



Evaluationsbericht 2023/24

Inhaltsverzeichnis

1	Projektbeschreibung.....	1
2	Zusammenfassung der Projektdaten 2023/24.....	3
3	Methode.....	5
4	Ergebnisse der Schülerinnen und Schüler	7
4.1	Zufriedenheit.....	7
4.2	Umsetzung	8
4.3	Subjektive Einschätzung der Wirksamkeit	9
4.4	Motivationsfaktoren.....	11
4.5	Fitnessarmband und App.....	12
4.6	Bewegungs-Challenges.....	13
4.7	Ferienprogramm.....	14
4.8	Nachhaltigkeit	14
4.9	Individuelle Anmerkungen	15
5	Ergebnisse der step BRAWO -Coaches	16
5.1	Zufriedenheit.....	16
5.2	Umsetzung	17
5.3	Subjektive Einschätzung der Wirksamkeit	20
5.4	Vorbereitung und Support	22
5.5	App und Website	24
5.6	Rückfragen.....	25
5.7	Nachhaltigkeit	25
5.8	Individuelle Anmerkungen	26
6	Ergebnisse aus Datenexporten	27
7	Zusammenfassung und Interpretation der Ergebnisse	28
7.1	Fragebögen der Schülerinnen und Schüler	28
7.1.1	Zufriedenheit	28
7.1.2	Umsetzung	28
7.1.3	Subjektive Einschätzung der Wirksamkeit	28
7.1.4	Motivationsfaktoren.....	29
7.1.5	Fitnessarmband und App.....	30
7.1.6	Bewegungs-Challenges und Ferienprogramm.....	30
7.1.7	Nachhaltigkeit	30
7.1.8	Individuelle Anmerkungen.....	30
7.2	Fragebögen der step BRAWO -Coaches	31
7.2.1	Zufriedenheit	31
7.2.2	Umsetzung	32

7.2.3	Subjektive Einschätzung der Wirksamkeit	32
7.2.4	Vorbereitung und Support	33
7.2.5	App, Website und Rückfragen	33
7.2.6	Nachhaltigkeit	33
7.2.7	Individuelle Anmerkungen	33
8	Fazit und Ausblick für das Projektjahr 2024/25.....	35
9	Anhang	36
9.1	Fragebogen für die Schülerinnen und Schüler.....	36
9.2	Fragebogen für die step BRAWO -Coaches	40
9.3	Hinweise für Lehrkräfte zur Evaluation	44

1 Projektbeschreibung

step BRAWO ist ein interaktiver Schrittwettbewerb der fit4future foundation, der Stiftung RTL – Wir helfen Kindern e.V. sowie des Kindernetzwerks United Kids Foundations und richtet sich an Grundschul Kinder der 3. und 4. Klassen. Das übergeordnete Ziel ist die Implementierung einer einzigartigen Motivationsplattform, die die Kinder wieder mehr in Bewegung bringt und zu einem gesunden Lebensstil anregt. Dies ist von enormer Bedeutung, da nur etwa 30 % der Kinder und Jugendlichen in Deutschland die Bewegungsempfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) erreichen. Für Kinder und Jugendliche empfiehlt die WHO 60 Minuten körperliche Aktivität pro Tag. Zudem haben 9-20 % der Kinder einen erhöhten Body-Mass-Index (BMI) und sind somit übergewichtig bzw. adipös¹. Um das Bewegungsverhalten durch einen ganzheitlichen und kindgerechten Ansatz nachhaltig zu verbessern, orientiert sich **step BRAWO** dafür unmittelbar am Zeitgeist und an der Lebenswelt der jungen Generation und nutzt die digitalen Medien für motivierende Anreize. Der niederschwellige Wettbewerbscharakter stärkt dabei den Teamgedanken innerhalb der Klasse. Neben der Bewegungsförderung werden die Kinder auch für eine gesunde und ausgewogene Ernährung sensibilisiert.

Die Schülerinnen und Schüler werden zu Beginn der Projektphase mit einem Schrittzähler in Form eines Fitnessarmbands ausgestattet, mit welchem sie anonymisiert Schritte für sich und in der Klasse sammeln. Die Fitnessarmbänder messen die körperliche Aktivität in Form zurückgelegter Schritte. Die **step**-App ermöglicht den Kindern das Hochladen und Abrufen der gesammelten Schritte. In dieser werden die gesammelten Schritte auf einem virtuellen Klassenschrittkonto zusammengetragen. Zudem können sich die Kinder gemeinsam als Klasse mit den anderen teilnehmenden Klassen in verschiedenen Ranglisten vergleichen. Um den Wettbewerb fair zu gestalten und auch kleineren Klassen dieselbe Siegeschance zu ermöglichen, werden die gesammelten Schritte in Abhängigkeit von der Anzahl der Schülerinnen und Schüler in einer Klasse mit einer Formel in Scoring-Punkte umgerechnet. Die Scoring-Punkte der Klassen werden in der Rangliste aufgeführt und bestimmen die Platzierung der Klassen. Mithilfe von regelmäßigen Bewegungs-Challenges und einem Ferienprogramm während der Weihnachtsferien soll zusätzlich die Motivation zu körperlicher Aktivität erhöht werden. Nach Projektende wird die aktivste Klasse (Gewinnerklasse) mit den meisten Scoring-Punkten als **step BRAWO**-Champion ausgezeichnet. Die Fitnessarmbänder verbleiben nach Ablauf des Projekts im Besitz der Kinder. Anschließend können die Kinder bei der **step**-Championship teilnehmen und so ihre körperliche Aktivität im Alltag fördern. Dabei werden die Fitnessarmbänder über dieselbe **step**-App verbunden und ausgelesen. So sammeln die Kinder persönlich monatlich Schritte, um insgesamt 5 verschiedenen Levelstufen zu

¹ Active Healthy Kids Germany (2022). Bewegungs-Zeugnis 2022 zur körperlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Villingen-Schwenningen, Deutschland: vivida bkk/Stiftung „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“

erreichen. In einer Rangliste können sich die Kinder mit anderen Teilnehmenden vergleichen. Für die **step**-Championship ist keine gesonderte Anmeldung oder Datenangabe notwendig.

Im Rahmen des Projekts werden die schulrechtlichen Gesetze und die EU-Datenschutzgrundverordnung berücksichtigt. Da es sich bei den Fitnessarmbändern um 3D-Pedometer (Schrittzähler mit einem Bewegungssensor) handelt, ist eine GPS-Ortung durch die Fitnessarmbänder nicht möglich.

step BRAWO ist ein Projekt der fit4future foundation, der Stiftung RTL – Wir helfen Kindern e.V. sowie des Kindernetzwerks United Kids Foundations und wird in Zusammenarbeit mit der planero GmbH (Projektumsetzer der fit4future foundation) umgesetzt. Die wissenschaftliche Begleitung erfolgt durch die Denkfabrik fischimwasser GmbH sowie den renommierten Sportwissenschaftler Prof. Dr. Ingo Froböse.

2 Zusammenfassung der Projektdaten 2023/24

In der zurückliegenden Projektphase nahmen 36 Schulen mit 2.369 Schülerinnen und Schüler der dritten und vierten Klasse an **step BRAWO** teil. Das Projekt wurde vom 13. November 2023 bis zum 31. Januar 2024 durchgeführt. Während der Projektphase wurde das Ziel verfolgt, die Schülerinnen und Schüler durch einen Schrittwettbewerb zu einer Steigerung der alltäglichen körperlichen Aktivität zu motivieren. Mithilfe des Fitnessarmbands wurde die Bewegung der Schülerinnen und Schüler in Form zurückgelegter Schritte erfasst. Die **step BRAWO**-Coaches (Lehrkräfte) unterstützten die teilnehmenden Schülerinnen und Schüler dabei, im Durchführungszeitraum von zehn Wochen drei verschiedene Bewegungs-Challenges zu bestreiten und die Schritte auf ein virtuelles Klassenschrittkonto zu übertragen.

Dem zehnwöchigen Schrittwettbewerb wurde eine zweiwöchige Countdown-Phase vorgeschaltet. In dieser wurden die Schülerinnen und Schüler in der Klasse mit verschiedenen körperlichen Übungen, Orientierungshilfen zur Selbsteinschätzung und dem Festlegen eines persönlichen Ziels sowie eines Klassenziels auf den Schrittwettbewerb (aktive Projektphase) vorbereitet. Zusätzlich hatten die Kinder während einer inkludierten Testwoche die Möglichkeit, sich mit dem Fitnessarmband und der **step**-App vertraut zu machen (Lade- und Ausleseprozess, Funktionen des Fitnessarmbands, Funktionen der App).

Die Datenerhebung in Form von selbstberichteten Fragebögen der Schülerinnen und Schüler sowie **step BRAWO**-Coaches zur Erstellung des Evaluationsberichts fand direkt im Anschluss an das Ende des Schrittwettbewerbs statt. Nachfolgend wurden die Antworten ausgewertet und aufbereitet. Zuzüglich dieser subjektiven Ergebnisse wurden objektive Daten in Form von Datenexporte der Fitnessarmbänder erfasst. Einen Überblick über die exakten Zahlen und Daten der zurückliegenden Projektphase 2023/24 lassen sich in Tabelle 1 wiederfinden.

Tabelle 1: Allgemeine Zahlen und Daten zum **step BRAWO**-Projekt

Projekt	step BRAWO
Gesamter Durchführungszeitraum	13. November 2023 bis 31. Januar 2024
Countdown-Phase	13. November bis 24. November 2023
Testwoche	20. November bis 24. November 2023
Schrittewettbewerb (aktive Projektphase)	10 Wochen
Initiatorinnen	fit4future foundation Germany Stiftung RTL – Wir helfen Kindern e.V. Das Kindernetzwerk United Kids Foundations
Anzahl der teilnehmenden Schulen	Insgesamt: 36 Schulen Braunschweig: 9 Schulen Gifhorn: 3 Schulen Peine: 7 Schulen Salzgitter: 12 Schulen Wolfsburg: 5 Schulen
Anzahl der teilnehmenden Klassen	118 Klassen
Anzahl der teilnehmenden Schülerinnen und Schüler	2.369 Schülerinnen und Schüler
Anzahl der step BRAWO-Coaches	90 Lehrkräfte
Zeitraum der Datenerhebung	05. Februar bis 08. März 2024
Auswertungszeitraum	15. April bis 25. April 2024
Evaluationsmethode	Querschnittsanalyse nach Ablauf des step BRAWO -Projekts
Art der Daten	Subjektive Befragung der Schülerinnen und Schüler und step BRAWO -Coaches sowie objektiver Datenexport aus dem Backend

3 Methode

Zur Evaluation des **step BRAWO**-Projekts wurden selbstentwickelte Fragebögen verwendet, die entweder in Form von Paper-Pencil oder digital von den Schülerinnen und Schülern sowie den **step BRAWO**-Coaches nach Abschluss der Projektphase ausgefüllt wurden. Die Fragebögen wurden von der Denkfabrik fischimwasser GmbH inhaltlich ausgestaltet und im Vergleich zum Vorjahr optimiert und weiterentwickelt. Als wissenschaftliche Grundlage wurde das Technology Acceptance Model² sowie das Evaluationsmodell nach Kirkpatrick³ herangezogen. Anschließend wurden die Fragebögen von der planero GmbH an die **step BRAWO**-Coaches versandt, welche wiederum die Evaluation an die Schülerinnen und Schüler verteilt haben. Die Evaluation erfolgte auf freiwilliger Basis und alle erhobenen Daten wurden anonymisiert ausgewertet. Die Dateneingabe wurde von der planero GmbH durchgeführt. Eine Datensäuberung sowie die daran anschließende Analyse und Interpretation erfolgte seitens der Denkfabrik fischimwasser GmbH.

Von den insgesamt 2.369 teilnehmenden Schülerinnen und Schüler haben 370 den Fragebogen ausgefüllt und zurückgeschickt. Dies entspricht einer Rücklaufquote von 15,6 %. Bezüglich den **step BRAWO**-Coaches betrug die Rücklaufquote 24,4 %. Dementsprechend haben 22 von den 90 **step BRAWO**-Coaches an der Evaluation teilgenommen.

Die Fragebögen enthielten zielgruppenspezifische Fragestellungen, welche sich auf verschiedene Dimensionen beziehen. Eine Übersicht über den Aufbau der Fragebögen mit den jeweiligen abgefragten Dimensionen liefert Tabelle 2. Die vollständigen Fragebögen können dem Anhang entnommen werden. Ergänzt wurden diese Ergebnisse mit objektiven Daten aus dem Backend bezüglich insgesamt zurückgelegter Schritte.

Tabelle 2: Aufbau der Fragebögen

Fragebogen für die Schülerinnen und Schüler	
Dimensionen	Items
Zufriedenheit	1, 16
Umsetzung	3, 6
Subjektive Einschätzung der Wirksamkeit	2, 4, 5, 7, 8
Motivationsfaktoren	9
Fitnessarmband und App	10, 11, 12

² Davis, F. D. (1989). Perceived Usefulness, Perceived Ease of Use and User Acceptance of Information Technology. *MIS Q*, 319-340.

³ Kirkpatrick, D. L. (1959). Techniques for evaluating training programs. *Journal of the American Society of Training Directors*, 13, 3-9.

Bewegungs-Challenges	13
Ferienprogramm	14
Nachhaltigkeit	15
Individuelle Anmerkungen	17
Fragebogen für die <i>step</i> BRAWO-Coaches	
Dimensionen	Items
Zufriedenheit	1, 14, 16
Umsetzung	2, 8, 10, 11,
Subjektive Einschätzung der Wirksamkeit	3, 4, 5
Vorbereitung und Support	6, 7, 9
App und Website	12, 13,
Rückfragen	15
Nachhaltigkeit	17
Individuelle Anmerkungen	18

4 Ergebnisse der Schülerinnen und Schüler

4.1 Zufriedenheit

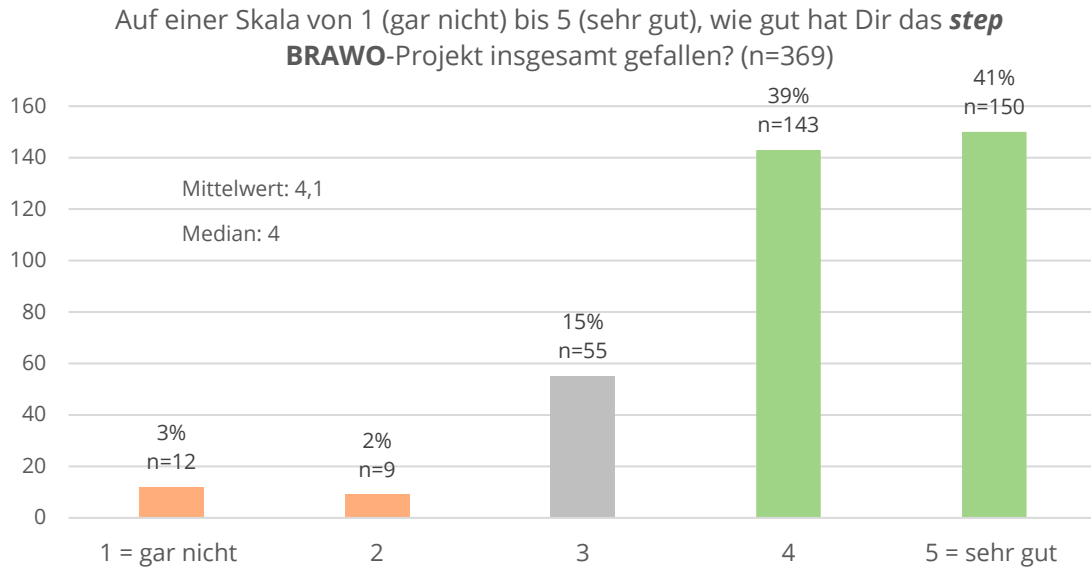


Abbildung 1: Allgemeine Zufriedenheit der Schülerinnen und Schüler

Würdest du noch einmal beim **step BRAWO**-Projekt mitmachen?
(n=360)

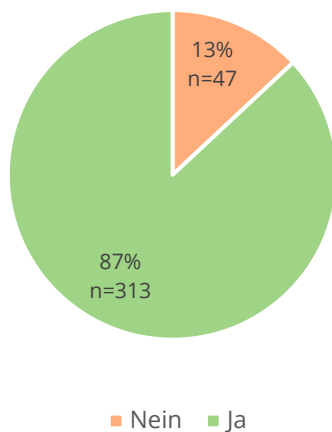


Abbildung 2: Erneute Teilnahmebereitschaft der Schülerinnen und Schüler

4.2 Umsetzung

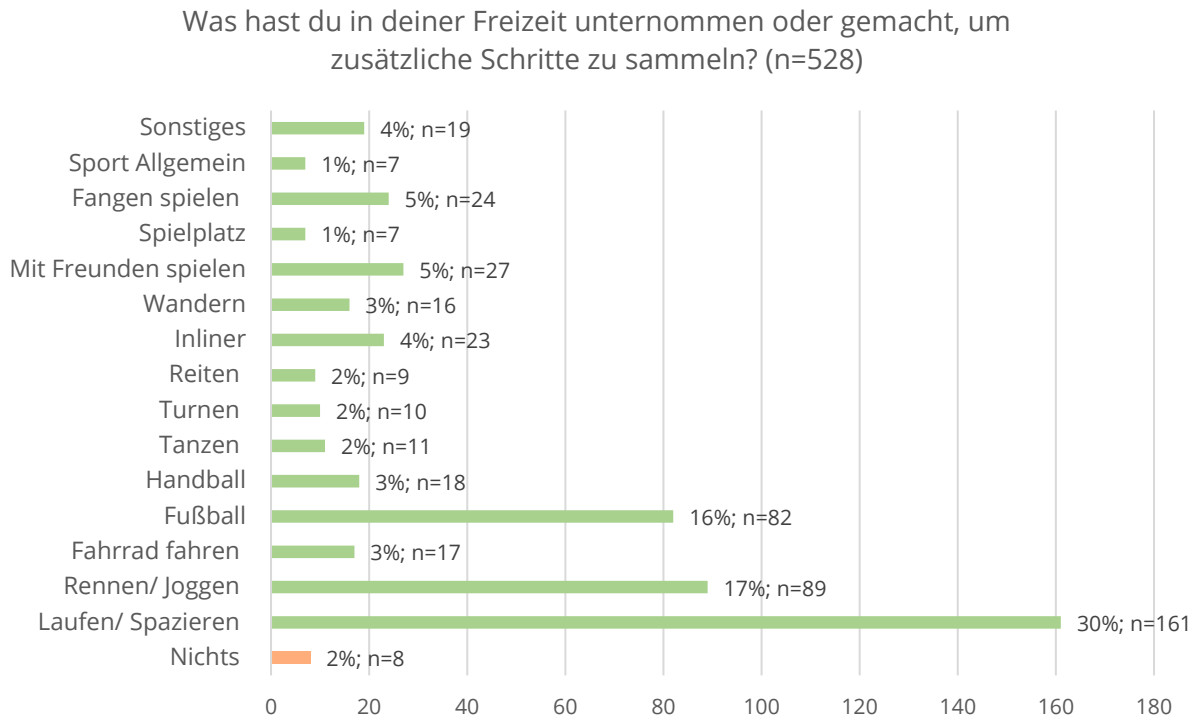


Abbildung 3: Aktivitäten zur Steigerung der Schritte-Anzahl (Freitext, Mehrfachantworten möglich)

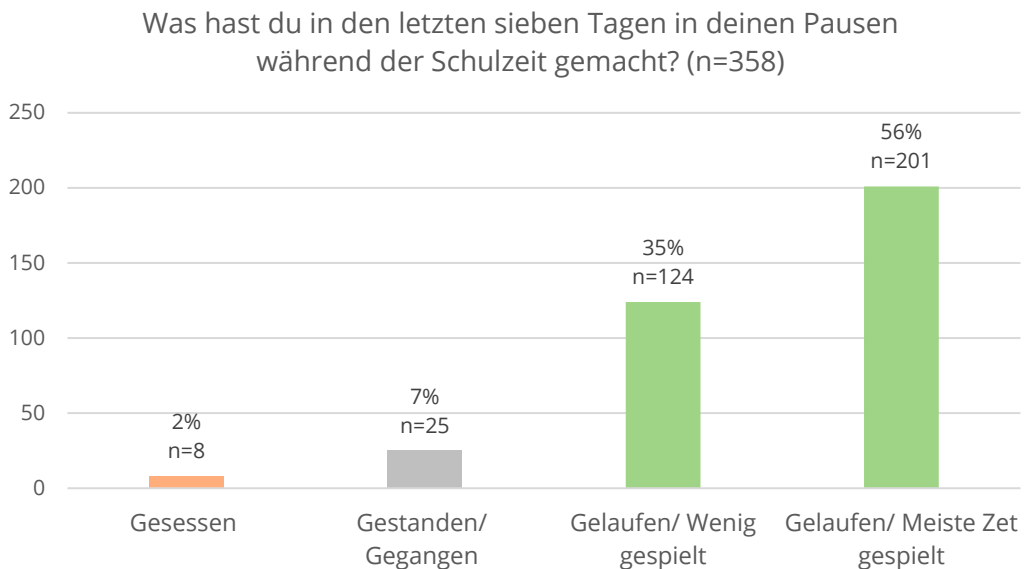


Abbildung 4: Aktivitätslevel während den Schulpausen

4.3 Subjektive Einschätzung der Wirksamkeit

Hast du dich während des **step BraWo**-Projekts in deiner Freizeit weniger oder mehr bewegt als vor dem Projekt? (n=369)

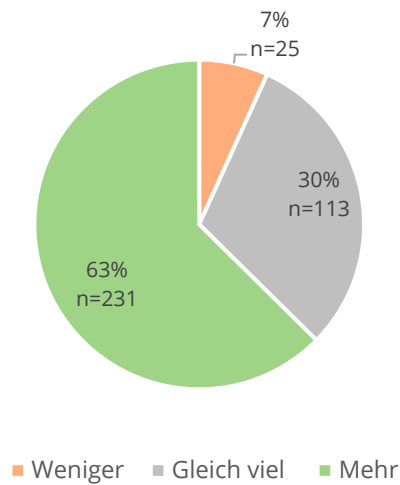


Abbildung 5: Veränderung des subjektiven Aktivitätslevels in der Freizeit

An welchen Tagen der letzten Woche, hast du dich nach der Schule mehr als 1 Stunde so richtig ausgepowert? (n=358)

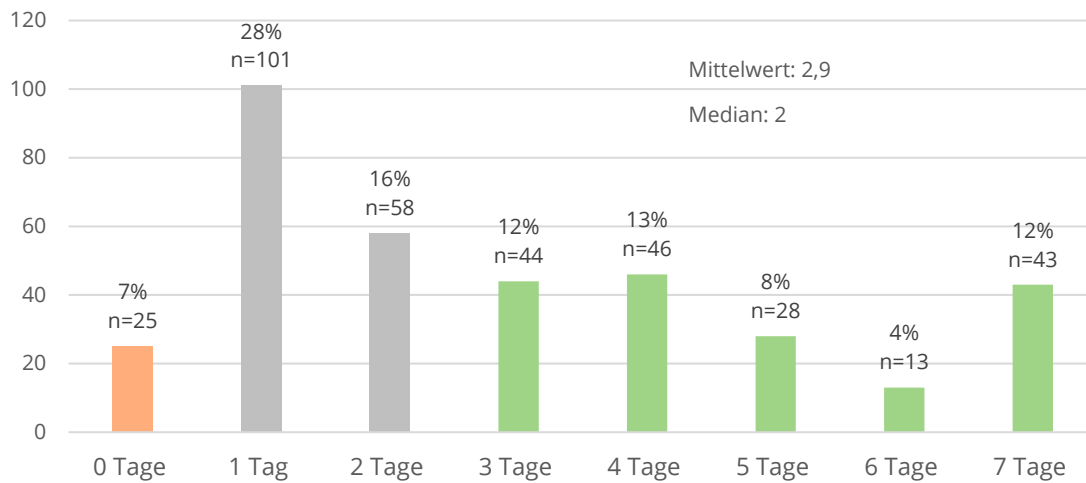


Abbildung 6: Subjektive Einschätzung des Bewegungsumfangs

Hast du dich während des **step BRAWO**-Projekts in den Schulpausen mehr bewegt als vor dem Projekt? (n=363)

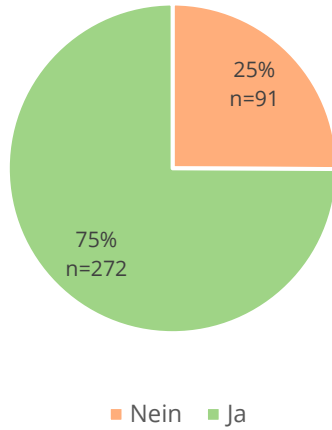


Abbildung 7: Veränderung des subjektiven Aktivitätslevels in den Schulpausen

Hast du durch das **step BRAWO**-Projekt mehr Spaß und Freude an Bewegung als zuvor? (n=360)

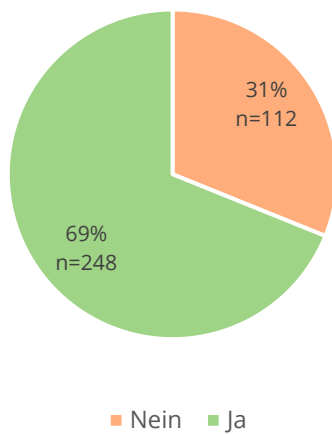


Abbildung 8: Veränderung des Spaßlevels

Weißt du, warum viel Bewegung wichtig für deine Gesundheit ist?
(n=361)

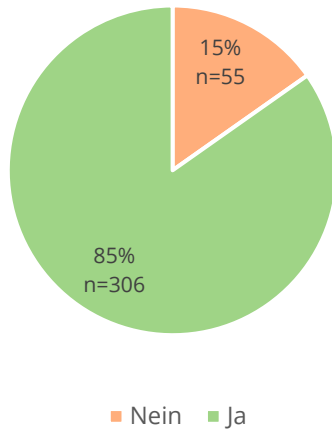


Abbildung 9: Gesundheitskompetenz

4.4 Motivationsfaktoren

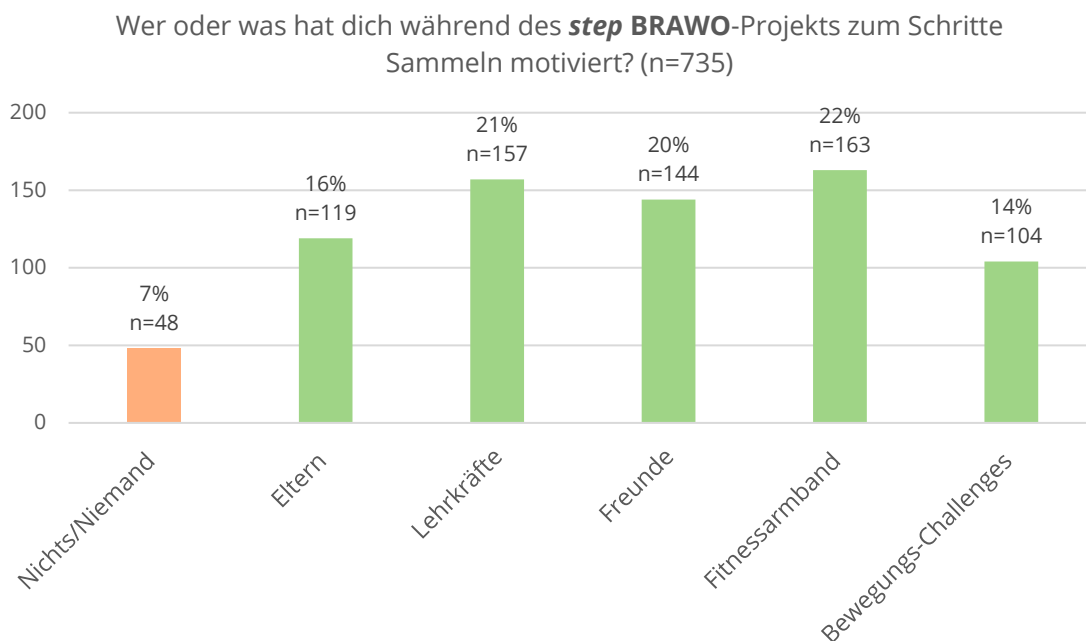


Abbildung 10: Motivationsfaktoren (Mehrfachnennung möglich)

4.5 Fitnessarmband und App

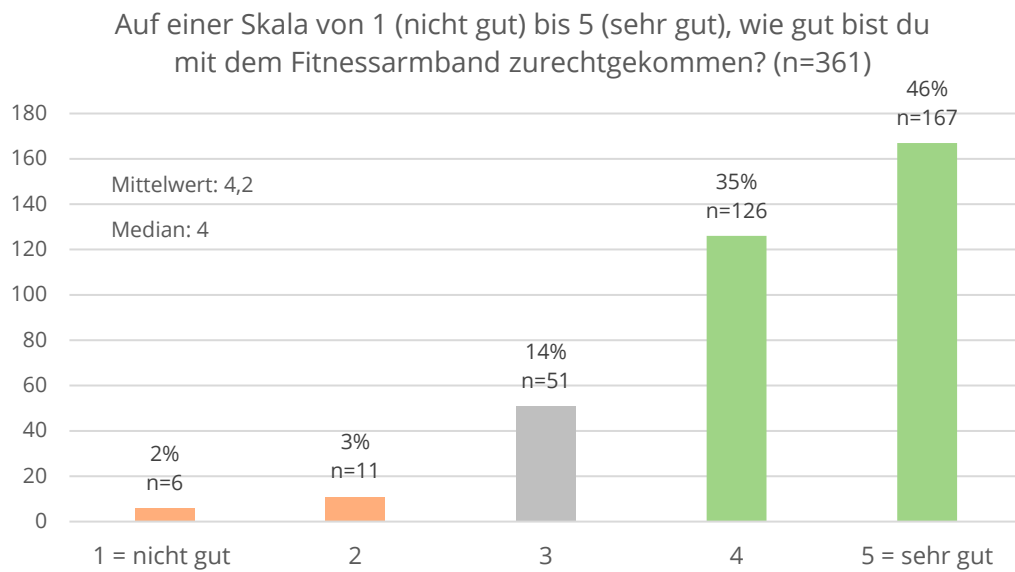


Abbildung 11: Bewertung des Fitnessarmbands

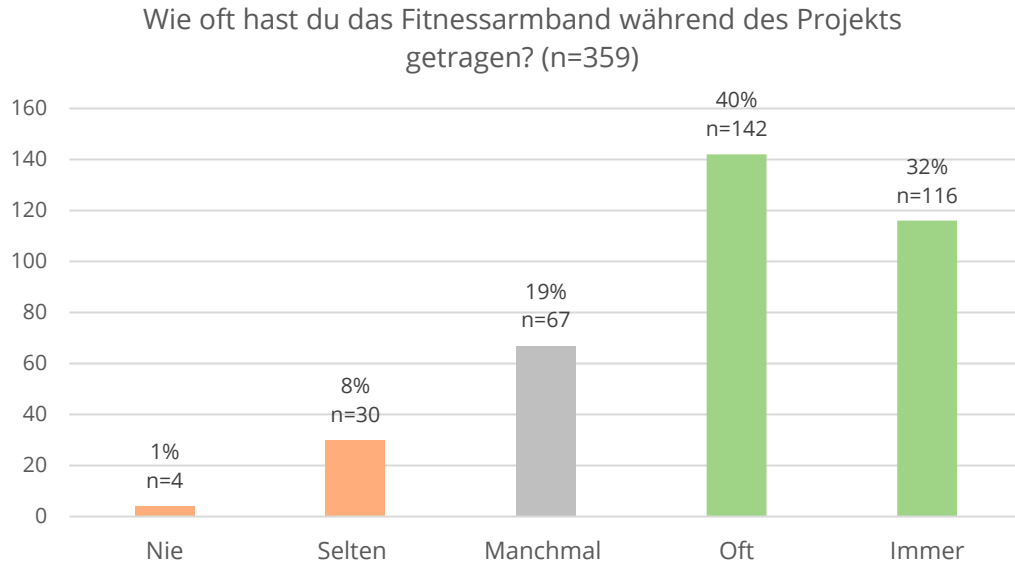


Abbildung 12: Nutzung des Fitnessarmbands

Konntest du deine Schritte in der App hochladen? (n=358)

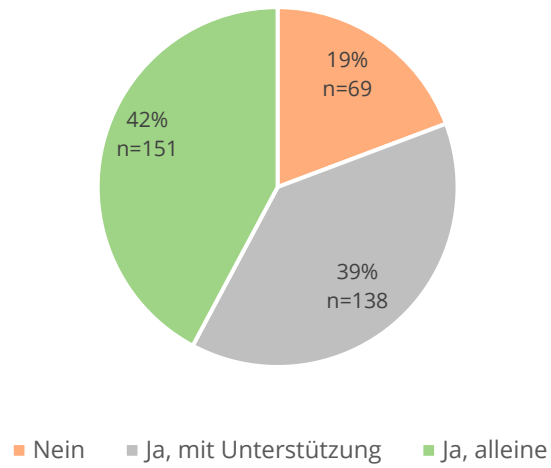


Abbildung 13: Selbstständigkeit beim Hochladen der Schritte

4.6 Bewegungs-Challenges

Haben dir die Bewegungs-Challenges gefallen? (n=311)

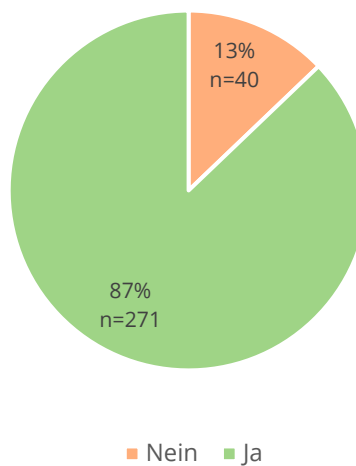


Abbildung 14: Bewertung der Bewegungs-Challenges

4.7 Ferienprogramm

Hast du das Ferienprogramm in den Winterferien genutzt? (n=350)

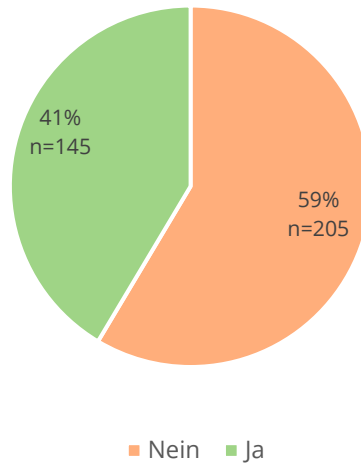


Abbildung 15: Nutzung des Ferienprogramms

4.8 Nachhaltigkeit

Möchtest du auch in Zukunft versuchen, dich mehr zu bewegen?
(n=358)

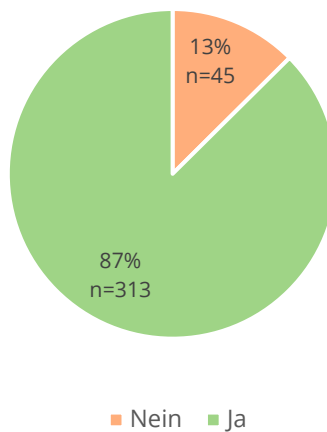


Abbildung 16: Zukünftige Intention zur Bewegungssteigerung

4.9 Individuelle Anmerkungen

Nenne jeweils eine Sache, die dir am **step BraWo**-Projekt besonders gut gefallen hat.

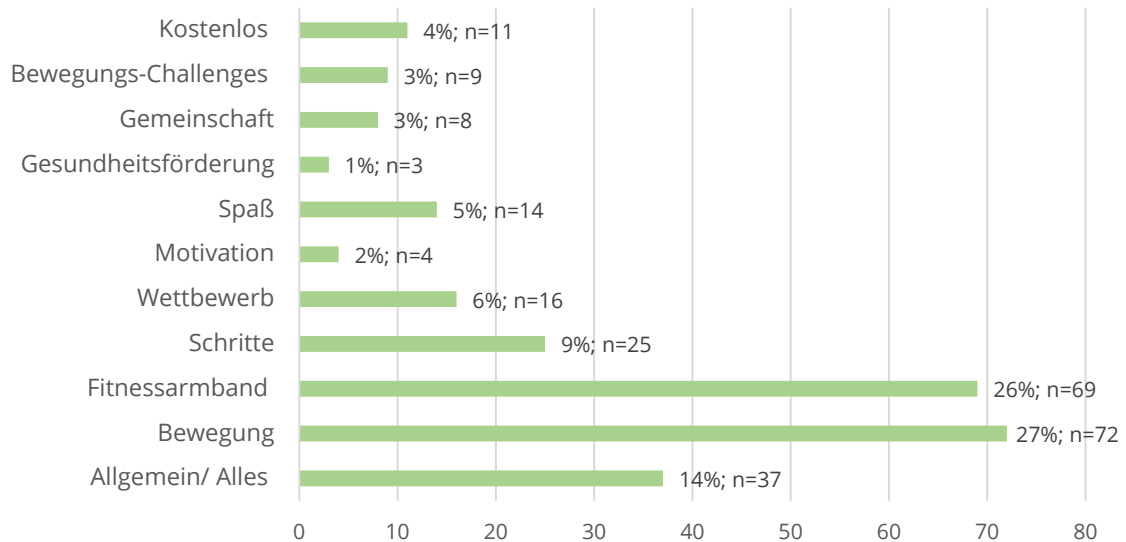


Abbildung 17: Positive Aspekte (Freitext, Mehrfachantworten möglich)

Nenne jeweils eine Sache, die dir am **step BraWo**-Projekt nicht so gut gefallen hat.

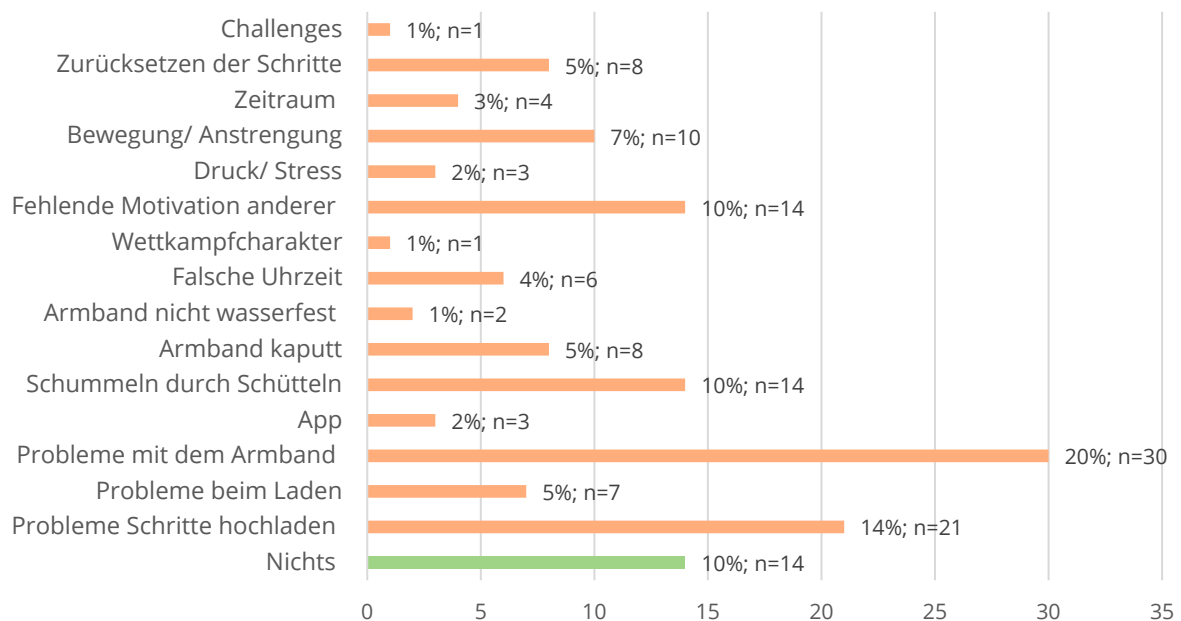


Abbildung 18: Kritikpunkte (Freitext, Mehrfachantworten möglich)

5 Ergebnisse der *step* BRAWO-Coaches

5.1 Zufriedenheit

Auf einer Skala von 1 (gar nicht) bis 7 (sehr gut), wie sehr hat Ihnen das *step* BRAWO-Projekt insgesamt gefallen? (n=22)

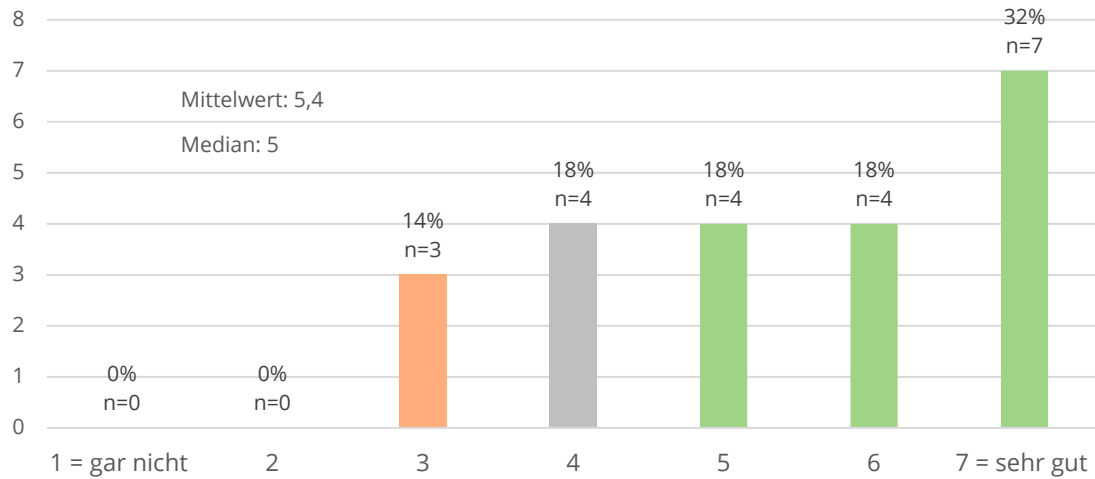


Abbildung 19: Allgemeine Zufriedenheit der *step* BRAWO-Coaches

Würden Sie noch einmal am *step* BRAWO-Projekt teilnehmen? (n=19)

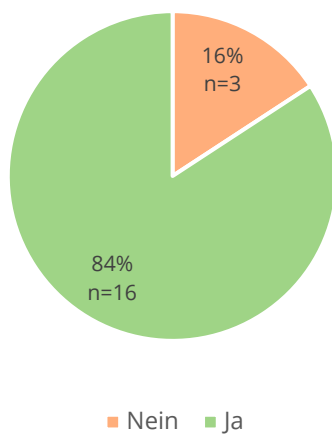


Abbildung 20: Erneute Teilnahmebereitschaft der *step* BRAWO-Coaches

Wurden Ihre Erwartungen und Hoffnungen an das **step BRAWO**-Projekt erfüllt? (n=21)

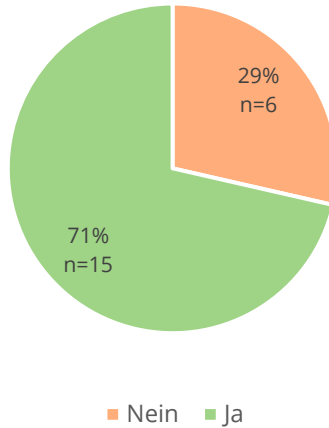


Abbildung 21: Abgleich der Erwartungshaltung

5.2 Umsetzung

Haben Sie durch verschiedene Maßnahmen versucht, die Schrittzahl/Aktivität Ihrer Schülerinnen und Schüler zu erhöhen? (n=22)

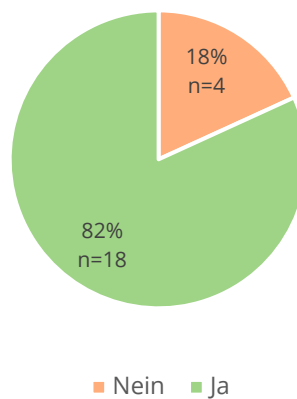


Abbildung 22: Durchführung von Maßnahmen zur Aktivitätssteigerung

Falls die **step BRAWO**-Coaches Maßnahmen zur Aktivitätssteigerung durchgeführt haben, wurden diese folgendermaßen spezifiziert:

- ❖ Wanderungen/ Waldspaziergang (n=4)
- ❖ Laufintensive Spiele im Sportunterricht (n=4)

- ❖ Bewegungs-/ Laufspiele im Klassenzimmer (n=3)
- ❖ Bewegungspausen zwischen den Stunden (n=3)
- ❖ Unterrichtsgänge/ Rechenspaziergänge/ Laufpuzzle (n=3)
- ❖ Motivation/ Ansprache/ Erinnern (n=2)
- ❖ Ferien-Aufgaben (n=1)
- ❖ Sportfest (n=1)
- ❖ Gymnastik im Unterricht (n=1)
- ❖ Bewegungsinsel (n=1)
- ❖ Mathematik in der Sporthalle (n=1)
- ❖ Fangen in der Sporthalle als Regenpause (n=1)
- ❖ 2 Mal wöchentliche Jahrgangschoreographie nach Musik (n=1)

Haben Sie das Ferienprogramm zusammen mit den Challenges an Ihre Schülerinnen und Schüler ausgeteilt? (n=21)

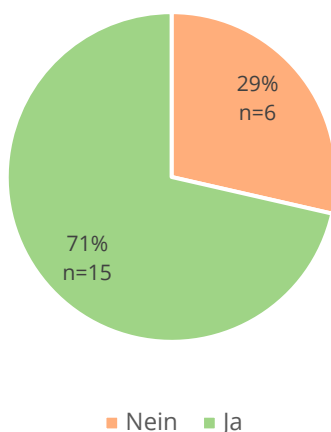


Abbildung 23: Nutzung des Ferienprogramms

Drei **step BRAWO**-Coaches gaben über den Freitext Gründe für die Nichtnutzung an. Diese waren:

- ❖ Fehlende Kapazität im Unterricht (n=1)
- ❖ Viele Schülerinnen und Schüler hatten ihre Uhr bereits verloren (n=1)
- ❖ Fehlende Unterstützung Zuhause fürs Aufladen der Uhr oder Hochladen der Schritte (n=1)

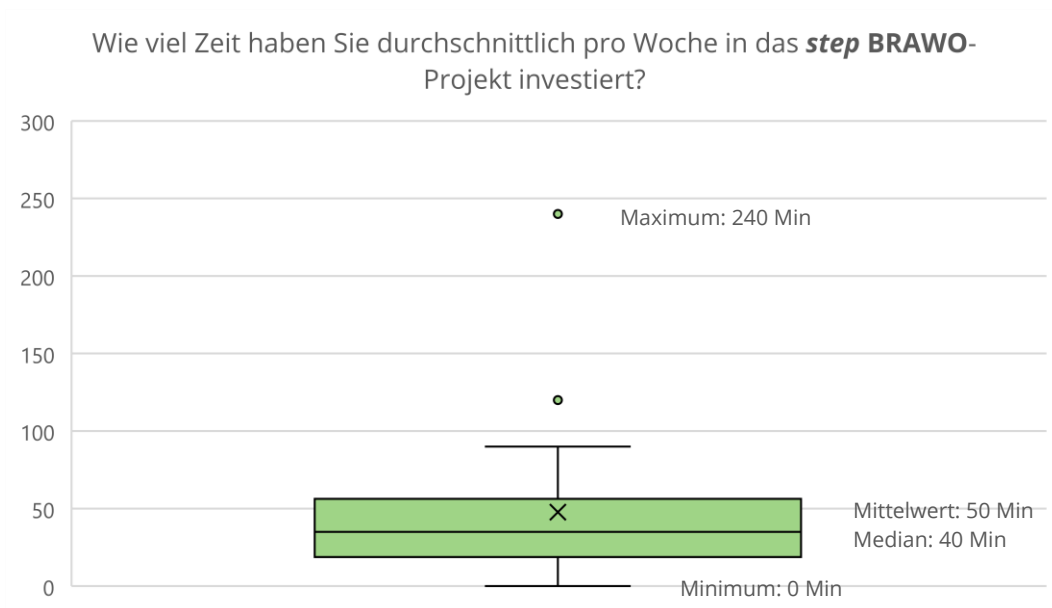


Abbildung 24: Durchschnittlich investierte Zeit in Minuten

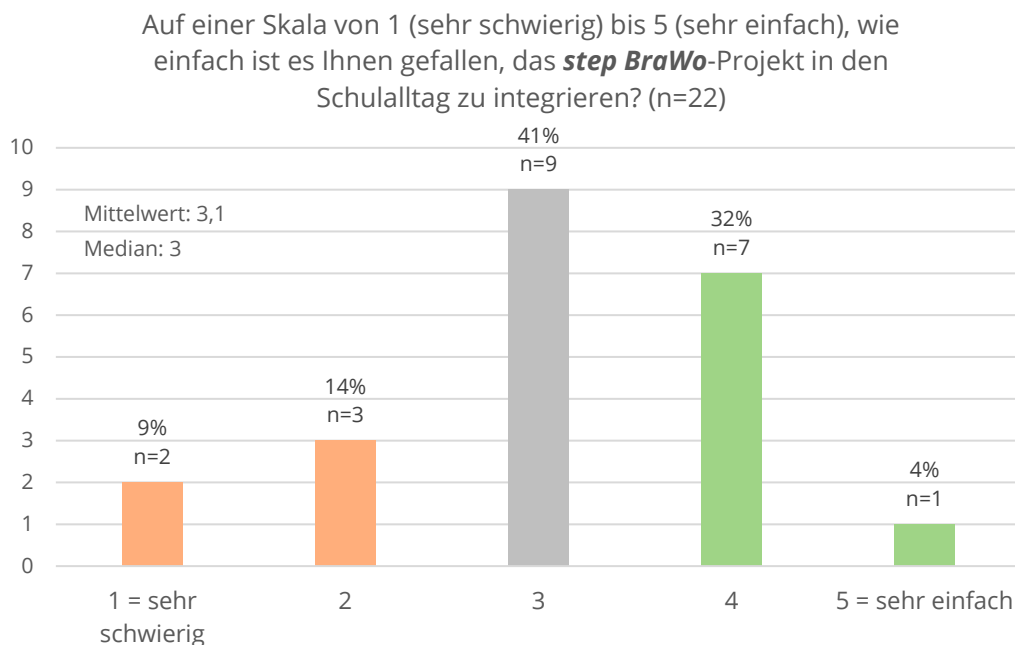


Abbildung 25: Einschätzung der Schwierigkeit zur Integration

Einige **step BRAWO**-Coaches beschrieben die Schwierigkeiten über das Textfeld:

- ❖ Auslesen der Schritte war problematisch und dauerte zu lange (n=1)
- ❖ Kinder sind teilweise sehr unruhig (n=1)
- ❖ Viele krankheitsbedingte Ausfälle im Winter (n=1)

- ❖ Verlorene oder vergessene Fitnessarmbänder (n=1)
- ❖ Terminliche Schwierigkeiten mit Anwesenheit in der Schule und Veröffentlichung der Challenge-Infos (n=1)

5.3 Subjektive Einschätzung der Wirksamkeit

Haben Sie das Gefühl, dass sich durch das **step BRAWO**-Projekt die Motivation der Schülerinnen und Schüler hinsichtlich Bewegung erhöht hat? (n=22)

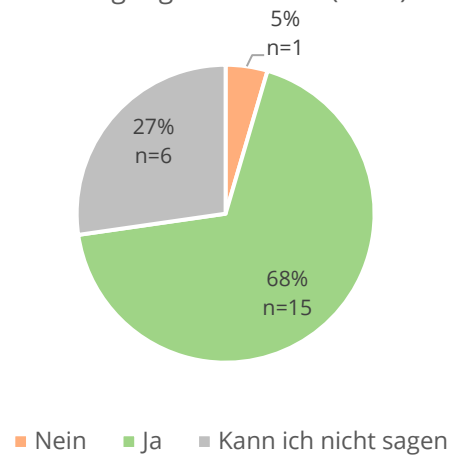


Abbildung 26: Einschätzung der Bewegungsmotivation der Schülerinnen und Schüler

Hat das **step BRAWO**-Projekt dazu geführt, dass Bewegung eine verstärkte Rolle im Schulalltag spielt? (n=22)

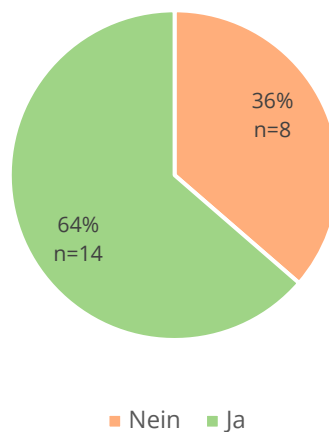


Abbildung 27: Verstärkung der Rolle von Bewegung im Schulalltag

Hatte das **step BRAWO**-Projekt einen positiven Einfluss auf bestimmte Aspekte im Unterricht? (n=21)

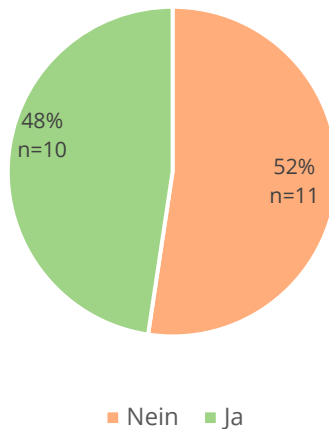


Abbildung 28: Einschätzung der Auswirkungen auf den Unterricht

Mit folgenden Freitext-Angaben haben die **step BRAWO**-Coaches Ihre Antworten zu den Auswirkungen auf den Unterricht spezifiziert:

- ❖ Zusammenhalt/ Gemeinschaftsgefühl (n=5)
- ❖ Stolz auf Erfolg (n=2)
- ❖ Sport als Fach (Energieverbrauch, Herzschlag, etc.) (n=1)
- ❖ Verabredungen außerhalb der Schule (n=1)
- ❖ Konzentration (n=1)

5.4 Vorbereitung und Support

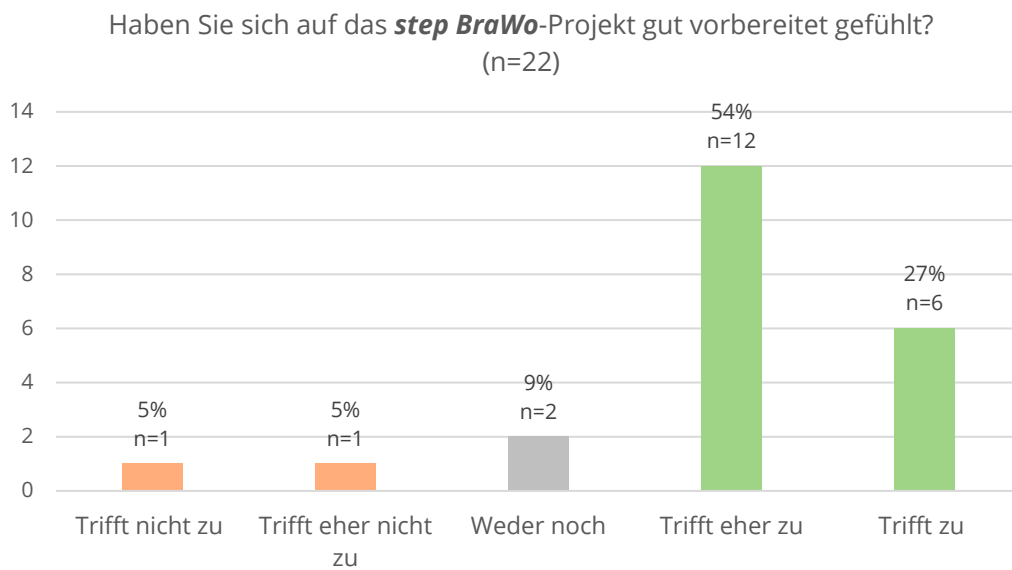


Abbildung 29: Bewertung der Vorbereitung

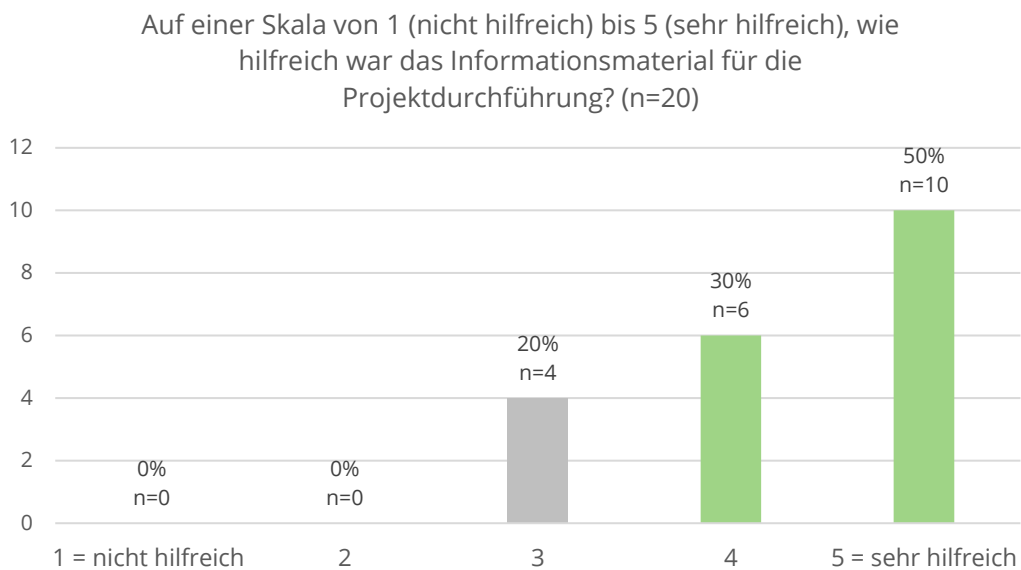


Abbildung 30: Bewertung des Informationsmaterials

Haben Sie das Support-Team kontaktiert? Wenn „Ja“, haben Sie bestimmte Anregungen, Lob oder Verbesserungsvorschläge für das Support-Team? (n=21)

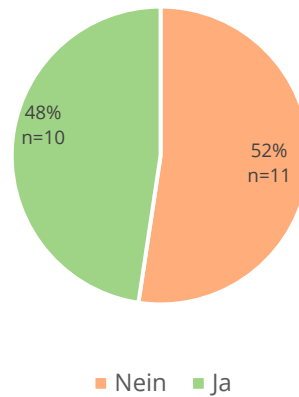


Abbildung 31: Nutzung des Supports

Falls der Support in Anspruch genommen wurde, äußerten die **step BRAWO**-Coaches nur Lob. Dabei beschrieben die **step BRAWO**-Coaches den Support folgendermaßen:

- ❖ Allgemeines Lob (n=4)
- ❖ Freundlich (n=2)
- ❖ Hilfsbereit (n=2)
- ❖ Schnell (n=1)

Als Gründe für die Inanspruchnahme des Supports gaben die **step BRAWO**-Coaches folgendes an:

- ❖ Veränderung der Anzahl von Schülerinnen und Schüler (n=1)
- ❖ Verständniszwecke (n=1)
- ❖ Lösungsfindung von verlorenen/ fehlerhaften oder defekten Fitnessarmbändern (n=1)
- ❖ Kaputte Displays (n=1)
- ❖ Schwierigkeiten mit dem Auslesen der Schritte aufgrund mangelndem W-LANs (n=1)

5.5 App und Website

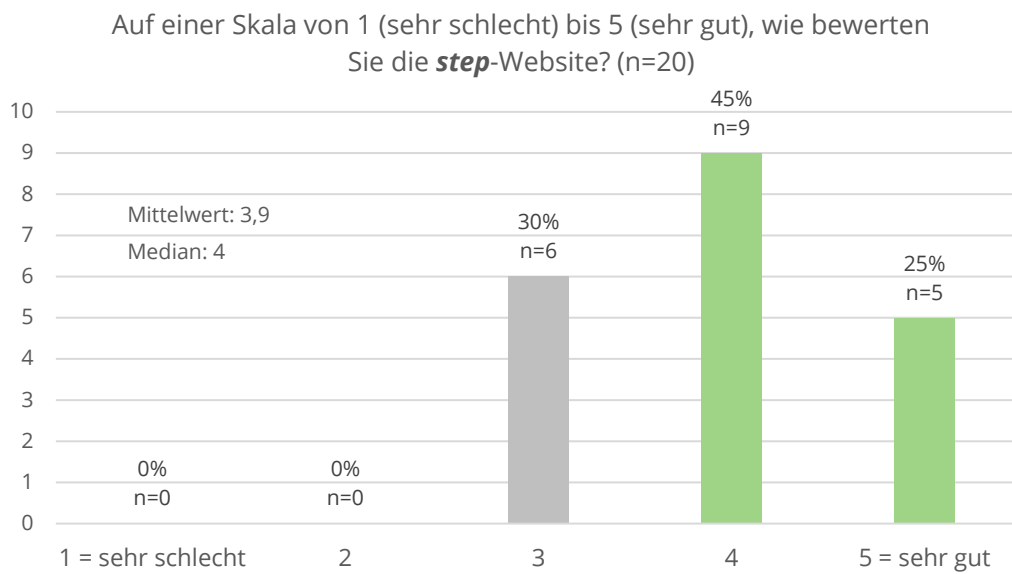


Abbildung 32: Bewertung der **step**-Website

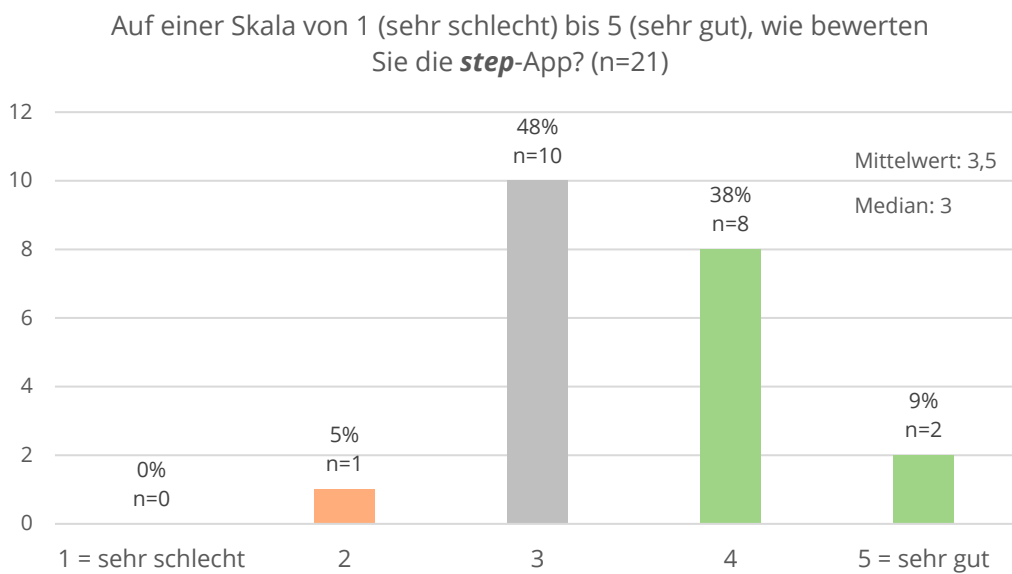


Abbildung 33: Bewertung der **step**-App

5.6 Rückfragen

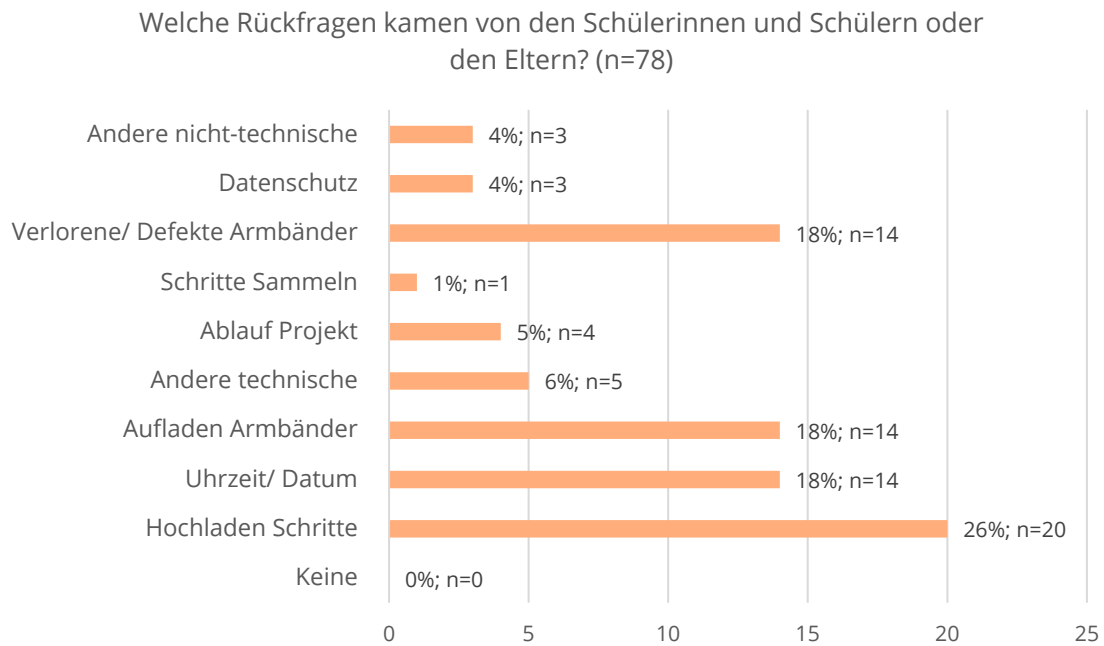


Abbildung 34: Arten der Rückfragen (Mehrfachnennung möglich)

5.7 Nachhaltigkeit

Nehmen Sie sich vor, auch in Zukunft mehr Bewegung in den Schulalltag zu integrieren? (n=19)

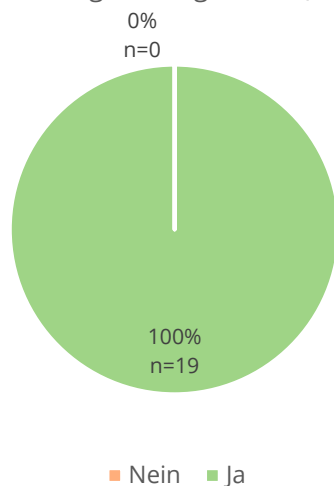


Abbildung 35: Zukünftige Intention zur Integration von Bewegung

5.8 Individuelle Anmerkungen

Genannte Kritikpunkte der **step BRAWO**-Coaches waren:

- ❖ Allgemeiner Zeitaufwand (n=1)
- ❖ Zeitintensives Hochladen der Schritte (n=1)
- ❖ Projektzeitpunkt im Winter (n=1)
- ❖ Fehlende Motivation aufgrund verlorener Fitnessarmbänder (n=1)
- ❖ Defekte Fitnessarmbänder zu Projektbeginn (n=1)
- ❖ Allgemeine Schwierigkeiten (nicht genauer definiert) (n=1)

Die **step BRAWO**-Coaches äußerten Lob bezüglich folgender Punkte:

- ❖ Allgemeines Lob (n=5)
- ❖ Bewegungsförderung (n=2)
- ❖ Motivationssteigerung (n=1)
- ❖ Steigerung der Selbstständigkeit (n=1)
- ❖ Bewegungs-Challenges (n=1)
- ❖ Support (n=1)

Die **step BRAWO**-Coaches äußerten zudem Verbesserungsvorschläge:

- ❖ Andere Jahreszeit (n=1)
- ❖ Längere Vorbereitungsphase (n=1)
- ❖ Ideenvorschläge zur Motivationssteigerung (n=1)
- ❖ Verpflichtende Einbindung in Schulalltag (n=1)
- ❖ Aktivitäten nur am Nachmittag zählen, um Unruhe im Unterricht zu reduzieren (n=1)

6 Ergebnisse aus Datenexporten

Die hochgeladenen Schritte ließen sich den Datenexporten entnehmen und zeigen, dass die teilnehmenden Schülerinnen und Schüler innerhalb des 10-wöchigen Schrittwettbewerbs 812.883.744 Schritte gesammelt haben. Die exakten Daten können der Tabelle 3 entnommen werden. Im Durchschnitt hat demnach eine Schülerin oder ein Schüler innerhalb der gesamten Projektzeit ungefähr 229,89 km zurückgelegt. Pro Tag würde dies einer durchschnittlichen Strecke von 3,28 km und 4.902 Schritten entsprechen.

Tabelle 3: Kumulierte Schritte aus dem Datenexport

Dimensionen	
Schritte (gesamt)	812.883.744
Kilometer (gesamt)	544.632 km
Anzahl der Weltumrundungen	13,6

7 Zusammenfassung und Interpretation der Ergebnisse

Im Folgenden werden die zentralen Ergebnisse der selbstberichteten Fragebögen in Anlehnung an die Dimensionen zusammengefasst und beleuchtet. Allerdings muss bei der Interpretation der Ergebnisse beachtet werden, dass es sich um eine kleine Stichprobe handelt und nicht alle teilnehmenden Schülerinnen und Schüler sowie **step BRAWO**-Coaches die Fragebögen zurückgeschickt haben. Demnach haben nur ungefähr 15,6 % aller Schülerinnen und Schüler und 24,4 % aller **step BRAWO**-Coaches an der Evaluation teilgenommen.

7.1 Fragebögen der Schülerinnen und Schüler

7.1.1 Zufriedenheit

Die Schülerinnen und Schüler waren allgemein sehr zufrieden mit dem gesamten **step BRAWO**-Projekt. Die Schülerinnen und Schüler bewerteten **step BRAWO** auf einer Skala von 1 („Das Projekt gefällt gar nicht“) bis 5 („Das Projekt gefällt sehr gut“) im Durchschnitt genau wie im Vorjahr mit einer 4,1. Dabei gaben insgesamt 82 % an, das Projekt als gut oder sehr gut empfunden zu haben. Diese hohe Zufriedenheit spiegelt sich auch in der erneuten Teilnahmebereitschaft wider, sodass 87 % der Schülerinnen und Schüler – und damit 4 % mehr als im vergangenen Projektjahr – noch einmal am Projekt teilnehmen würden.

7.1.2 Umsetzung

Im Rahmen der Projektumsetzung wurden die Schülerinnen und Schüler befragt, was sie in der Freizeit unternommen haben, um zusätzliche Schritte zu sammeln. Die Antworten spiegeln ein sehr variables Spektrum an Bewegungsformen und sportlichen Aktivitäten wider, was auf die Kreativität und das Engagement der Schülerinnen und Schüler hinweist. Am häufigsten sind die Schülerinnen und Schüler Laufen oder spazieren gegangen (30 %). Aber auch Laufen bzw. Joggen (17 %) und Fußball spielen (16 %) war bei den Schülerinnen und Schüler sehr beliebt. Des Weiteren wurde Fahrrad fahren, Handball, Tanzen, Turnen, Reiten, Inliner Fahren und Wandern genannt. Zudem gaben einige an, mit Freunde (draußen) gespielt zu haben, und andere sind beispielsweise auf den Spielplatz gegangen oder haben Fangen gespielt. Unter der Kategorie Sonstiges fielen Angaben wie beispielsweise in den Zoo gehen, zu Fuß Einkaufen oder zur Oma laufen, Klettern, auf den Weihnachtsmarkt gehen, Trampolin Springen und Hüpfen. Eine neue Frage zur Umsetzung bezog sich auf die Pausenaktivität. Dabei zeigt sich ein überaus positives Bild, wonach insgesamt 91 % der Schülerinnen und Schüler in den Pausen während der Schulzeit entweder ein wenig oder die meiste Zeit gespielt haben und folglich gelaufen sind. Nur 2 % gaben an, gesessen zu sein und weitere 7 % gestanden bzw. gegangen zu sein.

7.1.3 Subjektive Einschätzung der Wirksamkeit

Die Wirksamkeit von **step BRAWO** hinsichtlich der Bewegungssteigerung wurde von mehr als der Hälfte der Schülerinnen und Schüler bestätigt. 63 % gaben hierbei an, dass sie sich während der Projektphase in ihrer Freizeit mehr bewegt haben als zuvor und nur 7 % weniger. Weitere 75 %

gaben zudem an, sich auch während der Schulzeit vergleichsweise mehr bewegt zu haben. Schließlich gaben 75 % der Kinder an, mehr Spaß und Freude an Bewegung zu haben als zuvor. Im Vergleich zum vergangenen Projektjahr sind dies 11 % mehr. Im Durchschnitt haben sich die Schülerinnen und Schüler nach eigenen Angaben an drei Tagen der letzten Woche mehr als eine Stunde ausgepowert. Zusätzlich haben die Schülerinnen und Schüler, im Vergleich zum vergangenen Projektjahr, durchschnittlich mehr Schritte gesammelt. Basierend auf den Ergebnissen des Datenexports, haben die Schülerinnen und Schüler letztes Jahr ungefähr 2,91 km pro Tag und dieses Jahr ungefähr 3,28 km pro Tag zurückgelegt. Dieser Aspekt der Gesundheitsförderung hat einigen Schülerinnen und Schüler sogar am besten am Projekt gefallen. Dies geht aus folgenden Aussagen hervor: „*Dass wir viel gerannt sind und ich in der Zeit viel gelaufen bin und ich schneller geworden bin*“ oder „*Mir hat gut gefallen, dass ich mehr gerannt bin und aktiver war.*“. Dieses Ergebnis ist sehr erfreulich, da davon auszugehen ist, dass sich Kinder und Jugendliche allgemein zu wenig bewegen⁴. Vor allem im Winter ist anzunehmen, dass die körperliche Aktivität zum Beispiel aufgrund von weniger Outdoor-Aktivitäten reduziert ist. Daher scheint der Bewegungsanreiz durch **step BRAWO** im gewählten Projektzeitraum über den Winter sehr wirksam zu sein. Hinsichtlich der Gesundheitskompetenz zeigt sich ebenfalls ein sehr positives Bild, indem fast alle teilnehmenden Schülerinnen und Schüler (85 %) wissen, warum Bewegung wichtig für ihre Gesundheit ist. Dies wurde von Schülerinnen und Schülern auch als positiver Punkt aufgelistet: „*Dass ich gelernt habe, dass Bewegung sehr wichtig ist.*“.

7.1.4 Motivationsfaktoren

Die Schülerinnen und Schüler wurden von vielen verschiedenen Faktoren gleichermaßen motiviert. Zum einen haben die Eltern, die Lehrkräfte und Freunde eine wichtige Rolle gespielt. Dies ist als positiv zu bewerten, da das soziale Umfeld einen wichtigen Einflussfaktor auf das Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen darstellt⁵. Zum anderen wurden das Fitnessarmband von ungefähr der Hälfte und die Bewegungs-Challenges von etwa 29 % der Schülerinnen und Schülern als Motivationsfaktoren genannt. Dies stimmt mit aktuellen Forschungserkenntnissen überein, dass die gesteigerte körperlicher Aktivität mithilfe von Schrittzählern, vor allem durch Selbstbeobachtung, Zielsetzung, Feedback und Wettbewerb vermittelt wird⁶. Viele Teilnehmenden betonten mithilfe des Freitextes zusätzlich, dass ihnen das Schritte Sammeln am besten gefallen hat („*Dass wir auf der App immer schauen konnten, auf welchem Platz wir waren und ich wie viele Schritte ich gemacht habe.*“). Nur 7 % der Schülerinnen und Schüler gaben an, von niemanden oder nichts motiviert worden zu sein.

⁴ Schmidt et al. (2020). Physical activity and screen time of children and adolescents before and during the COVID-19 lockdown in Germany: a natural experiment. *Scientific Reports*, 10(1), 1-12.

⁵ Rhodes et al. (2020). Development of a consensus statement on the role of the family in the physical activity, sedentary, and sleep behaviours of children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 1-31.

⁶ Creaser et al. (2021). The Acceptability, Feasibility, and Effectiveness of Wearable Activity Trackers for Increasing Physical Activity in Children and Adolescents: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 6211.

7.1.5 Fitnessarmband und App

Mit dem Fitnessarmband sind bereits wie im Vorjahr 81 % gut oder sehr gut zurechtgekommen. Insgesamt 72 % der Schülerinnen und Schüler gaben fortführend an, das Fitnessarmband häufig bis immer während dem Projekt getragen zu haben. Nur 4 Kinder trugen das Fitnessarmband nie, was möglicherweise auf defekte oder verlorene Fitnessarmbänder zurückzuführen ist. Bei 81 % der Schülerinnen und Schüler hat das Hochladen der Schritte über die **step**-App gut funktioniert. Darunter befand sich mehr als ein Drittel (42 %), die die Schritte allein auf das Klassenschrittkonto hochladen konnten („*Ich konnte die Schritte immer hochladen.*“). Im letzten Projektjahr wurde dies nur von 36 % bestätigt. Die restlichen Schülerinnen und Schüler benötigten Unterstützung (39 %). Nur bei 19 % hat das Hochladen der Schritte nicht funktioniert. Diese Ergebnisse lassen dennoch darauf schließen, dass der Umgang mit der Technik intuitiv gestaltet ist und dementsprechend als gut bewertet werden kann. Zusätzlich betonten viele der Teilnehmenden im offenen Freitext, wie begeistert sie von den Fitnessarmbändern waren. Beispielhafte Aussagen waren „*Dass uns die Uhren geschenkt wurden.*“ oder „*Dass wir eine Uhr bekommen haben und dass ich mich endlich bewegt habe.*“.

7.1.6 Bewegungs-Challenges und Ferienprogramm

Die Bewegungs-Challenges sind besonders gut bei den Kindern angekommen, da die große Mehrheit der Schülerinnen und Schüler (87 %) bestätigte, dass ihnen die Bewegungs-Challenges gut gefallen haben („*Die Bewegungs-Challenges haben mir immer Mut und Kraft gegeben.*“). Im Vergleich zum Vorjahr gefallen 7 % mehr Schülerinnen und Schüler die Bewegungs-Challenges. Das Ferienprogramm hingegen wurde nur von 41 % der Schülerinnen und Schüler genutzt. Allerdings könnte dies auch auf fehlende Materialien zurückzuführen sein, da einige **step BRAWO**-Coaches angaben, das Ferienprogramm nicht an ihre Schülerinnen und Schüler ausgeteilt zu haben.

7.1.7 Nachhaltigkeit

Insgesamt war **step BRAWO** so überzeugend, dass fast alle Schülerinnen und Schüler (87 %) die zukünftige Intention besitzen, sich regelmäßig zu bewegen. Dies spricht für eine erfolgreiche Projektnachhaltigkeit.

7.1.8 Individuelle Anmerkungen

Sehr erfreulich ist zu beurteilen, dass 27 % Schülerinnen und Schüler die Bewegung am besten gefallen hat („*Ich habe mich viel bewegt und es hat mir einfach Spaß gemacht.*“). Zusätzlich wird deutlich, dass das Fitnessarmband mit all den Funktionen, z. B. dem Schritte sammeln, der Uhrzeit und dem Anzeigen des Pulses sehr gut bei den Schülerinnen und Schülern angekommen ist (26 %). Beispielhafte Aussagen waren „*Dass man nicht nur die Zeit und die Schritte sehen konnte, sondern auch den Puls.*“ oder „*Dass auch andere Bewegungsformen gezählt werden.*“. Auch der Schrittwettbewerb inklusive Schritte Sammeln ist insgesamt 15 % der Schülerinnen und Schülern im Gedächtnis geblieben. Des Weiteren nannten insgesamt 7 % der Kinder, dass sie sehr viel Spaß hatten und durch **step BRAWO** motiviert worden sind sich zu bewegen. Ein paar wenige Schülerinnen und

Schüler (3 %) fanden das Gemeinschaftsgefühl („*Dass die Klasse da zusammen hält.*“) und die Bewegungs-Challenges (3 %) am besten. Weiterhin bemerkten drei Kinder gesundheitliche Verbesserungen und gaben an, fitter geworden zu sein oder abgenommen zu haben („*Dass ich sportlicher geworden bin.*“).

Kritikpunkte bezogen sich hauptsächlich auf Probleme beim Schritte hochladen (14 %) sowie auf das Fitnessarmband (20 %). Demnach gab es bei 5 % Schwierigkeiten mit dem Laden des Fitnessarmbands („*Manchmal wollte die Uhr nicht laden.*“) und weitere 5 % berichteten von defekten Fitnessarmbändern („*Dass die Uhren so schnell kaputt gegangen sind.*“). Zudem gaben 4 % der Kinder an, dass die falsche Uhrzeit angezeigt wurde bzw. sich diese von allein umgestellt habe („*Die Uhr hat nicht immer die richtige Uhrzeit angezeigt.*“). Des Weiteren wünschten sich 1 % der Kinder, dass das Fitnessarmband wasserfest sein sollte. Allerdings ist darauf hinzuweisen, dass **step BRAWO** explizit ein Schrittwettbewerb ist, bei dem das Laufen und Gehen im Mittelpunkt stehen und vor allem die alltägliche, körperliche Aktivität gefördert werden soll. Weiterhin bemängelten 10 % der Kinder, dass durch Schütteln des Fitnessarmbands Schritte gesammelt werden konnten und so einige Schülerinnen und Schüler geschummelt hätten („*Manche Kinder schummeln.*“). Jedoch ist dies unumgänglich, da das Fitnessarmband aufgrund von Datenschutzbestimmungen ohne GPS-Ortung funktioniert und stattdessen mithilfe eines Bewegungssensors Schritte zählt. Derartige Kritikpunkte wie beispielsweise die Wasserfestigkeit oder das Schütteln wurden bereits identifiziert und als Hinweise zur Evaluation an die Lehrkräfte übermittelt. Das entsprechende Dokument befindet sich im Anhang. Fortführend berichteten 2 % der Schülerinnen und Schülern, dass die App nicht gut funktioniert hat („*Man konnte die App nicht richtig öffnen und die Schritte hochladen.*“). Zuletzt fanden 10 % der Kinder es schade, dass Mitschülerinnen und Mitschüler nicht motiviert waren Schritte zu sammeln bzw. das Fitnessarmband nicht getragen haben („*Dass nicht alle Kinder aus der Klasse ihre Uhr getragen haben.*“). Ein Kind kritisierte den Zeitraum im Winter. Insgesamt 14 Schülerinnen und Schüler hatten keine Kritikpunkte. Drei Schülerinnen und Schüler wünschten sich, dass das Projekt länger gedauert hätte („*Es war so schnell vorbei und dass es nicht länger geht.*“) und ein Kind formulierte den Verbesserungsvorschlag, dass bis zum Platz 100 auch eine kleine Belohnung vergeben werden soll.

7.2 Fragebögen der **step BRAWO**-Coaches

7.2.1 Zufriedenheit

Bei den **step BRAWO**-Coaches ist die Dimension der Zufriedenheit als sehr gut zu bewerten. Die **step BRAWO**-Coaches bewerteten das Projekt auf einer Skala von 1 („Das Projekt gefällt gar nicht“) bis 7 („Das Projekt gefällt sehr gut“) im Durchschnitt mit einer 5,4. Zudem bewerteten ungefähr ein Drittel (32 %) das Projekt mit der Bestnote. Folglich würde die große Mehrheit (84 %) erneut an dem Projekt teilnehmen. Im Vergleich zum Vorjahr möchten 7 % mehr **step BRAWO**-Coaches auch im kommenden Jahr am Projekt teilnehmen. Zusätzlich bestätigten 71 %, dass ihre Erwartungen und Hoffnungen an das Projekt erfüllt wurden. Mithilfe einer Freitext Angabe könnte im folgenden Jahr herausgefunden werden, welche Erwartungen nicht erfüllt wurden.

7.2.2 Umsetzung

Die **step BRAWO**-Coaches wiesen ein sehr hohes Engagement auf, sodass fast alle – mit 82 % sogar 8 % mehr als im Vorjahr – berichteten, durch verschiedene Maßnahmen zu versuchen, die körperliche Aktivität der Schülerinnen und Schüler zu erhöhen. Dies ist als besonders positiv zu bewerten, da deutlich wird, dass die **step BRAWO**-Coaches sich für das Thema Bewegung und Gesundheit im Schulalltag interessieren und sich auch dafür einsetzen. Dabei waren die **step BRAWO**-Coaches besonders kreativ und gingen mit den Schülerinnen und Schülern wandern oder spazieren, führten laufintensive Spiele im Sportunterricht durch sowie Bewegungsspiele im Klassenzimmer oder Bewegungspausen zwischen den Stunden. Zusätzlich motivierten sie die Schülerinnen und Schüler mit Unterrichtsgängen, Rechenspaziergängen, Laufpuzzle, Bewegungsinselfn oder Gymnastik im Unterricht. Jeweils ein **step BRAWO**-Coach nannte Ferien-Aufgaben und Fangen in der Sporthalle als Regenpause oder Jahrgangschoreografie nach Musik. Es ist sehr erfreulich, dass diese Motivationsreize auch von den Schülerinnen und Schülern selbst wahrgenommen wurden. Das neu eingeführte Ferienprogramm wurde nur von 71 % der **step BRAWO**-Coaches an die Schülerinnen und Schüler ausgeteilt. Als Gründe der Nichtnutzung nannte ein **step BRAWO**-Coach fehlende Kapazität und ein weiterer zu viele verloren gegangene Fitnessarmbänder. Zusätzlich erklärte ein **step BRAWO**-Coach, dass die Unterstützung von den Eltern Zuhause fehlen würde. Es zeigt sich, dass es nicht allen **step BRAWO**-Coaches einfach gefallen ist, das Projekt in den Schulalltag zu integrieren. Auf einer Skala von 1 („sehr schwierig gefallen“) bis 5 („sehr einfach gefallen“) bewerteten die **step BRAWO**-Coaches die Frage mit einer 3,1. Basierend auf den individuellen Anmerkungen, könnte dies eventuell auf zeitliche Engpässe zurückgeführt werden, da teilweise das Hochladen der Schritte zu lange gedauert hat. Zudem waren die Kinder manchmal sehr unruhig, da die Hände geschüttelt wurden und es gab viele krankheitsbedingte Ausfälle im Winter. Trotz den Schwierigkeiten investierten die **step BRAWO**-Coaches durchschnittlich 50 Minuten in das **step BRAWO**-Projekt.

7.2.3 Subjektive Einschätzung der Wirksamkeit

Bereits wie im letzten Jahr nahm die Mehrheit der **step BRAWO**-Coaches (68 %) eine Erhöhung des Bewegungsverhaltens der Schülerinnen und Schüler wahr, was mit der subjektiven Einschätzung dieser übereinstimmt. Dieses Ergebnis unterstreicht die Wirksamkeit des Projekts und spricht für die Erreichung des Ziels, dass Kinder und Jugendliche sich vermehrt körperlich betätigen. Darüber hinaus gaben 64 % an, dass Bewegung eine verstärkte Rolle im Schulalltag gespielt hat. Zudem hatte das Projekt nach Angaben vieler **step BRAWO**-Coaches (64 %) auch den Unterricht positiv beeinflusst. Im Vergleich zum Vorjahr bestätigten dies 22 % mehr **step BRAWO**-Coaches. Demnach hat **step BRAWO** das Gemeinschaftsgefühl und den Klassenzusammenhalt gestärkt. Des Weiteren waren die Schülerinnen und Schüler stolz auf ihren Erfolg, verabredeten sich auch außerhalb der Schule und waren konzentrierter. Zudem wurde Sport als Schulfach wahrgenommen, sodass die Schülerinnen und Schüler beispielsweise etwas über den Energieverbrauch oder den Herzschlag lernten.

7.2.4 Vorbereitung und Support

Die Vorbereitung auf das Projekt kann als sinnvoll und effektiv bewertet werden, da insgesamt 81% der **step BRAWO**-Coaches sich gut auf das Projekt vorbereitet gefühlt haben. Auch das Informationsmaterial wurde von 80 % als sehr hilfreich eingestuft. Keiner der **step BRAWO**-Coaches empfand das Informationsmaterial als nicht nützlich. Trotzdem musste ungefähr die Hälfte (48 %) den Support in Anspruch nehmen. Dieser wurde allerdings als besonders positiv wahrgenommen, sodass alle **step BRAWO**-Coaches, die den Support genutzt hatten, nur Lob äußerten. Betont wurde vor allem die schnelle Bearbeitung der Anliegen, die kompetente und hilfreiche Unterstützung sowie die gute Erreichbarkeit und die freundlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Verbesserungsvorschläge bezüglich des Supports gab es keine. Gründe für die Inanspruchnahme des Supports waren die Veränderung der Anzahl von Schülerinnen und Schüler, Verständniszwecke, kaputte Displays, Schwierigkeiten beim Auslesen der Schritte sowie verlorene, fehlerhafte oder defekte Fitnessarmbänder.

7.2.5 App, Website und Rückfragen

Die **step**-Website wurde auf einer Skala von 1 bis 5 im Durchschnitt mit einer 3,9 und die **step**-App durchschnittlich mit einer 3,5 bewertet. Es zeigt sich, dass sowohl Website als auch App im Durchschnitt sehr gut funktioniert haben. Negative Aspekte könnten vor allem im Zusammenhang mit Schwierigkeiten beim Hochladen der Schritte stehen. Dies spiegelt sich auch in den Rückfragen der Eltern und Schülerinnen und Schüler wider, sodass die meisten Rückfragen sich auf das Hochladen der Schritte, das Aufladen der Fitnessarmbänder, die Uhrzeit und das Datum der Fitnessarmbänder sowie auf verlorene und defekte Fitnessarmbänder bezogen. Ein paar wenige Rückfragen kamen zum Ablauf des Projekts, zum Schritte Sammeln, zum Datenschutz sowie zu anderen technischen und nicht-technischen Fragen.

7.2.6 Nachhaltigkeit

Die Projektnachhaltigkeit kann als besonders positiv bewertet werden, da ausnahmslos alle **step BRAWO**-Coaches (100 %) die Intention verfolgen auch in Zukunft Bewegung in den Schulalltag zu integrieren. Im vergangenen Jahr wurde diese Frage nur von 85 % bejaht.

7.2.7 Individuelle Anmerkungen

Als Kritikpunkte nannten die **step BRAWO**-Coaches das zeitintensive Hochladen der Schritte und allgemein den hohen Arbeitsaufwand („*Es war mir neben dem normalen Schulalltag einfach zu viel.*“). Des Weiteren wurde der Winter als Projektzeitpunkt als nicht förderlich angesehen, allerdings wurde der Projektzeitraum über den Winter hinweg gezielt ausgewählt. Denn aufgrund von Dunkelheit und Kälte ist es genau in dieser Jahreszeit sehr wichtig, Kinder und Jugendliche zu mehr Bewegung zu motivieren und aktivieren. Zudem beschrieb ein **step BRAWO**-Coach, dass viele der Schülerinnen und Schüler ihre Fitnessarmbänder nach kurzer Zeit verloren hatten und dementsprechend auch mehr nicht motiviert waren. Zuletzt bemängelte ein **step BRAWO**-Coach, dass einige Fitnessarmbänder bereits zu Beginn nicht funktioniert hätten und wünschte sich eine

Funktionskontrolle vor Projektbeginn („*Es wäre gut, diese vorher zu kontrollieren und erst dann zu verschicken.*“). Allerdings wurde eine derartige Funktionskontrolle durchgeführt.

Allerdings äußerten die **step BRAWO**-Coaches auch sehr viel Lob und Begeisterung. Dies bezog sich vor allem allgemein auf das Projekt. Beispielhafte Aussagen waren „*Danke für das tolle Projekt und die Unterstützung.*“ und „*Ein schönes, gut organisiertes Bewegungsprojekt für alle Kinder.*“ oder „*Das Projekt war wieder rundum gelungen.*“. Zusätzlich betonte ein **step BRAWO**-Coach, dass der Support überaus überzeugend war und ein Weiterer lobte die Bewegungs-Challenges. Ein **step BRAWO**-Coach untermauerte die Wirksamkeit des Projekts und beschrieb, dass „*Viele Kinder sehr motiviert waren, an Selbständigkeit gewonnen und sich viel bewegt haben.*“.

Hinsichtlich Verbesserungsvorschlägen wurde eine andere Jahreszeit erwähnt, eine längere Vorbereitungsphase auf das Projekt, mehr Ideen zur Motivationssteigerung der Schülerinnen und Schüler und eine verpflichtende Einbindung in den Schulalltag. Zusätzlich wünschte sich ein **step BRAWO**-Coach, dass Aktivitäten zum Schritte Sammeln nur am Nachmittag gezählt werden sollten, sodass während dem Unterricht keine Unruhe entstehen würde. Jedoch ist dies rein technisch gesehen nicht möglich. Zudem zielt **step BRAWO** auch darauf ab, Bewegung in den Schulalltag und somit auch in den Unterricht zu integrieren.

8 Fazit und Ausblick für das Projektjahr 2024/25

In den vergangenen Projektjahren wurden die Rückmeldungen der **step BRAWO**-Coaches und der Schülerinnen und Schüler als Orientierung genutzt, um **step BRAWO** stetig zu verbessern. Entsprechend werden die individuellen Anmerkungen, Kritikpunkte und Lob der diesjährigen Befragung berücksichtigt und Anpassungen für das kommende Projektjahr 2024/25 bereits konzeptionell umgesetzt.

In Summe zeigt die Evaluation, dass die Schülerinnen und Schüler durch das Projekt und vor allem durch das Fitnessarmband sehr stark zum Schritte Sammeln motiviert wurden und damit ein hohes Bewegungspensum erreicht haben. Des Weiteren hat **step BRAWO** die Freude und den Spaß an Bewegung gefördert und das Bewusstsein für einen gesunden Lebensstil gestärkt. Zusätzlich wurden die **step BRAWO**-Coaches dafür sensibilisiert, Bewegung nachhaltig in den Schulalltag zu integrieren. Im Vergleich zu den vergangenen Jahren waren sowohl die Schülerinnen und Schüler als auch die **step BRAWO**-Coaches dieses Jahr besonders kreativ und engagiert, das Schritte sammeln und die Motivation für mehr Bewegung zu fördern.

Der größte Kritikpunkt sowohl von Seiten der Schülerinnen und Schüler als auch von Seiten der **step BRAWO**-Coaches bezieht sich auf die Qualität der Fitnessarmbänder und das Hochladen der Schritte sowie der damit verbundene Zeitaufwand. Allerdings ist anzumerken, dass die Fitnessarmbänder im Rahmen einer derartigen Schulintervention bereits eine sehr gute Qualität aufweisen und fortführend weiterentwickelt werden. Demnach wird momentan daran gearbeitet die Anzahl der defekten Fitnessarmbänder zu minimieren sowie die Technikeinheit des Fitnessarmbands zu verbessern. Die App wird während und auch nach der Projektphase stetig weiterentwickelt. So wurden bereits während der Projektlaufzeit mehrere App-Updates gelauncht und Verbesserungen sofort umgesetzt. Weitere Kritikpunkte, welche bereits in den vergangenen Jahren häufig genannt wurden, z. B. der Zeitpunkt des Projekts im Winter, die Länge des Gesamtzeitraumes sowie das Sammeln von Schritten durch Schütteln des Fitnessarmbands wurden von **step BRAWO**-Coaches selten oder gar nicht mehr genannt. Grund hierfür könnte das Anschreiben sein, welches dieses Jahr erstmalig gemeinsam mit der Evaluation ausgehändigt wurde und über die bereits identifizierten Schwierigkeiten aufklärt und vor allem auch erklärt, wieso diese Punkte aus bestimmten Gründen nicht verändert werden (können). Das diesjährig neu eingeführte Ferienprogramm zur Motivationserhaltung über die Weihnachtsferien hinweg, wurde von den **step BRAWO**-Coaches nicht einheitlich genutzt und wurde daher auch von vielen Schülerinnen und Schülern selten umgesetzt. Für die nachfolgende Evaluation sollte im Vordergrund stehen, herauszufinden wieso das Ferienprogramm so wenig Anklang gefunden hat und welche Hindernisse bzw. Barrieren vorlagen.

Zusammenfassend war die Mehrheit der Schülerinnen und Schüler und der **step BRAWO**-Coaches waren rundum begeistert von dem Projekt, was den Erfolg von **step BRAWO** unterstreicht. Auch die Wirksamkeit und die Projektnachhaltigkeit konnten bekräftigt werden, da sich, basierend auf den subjektiven Aussagen von Schülerinnen und Schülern sowie von den **step BRAWO**-Coaches, die Kinder mehr bewegt haben und auch in Zukunft Bewegung sowohl in der Freizeit als auch im Schulalltag fest integriert werden soll.

9 Anhang

9.1 Fragebogen für die Schülerinnen und Schüler



Deine Meinung ist uns wichtig!

Gratulation, du hast es geschafft! Vielen Dank, dass du beim **step BraWo**-Projekt mitgemacht hast. In diesem Fragebogen würden wir dir gerne ein paar Fragen über **step BraWo**, dein Bewegungsverhalten und über deine Erfahrungen stellen, damit wir **step BraWo** auch in Zukunft weiter verbessern können.

Bitte denke daran

- Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten – dies ist kein Test.
- Bitte beantworte alle Fragen so ehrlich und so genau wie möglich – das ist sehr wichtig.
- Deine Antworten werden ohne Angabe deines Namens ausgewertet.

-
1. Auf einer Skala von 1 (gar nicht) bis 5 (sehr gut), wie gut hat dir das **step BraWo**-Projekt insgesamt gefallen?

	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	1	2	3	4	5	
Gar nicht gefallen						Sehr gut gefallen

2. Hast du dich während des **step BraWo**-Projekts in deiner Freizeit weniger oder mehr bewegt als vor dem Projekt?

- Weniger
- Gleich viel
- Mehr

3. Was hast du in deiner Freizeit unternommen oder gemacht, um zusätzliche Schritte zu sammeln?

Hier kannst du alle möglichen Aktivitäten aufschreiben, wie zum Beispiel ein Spaziergang mit deinen Eltern oder Fußball Spielen mit deinen Freunden.



4. An welchen Tagen der letzten Woche, hast du dich nach der Schule mehr als 1 Stunde so richtig ausgepowert?

Hier kannst du mehrere Kreuze setzen:

Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag Sonntag

An keinem Tag

5. Hast du dich während des **step BraWo**-Projekts in den Schulpausen mehr bewegt als vor dem Projekt?

Ja
 Nein

6. Was hast du in den letzten sieben Tagen in deinen Pausen während der Schulzeit gemacht?

Bitte wähle eine der folgenden Antworten aus:

Ich habe herumgessen.
 Ich habe herumgestanden oder bin herumgegangen.
 Ich bin herumgelaufen und habe ein wenig gespielt.
 Ich bin herumgelaufen und habe die meiste Zeit gespielt.

7. Hast du durch das **step BraWo**-Projekt mehr Spaß und Freude an Bewegung als zuvor?

Ja
 Nein

8. Weißt du, warum viel Bewegung wichtig für deine Gesundheit?

Ja
 Nein

9. Wer oder was hat dich während des **step BraWo**-Projekts zum Schritte Sammeln motiviert?

Hier kannst du mehrere Kreuze setzen:

Meine Eltern
 Meine Lehrkräfte
 Meine Freunde
 Mein Fitnessarmband
 Die Bewegungs-Challenges
 Nichts/ Niemand



10. Auf einer Skala von 1 (nicht gut) bis 5 (sehr gut), wie gut bist du mit dem Fitnessarmband zurechtgekommen?

	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	1	2	3	4	5	
Nicht gut						Sehr gut

11. Wie oft hast du das Fitnessarmband während des Projekts getragen?

Bitte wähle eine der folgenden Antworten aus:

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nie	Selten	Manchmal	Oft	Immer
(0 Mal in der Woche)	(1-2 Mal in der Woche)	(3-4 Mal in der Woche)	(5-6 Mal in der Woche)	(Jeden Tag)

12. Konntest du deine Schritte in der App hochladen?

Bitte wähle eine der folgenden Antworten aus:

- Ja, ich konnte meine Schritte allein hochladen.
- Ja, mithilfe der Unterstützung von anderen Personen (zum Beispiel von Deinen Eltern, Deiner Lehrkraft oder Deinen Mitschüler*innen).
- Nein, ich konnte meine Schritte nicht hochladen.

13. Haben dir die Bewegungs-Challenges gefallen?

- Ja
- Nein

14. Hast du das Ferienprogramm in den Winterferien genutzt?

- Ja
- Nein

15. Möchtest du auch in Zukunft versuchen, Dich mehr zu bewegen?

- Ja
- Nein

16. Würdest du noch einmal beim *step BraWo*-Projekt mitmachen?

- Ja
- Nein



17. Nenne jeweils eine Sache, die dir am *step BraWo*-Projekt besonders gut und nicht so gut gefallen hat.





**Geschafft! Vielen Dank, dass du die Fragen beantwortet hast.
Du hast die letzten Wochen eifrig Schritte für deine Klasse gesammelt
und wir hoffen, dass du weiterhin in Bewegung bleibst.**



Ihre Meinung als **step BraWo**-Coach ist uns wichtig!

Vielen Dank, dass Sie in den vergangenen Monaten an der Umsetzung des **step BraWo**-Projekts mitgewirkt haben. Durch Ihren Einsatz haben Sie den Alltag von Ihren Schüler*innen mit einer gesunden Portion Bewegung bereichert. Mit der Beantwortung des folgenden Fragebogens helfen Sie uns, das Projekt noch weiter zu verbessern und nachfolgenden **step BraWo**-Coaches den Einstieg zu erleichtern.

Allgemeine Hinweise

- Die Bearbeitung des Fragebogens ist freiwillig.
- Die Dauer für die Bearbeitung des Fragebogens beträgt ungefähr 10 Minuten.
- Wählen Sie bitte pro Frage eine oder mehrere Antwortmöglichkeiten aus.
- Antworten Sie bitte intuitiv und spontan.
- Die Auswertung wird vollständig anonym behandelt.

1. Auf einer Skala von 1 (gar nicht) bis 7 (sehr gut), wie gut hat Ihnen das **step BraWo**-Projekt insgesamt gefallen?

Gar nicht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sehr gut
gefallen	1	2	3	4	5	6	7	gefallen

2. Haben Sie durch verschiedene Maßnahmen versucht, die Schrittzahl/Aktivität Ihrer Schüler*innen zu erhöhen?

Wenn Sie 'Ja' auswählen, spezifizieren Sie bitte Ihre Auswahl im entsprechenden Textfeld. Beispielhafte Maßnahmen können Bewegungspausen, Laufspiele, etc. sein.

- Ja
 Nein

3. Haben Sie das Gefühl, dass sich durch das **step BraWo**-Projekt die Motivation der Schüler*innen hinsichtlich Bewegung erhöht hat?

- Ja
 Nein
 Kann ich nicht sagen



4. Hat das *step BraWo*-Projekt dazu geführt, dass Bewegung eine verstärkte Rolle im Schulalltag spielt?

- Ja
- Nein

5. Hatte das *step BraWo*-Projekt einen positiven Einfluss auf bestimmte Aspekte im Unterricht?

Wenn Sie 'Ja' auswählen, spezifizieren Sie bitte Ihre Auswahl im entsprechenden Textfeld. Beispielhafte Aspekte können Lautstärke, Konflikte, Konzentration, Beteiligung, Zusammenhalt, etc. sein.

- Ja
- Nein

6. Haben Sie sich auf das *step BraWo*-Projekt gut vorbereitet gefühlt?

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Trifft nicht zu | Trifft eher nicht zu | Weder noch | Trifft eher zu | Trifft zu |

7. Auf einer Skala von 1 (sehr hilfreich) bis 5 (nicht hilfreich), wie hilfreich war das Informationsmaterial für die Projektdurchführung?

- | | | | | | | |
|-----------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------|
| Nicht hilfreich | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Sehr hilfreich |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |

8. Haben Sie das Ferienprogramm zusammen mit den Challenges an Ihre Schüler ausgeteilt?

Wenn sie 'Nein' auswählen, spezifizieren Sie bitte Ihre Auswahl im entsprechenden Textfeld.

- Ja
- Nein



9. Haben Sie das Support-Team kontaktiert? Wenn „Ja“, haben Sie bestimmte Anregungen, Lob oder Verbesserungsvorschläge für das Support-Team?

Wenn sie 'Ja' auswählen, spezifizieren Sie bitte Ihre Auswahl im entsprechenden Textfeld.

- Ja
 Nein

10. Wie viel Zeit haben Sie durchschnittlich pro Woche in das *step BraWo*-Projekt investiert?

Geben Sie bitte die ungefähre Dauer (in Minuten) an.

_____ Minuten

11. Auf einer Skala von 1 (sehr schwierig) bis 5 (sehr einfach), wie einfach ist es Ihnen gefallen, das *step BraWo*-Projekt in den Schulalltag zu integrieren?

Falls Sie Schwierigkeiten hatten, spezifizieren Sie bitte Ihre Auswahl im entsprechenden Textfeld.

Sehr schwierig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sehr einfach
	1	2	3	4	5		

12. Auf einer Skala von 1 (sehr schlecht) bis 5 (sehr gut), wie bewerten Sie die *step*-Website?

Sehr schlecht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sehr gut
	1	2	3	4	5	

13. Auf einer Skala von 1 (sehr schlecht) bis 5 (sehr gut), wie bewerten Sie die *step*-App?

Sehr schlecht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sehr gut
	1	2	3	4	5	

14. Wurden Ihre Erwartungen und Hoffnungen an das *step BraWo*-Projekt erfüllt?

- Ja
 Nein



15. Welche Rückfragen kamen von den Schüler*innen und/oder den Eltern?

Bitte wählen Sie die zutreffenden Antworten aus (Mehrfachantworten möglich):

- Rückfragen zum Hochladen der Schritte
- Rückfragen zum Umstellen von Uhrzeit und Datum
- Rückfragen zum Aufladen der Fitnessarmbänder
- Andere technische Rückfragen
- Rückfragen zum konkreten Ablauf des Projekts
- Rückfragen zum Schritte sammeln (z. B. Welche Aktivitäten eignen sich?)
- Rückfragen zu verlorenen oder defekten Fitnessarmbändern
- Rückfragen zum Datenschutz
- Andere nicht-technische Rückfragen
- Keine

16. Würden Sie noch einmal am *step BraWo*-Projekt teilnehmen?

- Ja
- Nein

17. Nehmen Sie sich vor, auch in Zukunft mehr Bewegung in den Schulalltag zu integrieren?

- Ja
- Nein

18. Im folgenden Textfeld haben Sie die Möglichkeit, uns Ihre individuellen Anregungen, Lob, Kritik oder Verbesserungswünsche mitzuteilen.

Wir bedanken uns recht herzlich für Ihre Teilnahme.

9.3 Hinweise für Lehrkräfte zur Evaluation



step BraWo 2023/24 – Evaluationsbericht

Hinweise zu häufig genannten Kritikpunkten

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit und Ihr Engagement bei der Umsetzung des *step BraWo*-Projekts. Die Befragung nach Projektende ermöglicht es uns, die Stärken des Projekts zu identifizieren und gleichzeitig Schwachstellen zu erkennen, um gezielte Verbesserungen vornehmen zu können. Daher sind Ihre Meinung und Ihre Erfahrungen für uns von großer Bedeutung.

Wir möchten Sie darüber informieren, dass wir aus den Evaluationsberichten der letzten Jahre bereits einige häufig auftretende Kritikpunkte identifiziert haben. Allerdings wurden diese aus verschiedenen – teils wissenschaftlichen – Gründen bisher nicht verändert. Diese Punkte werden nachfolgend beschrieben und erklärt. Dennoch schätzen wir Ihr ehrliches Feedback. Sollten Sie also die nachfolgenden Punkte ebenfalls bemerkt haben, können Sie uns dies gerne mitteilen. Die Teilnahme an der Evaluation ist freiwillig. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie sich die Zeit nehmen könnten, Ihre Gedanken und Anregungen mit uns zu teilen.



Zeitpunkt des Projekts im Winter

Der Projektzeitraum über den Winter hinweg wurde gezielt ausgewählt. Aufgrund von Dunkelheit und Kälte ist es genau in dieser Jahreszeit sehr wichtig, Kinder und Jugendliche zu mehr Bewegung zu motivieren und aktivieren. Zur Überbrückung der Winterferien und Aufrechterhaltung der Motivation wurde während dieser Projektphase erstmals ein „Ferienprogramm“ angeboten.



Zu langer Gesamtzeitraum des Projekts

Die aktive Projektlaufzeit beläuft sich auf insgesamt 10 Wochen mit einer zweiwöchigen Vorbereitungsphase. Dieser Zeitraum ist für eine derartige Schulintervention aus wissenschaftlicher Sicht nötig, um eine nachhaltige Wirkung des Projekts zu erzielen.



Schütteln des Fitnessarmbands führt zu Schritten

Bei dem Fitnessarmband handelt es sich um einen 3D-Pedometer, der aufgrund von Datenschutzbestimmungen ohne GPS-Ortung funktioniert und stattdessen mithilfe eines Bewegungssensors Schritte zählt. Somit kann durch schnelle Handbewegungen (z. B. Schütteln), ebenfalls Bewegung gemessen und in Form zurückgelegter Schritte auf dem Fitnessarmband dargestellt werden.



Fokus liegt auf der Messung der Schritte

step BraWo ist explizit ein Schritte-Wettbewerb, bei dem das Laufen und Gehen im Mittelpunkt stehen und vor allem die alltägliche, körperliche Aktivität gefördert werden soll. Allerdings können bei sämtlichen anderen Sportarten, wie beispielsweise Fußball, Tennis oder Fahrradfahren, bei denen das Fitnessarmband bewegt wird (egal ob am Handgelenk oder in der Hosentasche) Schritte gesammelt werden. Die einzige Ausnahme besteht beim Schwimmen, da das Fitnessarmband nicht wasserdicht ist.



Technische Herausforderungen

Schwierigkeiten beim Auslesen und Hochladen der Schritte können mit einer fehlenden oder instabilen Internet- bzw. Bluetooth-Verbindung zusammenhängen. Die Qualität des Fitnessarmbands wird jährlich verbessert und optimiert, um technische Schwierigkeiten zu reduzieren.

Herzlichen Dank für Ihr Engagement und Ihre Teilnahme an der Evaluation.