



## Evaluationsbericht 2022/23

# Inhaltsverzeichnis

1	Projektbeschreibung .....	3
2	Zusammenfassung der Projektdaten 2022/23.....	5
3	Methode.....	7
4	Ergebnisse Schüler*innen .....	9
4.1	Zufriedenheit.....	9
4.2	Wirksamkeit .....	10
4.3	Motivationsfaktoren .....	12
4.4	Fitnessarmband.....	14
4.5	App .....	15
4.6	Bewegungs-Challenges.....	15
4.7	Feedback .....	16
5	Ergebnisse <b>step BraWo</b> -Coaches .....	17
5.1	Zufriedenheit.....	17
5.2	Umsetzung.....	18
5.3	Subjektive Einschätzung der Wirksamkeit .....	20
5.4	Vorbereitung .....	22
5.5	Support .....	24
5.6	Zeitraum .....	25
5.7	App .....	25
5.8	Rückfragen.....	26
5.9	Nachhaltigkeit .....	28
5.10	Persönliche Angaben.....	28
5.11	Feedback .....	29
6	Ergebnisse aus Datenexporten.....	31

7	Zentrale Ergebnisse, Interpretation und Fazit .....	32
8	Ausblick Projektjahr 2023/24 .....	43
9	Anhang.....	45
9.1	Fragebogen Schüler*innen.....	45
9.2	Fragebogen <b>step BraWo</b> -Coaches.....	48

## Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Allgemeine Zahlen und Daten zum <b>step BraWo</b> -Projekt.....	6
Tabelle 2: Aufbau der Paper-Pencil-Fragebögen.....	8
Tabelle 3: Kumulierte Schritte aus dem Datenexport.....	31

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Allgemeine Zufriedenheit der Schüler*innen .....	9
Abbildung 2: Erneute Teilnahmebereitschaft der Schüler*innen .....	9
Abbildung 3: Bewegungssteigerung in der Freizeit.....	10
Abbildung 4: Bewegungssteigerung in den Schulpausen.....	10
Abbildung 5: Spaß an Bewegung.....	11
Abbildung 6: Subjektive Einschätzung des Bewegungsumfangs .....	11
Abbildung 7: Motivationsanreiz durch die Eltern .....	12
Abbildung 8: Motivationsanreiz durch die Lehrkräfte .....	12
Abbildung 9: Motivationsanreiz durch das Fitnessarmband.....	13
Abbildung 10: Motivationsanreiz durch die Bewegungs-Challenges .....	13
Abbildung 11: Bewertung des Fitnessarmbandes.....	14
Abbildung 12: Nutzung des Fitnessarmbandes.....	14
Abbildung 13: Bewertung der <b>step</b> -App.....	15
Abbildung 14: Bewertung der Bewegungs-Challenges .....	15
Abbildung 15: Individuelles Feedback der Schüler*innen (Mehrfachnennung möglich) .....	16
Abbildung 16: Allgemeine Zufriedenheit der <b>step BraWo</b> -Coaches .....	17
Abbildung 17: Erneute Teilnahmebereitschaft der <b>step BraWo</b> -Coaches .....	17
Abbildung 18: Durchführung von Sportübungen im Klassenunterricht.....	18
Abbildung 19: Maßnahmen zur Erhöhung der Schrittzahl/Aktivität.....	18
Abbildung 20: Nennung der Maßnahmen zur Bewegungssteigerung (Mehrfachnennung möglich) .....	19
Abbildung 21: Durchschnittliche Zeitinvestition in Minuten .....	19
Abbildung 22: Gemeinsames Verfolgung des Klassenfortschrittes .....	20
Abbildung 23: Einschätzung zur Motivationssteigerung der Schüler*innen .....	20

Abbildung 24: Einschätzung der Auswirkungen auf den Unterricht .....	21
Abbildung 25: Nennung positiver Auswirkungen (Mehrfachnennung möglich) .....	21
Abbildung 26: Vorbereitung auf das Projekt.....	22
Abbildung 27: Bewertung des Online-Infoworkshops .....	23
Abbildung 28: Bewertung des <b>step BraWo</b> -Coach-Handbuches .....	23
Abbildung 29: Nutzung des <b>step BraWo</b> -Supports .....	24
Abbildung 30: Individuelles Feedback zum Support (Mehrfachnennung möglich) .....	24
Abbildung 31: Beurteilung der Projektdauer .....	25
Abbildung 32: Benutzerfreundlichkeit der <b>step</b> -App .....	25
Abbildung 33: Bewertung der FAQs .....	26
Abbildung 34: Rückfragen von Schüler*innen (Mehrfachnennung möglich) .....	26
Abbildung 35: Rückfragen von Eltern (Mehrfachnennung möglich).....	27
Abbildung 36: Vorsätze zur zukünftigen Umsetzung .....	28
Abbildung 37: Durchschnittliches Alter der <b>step BraWo</b> -Coaches .....	28
Abbildung 38: Durchschnittliche Klassengröße.....	29
Abbildung 39: Individuelles Feedback der <b>step BraWo</b> -Coaches (Mehrfachnennung möglich).....	29

## 1 Projektbeschreibung

**step BraWo** ist ein interaktiver Schritte-Wettbewerb der fit4future foundation, der Stiftung RTL – Wir helfen Kindern e.V. sowie des Kindernetzwerks United Kids Foundations und richtet sich an Schüler\*innen der 3. und 4. Klassen. Das übergeordnete Ziel ist die Implementierung einer einzigartigen Motivationsplattform, die die Kinder zu einem gesunden Lebensstil und mehr Bewegung anregt. Dies ist von enormer Bedeutung, da Kinder und Jugendliche – vor allem seit der COVID-19 Pandemie – dazu tendieren, sich weniger zu bewegen und durchschnittlich mehr Zeit vor Bildschirmen verbringen<sup>1</sup>. Um das Bewegungsverhalten durch einen ganzheitlichen und kindgerechten Ansatz nachhaltig zu verbessern, orientiert sich **step BraWo** unmittelbar am Zeitgeist und an der Lebenswelt der jungen Generation. Digitale Medien werden als motivierende Anreize genutzt, um die Kinder zu mehr körperlicher Aktivität zu animieren. Der niederschwellige Wettbewerbscharakter stärkt den Teamgedanken innerhalb der Klasse. Neben der Bewegungsförderung werden die Kinder auch für eine gesunde und ausgewogene Ernährung sensibilisiert.

Die Schüler\*innen werden zu Beginn der Projektphase mit einem Schrittzähler in Form eines Fitnessarmbandes ausgestattet, mit dem sie anonymisiert Schritte 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. Um den Wettbewerb fair zu gestalten und auch kleineren Klassen dieselbe Siegeschance zu ermöglichen, werden die gesammelten Schritte in Abhängigkeit der Anzahl der Schüler\*innen 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. Die Webseite [www.step-fit.de](http://www.step-fit.de) bietet zudem vielfältige Informationen rund um eine gesunde Lebensweise. Mithilfe von regelmäßigen Bewegungs-Challenges soll zusätzlich die Motivation zur körperlichen Aktivität erhöht werden. Nach Projektende wird die aktivste Klasse (Gewinnerklasse) mit den meisten Scoring-Punkten als **step BraWo**-Champion ausgezeichnet. Die Fitnessarmbän-

---

<sup>1</sup> 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.

der verbleiben nach Ablauf des Projektes im Besitz der Kinder. Anschließend können die Kinder über die gleiche App bei der **step**-Championship weiter individuell Schritte sammeln und so ihre körperliche Aktivität im Alltag zu fördern. Hierfür ist keine gesonderte Anmeldung oder Datenangabe notwendig.

Im Rahmen des Projektes werden die schulrechtlichen Gesetze und die EU-Datenschutzgrundverordnung berücksichtigt. Eine GPS-Ortung durch die Fitnessarmbänder ist 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 2022/23

An dem von der fit4future foundation, der Stiftung RTL – Wir helfen Kindern e.V. und des Kindernetzwerks United Kids Foundations geförderten **step BraWo**-Projekt, einem schulübergreifenden Schritte-Wettbewerb, nahmen in der zurückliegenden Projektphase 52 Schulen mit 4.095 Schüler\*innen der dritten und vierten Klasse teil (Tab. 1). Das Projekt selbst wurde aktiv vom 14. November 2022 bis zum 02. Februar 2023 durchgeführt. Während der Projektphase wurde das Ziel verfolgt, die Schüler\*innen durch einen Schritte-Wettbewerb zu einer Steigerung der alltäglichen körperlichen Aktivität zu motivieren. Mithilfe des Fitnessarmbandes wurden die zurückgelegten Schritte der Schüler\*innen erfasst. Die **step BraWo**-Coaches (Lehrkräfte) unterstützten die teilnehmenden Schüler\*innen im Durchführungszeitraum von zehn Wochen dabei, die verschiedenen Bewegungs-Challenges zu bestreiten und die Schritte auf ein virtuelles Klassenschrittkonto zu übertragen.

Dem zehnwöchigen Durchführungszeitraum wurde eine zweiwöchige **step BraWo**-Countdown-Phase vorgeschaltet. Diese bestand aus vier Modulen und ermöglichte den Schüler\*innen, sich in der Klasse mit verschiedenen körperlichen Übungen, Orientierungshilfen zur Selbsteinschätzung und dem Festlegen eines persönlichen Ziels sowie eines Klassenziels auf die aktive Projektphase vorzubereiten. In der Testwoche (zweite Woche der Countdown-Phase) hatten die Kinder unter anderem die Möglichkeit, sich mit dem Fitnessarmband und der App vertraut zu machen (Lade- und Ausleseprozess, Funktionen Fitnessarmband, Funktionen der App).

Die Datenerhebung in Form von selbstberichteten Paper-Pencil-Fragebögen der Schüler\*innen und **step BraWo**-Coaches fand direkt im Anschluss an die aktive Projektphase statt. Nachfolgend wurden die Daten ausgewertet und aufbereitet. Zuzüglich dieser subjektiven Daten wurden objektive Daten in Form von Datenexporte der Fitnessarmbänder erfasst. Einen Überblick über die exakten Zahlen und Daten der zurückliegenden Projektphase 2022/23 lassen sich in Tabelle 1 wiederfinden.



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

Projekt	<i>step BraWo</i>
<b>Gesamter Durchführungszeitraum</b>	14. November 2022 – 02. Februar 2023
<b><i>step BraWo</i>-Countdown-Phase</b>	14. November 2022 – 25. November 2022
<b>Aktive Projektphase</b>	10 Wochen
<b>Initiatorinnen</b>	fit4future foundation Germany Stiftung RTL – Wir helfen Kindern e.V. Das Kindernetzwerk United Kids Foundations
<b>Anzahl der teilnehmenden Schulen</b>	Insgesamt: 52 Braunschweig: 12 Gifhorn: 4 Peine: 11 Salzgitter: 15 Wolfsburg: 10
<b>Anzahl der teilnehmenden Klassen</b>	200
<b>Anzahl der teilnehmenden Schüler*innen</b>	4.095
<b>Anzahl der <i>step BraWo</i>-Coaches</b>	172
<b>Anzahl der ausgestiegenen Schulen vor Projektstart</b>	0
<b>Anzahl der ausgestiegenen Schulen während des Projekts</b>	0
<b>Zeitraum der Datenerhebung</b>	06. Februar 2023 – 01. März 2023
<b>Auswertungszeitraum</b>	20. März 2023 – 31. März 2023
<b>Evaluationsmethode</b>	Querschnittsanalyse nach Ablauf der Intervention
<b>Art der Daten</b>	Subjektive Befragung bei Schüler*innen und <i>step BraWo</i> -Coaches zur Durchführbarkeit der Maßnahme (Paper-Pencil-Befragung) Schrittzahlen (Datenexport aus dem Backend)

### 3 Methode

Die Evaluation des **step BraWo**-Projektes erfolgte unmittelbar nach Beendigung des Projektes mithilfe einer Querschnittserhebung im Paper-Pencil-Format. Die Fragebögen für die Schüler\*innen und **step BraWo**-Coaches wurden von der Denkfabrik fischimwasser GmbH inhaltlich ausgestaltet. Im Vergleich zum Vorjahr wurden diese optimiert und mit einem höheren Informationsgehalt versehen, indem beispielsweise Ja/Nein-Fragen durch Häufigkeitsskalen ersetzt wurden. Außerdem wurden die Skalen zur allgemeinen Zufriedenheit auf – in der Wissenschaft gängige – fünf Stufen verkürzt. Zudem wurden die Skalen für die Schüler\*innen mit bildlichen Ankern in Form von Smileys veranschaulicht. Die Fragebögen wurden von der planero GmbH an die **step BraWo**-Coaches versandt. Die **step BraWo**-Coaches haben die Befragung der Schüler\*innen in der Klasse verteilt. Die Befragung der **step BraWo**-Coaches und Schüler\*innen erfolgte per Paper-Pencil-Methode und auf freiwilliger Basis. 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.

Die Fragebögen enthielten zielgruppenspezifische Fragestellungen, welche sich auf verschiedene Dimensionen beziehen. Der Schüler\*innen-Fragebogen ließ sich in 7 Dimensionen mit 15 Items, der **step BraWo**-Coaches-Fragebogen in 11 Dimensionen mit 21 Items gliedern. Eine Übersicht über den Aufbau der Fragebögen mit den jeweiligen abgefragten Dimensionen liefert Tabelle 2. Die vollständigen Fragebögen können dem Anhang entnommen werden. Für diesen Evaluationsbericht konnten 38 Datensätze von **step BraWo**-Coaches und 768 Datensätze von Schüler\*innen berücksichtigt werden. Das entspricht einem Rücklauf von 22,1 % für die **step BraWo**-Coaches und von 18,8 % für die Schüler\*innen. Ergänzt wurden die Ergebnisse der Fragebögen mit objektiven Daten aus dem Backend bezüglich der insgesamt zurückgelegten Schritte.

Tabelle 2: Aufbau der Paper-Pencil-Fragebögen

<b>Fragebogen für die Schüler*innen</b>	
<b>Dimensionen</b>	<b>Items</b>
Zufriedenheit	1, 14
Wirksamkeit	2, 5, 6, 7
Motivationsfaktoren	3, 4, 8
Fitnessarmband	9, 10
App	11
Bewegungs-Challenges	12, 13
Feedback	15
<b>Fragebogen für die <i>step BraWo</i>-Coaches</b>	
<b>Dimensionen</b>	<b>Items</b>
Zufriedenheit	1, 17
Umsetzung	2, 4, 10, 11
Subjektive Einschätzung der Wirksamkeit	3, 5
Vorbereitung	6, 7, 8
Support	9
Zeitraum	12
App	13, 14
Rückfragen	15, 16
Nachhaltigkeit	18
Persönliche Angaben	19, 20
Feedback	21

## 4 Ergebnisse Schüler\*innen

### 4.1 Zufriedenheit

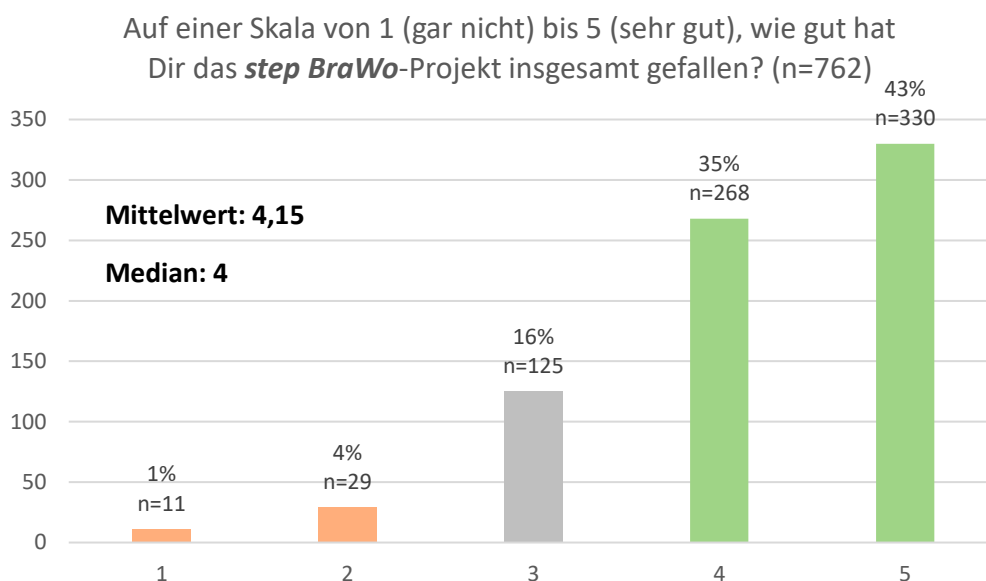


Abbildung 1: Allgemeine Zufriedenheit der Schüler\*innen

Der Durchschnitt der Schüler\*innen bewertete das Projekt auf einer Skala von 1 bis 5 mit einer 4,15. Der Median ist der Wert 4. Ungefähr die Hälfte der Schüler\*innen haben das Projekt mit der Bestnote bewertet.

Würdest Du nochmal beim **step BraWo**-Projekt mitmachen? (n=754)

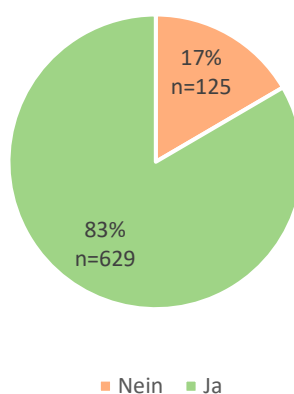


Abbildung 2: Erneute Teilnahmebereitschaft der Schüler\*innen

Fast alle Schüler\*innen (83 %) würden gerne nochmal an dem **step BraWo**-Projekt teilnehmen. Nur 17 % haben diese Frage verneint.

#### 4.2 Wirksamkeit

Hast Du Dich während des **step BraWo**-Projekts in Deiner Freizeit mehr bewegt als vor dem Projekt? (n=759)

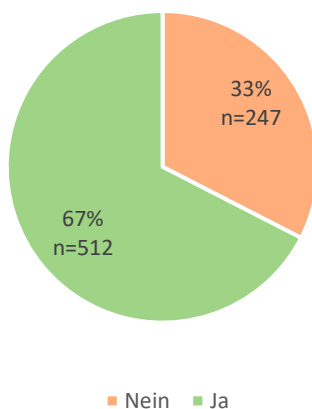


Abbildung 3: Bewegungssteigerung in der Freizeit

Zwei Drittel der Schüler\*innen (67 %) gaben an, sich während des Projekts in ihrer Freizeit mehr bewegt zu haben als vor dem Projekt.

Hast Du Dich während des **step BraWo**-Projekts in den Schulpausen mehr bewegt als vor dem Projekt? (n=746)

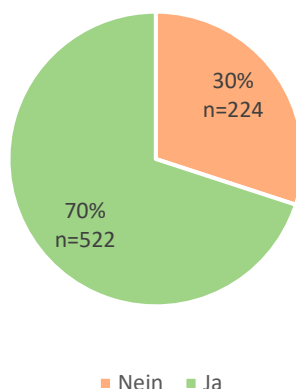


Abbildung 4: Bewegungssteigerung in den Schulpausen

Ebenso gaben 70 % der Schüler\*innen an, sich während dem **step BraWo**-Projekt in den Schulpausen mehr bewegt zu haben.

Hast Du durch das **step BraWo**-Projekt mehr Spaß und Freude an Bewegung als zuvor? (n=740)

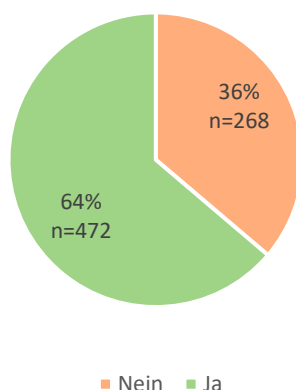
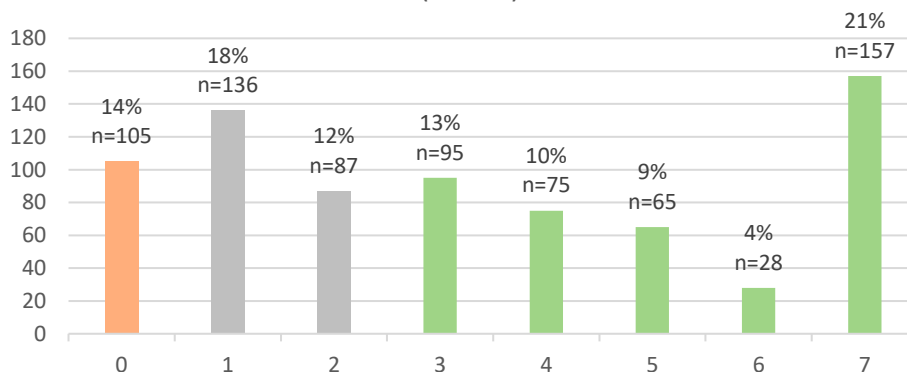


Abbildung 5: Spaß an Bewegung

Ungefähr zwei Drittel der Schüler\*innen (64 %) gaben an, durch das Projekt mehr Spaß an Bewegung gefunden zu haben.

An welchen Tagen der letzten Woche, in der Du Dein Fitnessarmband getragen hast, hast Du Dich nach der Schule mehr als 1 Stunde so richtig ausgepowert?  
(n=747)



Mittelwert: 3,33

Median: 3

Abbildung 6: Subjektive Einschätzung des Bewegungsumfangs

Insgesamt 32 % der Schüler\*innen gaben an, sich an einem Tag oder keinem Tag richtig ausgepowert zu haben. Dahingegen gab knapp ein Fünftel der Schüler\*innen (21 %) an, sich an jedem Tag der letzten Woche eine Stunde richtig ausgepowert zu haben. Im Durchschnitt haben sich die Schüler\*innen an 3 Tagen der letzten Woche mehr als eine Stunde ausgepowert.

### 4.3 Motivationsfaktoren

Haben Dich Deine Eltern während des **step BraWo**-Projekts zu mehr Bewegung motiviert und sich gemeinsam mit Dir bewegt? (n=764)

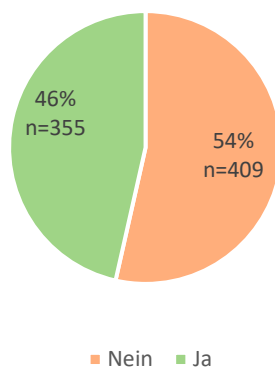


Abbildung 7: Motivationsanreiz durch die Eltern

Knapp die Hälfte der Eltern (46 %) unterstützten ihre Kinder, indem sie diese zu mehr Bewegung motivierten und sich mit den ihnen gemeinsam bewegten.

Hat Dich Deine Lehrkraft während des **step BraWo**-Projekts zu mehr Bewegung motiviert? (n=761)

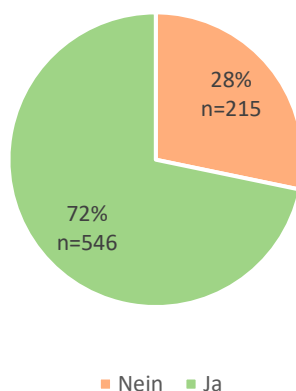


Abbildung 8: Motivationsanreiz durch die Lehrkräfte

Über zwei Drittel der Schüler\*innen (72 %) hatten das Gefühl von Ihrer Lehrkraft zu mehr Bewegung motiviert worden zu sein.

Hat das Fitnessarmband Dich zu mehr Bewegung motiviert? (n=740)

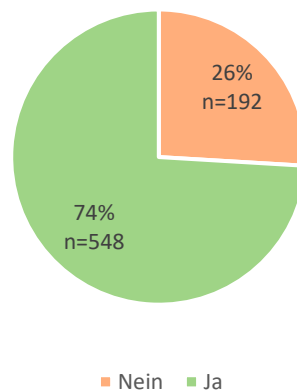


Abbildung 9: Motivationsanreiz durch das Fitnessarmband

Insgesamt gaben 74 % der Schüler\*innen an, dass sie das Fitnessarmband zu mehr Bewegung motiviert hat.

Haben Dich die Bewegungs-Challenges zum Schritte sammeln motiviert? (n=732)

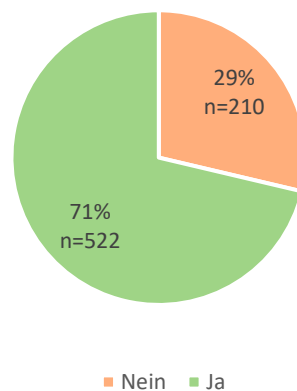


Abbildung 10: Motivationsanreiz durch die Bewegungs-Challenges

71 % der Schüler\*innen berichteten, dass sie durch die Bewegungs-Challenges zum Schritte sammeln motiviert wurden.



#### 4.4 Fitnessarmband

Wie bist Du mit dem Fitnessarmband zurechtgekommen?  
(n=750)

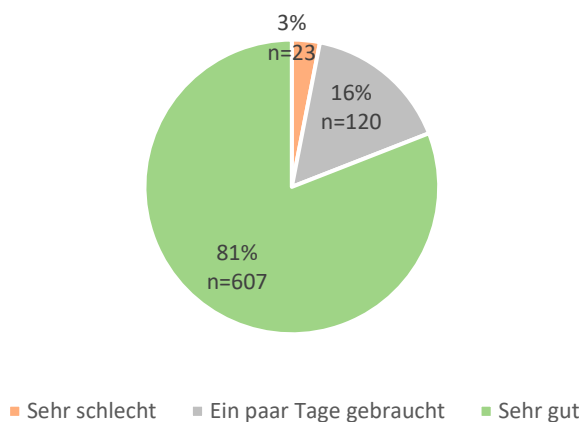


Abbildung 11: Bewertung des Fitnessarmbandes

Die Mehrheit der Schüler\*innen (81 %) kam mit dem Fitnessarmband sehr gut zurecht. 16 % haben ein paar Tage gebraucht, um sich mit dem Fitnessarmband vertraut zu machen. Nur 3 % sind mit dem Fitnessarmband nicht gut zurechtgekommen.

Wie oft hast Du das Fitnessarmband während des Projekts getragen? (n=749)

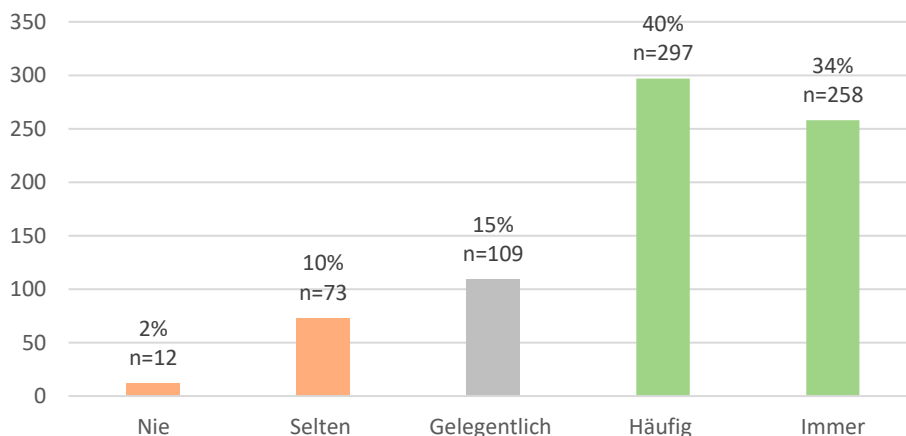


Abbildung 12: Nutzung des Fitnessarmbandes

Insgesamt 74 % der Schüler\*innen trugen das Fitnessarmband häufig oder immer. 25 % der Schüler\*innen gaben an, das Fitnessarmband gelegentlich oder selten getragen zu haben. Nur 2 % trugen das Fitnessarmband nie.

## 4.5 App

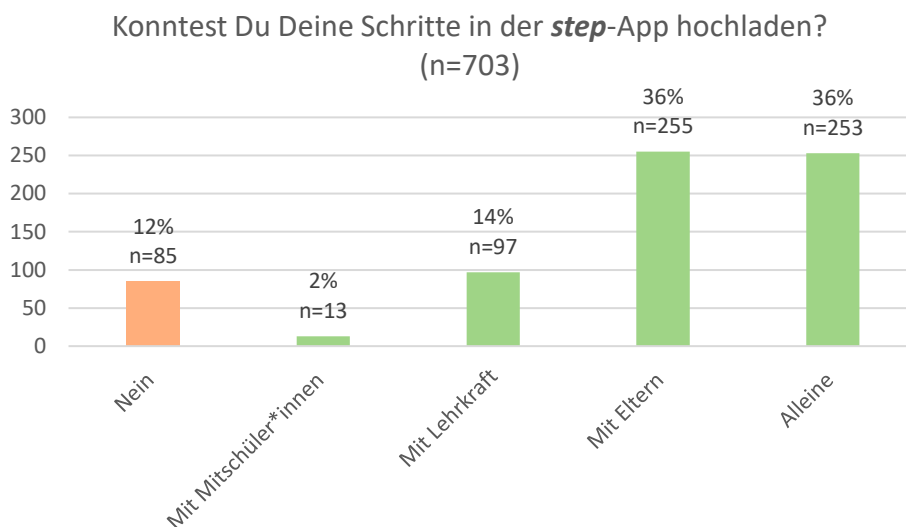


Abbildung 13: Bewertung der **step**-App

Das Hochladen der Schritte erfolgte über die **step**-App. 36 % der Schüler\*innen konnten ihre Schritte alleine hochladen, insgesamt die Hälfte (52 %) nutzte entweder die Hilfe der Eltern (14 %), der Lehrkraft (36 %) oder der Mitschüler\*innen (2 %). 12 % der Schüler\*innen konnten ihre Schritte nicht in der App hochladen.

## 4.6 Bewegungs-Challenges

Haben Dir die Bewegungs-Challenges gefallen? (n=723)

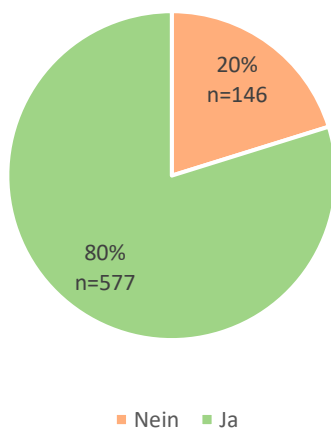


Abbildung 14: Bewertung der Bewegungs-Challenges

80 % der Schüler\*innen gaben an, dass ihnen die Bewegungs-Challenges gut gefallen haben.

## 4.7 Feedback

Nenne eine Sache, die Dir am **step BraWo**-Projekt besonders gut gefallen hat. (n=805)

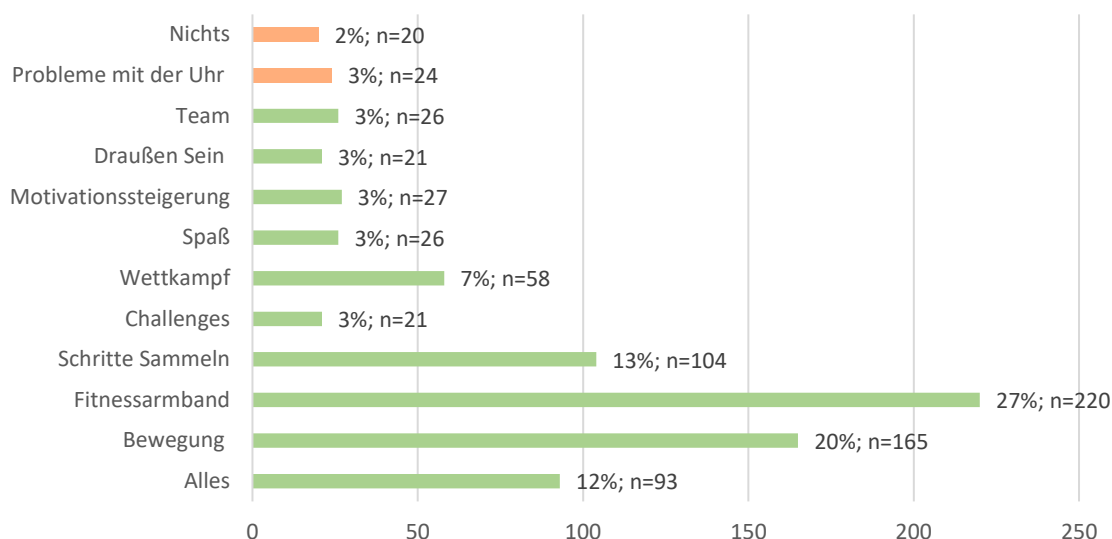


Abbildung 15: Individuelles Feedback der Schüler\*innen (Mehrfachnennung möglich)

Den meisten Schüler\*innen (27 %) hat das Fitnessarmband und dessen Funktionen am besten gefallen. Auch die Bewegung (20 %) und das Schritte Sammeln (13 %) kamen sehr gut bei den Schüler\*innen an. Weiter wurden auch die Bewegungs-Challenges (3 %), der Wettkampf Charakter (7 %), und das Draußen sein (3 %) genannt. Einige Schüler\*innen berichteten auch dass ihnen das Projekt sehr viel Spaß gemacht hat (3 %), sie mehr motiviert waren sich zu bewegen (3 %) und es toll fanden gemeinsam in der Klasse als Team an dem Projekt teilzunehmen (3 %).

## 5 Ergebnisse *step BraWo*-Coaches

### 5.1 Zufriedenheit

Auf einer Skala von 1 (gar nicht) bis 7 (sehr gut), wie gut hat Ihnen das *step BraWo*-Projekt insgesamt gefallen?  
(n=39)

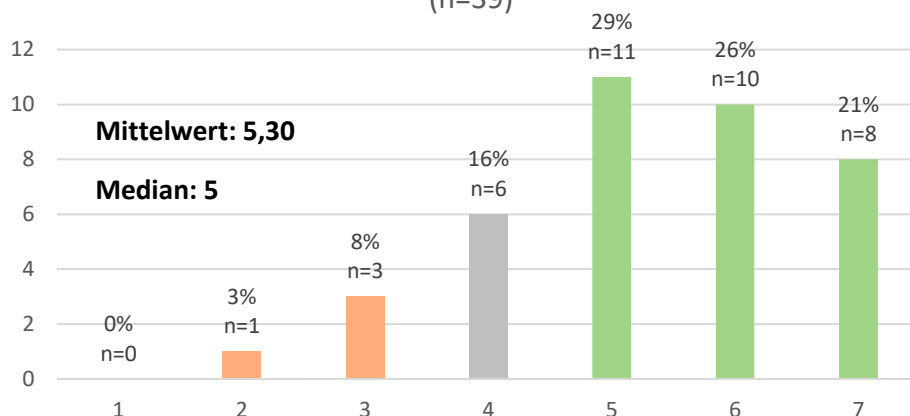


Abbildung 16: Allgemeine Zufriedenheit der *step BraWo*-Coaches

Im Durchschnitt bewerteten die *step BraWo*-Coaches das Projekt auf einer Skala von 1 bis 7 mit einer 5,30. Der Median befindet sich bei der Zahl 5. Ungefähr die Hälfte der *step BraWo*-Coaches (47 %) gab dem Projekt die höchste Bewertung in Form einer 6 oder einer 7.

Würden Sie noch einmal am *step BraWo*-Projekt teilnehmen? (n=35)

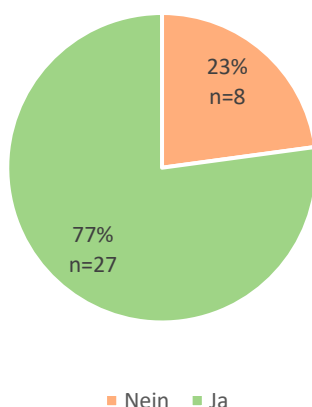


Abbildung 17: Erneute Teilnahmebereitschaft der *step BraWo*-Coaches

Die Mehrheit der *step BraWo*-Coaches (77 %) würde erneut an dem Projekt teilnehmen.

## 5.2 Umsetzung

Wie häufig haben Sie während des **step BraWo**-Projekts zusätzliche Sportübungen während des normalen Klassenunterrichts durchgeführt? (n=38)

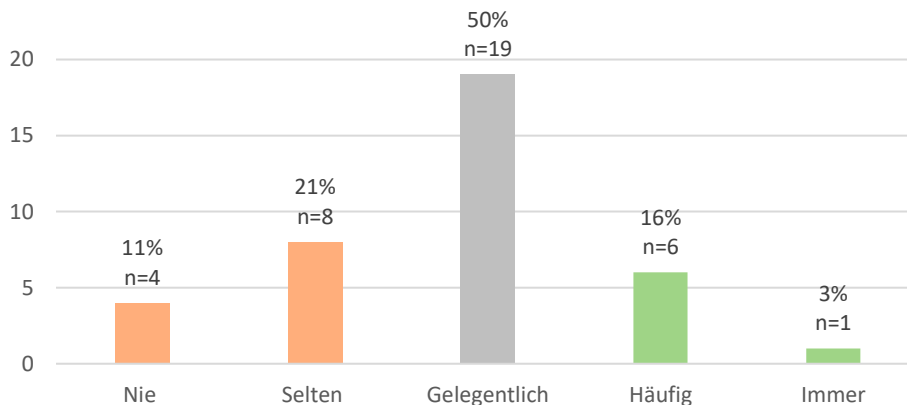


Abbildung 18: Durchführung von Sportübungen im Klassenunterricht

Insgesamt 66 % der **step BraWo**-Coaches gaben an, dass sie gelegentlich und häufig zusätzliche Sportübungen während des normalen Klassenunterrichts durchgeführt haben. Eine Lehrkraft berichtete, immer zusätzliche Sportübungen durchgeführt zu haben. 11 % konnten derartige Maßnahmen nie umsetzen.

Haben Sie durch verschiedene Maßnahmen versucht, die Schrittzahl/Aktivität Ihrer Schüler\*innen zu erhöhen? (n=38)

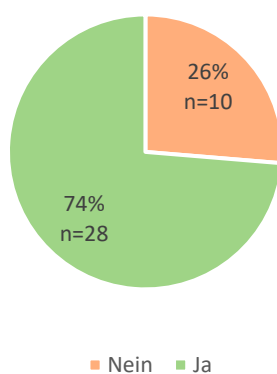


Abbildung 19: Maßnahmen zur Erhöhung der Schrittzahl/Aktivität

Die Mehrzahl der **step BraWo**-Coaches (74 %) hat versucht, Ihre Schüler\*innen mit verschiedenen Maßnahmen zu motivieren, Schritte zu sammeln bzw. sich mehr zu bewegen.

Wenn Sie 'Ja' auswählen, spezifizieren Sie bitte Ihre Auswahl im entsprechenden Textfeld. (n=37)

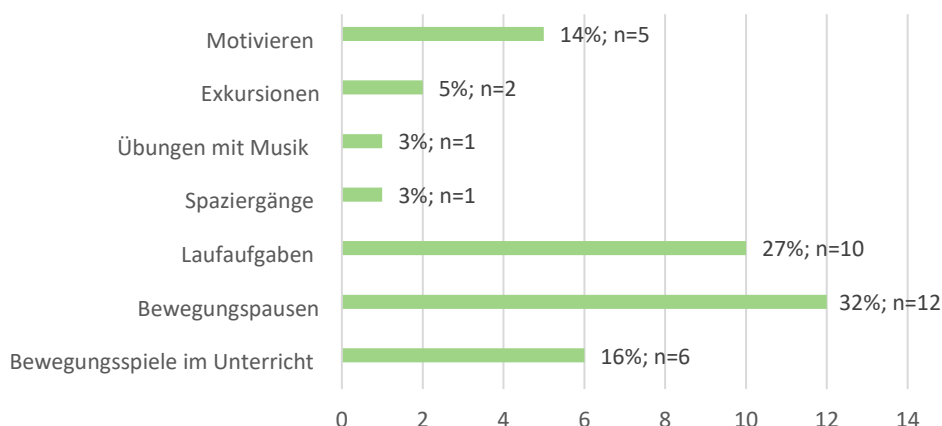


Abbildung 20: Nennung der Maßnahmen zur Bewegungssteigerung (Mehrfachnennung möglich)

Von den 28 **step BraWo**-Coaches, welche zusätzliche Maßnahmen im Unterricht durchgeführt haben, um die Schüler\*innen zu mehr Bewegung zu motivieren, führten die meisten Bewegungspausen (32 %) und zusätzliche Laufaufgaben vor allem während dem Sportunterricht (27 %) durch. Außerdem wurden Bewegungsspiele in den Unterricht integriert (16 %) und es wurde versucht die Schüler\*innen durch beispielsweise Gesprächsrunden zu motivieren (14 %). Des Weiteren wurden Exkursionen angeboten wie zum Beispiel ein Waldtag oder eine Schnitzeljagd (5 %), außerdem Spaziergänge (3 %) und Übungen mit Musik (3 %) gemacht.

Wie viel Zeit (in Minuten) haben Sie durchschnittlich pro Woche in das **step BraWo**-Projekt investiert? (n=31)

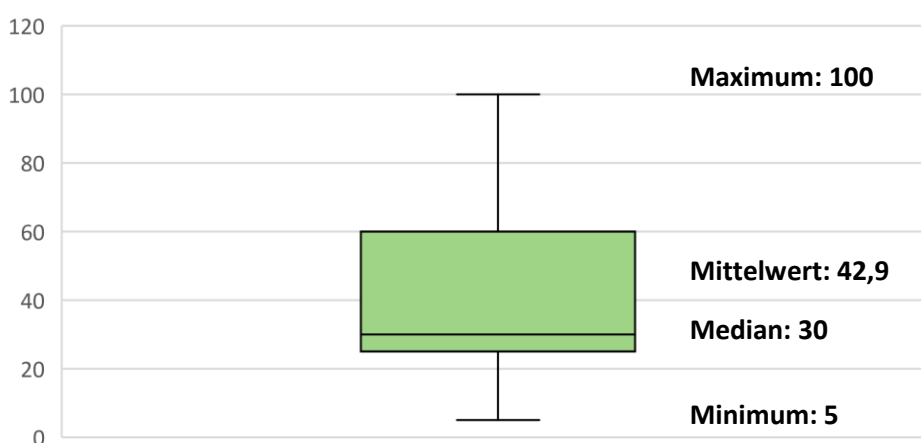


Abbildung 21: Durchschnittliche Zeitinvestition in Minuten

Die **step BraWo**-Coaches haben durchschnittlich knapp 43 Minuten pro Woche (maximal 100 Minuten) in das **step BraWo**-Projekt investiert. Der Median lag bei 30 Minuten.

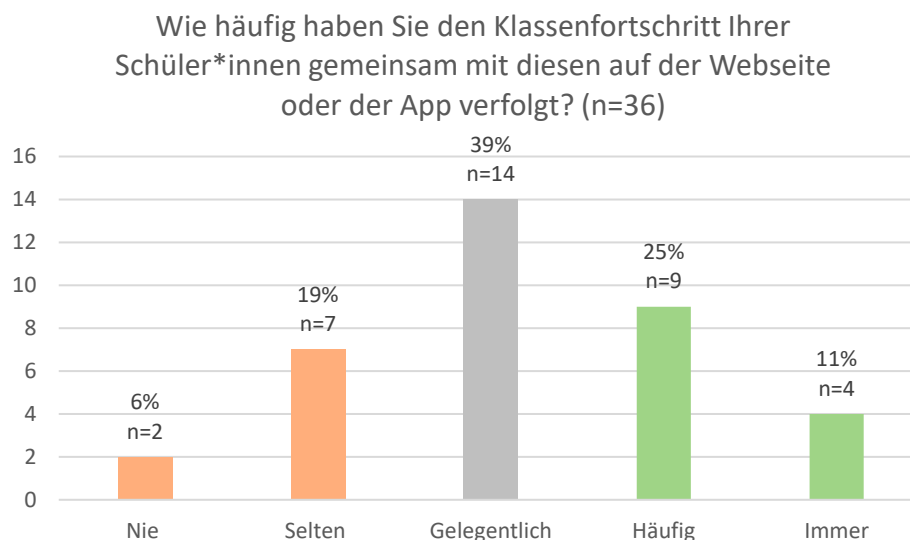
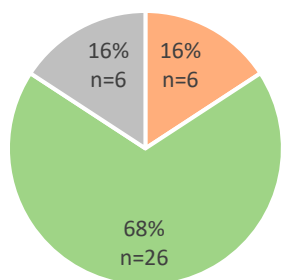


Abbildung 22: Gemeinsame Verfolgung des Klassenfortschrittes

Insgesamt 36 % der **step BraWo**-Coaches haben den Klassenfortschritt ihrer Schüler\*innen auf der Webseite häufig oder immer verfolgt. 39 % gaben an gelegentlich den Fortschritt zu verfolgen und nur zwei **step BraWo**-Coaches nie.

### 5.3 Subjektive Einschätzung der Wirksamkeit

Haben Sie das Gefühl, dass sich durch das **step BraWo**-Projekt die Motivation der Schüler\*innen hinsichtlich Bewegung erhöht hat? (n=38)



■ Nein ■ Ja ■ Weiß nicht

Abbildung 23: Einschätzung zur Motivationssteigerung der Schüler\*innen

Mehr als zwei Drittel der **step BraWo**-Coaches gaben an, dass sich die Motivation sich zu bewegen bei den Schüler\*innen während des Projektzeitraums erhöht hat. Sechs **step BraWo**-Coaches verneinten dies, und ebenfalls sechs konnten dazu keine Angabe machen.

Hatte das **step BraWo**-Projekt einen positiven Einfluss auf bestimmte Aspekte im Unterricht? (n=36)

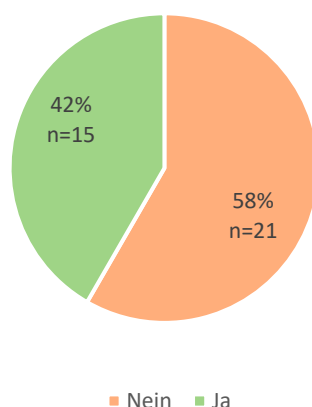


Abbildung 24: Einschätzung der Auswirkungen auf den Unterricht

Etwas weniger als die Hälfte der **step BraWo**-Coaches gaben an, dass das **step BraWo**-Projekt positive Auswirkungen auf ihren Unterricht hatte. 58 % haben dies nicht wahrgenommen.

Wenn Sie 'Ja' auswählen, spezifizieren Sie bitte Ihre Auswahl im entsprechenden Textfeld. (n=21)

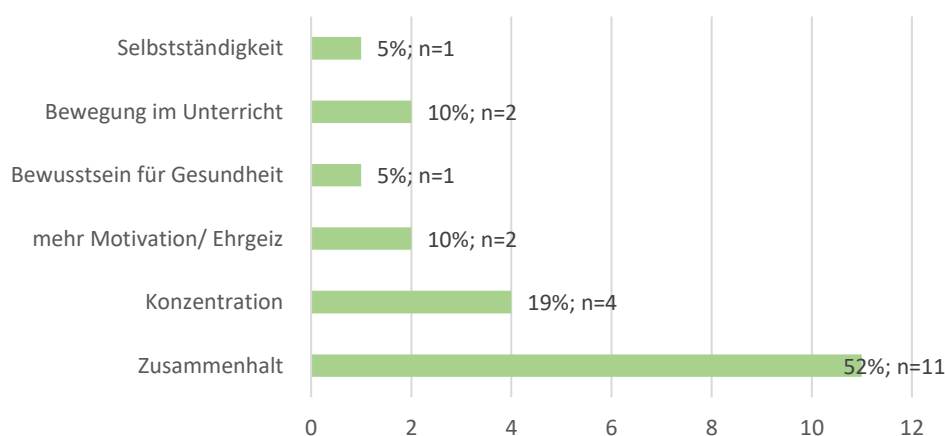


Abbildung 25: Nennung positiver Auswirkungen von **step BraWo** auf den Unterricht (Mehrfachnennung möglich)



Die **step BraWo**-Coaches gaben am häufigsten an, dass das **step BraWo**-Projekt den Klassenzusammenhalt und den Teamgeist gestärkt hat (52 %). Zusätzlich haben die Lehrkräfte positive Auswirkungen auf die Konzentration (19 %), die Motivation und den Ehrgeiz (10 %) sowie auf die Selbstständigkeit bei den Schüler\*innen (5 %) wahrnehmen können. Ein **step BraWo**-Coach nannte ein gesteigertes Bewusstsein für die Gesundheit (5 %) und jeweils zwei berichteten von mehr Bewegung im Unterricht und auch mehr Freude an Bewegung (10 %).

#### 5.4 Vorbereitung

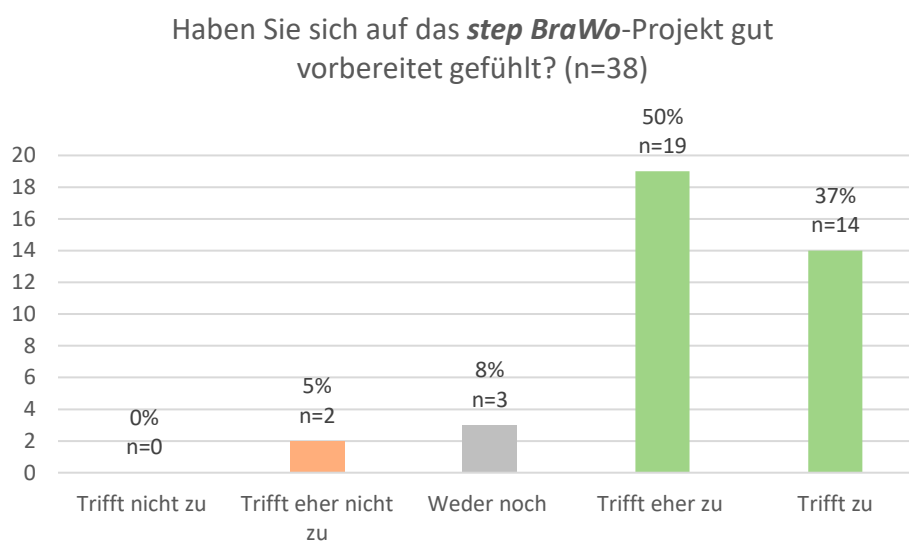


Abbildung 26: Vorbereitung auf das Projekt

Fast alle **step BraWo**-Coaches (87 %) haben sich auf das Projekt gut vorbereitet gefühlt.

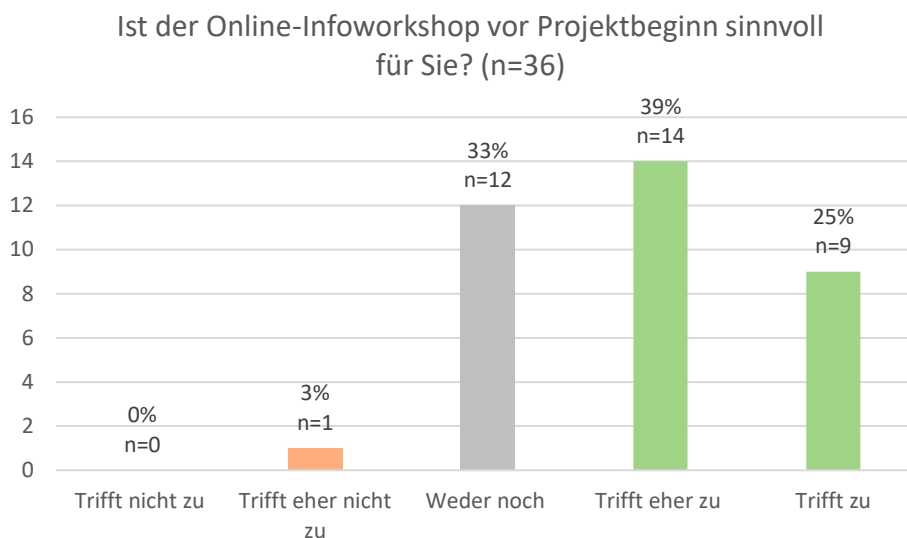
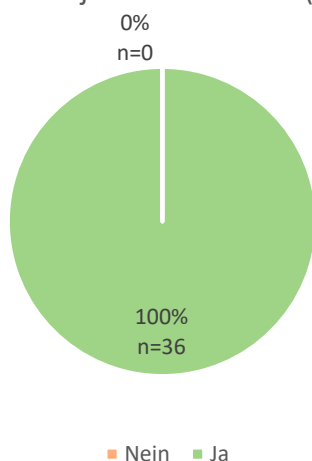


Abbildung 27: Bewertung des Online-Infoworkshops

Insgesamt 64 % der **step BraWo**-Coaches gaben an, dass sie den Informationsworkshop vor Projektbeginn als sinnvoll empfanden. Ein Drittel war sich unschlüssig und eine Lehrkraft verneinte diese Frage eher.

Hat Sie das "**step BraWo**-Coach-Handbuch" ausreichend auf das Projekt vorbereitet? (n=36)

Abbildung 28: Bewertung des **step BraWo**-Coach-Handbuches

Alle **step BraWo**-Coaches (100 %) fühlten sich durch das Handbuch ausreichend auf das Projekt vorbereitet. Demnach konnten die **step BraWo**-Coaches dem Handbuch alle relevanten Informationen entnehmen.

## 5.5 Support

Haben Sie den **step BraWo**-Support kontaktiert? (n=37)

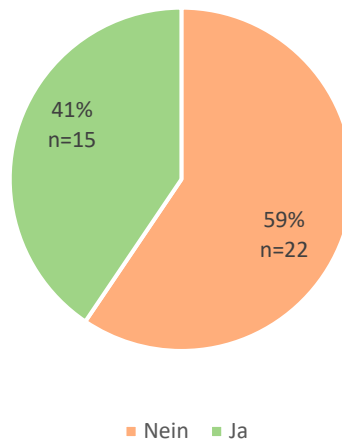


Abbildung 29: Nutzung des **step BraWo**-Supports

Etwas mehr als die Hälfte der **step BraWo**-Coaches (59 %) haben den **step BraWo**-Support kontaktiert.

Wenn „Ja“, haben Sie bestimmte Anregungen, Lob oder Verbesserungsvorschläge? (n=25)

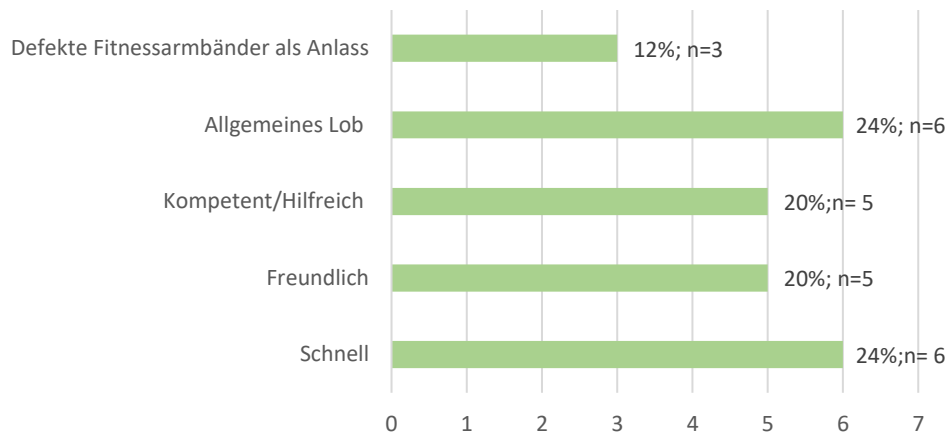


Abbildung 30: Individuelles Feedback zum Support (Mehrfachnennung möglich)

Wurde der Support kontaktiert, hatten die **step BraWo**-Coaches Raum für individuelle Anregungen, Kritik und Lob. An dieser Stelle wurde von allen **step BraWo**-Coaches ausschließlich Lob geäußert. Häufig wurde angegeben, dass defekte Fitnessarmbänder oder Probleme beim Hochladen der Schritte der Anlass waren, weswegen der Support kontaktiert worden ist.

## 5.6 Zeitraum

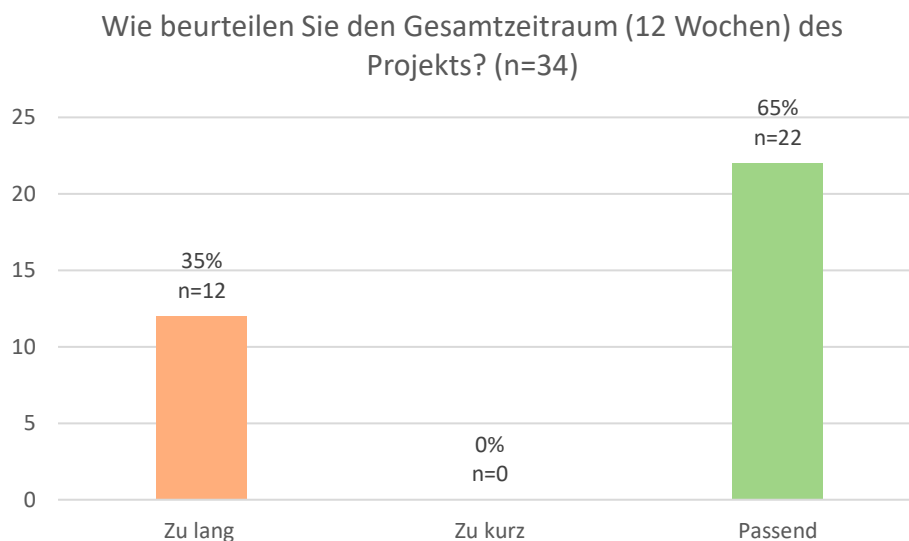


Abbildung 31: Beurteilung der Projektdauer

Ungefähr zwei Drittel der **step BraWo**-Coaches (66 %) empfanden die Projektdauer von 12 Wochen als passend. 12 Lehrkräfte empfanden den Zeitraum als zu lang.

## 5.7 App

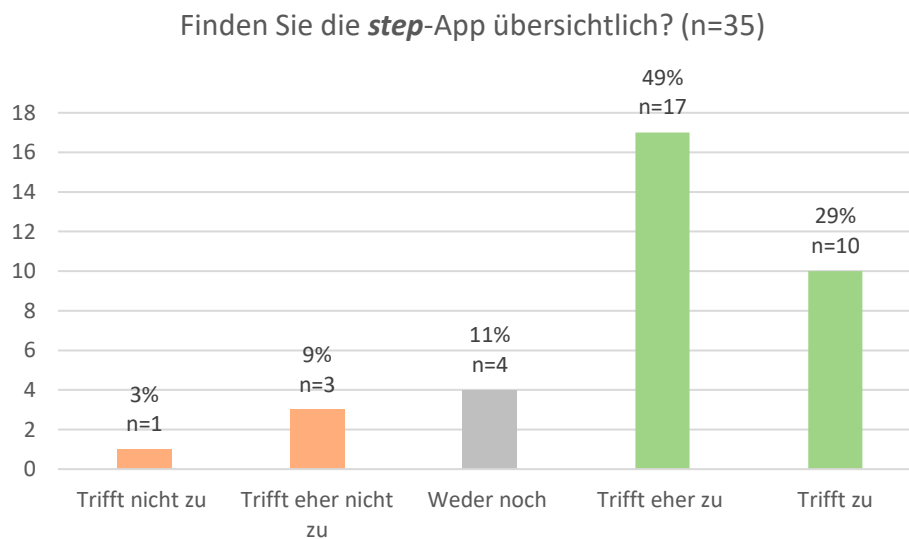


Abbildung 32: Benutzerfreundlichkeit der **step**-App

Die meisten **step BraWo**-Coaches (78 %) bewerteten die App als recht übersichtlich. Nur vier bewerteten die App als mittelmäßig und vier weitere empfanden sie stellenweise als unübersichtlich.

Haben Ihnen die FAQs in der **step**-App weitergeholfen? (n=33)

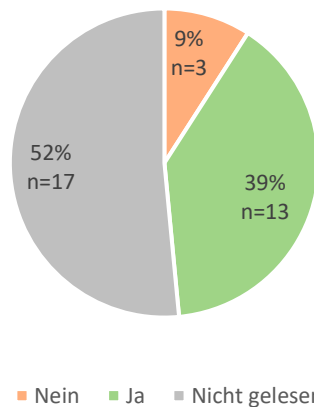


Abbildung 33: Bewertung der FAQs

39 % der **step BraWo**-Coaches haben die FAQs gelesen und sie als hilfreich empfunden. Drei Lehrkräfte empfanden sie als nicht hilfreich und ungefähr die Hälfte (52 %) hatte sie nicht gelesen.

## 5.8 Rückfragen

Welche Rückfragen kamen von den Schüler\*innen? (n=117)

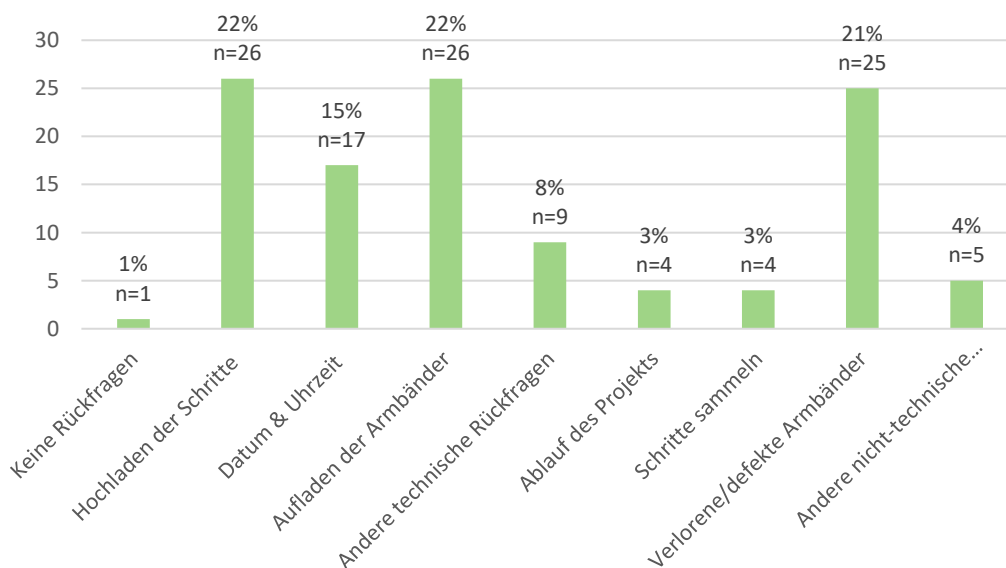


Abbildung 34: Rückfragen von Schüler\*innen (Mehrfachnennung möglich)

Die **step BraWo**-Coaches gaben an, dass Rückfragen der Schüler\*innen vor allem zur Kategorie „Hochladen der Schritte“, „Aufladen der Armbänder“ und „Verlorene oder defekte Armbänder“ kamen. Wenige Rückfragen wurden bei den Kategorien „Andere technische oder nicht-technische Rückfragen“, „Ablauf des Projekts“ oder „Schritte sammeln“ angegeben. Nur eine Lehrkraft berichtete keine Rückfragen von Schüler\*innen erhalten zu haben.

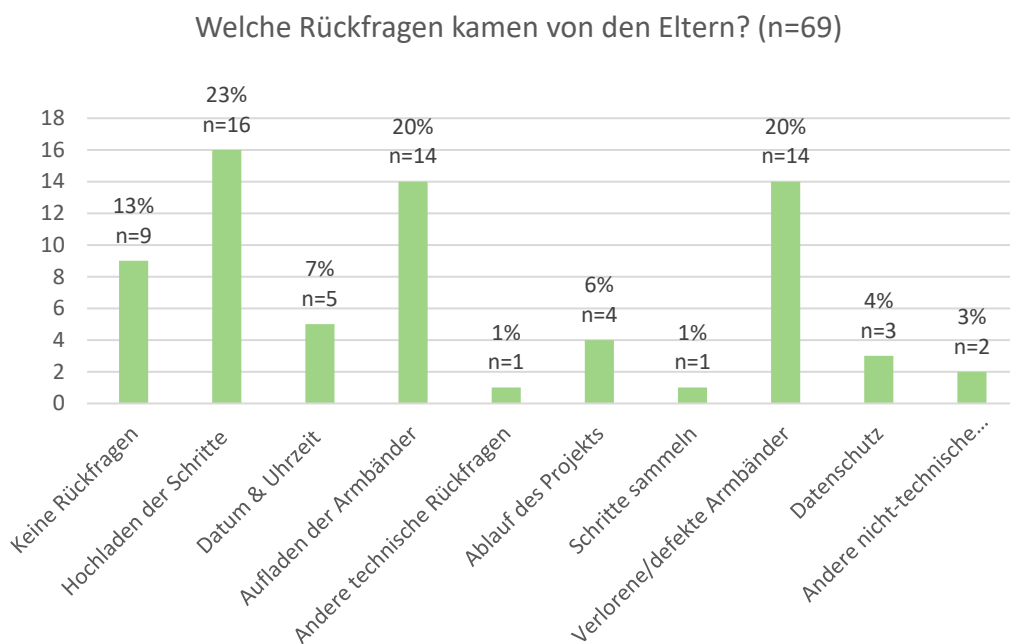


Abbildung 35: Rückfragen von Eltern (Mehrfachnennung möglich)

Die Rückfragen, die von Eltern gestellt wurden, bezogen sich am häufigsten auf das „Hochladen der Schritte“ und am zweithäufigsten auf „Verlorene/defekte Armbänder“ sowie zum „Aufladen der Armbänder“. 13 % der **step BraWo**-Coaches berichteten, dass die Eltern keine Rückfragen hatten.

## 5.9 Nachhaltigkeit

Nehmen Sie sich vor, auch in Zukunft mehr Bewegung in den Schulalltag zu integrieren? (n=34)

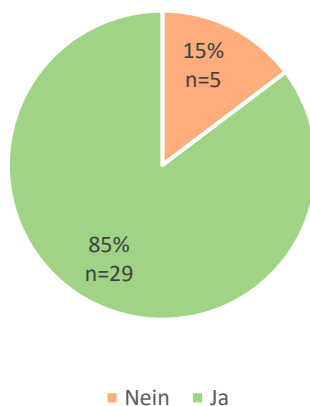


Abbildung 36: Vorsätze zur zukünftigen Umsetzung

Die meisten **step BraWo**-Coaches nahmen sich vor, auch in Zukunft mehr Bewegung in den Schulalltag zu integrieren.

## 5.10 Persönliche Angaben

Wie alt sind Sie? (n=37)

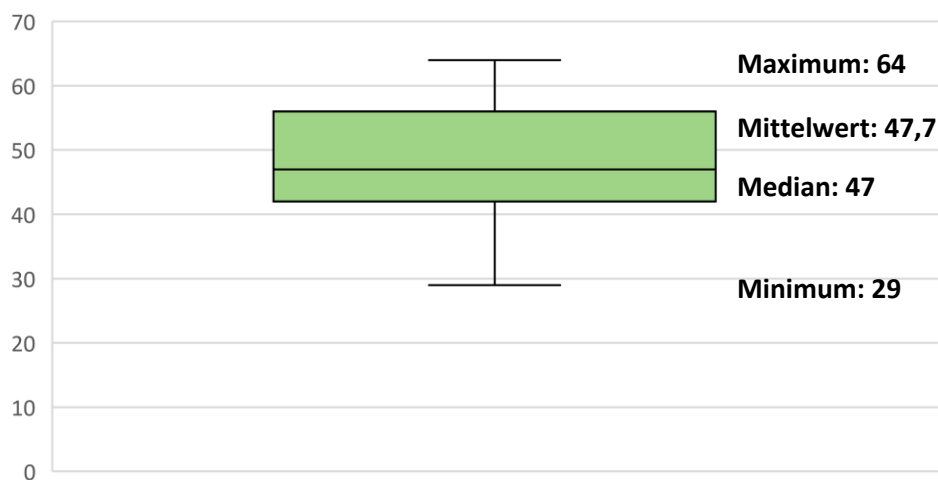


Abbildung 37: Durchschnittliches Alter der **step BraWo**-Coaches

Die **step BraWo**-Coaches waren im Durchschnitt 47 Jahre alt, wobei die älteste Lehrkraft 64 Jahre alt und die jüngste Lehrkraft 29 Jahre alt war.

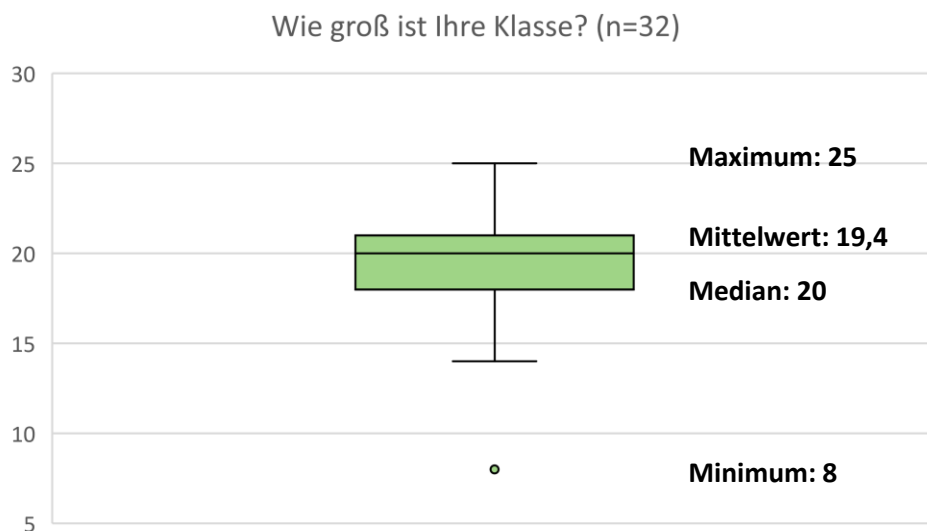
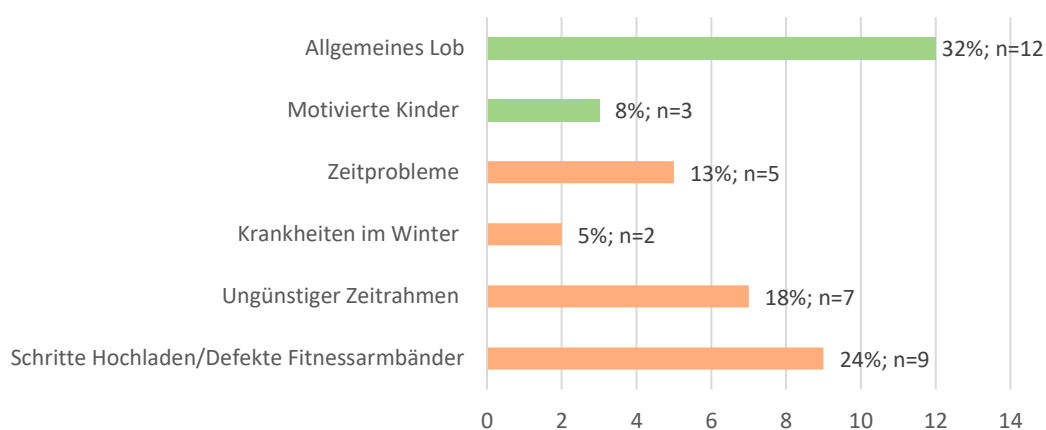


Abbildung 38: Durchschnittliche Klassengröße

Die durchschnittliche Klassengröße der **step BraWo**-Coaches betrug 19,4 Schüler\*innen, wobei die größte Klasse 25 Schüler\*innen beinhaltete und die kleinste Klasse aus 8 Schüler\*innen bestand. Allerdings handelt es sich bei diesem Wert um einen Ausreißer, weshalb davon ausgegangen werden kann, dass diese Klassengröße eine Ausnahme ist. Vermutlich handelt es sich hierbei um eine Förderschule, welche meistens kleinere Klassengrößen haben.

### 5.11 Feedback

Im folgenden Textfeld haben Sie die Möglichkeit, uns Ihre individuellen Anregungen, Lob, Kritik oder Verbesserungswünsche mitzuteilen. (n=38)

Abbildung 39: Individuelles Feedback der **step BraWo**-Coaches (Mehrfachnennung möglich)



Die meisten **step BraWo**-Coaches äußerten an erster Stelle Lob für das gesamte Projekt (32 %). Drei Lehrkräfte nahmen besonders die gesteigerte Motivation der Schüler\*innen positiv wahr. Des Weiteren wurden einige spezifische Dinge besonders gelobt und hervorgehoben. Beispielsweise freuten sich zwei Lehrkräfte besonders über die Verbesserungen der Fitnessarmbänder im Vergleich zum Vorjahr. Zudem lobte ein **step BraWo**-Coach die detaillierten Elterninformationen, die Testwoche und die gut platzierten Bewegungs-Challenges. Die Kritik der **step BraWo**-Coaches bezog sich hauptsächlich auf Probleme mit defekten Fitnessarmbändern oder beim Hochladen der Schritte (24 %). Daran anknüpfend hatten einige Lehrkräfte auch Schwierigkeiten genug Zeit zum Hochladen der Schritte aufzuwenden bzw. es gab allgemein einen gewissen Zeitmangel durch COVID-19 bedingte Rückstände im Lehrplan (13 %). Sieben **step BraWo**-Coaches äußerten Kritik am gewählten Zeitraum im Winter und über die Winterferien hinweg (18 %) und damit verbundene Erkältungskrankheiten (5 %). Zusätzlich wünschte sich eine Lehrkraft personalisierbare Fitnessarmbänder und eine Lehrkraft separate E-Mails mit spezifischen Informationen für Lehrkräfte und Eltern.

## 6 Ergebnisse aus Datenexporten

Die hochgeladenen Schritte ließen sich den Datenexporten entnehmen und zeigen, dass die teilnehmenden Schüler\*innen innerhalb des 10-wöchigen Projektzeitraums 20,8-mal die Welt umrundet haben. Die exakten Daten können der Tabelle 3 entnommen werden. Im Durchschnitt hat demnach ein\*e Schüler\*in innerhalb der gesamten Projektzeit 203,95 km zurückgelegt. Pro Tag würde dies einer durchschnittliche Strecke von 2,91 km entsprechen.

Tabelle 3: Kumulierte Schritte aus dem Datenexport

Dimensionen	
Schritte (gesamt)	1.246.546.939
Kilometer (gesamt)	835.186
Anzahl der Weltumrundungen	20,8

## 7 Zentrale Ergebnisse, Interpretation und Fazit

Im Vergleich zum Vorjahr nahmen in der diesjährigen Projektphase etwas mehr Schulen und Schüler\*innen am **step BraWo**-Projekt teil. Im Projektjahr 2021/22 waren es 50 teilnehmende Schulen mit 3.905 Schüler\*innen und 177 **step BraWo**-Coaches. Im Projektjahr 2022/23 ist die Anzahl der Teilnehmenden um ungefähr 5 % angestiegen (52 Schulen, 4.095 Schüler\*innen, 172 **step BraWo**-Coaches). Dieses gesteigerte Interesse macht deutlich, dass die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen, vor allem nach der COVID-19 Pandemie, von enormer Bedeutung ist. Es zeigt sich, dass Bewegung und Ernährung nicht nur im alltäglichen Leben eine Rolle spielen, sondern auch mehr im Schulalltag verankert werden sollen.

Die Rücklaufquote der Feedbackfragebögen dieser Projektdurchführung war mit 18,8 % bei den Schüler\*innen höher als die des vergangenen Projektjahres (15,1 %). Ebenso meldeten sich mit 22,1 % mehr **step BraWo**-Coaches zurück als noch im letzten Jahr (15,3 %). Bei der Interpretation der Ergebnisse muss trotzdem beachtet werden, dass es sich nur um eine repräsentative Stichprobe handelt und nicht alle teilnehmenden Schüler\*innen und **step BraWo**-Coaches die Fragebögen beantwortet und zurückgeschickt haben.

Im Folgenden werden die zentralen Ergebnisse der Fragebögen in Anlehnung an die Dimensionen (siehe Tabelle 2) zusammengefasst und beleuchtet. Dabei werden zuerst die zentralen Ergebnisse des Schüler\*innen-Fragebogens und im weiteren Verlauf die Ergebnisse des Fragebogens der **step BraWo**-Coaches aufgeführt. Die daraus folgenden Erkenntnisse werden abschließend zusammengefasst und Ableitungen für zukünftige Durchführungen eruiert.

In der diesjährigen Befragung bewerteten die Schüler\*innen das **step BraWo**-Projekt auf einer Skala von 1 (gar nicht gut) bis 5 (sehr gut) im Durchschnitt mit einer 4,15. Fast die Hälfte der Schüler\*innen (43 %) bewertete **step BraWo** mit einer 5. Im Vergleich hierzu haben im vergangenen Jahr nur ungefähr ein Fünftel der Schüler\*innen das Projekt mit der Bestnote bewertet. Insgesamt haben nur 21 % der Teilnehmenden das Projekt mit einer 3 oder schlechter bewertet, was allgemein für eine sehr hohe Zufriedenheit spricht. Diese positive Wahrnehmung spiegelt sich auch in dem Antwortverhalten auf die Frage wider, ob die Schüler\*innen erneut an dem Projekt teilnehmen würden. 83 % der Teilnehmenden hat **step BraWo** so gut

gefallen, dass sie diese Frage mit „Ja“ beantworteten. Im Vergleich zum Vorjahr sind das nochmal 3 % mehr Schüler\*innen. Dieses Ergebnis unterstreicht die hohe Teilnahmebereitschaft und die Akzeptanz der Schüler\*innen gegenüber dem Projekt.

Ähnlich wie im Vorjahr, gaben ungefähr zwei Drittel der Schüler\*innen an, sich während **step BraWo** in ihrer Freizeit (68 %) und Pausen (70 %) mehr bewegt zu haben. Ebenso gaben 64 % der Schüler\*innen an, durch das Projekt mehr Spaß an Bewegung gefunden zu haben. Somit kann die Wirksamkeit von **step BraWo**, basierend auf den subjektiven Einschätzungen der Schüler\*innen, als sehr zufriedenstellend eingestuft werden, da ungefähr zwei Drittel der repräsentativen Stichprobe sich mehr bewegt hat und auch mehr Spaß dabei hatte. Im Durchschnitt haben sich die Schüler\*innen nach eigenen Angaben an drei Tagen der letzten Woche mehr als eine Stunde ausgepowert. Zusätzlich haben die Schüler\*innen, im Vergleich zum vergangenen Projektjahr, durchschnittlich mehr Schritte gesammelt. Basierend auf den Ergebnissen des Datenexports, haben die Schüler\*innen letztes Jahr ungefähr 2,56 km pro Tag und dieses Jahr ungefähr 2,91 km pro Tag zurückgelegt. Dieses Ergebnis ist sehr erfreulich, da davon auszugehen ist, dass sich Kinder und Jugendliche allgemein zu wenig bewegen<sup>2</sup>. Vor allem im Winter ist anzunehmen, dass die körperliche Aktivität zum Beispiel aufgrund von weniger Outdoor-Aktivitäten reduziert ist.

Bezüglich den Motivationsfaktoren, gab ungefähr die Hälfte der Schüler\*innen (46 %) an, von ihren Eltern zu mehr Bewegung motiviert worden zu sein und weitere 72 % wurden zusätzlich von ihren Lehrkräften motiviert. Es kann davon ausgegangen werden, dass vor allem die COVID-19 Pandemie und die damit einhergehende erhöhte Belastung für Familien, ein Grund für ein geringes Engagement der Eltern in Schulprojekten darstellt. Allerdings stellt die Familie einen wichtigen Einflussfaktor auf das Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen dar<sup>3</sup>, weshalb die Einbindung der Eltern und die Kommunikation mit diesen stärker in den Fokus rücken sollte. Um dies zu erreichen, wurde in diesem Projektjahr erstmals ein E-Mail-

---

<sup>2</sup> 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.

<sup>3</sup> 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

Verteiler genutzt, in dem die E-Mail-Adressen von Elternvertreter\*innen jeder Klasse zusammengefasst wurden. E-Mails an die Lehrkräfte wurden dann ebenfalls an den Eltern-Verteiler mittels Blindkopie (BCC) versendet. So wurde sichergestellt, dass auch die Eltern alle notwendigen Informationen erhalten und über den Projektablauf sowie die Projekthinhalte informiert sind. Eine direkte Kommunikation mit den Eltern ist nicht möglich, da hierfür von allen Eltern eine E-Mail-Adresse nötig wäre.

Ebenso wie im vergangenen Projektjahr, gaben drei Viertel der Schüler\*innen an (74 %), dass sie das Fitnessarmband motiviert hat, sich zu bewegen. Auch die Bewegungs-Challenges stießen auf positive Resonanz seitens der Schüler\*innen, sodass 71 % durch diese zum Schritte sammeln motiviert wurden. Insgesamt zeigen diese Ergebnisse, dass das Fitnessarmband und das Schritte Sammeln im Wettbewerbs-Format für die Schüler\*innen im Vordergrund standen und somit auch die Hauptmerkmale der Motivationsförderung und der Bewegungssteigerung darstellen. Dies ist kohärent mit wissenschaftlichen Studien, die belegen, dass einerseits konkrete Zielsetzungen und wettkampforientierte Formate (Bewegungs-Challenges)<sup>4</sup> sowie die Möglichkeit zur Selbstbeobachtung durch das Fitnessarmband<sup>5</sup> besonders effektive Strategien sind, um Schüler\*innen zu mehr Bewegung zu motivieren.

Die Benutzerfreundlichkeit des Fitnessarmbandes wurde von den Schüler\*innen im Vergleich zum Vorjahr äußerst gut bewertet, sodass dieses Jahr 81 % – und damit 11 % mehr als im vergangenen Jahr – sehr gut mit dem Fitnessarmband zurecht gekommen sind. Grund dafür könnten die neuen Fitnessarmbänder sein, die in diesem Jahr zur Verfügung gestellt wurden und über eine bessere Usability verfügten. Dies erklärt auch die Häufigkeit der Nutzung, da insgesamt 74 % der Schüler\*innen das Fitnessarmband häufig oder sogar immer getragen haben.

Zwar hatten einige Schüler\*innen immer noch Probleme die Schritte eigenständig über die **step**-App hochzuladen (12 %), allerdings sind dies 6 % weniger als im Vorjahr. Verglichen zur

---

<sup>4</sup> Casado-Robles et al. (2022). Effects of Consumer-Wearable Activity Tracker-Based Programs on Objectively Measured Daily Physical Activity and Sedentary Behavior Among School-Aged Children: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Medicine - Open*, 8(1), 18.

<sup>5</sup> 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.

vorherigen Projektphase zeigt sich ebenfalls, dass sich die Schüler\*innen immer noch am ehesten Unterstützung bei ihren Eltern suchten, sich aber inzwischen auch mehr Schüler\*innen an ihre Lehrkräfte gewendet haben. Insgesamt deutet dieses Ergebnis auf einen intuitiven Umgang mit der Technik und eine hohe Nutzungsfreundlichkeit der **step**-App hin.

Die Bewegungs-Challenges wurden allgemein sehr positiv wahrgenommen, sodass 80 % der Teilnehmenden diese gut gefallen haben. Dieses Ergebnis könnte als Anlass genommen werden, derartige Bewegungs-Challenges während der aktiven Projektphase häufiger durchzuführen.

Basierend auf dem individuellen Feedback der Schüler\*innen kann darauf geschlossen werden, dass vor allem das Fitnessarmband und das Schritte Sammeln am besten bei den Schüler\*innen angekommen ist. Damit verbunden hat den Schüler\*innen auch der Wettbewerb und das gemeinsame Bestreiten als Klasse sowie das gesteigerte Bewegungspensum sehr gut gefallen. Die folgenden beispielhaften Aussagen der Schüler\*innen verdeutlichen, dass das Ziel, die Kinder mithilfe des **step BraWo**-Projekts und den Fitnessarmbändern zu mehr körperlicher Aktivität anzuregen, erfolgreich erreicht wurde. Beispielhafte Aussagen auf die Frage „Nenne eine Sache, die Dir am **step BraWo**-Projekt besonders gut gefallen hat.“ waren:

- „Dass unsere Lehrkraft uns motiviert hat.“
- „Dass man die Uhr kostenlos bekommen hat.“
- „Pulsmesser und alle anderen Funktionen an der Uhr“
- „Mir hat am **step BraWo**-Projekt besonders gut gefallen, dass es bessere Uhren gab als letztes Jahr.“
- „Das man sich mehr bewegen kann und dass man die Schritte zählt.“
- „Das **step BraWo** mich sportlicher gemacht hat.“
- „Ich würde sonst switch spielen und nicht raus gehen.“
- „Es war cool mit meiner Klasse zusammen an etwas zu arbeiten, wir haben uns jeden Tag darüber ausgetauscht, wann wir auf welchem Platz waren.“
- „Das wir zusammengehalten haben und dass wir viele Schritte gesammelt haben.“

In der diesjährigen Befragung bewerteten die Lehrkräfte **step BraWo** auf einer Skala von 1 (gar nicht gut) bis 7 (sehr gut) im Durchschnitt mit einer 5,3. Ungefähr die Hälfte der **step BraWo**-Coaches (47 %) bewertete das Projekt mit einer 5 oder einer 6. Da 77 % der **step BraWo**-Coaches nochmal an dem Projekt teilnehmen würden, kann die allgemeine Zufriedenheit mit **step BraWo** als sehr gut bewertet werden.

Die Hälfte der Lehrkräfte gab an, gelegentlich zusätzliche Sportübungen in den Unterricht zu integrieren. Eine Lehrkraft machte dies immer und sechs gaben an, häufig Maßnahmen zur Bewegungssteigerung einzusetzen. Bei Betrachtung der Häufigkeitsverteilung erscheint dieses Ergebnis auf den ersten Blick eher mittelmäßig. Allerdings ist anzumerken, dass die Lehrkräfte nach der COVID-19 Pandemie erhöhten Zeitdruck haben, da einiges an Lerninhalten aufzuarbeiten ist. Von daher ist das Engagement der **step BraWo**-Coaches als zufriedenstellend zu bewerten, da Sie trotz Zeitmangel versucht haben regelmäßig Bewegung in ihren Unterricht zu integrieren. Demnach gaben auch 74 % der **step BraWo**-Coaches an, ihre Schüler\*innen durch verschiedene Maßnahmen zu mehr Bewegung zu motivieren. Dieses Ergebnis stimmt mit der Einschätzung der Schüler\*innen überein, von denen ebenfalls 72 % die Motivationsförderung durch die Lehrkräfte wahrgenommen haben. Um die Schrittzahl der Schüler\*innen zu erhöhen, setzten die **step BraWo**-Coaches vor allem Bewegungspausen und Laufaufgaben ein. Vereinzelt wurden Bewegungsspiele in den Unterricht integriert und es wurde versucht, die Schüler\*innen durch beispielsweise Gesprächsrunden zu motivieren. Die Variabilität der Maßnahmen macht deutlich, dass die Lehrkräfte sich mit der Umsetzung des Projekts beschäftigt haben und verschiedene kreative Möglichkeiten gefunden haben, die Schüler\*innen zu motivieren. Das Engagement der **step BraWo**-Coaches zeigt sich auch in der investierten Zeit wieder, sodass im Durchschnitt ungefähr 43 Minuten pro Woche in das Projekt investiert wurden. Zwar ist dies weniger als im vergangenen Jahr, in dem der Durchschnitt bei 60 Minuten lag, allerdings kann dies auch auf das geänderte Antwortformat zurückzuführen sein. Durch die Antwortkategorien des letzten Jahres kann es sein, dass die wirklich investierte Zeit überschätzt wurde. Mithilfe des Freitextes konnten die Lehrkräfte dieses Jahr konkretere Angaben machen. Bezüglich der Frage, wie häufig die **step BraWo**-Coaches den Klassenfortschritt ihrer Schüler\*innen gemeinsam mit diesen auf der Webseite oder der App verfolgt ha-

ben, zeigt sich erneut eine Normalverteilung, sodass die meisten Lehrkräfte (39 %) dies gelegentlich gemacht haben. Auch hier, spielt vermutlich wieder der durch die COVID-19 Pandemie verursachte Zeitmangel eine große Rolle.

Die Wirksamkeit des **step BraWo**-Projekts hinsichtlich der Bewegungssteigerung konnte von den Lehrkräften ebenfalls bestätigt werden. Ungefähr zwei Drittel der **step BraWo**-Coaches (68 %) nahm wahr, dass die Bewegungsmotivation der Schüler\*innen durch das Projekt gestiegen ist. Im Jahr zuvor konnte nur von 59 % der Lehrkräfte bestätigt werden, dass sich die Schüler\*innen mehr bewegt haben. Die Wirksamkeit von **step BraWo** hat sich demnach etwas verbessert. Jedoch nahmen – wie bereits im Vorjahr – nur etwas weniger als die Hälfte der **step BraWo**-Coaches (42 %) positive Auswirkungen auf den Unterricht wahr. Neben einem gesteigerten Bewegungspensum wurde demnach auch teilweise eine erhöhte Motivation, Konzentration und Selbstständigkeit festgestellt. Hauptsächlich nannten die Lehrkräfte einen gestärkten Klassenzusammenhalt, welcher durch **step BraWo** gefördert wurde. Auch hier könnte wieder die COVID-19 Pandemie eine entscheidende Rolle gespielt haben. Umso erfreulicher ist es, dass die Kinder und Jugendlichen durch das **step BraWo**-Projekt gemeinsam in einem Team fungieren können und auf sozialer und gesellschaftlicher Ebene neue Erfahrungen machen können. Im Jahr zuvor wurde der Klassenzusammenhalt nicht genannt, allerdings könnte dies daran gelegen haben, dass dieser Punkt nicht zum Ankreuzen mit aufgeführt wurde. Dieses Jahr hatten die Lehrkräfte einen Freitext zur Verfügung.

Die Schulungsunterlagen wurden durch die Lehrkräfte insgesamt sehr positiv bewertet, indem sich fast alle **step BraWo**-Coaches (87 %) gut auf das Projekt vorbereitet gefühlt haben. Wie bereits im Vorjahr hat das „Handbuch für den **step BraWo**-Coach“ bei ausnahmslos allen Lehrkräften dazu beigetragen, gut auf das Projekt vorbereitet zu sein. Der Online-Infoworkshop wurde von einem Viertel als sehr sinnvoll empfunden und von weiteren 39 % als eher sinnvoll. Ein Drittel der **step BraWo**-Coaches war sich dahingegen eher unschlüssig. Zur Verbesserung des Online-Infowshops könnte zukünftig im Fragebogen eine offene Feedback-Frage gestellt werden, um individuelle Verbesserungsvorschläge zu erhalten.

41 % der **step BraWo**-Coaches haben den **step BraWo**-Support kontaktiert. Das waren ungefähr 10 % weniger als im letzten Jahr, was als positiv zu bewerten ist. Wurde der Support kon-



taktiert, hatten die **step BraWo**-Coaches fast nur Lob geäußert. Die meisten **step BraWo**-Coaches bekundeten, dass er freundlich, schnell und hilfreich war, was insgesamt auf eine äußerst hohe Zufriedenheit hindeutet. Abgesehen davon, äußerten drei Lehrkräfte, dass defekte Fitnessarmbänder und Probleme mit diesen oder beim Hochladen der Schritte die Gründe für den Kontakt mit dem Support waren.

Der Projektzeitraum von 12 Wochen wurde wie im Vorjahr von den meisten **step BraWo**-Coaches als passend bewertet (65 %) und von einigen als zu lang empfunden (35 %). Allerdings ist dieser Zeitraum für eine derartige Schulintervention angemessen, um einerseits eine potenzielle Verhaltensänderung bei den Kindern zu erreichen und andererseits eine gewisse Projektnachhaltigkeit zu erzielen<sup>6</sup>. Eine kürzere Projektlaufzeit ist daher nicht zu empfehlen. Dem individuellen Feedback ist zu entnehmen, dass vor allem die nachlassende Motivation der Schüler\*innen problematisch ist. Wie sich herausstellte, haben sich die Bewegungs-Challenges als zusätzlicher Motivationsfaktor bewährt, allerdings ist es nicht möglich mehr als drei Bewegungs-Challenges in der Projektphase umzusetzen, da eine Bewegungs-Challenge insgesamt eine Woche andauert und nicht in den Weihnachtsferien stattfinden kann. Allerdings könnte es zielführend sein, die Bewegungs-Challenges beispielsweise nach Bundesländern aufzuteilen, sodass sich weniger Klassen innerhalb einer Bewegungs-Challenge miteinander vergleichen, wodurch die Gewinnchancen steigen. Dies könnte ebenfalls eine gesteigerte Motivation hervorrufen. Jedoch wäre mit dieser Änderung auch eine Anpassung der App notwendig.

Die meisten **step BraWo**-Coaches (78 %) bewerteten die App als recht übersichtlich. Das sind mehr als im vergangenen Jahr, in dem sich nur 64 % in der App gut zurecht gefunden haben. Dies kann vermutlich auf die Optimierung der Technik und der App zurückzuführen sein. Ebenso haben sich im Vergleich zum Vorjahr, weniger **step BraWo**-Coaches die FAQs durchgelesen, und von denjenigen, die diese gelesen haben, empfanden mehr Lehrkräfte die FAQs als hilfreich. Die Nutzungsmöglichkeit des schnellen und hilfreichen Supportes sowie die duale Informationsgrundlage durch den Online-Infoworkshop und das Handbuch, könnten Gründe dafür sein, dass die FAQs von einigen der **step BraWo**-Coaches nicht benötigt wurden.

---

<sup>6</sup> Kriemler, S., Meyer, U., Martin, E., van Sluijs, E. M., Andersen, L. B., & Martin, B. W. (2011). Effect of school-based interventions on physical activity and fitness in children and adolescents: a review of reviews and system-atic update. *British journal of sports medicine*, 45(11), 923-930.

Im Vergleich zum Vorjahr kamen seitens der Schüler\*innen und Eltern inhaltlich ähnliche Rückfragen. Wenn Rückfragen aufkamen, betrafen die häufigsten sowohl bei den Schüler\*innen als auch bei den Eltern das „Schritte hochladen“, „Aufladen der Fitnessarmbänder“ und „Verlorene/defekte Fitnessarmbändern“. Dies deckt sich mit den später erwähnten Rückmeldungen, dass die Fitnessarmbänder teils aus verschiedenen Gründen eine technische Herausforderung für die Beteiligten darstellten.

Die Mehrheit der **step BraWo**-Coaches (85 %) würde nochmal an **step BraWo** teilnehmen, was die sehr gute Gesamtbewertung des Projekts widerspiegelt.

Das durchschnittliche Alter der **step BraWo**-Coaches betrug 47,7 Jahre. Die durchschnittliche Klasse bestand aus 19,4 Schüler\*innen.

Das individuelle Feedback der Lehrkräfte beinhaltete überwiegend Lob und positive Aspekte. Dies unterstreicht erneut die hohe Zufriedenheit der **step BraWo**-Coaches mit dem Projekt. Einige beispielhafte Aussagen untermauern dieses Ergebnis und heben spezifische Aspekte besonders hervor:

- „Die Organisation sowie die technischen Voraussetzungen haben sich in den letzten Jahren verbessert! Vor allem der Ausleseprozess! Schön, dass die Lehrkräfte nun auch eine Uhr bekommen haben!“
- „Ich finde das Projekt immer wieder sehr gut organisiert. Bei Problemen wird (meist) sofort geholfen.“
- „Die Elterninformationen waren sehr detailliert und informativ.“
- „Projekt hervorragend vorbereitet und supported. Der persönliche Kontakt ist konstruktiv und schafft Vertrauen. Die Beibehaltung der Ausdehnung auf zwei Jahrgänge ist prima! Die Verbesserung der Uhr trägt eindeutig zur Erhöhung der Motivation bei.“
- „Die Aufführungen der Platzierungen waren sehr gelungen.“
- „Sehr sinnvolle Testwoche.“
- „Gut platzierte Challenges.“

Neben diesen besonders positiven Bewertungen wurden auch Kritikpunkte und konkrete Verbesserungsvorschläge genannt. Im Folgenden werden einige repräsentative Beispielaussagen dargestellt:

- „Tolles Projekt! Nach den Weihnachtsferien war die Luft draußen. Zeitraum könnte etwas kürzer sein.“
- „Zeitraum verkürzen.“
- „Das Projekt sollte wegen möglichen Fragen nicht über die Weihnachtsferien durchgeführt werden.“
- „Anderen Zeitraum zu anderer Jahreszeit wählen, in der auch draußen mehr Bewegungsangebote möglich sind.“
- „Durch Corona bedingte Rückstände und sehr viele Schüler\*innen mit Migrationshintergrund fehlte oft die Zeit bzw. war es sehr schwierig, die Eltern mit in das Projekt einzubeziehen.“
- „Es sollte E-Mails geben, die ausschließlich an die Eltern adressiert sind. (Die wichtigsten Infos/möglichst einfache Sprache). Die **step BraWo**-Coaches sollten gesondert informiert werden.“
- „Uhr personalisierbar (Namen eingeben können). Bei Verlust besser zuzuordnen.“
- „Ernährungsquiz eventuell weglassen (Projekt 2000 an unserer Schule).“

Es wird deutlich, dass vor allem der Zeitraum über den Winter und die Weihnachtsferien kritisiert wurden. Allerdings ist an dieser Stelle anzumerken, dass vor allem im Winter Bewegungsangebote für Kinder und Jugendliche geringer sind als in anderen Jahreszeiten und daher der Zeitraum bewusst gewählt wurde. Fortführend ist die Vermeidung von Schulferien während eines derartigen Projekts in mehreren Bundesländern nicht zu umgehen. Die Personalisierung der Fitnessarmbänder ist im Rahmen eines derartigen Schulprojekts nicht realisierbar, da dies nicht datenschutzkonform ist. Momentan sind die Fitnessarmbänder mit IDs versehen, sodass eine Pseudoanonymisierung vorliegt, welche durch eine Personalisierung aufgehoben werden würde. Da das **step BraWo**-Projekt den Fokus auf Bewegung und Schritte Sammeln setzt, wird das Thema Ernährung eher zweitrangig behandelt. Dies kann zwar als überflüssig wahrgenommen werden, allerdings ist Ernährung neben Bewegung ein wichtiger Bestandteil

von einem gesunden Lebensstil und sollte daher auch bei Kindern und Jugendlichen nicht außer Acht gelassen werden<sup>7</sup>.

Abschließend kann basierend auf den vorliegenden Ergebnissen behauptet werden, dass **step BraWo** ein erfolgreiches Projekt war. Es ist davon auszugehen, dass Kinder und Jugendliche sich durch die COVID-19 Pandemie und die ansteigende Beschäftigung mit digitalen Geräten, weniger bewegen und die Empfehlung der World Health Organization (WHO) nicht erfüllen<sup>8</sup>. Bewegungsmangel gilt als einer der bedeutendsten gesundheitlichen Risikofaktoren überhaupt, welcher zu einer erheblichen Verringerung der Lebenserwartung und der Lebensqualität führen kann<sup>9</sup>. Regelmäßige körperliche Aktivität bei Kindern und Jugendlichen steht dementsprechend in positivem Zusammenhang mit physiologischen und psychologischen Gesundheitsvorteilen<sup>10</sup>. Daher ist es als besonders positiv zu bewerten, dass durch das **step BraWo**-Projekt eine subjektive Steigerung der körperlichen Aktivität bei den Schüler\*innen sowie durch die **step BraWo**-Coaches wahrgenommen wurde. Dies wurde vor allem durch das Fitnessarmband und das wettkampforientierte Schritte Sammeln erreicht. Zusätzlich stellen vor allem auch die Bewegungs-Challenges und **step BraWo**-Coaches einen motivierenden Faktor dar.

Allgemein zeichnet sich das **step BraWo**-Projekt vor allem durch seine bewegungsfördernden und sozialen Potenziale aus. Es schafft Chancengleichheit, indem es durch den Schulkontext bildungsferne sowie bildungsnaher Familien einschließt. Außerdem ist es ein kostenloses Projekt, sodass alle Kinder die Möglichkeit haben, uneingeschränkt daran teilzunehmen. Weiter ist **step BraWo** als nachhaltiges Projekt zur Bewegungsförderung zu bewerten, da die Schü-

---

<sup>7</sup> Manzano-Sánchez, D., Palop-Montoro, M. V., Arteaga-Checa, M., & Valero-Valenzuela, A. (2022). Analysis of Adolescent Physical Activity Levels and Their Relationship with Body Image and Nutritional Habits. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 3064.

<sup>8</sup> 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.

<sup>9</sup> Tiemann, M. (2021). Mangelnde körperliche Aktivität–Prävalenz, Bedeutung und Implikationen für die Prävention und Gesundheitsförderung. In *Prävention und Gesundheitsförderung* (pp. 401-410). Springer, Berlin, Heidelberg.

<sup>10</sup> Masini, A., Ceciliani, A., Dallolio, L., Gori, D., & Marini, S. (2022). Evaluation of feasibility, effectiveness, and sustainability of school-based physical activity “active break” interventions in pre-adolescent and adolescent students: a systematic review. *Canadian Journal of Public Health*, 113(5), 713-725.

ler\*innen auch nach Ablauf des Interventionszeitraumes die Fitnessarmbänder behalten, nutzen und an der **step**-Championship teilnehmen können. Dieses Angebot wurde von den Schüler\*innen auch als besonders positiv wahrgenommen. Das Projekt **step BraWo** wird zielführend dabei helfen, dass sich Kinder und Jugendliche sowohl im Schulkontext als auch im Allgemeinen mehr bewegen und häufiger die Mindestempfehlungen für körperliche Aktivität erreichen.

## 8 Ausblick Projektjahr 2023/24

In den vergangenen Projektjahren wurden die Rückmeldungen der Schüler\*innen und der **step BraWo**-Coaches als Orientierung genutzt, um **step BraWo** stetig zu verbessern. Entsprechend werden individuelle Anregungen, Kritik und Lob der diesjährigen Befragung berücksichtigt und Anpassungen für das kommende Projektjahr 2023/24 bereits konzeptionell umgesetzt. Die wesentlichen Anpassungen sind nachfolgend beschrieben.

Zuallererst ist anzumerken, dass die Fitnessarmbänder im Rahmen einer derartigen Schulintervention bereits eine sehr gute Qualität aufweisen und fortführend weiterentwickelt werden. Erfreulicherweise wurde dies auch von den Schüler\*innen und **step BraWo**-Coaches wahrgenommen. Demnach wird momentan auch daran gearbeitet die Anzahl der defekten Fitnessarmbänder zu minimieren und ebenfalls für Schnellladegeräte kompatibel zu machen. Des Weiteren wird die App während und auch nach der Projektphase stetig weiterentwickelt. So wurden bereits während der Projektlaufzeit mehrere App-Updates gelauncht und Verbesserungen sofort umgesetzt. Zudem wurde ein Kurzfilm entwickelt, in dem der korrekte Ladeprozess der Fitnessarmbänder anschaulich erklärt wird. Das Hochladen der Schritte wurde dementsprechend im Laufe der letzten Jahre vereinfacht und funktioniert sehr gut. Ergänzend muss erläutert werden, dass die Probleme beim Auslesen und Hochladen der Schritte auch mit einer fehlenden oder instabilen Internetverbindung bzw. Bluetooth-Verbindung im Zusammenhang stehen können. Sollte diese in der Schule oder zuhause nicht gegeben oder schlecht sein, kann es zu fehlerhaften oder unvollständigen Eintragungen führen.

Einige der **step BraWo**-Coaches merkten an, dass die Projektlaufzeit zu lang war und die Motivation der Schüler\*innen zum Ende hin nachließ. Dies wurde bereits in der vorherigen Projektphase angemerkt und der aktive Projektzeitraum auf 10 Wochen gekürzt. Dieser Zeitraum ist für eine derartige Schulintervention angemessen, um eine Projektnachhaltigkeit zu erzielen<sup>8</sup>. Eine kürzere Projektlaufzeit ist daher nicht zu empfehlen. Außerdem ist der Zeitraum über den Winter sinnvoll, da genau in dieser Jahreszeit die Motivierung und Aktivierung der Kinder und Jugendlichen zu mehr Bewegung sehr wichtig ist. Eine Überbrückung über die Winterferien und Aufrechterhaltung der Motivation könnten durch zusätzliche „Hausaufgaben“ erreicht werden. An dieser Stelle könnte auch die Familie in mögliche Bewegungsaufgaben integriert werden.

Mithilfe eines Anschreibens an die **step BraWo**-Coaches zu Beginn des Projekts, könnten diese mit eventuellen Schwierigkeiten vertraut gemacht werden, welche aus eben genannten Gründen leider nicht zu umgehen sind. So könnte erklärt werden, dass es möglich ist mithilfe von Handbewegungen Schritte zu sammeln, dies aber nicht zu ändern ist, da das Fitnessarmband technisch gesehen ohne GPS nun mal durch physische Bewegung Schritte sammelt. Des Weiteren könnte darauf aufmerksam gemacht werden, dass es sich spezifisch um einen Schritte-Wettbewerb handelt und der Zeitraum aus bereits erwähnten Gründen sinnvoll und überlegt gewählt wurde.

## 9 Anhang

### 9.1 Fragebogen Schüler\*innen



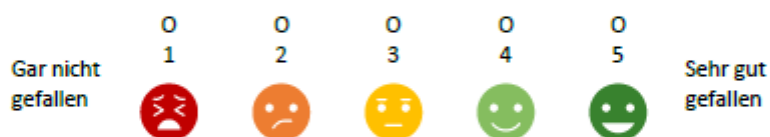
#### Deine Meinung ist uns wichtig!

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 das **step BraWo**-Projekt und über Deine Erfahrungen stellen.

#### 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 natürlich 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?



2. Hast Du Dich während des **step BraWo**-Projekts in Deiner Freizeit mehr bewegt als vor dem Projekt?

- Ja  
 Nein

3. Haben Dich Deine Eltern während des **step BraWo**-Projekts zu mehr Bewegung motiviert und sich gemeinsam mit Dir bewegt?

- Ja  
 Nein

4. Hat Dich Deine Lehrkraft während des **step BraWo**-Projekts zu mehr Bewegung motiviert?

- Ja  
 Nein





5. Hast Du Dich während des *step BraWo*-Projekts in den Schulpausen mehr bewegt als vor dem Projekt?
- Ja  
 Nein
6. Hast Du durch das *step BraWo*-Projekt mehr Spaß und Freude an Bewegung als zuvor?
- Ja  
 Nein
7. An welchen Tagen der letzten Woche, in der Du Dein Fitnessarmband getragen hast, 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
8. Hat Dich das Fitnessarmband zu mehr Bewegung motiviert?
- Ja  
 Nein
9. Wie bist Du mit dem Fitnessarmband zurechtgekommen?  
Bitte wähle eine der folgenden Antworten aus:
- Sehr gut, ich habe alle Funktionen von Anfang an verstanden  
 Ich habe ein paar Tage gebraucht, um mich mit dem Fitnessarmband vertraut zu machen  
 Sehr schlecht, ich habe bis zum Ende die Funktionen des Fitnessarmbands nicht verstanden
10. Wie oft hast Du das Fitnessarmband während des Projekts getragen?  
Bitte wähle eine der folgenden Antworten aus:
- Nie       Selten       Gelegentlich       Oft       Immer



11. Konntest Du Deine Schritte in der *step*-App hochladen?

Bitte wähle eine der folgenden Antworten aus:

- Ja, ich konnte meine Schritte allein hochladen
- Ja, meine Eltern haben mir geholfen
- Ja, meine Lehrkraft hat mir geholfen
- Ja, meine Mitschüler\*innen haben mir geholfen
- Nein, ich konnte meine Schritte nicht hochladen

12. Haben Dir die Bewegungs-Challenges gefallen?

- Ja
- Nein

13. Haben Dich die Bewegungs-Challenges zum Schritte sammeln motiviert?

- Ja
- Nein

14. Würdest du nochmal beim *step BraWo*-Projekt mitmachen?

- Ja
- Nein

15. Nenne eine Sache, die Dir am *step BraWo*-Projekt besonders 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.**

## 9.2 Fragebogen *step BraWo*-Coaches



### 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 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 Bearbeitung des Fragebogens ist freiwillig
- 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. Wie häufig haben Sie während des *step BraWo*-Projekts zusätzliche Sportübungen während des normalen Klassenunterrichts durchgeführt?

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nie	Selten	Gelegentlich	Oft	Immer

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

- Ja  
 Nein  
 Weiß nicht



4. 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

---



---



---

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?

- Trifft nicht zu       Trifft eher nicht zu       Weder noch       Trifft eher zu       Trifft zu

7. Ist der Online-Infoworkshop vor Projektbeginn sinnvoll für Sie?

- Trifft nicht zu       Trifft eher nicht zu       Weder noch       Trifft eher zu       Trifft zu



8. Hat Sie das "step BraWo-Coach-Handbuch" ausreichend auf das Projekt vorbereitet?  
Wenn "Nein", was hat Ihnen gefehlt?

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

- Ja  
 Nein

---



---



---

9. Haben Sie den step BraWo-Support kontaktiert? Wenn „Ja“, haben Sie bestimmte Anregungen, Lob oder Verbesserungsvorschläge?

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. Wie häufig haben Sie den Klassenfortschritt Ihrer Schüler\*innen gemeinsam mit diesen auf der Website oder in der App verfolgt?

- Nie       Selten       Gelegentlich       Oft       Immer



12. Wie beurteilen Sie den Gesamtzeitraum (13 Wochen) des Projekts?

- Die Dauer des Projekts ist passend
- Die Dauer des Projekts ist zu kurz
- Die Dauer des Projekts ist zu lang

13. Finden Sie die *step*-App übersichtlich?

- |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <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             |

14. Haben Ihnen die FAQs in der *step*-App weitergeholfen?

- Ja
- Nein
- Ich habe die FAQs nicht gelesen

15. Welche Rückfragen kamen von den Schüler\*innen?

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 Armbänder
- Andere technische Rückfragen
- Rückfragen zum konkreten Ablauf des Projekts
- Rückfragen zum Schritte sammeln (z.B. Welche Aktivitäten eignen sich?)
- Rückfragen zu verlorenen oder defekten Armbändern
- Andere nicht-technische Rückfragen
- Keine

16. Welche Rückfragen kamen von 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 Armbänder
- Andere technische Rückfragen
- Rückfragen zum konkreten Ablauf des Projekts
- Rückfragen zum Schritte sammeln (z.B. Welche Aktivitäten eignen sich?)
- Rückfragen zu verlorenen oder defekten Armbändern
- Rückfragen zum Datenschutz
- Andere nicht-technische Rückfragen
- Keine



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

- Ja  
 Nein

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

- Ja  
 Nein

19. Wie alt sind Sie?

\_\_\_\_\_ Jahre

20. Wie groß ist Ihre Klasse?

Geben Sie bitte die Anzahl der Schüler\*innen in Ihrer Klasse an.

\_\_\_\_\_ Schüler\*innen

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

---



---



---



---



---



---



---



---

**Wir bedanken uns recht herzlich für Ihre Teilnahme!**