schule“ by the Styrian health insurance fund (Steirische Gebietskrankenkasse) in two Neuen Mittelschulen in Styria in the school year of 2011/2012. During this project pupils were educated to be a “Bewegungscoach” (health coach) and undertook little exercises with their class colleagues during certain lessons. This approach of peer teaching was made use of during the whole project.

Having conducted comprehensive research of literature I found that there is urgent need for action concerning the state of health of our pupils.

However, the project “Bewegungscoach” has set in motion processes, especially on an individual level of the pupils and health coaches. Due to changes in staff in one of the participating schools the results turned out to be quite different. This leads to the conclusion that a more widespread study with a larger control sample is advisable