Gesellschaft für sozialwissenschaftliche
Forschung in der Medizin

GESOMED

Häusleacker 12
79112 Freiburg
Tel 07664 40144 Fax 07664 59906
E-Mail: info@gesomed.de
http://www.gesomed.de

Amtsgericht Freiburg HRA 700726
Sparkasse Freiburg Kt. 2287711 (680 501 01)

Gemeinsame und einheitliche Evaluationsverfahren zu §§ 20 und 20a SGB V der Spitzenverbände der Krankenkassen:

Evaluation des individuellen Ansatzes

Evaluation der Franklin-Methode®

im Auftrag des Instituts für Franklin-Methode®, Wetzikon, Schweiz

1. Oktober 2010

Deutsches Franklin-Netzwerk
Martina Nauert
Hinter der Schmied 16
66589 Merchweiler
Telefon +49 (0)6825 940927
martina-nauert@t-online.de

Auftraggeber:
Eric Franklin
Institut für Franklin-Methode
Hittnauerstrasse 40
CH - 8623 Wetzikon
Telefon +41 (0)44 9942422
info@franklin-methode.ch

Durchführung:
Klaus Riemann
GESOMED - Gesellschaft für sozialwissenschaftliche
Forschung in der Medizin
Häusleacker 12
79112 Freiburg
riemann@gesomed.de
Telefon +49 (0)7664 40144

Inhalt

Vorbemerkung 2

1 Gegenstand der Untersuchung und Auftrag 2

2 Anlage der Untersuchung und Methoden 2
2.1 Ablauf der Datenerhebungen 3
2.2 Änderungen der Instrumente 3
2.3 Vergleiche der Ergebnisse 4
2.4 Ergebnisdarstellung 5

3 Beschreibung der Stichprobe 6
3.1 Beschreibung der Kurse 6
3.2 Beschreibung der Kursteilnehmerinnen 6
3.3 Rücklauf und Ausfallanalyse 7

4 Struktur- und Prozessqualität 8

5 Ergebnisqualität 8
5.1 Gesundheitsverhalten 8
5.2 Gesundheitsbezogene Lebensqualität 9
5.3 Krankheitstage und Gewicht 9
5.4 Teilnehmerzufriedenheit 9
5.5 Zusammenfassung: Gesamtskalen zur Ergebnisqualität 10

6 Analyse von Interaktionen 10
6.1 Belastende Lebensereignisse 10
6.3 Herkunftsland 11
6.4 Weiterer Bewegungskurs zwischen I-2 und I-3 11
6.5 Andere Interaktionen 11

7 Zusammenfassende Interpretation und Benchmarking 11

Anhänge 13
Anhang 1: Eingesetzte Instrumente 13
Anhang 2: Abbildungen 22
Anhang 3: Tabellen 35

Vorbemerkung

Inhalt dieses Berichts sind die Ergebnisse einer längsschnittlichen Studie zu Gesundheitswirkungen der Franklin-Methode®. Sowohl der Gegenstand dieser Untersuchung als auch die angewandten Evaluationsverfahren werden an anderer Stelle ausführlicher vorgestellt:

Zur Beschreibung der Franklin-Methode® verweisen wir auf die folgenden Quellen:

> Umfassende Literaturangaben des Instituts für Franklin-Methode® zum Download unter: http://www.franklin-methode.ch
>
> *Nauert, Martina: Die Franklin-Methode®. Körper- und Bewegungslernen durch erfahrbare Anatomie. In: Gymnastik. Zeitschrift für ganzheitliche Körper- und Bewegungsarbeit Juni 2010, S. 8ff.*

Die Evaluationsverfahren des Individualansatzes sind ausführlich im entsprechenden Handbuch dargestellt:

> *Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Krankenkassen (Hg.): Gemeinsame und einheitliche Evaluationsverfahren zu §§ 20 und 20a SGB V der Spitzenverbände der Krankenkassen, Anwenderhandbuch Evaluation Teil 1: Evaluation des Individuellen Ansatzes (Bewegungs-, Ernährungs- und Stressreduktionskurse) in der Fassung vom September 2008. Verfügbar unter: http://www.g-k-v.de/gkv/index.php?id=670 [Oktober 2010] und unter http://www.gesomed.com/downloads.htm [Oktober 2010]*

1 Gegenstand der Untersuchung und Auftrag

Gegenstand der Untersuchung sind Gruppenangebote im Bewegungsbereich, die unter Anwendung der Franklin-Methode® durchgeführt werden. Das Konzept wurde in der Schweiz von Eric Franklin erarbeitet (Gründer des Instituts für Franklin-Methode® in Wetzikon). Ihre Übertragung nach Deutschland wird zur Zeit von Frau Martina Nauert (Leiterin des deutschen Franklin-Netzwerks) vorangetrieben.

Auf der Homepage der Methode findet sich eine Kurzbeschreibung der Franklin-Methode®:

> *"Durch das Visualisieren anatomischer Abläufe wird die Funktion des Körpers bewusst wahrgenommen und das Körperbewusstsein gesteigert. Auf dieser Basis aufbauend, kann der Körper mit Hilfe von inneren Bildern 'neu programmiert' und ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster durch optimale neue Muster ersetzt werden. Der Kraft - und Energieaufwand in der Bewegung und die damit zusammenhängenden Abnützungserscheinungen werden reduziert, die Bewegungsfreiheit und nicht zuletzt die Freude an der Bewegung gesteigert."* (Institut für Franklin-Methode®, verfügbar unter: http://www.franklin-methode.ch [Oktober 2010], dort auch weiterführende Literatur)

Wegen der noch geringen Verbreitung in Deutschland wurden Kurse in der Schweiz und ein Kurs in Österreich in die Evaluation einbezogen. Mit der vorliegenden Untersuchung wird bei deutschen Krankenkassen eine Finanzierungsmöglichkeit im Rahmen von § 20 SGB V angestrebt. Die Methode ist im Handlungsfeld "Bewegungsgewohnheiten" dem Präventionsprinzip "Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme" zuzuordnen.

Der Auftrag an GESOMED erging vom Institut für Franklin-Methode® in Wetzikon. Er umfasste die Aufgaben der in den Handbüchern der Spitzenverbände beschriebenen "auswertenden Institution", darüber hinaus geringfügige Adaptionen der Fragebögen, die unter 2.2 beschrieben werden. Weitergehende Vertragsverhältnisse bestehen nicht.

2 Anlage der Untersuchung und Methoden

Die Untersuchung stellt eine Anwendung der einheitlichen und gemeinsamen Verfahren der Spitzenverbände der Krankenkassen auf die Franklin-Methode® dar, sie ist also keine umfassende

Evaluation aller Wirkungen der Methode, sondern zielt auf Gesundheitswirkungen, wie sie mit dem effizienten Instrumentarium der Krankenkassen erfasst werden.

2.1 Ablauf der Datenerhebungen

Die Kursteilnehmerinnen (es sind immer auch die wenigen Männer gemeint) wurden längsschnittlich - d.h. aufeinander beziehbar - zu drei Zeitpunkten (Kursbeginn, Kursende und nach sechs Monaten) befragt. Rahmendaten des Kurses wurden mit einem kurzen Dokumentationsbogen durch die Kursleitung erfasst.

Es wurden die folgenden Instrumente (s. Anhang 1) eingesetzt (die Abkürzungen **I-n** beziehen sich auf den **I**ndividualansatz der Krankenkassen, die Zahlen auf den ersten, zweiten oder dritten Zeitpunkt der Befragung):

- *I-Doka: Dokumentationsbogen für Kurse der Franklin-Methode®*, einmalig für jeden Kurs auszufüllen durch die Kursleiterin (dieser Bogen wurde verkürzt, da das Handlungsfeld und das Präventionsprinzip für alle Kurse gleich waren und deswegen nicht erhoben werden musste),
- *I-1a: Eingangsfragebogen für Gesundheitskurse*, auszufüllen im oder vor dem ersten Kurstreffen,
- *I-2a: Schlussfragebogen für Gesundheitskurse*, auszufüllen im oder nach dem letzten Kurstreffen,
- *I-3a: Nachbefragungsbogen für Gesundheitskurse*, auszufüllen sechs Monate nach Kursende.

Der Dokumentationsbogen und die in den Kursen ausgefüllten Eingangs- und Schlussfragebögen wurden von den Kursleiterinnen zusammengeführt und gemeinsam als ein "Kurspaket" an das deutsche Franklin-Netzwerk gegeben. Von dort wurden diese Kurspakete an GESOMED geschickt. Die Nachbefragung erfolgte dann durch GESOMED. Die Befragten erhielten einen Freiumschlag für die Antwort.

Die folgende Abbildung zeigt schematisch den Ablauf der Evaluation:

Übersicht: Ablauf der Evaluation des Individualansatzes

Deutsches Franklin-Netzwerk	Auswahl der zu evaluierenden Kurse: nur Kurse mit mindestens sechs Treffen
	Information/Schulung der Kursleiter/innen
Kursleiterin	I-1 Eingangsfragebogen verteilen und einsammeln bei erstem Treffen Aufbewahrung bis Kursende
	I-2 Schlussfragebogen verteilen und einsammeln bei letztem Treffen Zuordnung der Fragebögen I-1 und I-2 über Geburtsdatum
	I-Dok ausfüllen und mit den Fragebogen-Paaren als "Kurspaket" an Deutsches Franklin-Netzwerk geben
Deutsches Franklin-Netzwerk	Prüfung und Sammlung der eingehenden "Kurspakete"
	Versendung der Kurspakete an GESOMED
GESOMED	Organisation und Durchführung der Nachbefragung

2.2 Änderungen der Instrumente

Erläuterungen zu den Instrumenten und den in ihnen enthaltenen Fragestellungen finden sich im schon zitierten Handbuch, die Instrumente selbst in Anhang 1.

Die Instrumente wurden gegenüber der Fassung im Handbuch in zwei Aspekten geändert. Eine kleine Änderung betrifft die Zugehörigkeit zur Krankenkasse (Frage 14 in Fragebogen I-1), die

gestrichen wurde. Die Frage wäre schwer zu vermitteln gewesen angesichts der Tatsache, dass es sich nicht um von den Krankenkassen geförderte Kurse handelte.
Die zweite Änderung betrifft die Skala zum Gesundheitsverhalten, die in den Instrumenten aus den drei Teilskalen Bewegung, Ernährung und Entspannung besteht. Die ursprüngliche Teilskala Bewegung wurde belassen (obwohl das "Sport-Treiben" in den Items 2 und 3 zumindest nicht den Haupt-Zielen der Franklin-Methode® entspricht). Statt der Teilskalen Ernährung und Bewegung wurden zwei neue Teilskalen zum Bewegungsverhalten erstellt:
Die Teilskala "Körperwahrnehmung" (Vorgabe ebenfalls: "In den letzten vier Wochen ...") mit den vier Items

- "habe ich auf eine gute Haltung und Sitzhaltung geachtet"
- "habe ich meine Körperbewegungen bewusst beobachtet"
- "konnte ich mir die Ursachen von Verspannungen anatomisch erklären"
- "hatte ich eine gute Wahrnehmung meines Körpers"

Die Teilskala "Körperlockerung" (Vorgabe ebenfalls: "In den letzten vier Wochen ...") mit den Items

- "habe ich mich insgesamt bewusst bewegt"
- "kam ich mit Beanspruchungen (lange sitzen, schwere Arbeit) gut klar"
- "konnte ich Verspannungen durch die Art der Bewegung mindern"
- "bewegte ich mich leicht und locker"

Beide Teilskalen orientieren sich an den Zielkategorien der Franklin-Methode®, ähnlich wie sich die Skalen Bewegung, Ernährung und Entspannung an den Zielvorgaben des Leitfadens der Spitzenverbände der Krankenkassen orientieren. Die Reliabilität der beiden neuen Skalen zeigte gute Werte (Cronbachs Alpha >0.8). Die drei Teilskalen zum "Gesundheitsverhalten" decken in diesem Fall ausschließlich das Bewegungsverhalten ab.

Übersicht: Fragen in den Bögen I-1a (Beginn), I-2a (Schluss) und I-3a (nach 6 Mon.)

Fragenkomplexe	**Frage-Nr. in ...**		
	I-1a	**I-2a**	**I-3a**
Informationsquellen über den Kurs	1		
Subjektive Erfolgseinschätzung		1	1
Kursteilnahme in den letzten zwölf/sechs Monaten	2		2
Strukturqualität: Ankündigung, Räume, Medien, Gruppe Prozessqualität: Verständlichkeit, Vermittlung, Fragen, Alltagsbezug		2	
Gesundheitsverhalten Bewegung, Körperwahrnehmung, Lockerung	3	3	3
Gesundheitliche Lebensqualität, 3 Dimensionen, Auszug SF-36	4-7	4-8	4-8
Krankheitstage in den letzten sechs Monaten	8		9
Körpergröße	9		
Gewicht und Wunschgewicht	9	9	10
Anzahl besuchter Kurstreffen		10	
Berufliche Position	10		
Geschlecht	11		
Geburtsdatum (Jahr für Alter und gemeinsam mit Tag/Monat als Code)	12	11	
Schulabschluss	13		
Name und Adresse für Nachbefragung		o. Nr.	
Belastende Lebensereignisse mit Einfluss auf den Kurserfolg			11

Inhaltlich lag der Schwerpunkt der Erhebung der Ergebnisqualität somit auf dem Gesundheitsverhalten im Handlungsfeld Bewegung und der gesundheitsbezogenen Lebensqualität in den Dimensionen Vitalität, Schmerz und psychisches Wohlbefinden.

2.3 Vergleiche der Ergebnisse

Für die Fragen zur gesundheitsbezogenen Lebensqualität, zur subjektiven Einschätzung des Gesundheitszustands und seiner Veränderung im letzten Jahr, zur Anzahl der Krankheitstage in

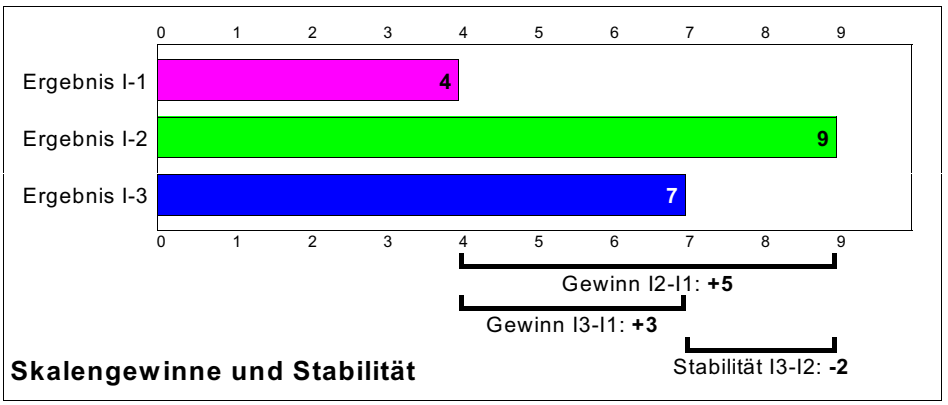
den letzten sechs Monaten und zum Gewicht liegen Vergleichsdaten aus dem Bundesgesundheitssurvey vor. Jeder befragten Person wurden die Mittelwerte der entsprechenden Geschlechts- und Altersgruppe (5-Jahres-Altersgruppen) aus dieser großen Studie (N=7.124) zugespielt, so dass auch Untergruppen jeweils mit diesen Daten verglichen werden können. Diese Vergleiche sind direkt in den Grafiken und Tabellen zu den o.g. Fragen enthalten (“Vergleich").
Für alle anderen Fragen können die Daten aus der Testung der Instrumente zum Vergleich herangezogen werden. Sinnvoll ist dies nur mit Probanden/innen mit kompletten Befragungen zu allen drei Zeitpunkten innerhalb des jeweiligen Handlungsfeldes. Für das Handlungsfeld Bewegung liegen Daten von 353 Personen vor. Diese Vergleiche erfolgen in einem gesonderten Set von Tabellen (s.u.).

2.4 Ergebnisdarstellung

Die wesentlichen Ergebnisse werden in Grafiken dargestellt, die in Anhang 2 enthalten sind.
In einem weiteren Anhang 3 finden sich die Tabellen aller erhobenen Variablen jeweils für unterschiedliche Teilgruppen:

Tabellen	Grundgesamtheit	N	Gruppen
1/3 - 3/3	Kurse	23	
1.01-1.11	Befragte I-1 und I2	191	Grundauszählung (Fallzahlen und %)
2.01-.211	Befragte I-1 und I2	191	Gruppen mit/ohne Befragung I-3
3.01-3.11	Befragte I-1 bis I-3	138	Grundauszählung (Fallzahlen und %)
4.01-4.11	Befragte I-1 bis I-3	138	Gruppen nach Alter
5.01-5.11	Befragte I-1 bis I-3	138	Gruppen mit/ohne belast. Ereignis
6.01-6.11	Befragte I-1 bis I-3	138	Gruppen mit/ohne Folgekurs
7.01-7.11	Befragte I-1 bis I-3	138+353	Vergleich Franklin/Krankenkassen
8.01-8.11	Befragte I-1 bis I-3	138	Gruppen Herkunftsland D / CH

Alle Gruppenvergleiche wurden mit allen erhobenen Variablen durchgeführt.
Die Werte der Skalen zum Gesundheitsverhalten wurden zur besseren Vergleichbarkeit so umkodiert, so dass der Wert 1 die schlechteste und der Wert 5 die beste Ausprägung darstellt. Bei den “Benotungsfragen” zur Struktur- bzw. Prozessqualität und zur Erfolgsbewertung wurde hierauf verzichtet, um die Nähe zum gängigen Schulnotensystem zu erhalten.
Für die drei Skalen des Gesundheitsverhaltens und für die drei Dimensionen der gesundheitsbezogenen Lebensqualität wurden zusammenfassende Skalen (Durchschnittswerte) berechnet.
Alle zusammenfassenden Skalen zur Struktur- und Prozessqualität und zum Gesundheitsverhalten wurden denen zur gesundheitsbezogenen Lebensqualität angeglichen, es erfolgte eine Umrechnung auf den Wertebereich von 0-100, wobei der Wert 100 ein optimales Ergebnis beschreibt.
Aus diesen so transformierten Skalen wurden Skalengewinne und Stabilität berechnet:



Im Beispiel dargestellt ist der für Prävention typische Fall negativer Stabilität, d.h. dass die Gesundheitsgewinne nach Abschluss der Intervention wieder rückläufig sind.

3 Beschreibung der Stichprobe

Die Auswahl der in die Evaluation einzubeziehenden Kurse erfolgte durch das Deutsche Franklin-Netzwerk. Das Problem dabei bestand darin, dass die Methode in Deutschland noch keine große Verbreitung hat und auch nicht immer in Kursform durchgeführt wird. Es wurden daher Kurse in der Schweiz und ein Kurs in Österreich einbezogen.

3.1 Beschreibung der Kurse

Evaluiert wurden 23 Kurse, etwa zur Hälfte in Deutschland und in der Schweiz. Es wurden nur Kurse einbezogen, die mindestens sechs Treffen haben, es gab sechs, acht und zehn Treffen, durchschnittlich 9,4 Treffen bei einer Gesamtdauer von durchschnittlich 13,4 Zeitstunden pro Kurs.

	Kurse		Teilnehmer I-1	
	N	%	N	%
Deutschland	12	52,2	98	51,3
Österreich	1	4,3	5	2,6
Schweiz	10	43,5	88	46,1
Summe	23	100,0	191	100,0

Die Kursleiterinnen waren gehalten, innerhalb der Kurse keine Auswahl vorzunehmen, sondern eine Vollerhebung bei allen Personen durchzuführen. Nach den Angaben in der Kursdokumentation ist das auch gelungen: bei durchschnittlich 8,6 Teilnehmerinnen beträgt der Rücklauf innerhalb der Kurse 99%. Auch die Abbrecherquote innerhalb der Kurse liegt nach Angaben der Kursleiterinnen unter 1%. Da allerdings die Regel bestand, nur komplette Fragebogenpaare zur Auswertung zu geben, kann es sein, dass Kursabbrecher in einzelnen Fällen auch in der Kursdokumentation unberücksichtigt blieben.
Die Kurse in der Schweiz weisen eine Besonderheit auf, die sich deutlich in den Teilnehmer-Daten niederschlägt. Es sind zehn Kurse von nur einer Kursleiterin, deren Zielgruppe von ihr als Frauen mit Gebrechen und Behinderungen beschrieben werden. Auch in Deutschland wurden vier Kurse speziell für Frauen ausgeschrieben (z.B. belastete Frauen, Frauen mittleren Alters).

3.2 Beschreibung der Kursteilnehmerinnen

Von 191 Personen liegen Fragebogenpaare von vor Kursbeginn (I-1) und nach Kursende (I-2) vor. In den ausgewerteten Kursen waren fast ausschließlich Frauen (98%), es gibt nur vier Männer. Es sind hauptsächlich die höheren Altersgruppen vertreten, nur 13% sind jünger als 40 Jahre; das

Durchschnittsalter liegt bei 55,9 Jahren. Bedingt ist dieses hohe Alter hauptsächlich durch die Probandinnen aus der Schweiz (54% Hausfrauen und Rentnerinnen) mit Durchschnittsalter 64,7 Jahre. In Deutschland liegt das Durchschnittsalter mit 48,3 etwas unter dem in den Vergleichsdaten der Krankenkassen beim Test der Instrumente (50,4).
(Abbildung 1)
Die Kursteilnehmerinnen haben etwa zu gleichen Anteilen Hauptschulabschluss (32%) oder Abitur (38%), 18% haben Realschulabschluss. Da nur eine Variante des Fragebogens mit den deutschen Vorgaben für die verschiedenen Schultypen eingesetzt wurde, sind die Angaben zum Schulabschluss in der Schweiz nicht vergleichbar, da die Begriffe Volks-/Haupt-/Realschule dort nicht gebräuchlich sind.
(Abbildung 2)
Die Hälfte der Befragten sind berufstätig, 9% in Ausbildung, 20% (ausschließlich) Hausfrauen und 18% Rentnerinnen. Die Unterschiede zwischen den deutschen und den schweizer Teilnehmerinnen sind bedingt durch die Zielgruppenansprache wiederum sehr deutlich.
(Abbildung 3)
Als Informationsquelle über das Kursangebot werden in erster Linie Freunde und Bekannte genannt (74%).
(Abbildung 4)
Ein Drittel der Befragten hat in den sechs Monaten vor dem Kurs bereits an einem anderen Bewegungskurs teilgenommen, 10% an einem Kurs zum Thema Ernährung, 5% zu Stressreduktion; Mehrfachnennungen waren möglich, 61% haben an gar keinem Kurs teilgenommen.
(Abbildung 5)
Neben diesen Daten - die speziell zur Beschreibung der erreichten Teilnehmergruppe erhoben wurden - sind weitere Charakterisierungen der Zielgruppe in den Kapiteln zur Ergebnisqualität enthalten: auch die zur Analyse von Veränderungen gestellten Fragen zu Gesundheitsverhalten und Gesundheitszustand beschreiben in ihrer Ausprägung der Erstbefragung die erreichte Zielgruppe.

3.3 Rücklauf und Ausfallanalyse

191 Personen wurden in den Kursen befragt. 190 haben auf dem Zweitfragebogen eine Einwilligung zur Nachbefragung gegeben und wurden nach sechs Monaten erneut angeschrieben und um die Beantwortung des I3-Fragebogens gebeten. Drei Personen waren an der angegebenen Adresse nicht mehr erreichbar, so dass die bereinigte Stichprobe zur Berechnung der Rücklaufquote N=188 beträgt. 140 Personen schickten den Fragebogen I-3 zurück, was einer hervorragenden Rücklaufquote von 75% entspricht.
Es stellt sich die Frage, ob die Verweigerer Gemeinsamkeiten aufweisen, welche die Aussagekraft der vorliegenden I3-Fragebögen eingrenzen. Das wäre dann der Fall,

- wenn gemeinsame soziodemographische Merkmale der Verweigerer vorlägen, z.B. Hauptschulabsolventen deutlich seltener an der Nachbefragung teilnähmen und mithin die Ergebnisse für diese Gruppe nur eingeschränkte Aussagekraft hätten;
- wenn Personen mit geringeren Kurserfolgen bereits bei Kursende nicht mehr antworten würden, was die Ergebnisse von I-3 positiv verfälschen würde.

In diesen Fällen würde es sich um systematische Ausfälle handeln. Zur Überprüfung wurden daher zwei Gruppen gebildet: Personen, die ihre Adresse angeben, aber keinen Fragebogen zurückschicken und Personen, die auch den T3-Fragebogen zurückschicken. Für den Vergleich wurden alle erhobenen Daten für diese beiden Gruppen gegenüber gestellt. Neben den in der Abbildung dargestellten wurden weitere Parameter - besonders der gesundheitlichen Ausgangsdaten - überprüft.
(Abbildung 6)
Insgesamt lassen die Ergebnisse den Schluss zu, dass es sich mit Ausnahme des Herkunfts-

landes nicht um statistisch bedeutsame Unterschiede handelt. Der höhere Hauptschulanteil und die geringere Kurserfahrung in der nachbefragten Gruppe hängen mit dem Herkunftsland zusammen. Der Einfluss des Faktors Herkunftsland wird bei möglichen Interaktionen gesondert betrachtet.

4 Struktur- und Prozessqualität

Zur Bewertung der Strukturqualität wurden die Teilnehmer/innen gebeten, die folgenden Aspekte der Kurse zu benoten: Ankündigung/Information über den Kurs, Eignung der Räumlichkeiten, Medien und Materialien und Größe/Zusammensetzung des Teilnehmerkreises. Zur Erfassung der Prozessqualität wurden Bewertungen der Kursleiter/innen zur Durchführung der Kurse abgefragt: Verständlichkeit der Informationen, Art und Weise der Inhalts-Vermittlung, Eingehen auf Fragen/Bedürfnisse der Teilnehmer/innen und der Bezug zum Alltag.
Sowohl Struktur- als auch Prozessqualität wurden sehr gut bewertet. Jeweils zwischen 78% und 94% vergeben den Extremwert 1=sehr gut, der schlechteste Mittelwert liegt bei 1,2 auf der Noten-Skala von eins bis fünf. Für die Strukturqualität werden damit 95,5% des Optimums, für Prozessqualität 98,1% des Optimums erreicht.
(Abbildung 7)

5 Ergebnisqualität

Die Ergebnisse werden im Folgenden mit Verweis auf die Grafiken in Anhang 2 dargestellt, denen die Zahlen der Tabellen 3.01-3.12 (Anhang 3) zugrunde liegen.
Die Ergebnisqualität wurde auf vier Ebenen längsschnittlich - teilweise zu drei, teilweise zu zwei Zeitpunkten - erhoben:

- Gesundheitsverhalten in drei Teilskalen, in den Original-Instrumenten zu den Bereichen Bewegung, Ernährung und Stress (da es sich um einen handlungsfeld-übergreifenden Fragebogen handelt), hier mit den Teilskalen Bewegung, Körperwahrnehmung und Körperlockerung, wobei die beiden letzten Skalen zielorientiert für die Franklin-Methode® erstellt wurden; in allen drei Fragebögen.
- drei Ebenen der gesundheitsbezogenen Lebensqualität, die in Anlehnung (da nicht alle acht, sondern nur drei Dimensionen) an den SF-36 erhoben wurden, zu allen drei Zeitpunkten, ebenso die subjektive Einschätzung des Gesundheitszustandes und seiner Veränderung,
- Krankheitstage im Fragebogen I-1 für die sechs Monate vor dem Kursbesuch und im Fragebogen I-3 für die sechs Monate nach dem Kurs, sowie Gewicht (was für die Franklin-Kurse keine Rolle spielt),
- als zusammenfassende Kategorie die subjektive Erfolgseinschätzung in den beiden Fragebögen nach dem Kurs I-2 und I-3.

5.1 Gesundheitsverhalten

Die erste Teilskala ist die Original-Skala “Bewegung” aus den Verfahren der Krankenkassen, die beiden Teilskalen “Körperwahrnehmung” und “Körperlockerung” wurden extra für die Franklin-Methode® erstellt.
Die Original-Skala Bewegung muss differenziert betrachtet werden, sie beinhaltet die Vorgaben “In den letzten vier Wochen ...

- habe ich wo es ging Bewegungsmöglichkeiten im Alltag genutzt (Treppen steigen, Wege mit dem Fahrrad oder zu Fuß)
- habe ich mindestens einmal in der Woche Sport getrieben
- habe ich Sport zusammen mit anderen getrieben (Verein, Gruppe)
- hatte ich Freude an Bewegung”

Alle Vorgaben verbessern sich deutlich während des Kurses und verbessern sich sogar noch nach

dem Kurs leicht. Das niedrigste Ausgangs- und Schlussniveau hat dabei die Vorgabe “ich habe Sport zusammen mit anderen getrieben”, die sich trotzdem ebenfalls verbessert, obwohl Gruppensport kein vorrangiges Ziel der Franklin-Methode® ist. Der Index der Teilskala verbessert sich um 23% der Skala von 56% auf 79% der optimal denkbaren Ausprägung (alle Vorgaben “immer”).
Die beiden an den spezifischen Ziele der Franklin-Methode® orientierten Teilskalen verbessern sich noch deutlicher: der Index “Körperwahrnehmung” um 34% der Skala von 47% bis 81% der optimalen Ausprägung, die Teilskala “Lockerung” um 30% der Skala von 50% auf 80% des Optimums. Auch hier sind leichte Verbesserungen noch nach dem Kurs zu beobachten.
(Abbildungen 8-11)

5.2 Gesundheitsbezogene Lebensqualität

In der subjektiven Einschätzung des eigenen Gesundheitszustandes vermindert sich im Lauf der Kurse der Anteil der Teilnehmer/innen mit "schlechtem" oder "weniger gutem" Gesundheitszustand von 15% zu Kursbeginn auf 4% bereits bei Kursende und auch sechs Monate später zugunsten der besseren Einschätzungen: als “ausgezeichnet” und “sehr gut” bezeichnen 15% (I-1), 33% (I-2) und 48% (I-3) ihren Gesundheitszustand.
(Abbildung 12)
Ebenso deutlich fällt der Vergleich aus, den die Befragten nach dem Kurs und nach sechs Monaten mit ihrem Gesundheitszustand vor jeweils einem Jahr anstellen sollten. Diese Frage wurde ebenfalls in Anlehnung an den SF-36 übernommen, weil sie auch für kurzfristige Veränderungen eine gute Messmöglichkeit darstellt: die Befragten sollen sich jeweils am Gesundheitszustand vor einem Jahr orientieren, was in beiden Befragungen ein Zeitpunkt vor dem Kurs ist (sechs bzw. zwölf Monate vorher). Üblicherweise ist das Verhältnis von Personen mit besserem und schlechterem Gesundheitszustand als vor einem Jahr in Befragungen ausgeglichen (bzw. in älteren Stichproben leicht zur Verschlechterung verschoben). So auch im Bundesgesundheitssurvey, der zum Vergleich herangezogen werden kann (15% besser - 18% schlechter). Von den Kursteilnehmerinnen geben direkt nach dem Kurs 77% eine Verbesserung an, nach sechs Monaten noch 73%, nur jeweils 3% geben zu beiden Zeitpunkten eine Verschlechterung an.
(Abbildung 13)
Die in Anlehnung an den SF-36 erhobenen drei Dimensionen der gesundheitlichen Lebensqualität gelten als sehr zuverlässig. Da sie aus unterschiedlich vielen Fragen errechnet werden, entziehen sie sich weitgehend dem Effekt sozialer Erwünschtheit.
Alle drei Dimensionen der gesundheitlichen Lebensqualität zeigen ein ähnliches Bild: vor dem Kurs z.T. deutlich schlechtere Werte im Vergleich zur geschlechts- und altersgleichen Vergleichsstichprobe, nach dem Kurs erhebliche Verbesserungen und nach sechs Monaten weitere leichte Verbesserungen in allen drei Dimensionen.
(Abbildung 14)

5.3 Krankheitstage und Gewicht

Ein wichtiger Gesundheitsindikator sind Krankheitstage, auch wenn der Zusammenhang zu den jeweiligen präventiven Kursen nicht unbedingt gegeben sein muss. Die Krankheitstage sinken von 6,0 Tagen im Halbjahr vor dem Kurs (was im Vergleich ein normaler Wert ist) auf 2,8 Tage im Halbjahr nach dem Kurs.
(Abbildung 15)
Veränderung des Gewichts ist kein Ziel der Franklin-Methode®, die Ergebnisse werden der Vollständigkeit halber mitgeteilt. Bei vergleichsweise geringem Gewicht der Teilnehmerinnen ergeben sich während und nach dem Kurs keine Veränderungen.
(Abbildungen 16 und 17)

5.4 Teilnehmerzufriedenheit

Als relativ weicher Indikator für die Ergebnisqualität wurde die Zufriedenheit der Teilnehmerinnen

mit der Frage erhoben, ob die Teilnahme am Kurs rückblickend eher ein Erfolg oder eher ein Misserfolg war. Direkt nach dem Kurs antworteten 85% der Teilnehmerinnen uneingeschränkt positiv, ein halbes Jahr später noch immer 72% (Extremwert “1" auf der Skala von 1 bis 5).
(Abbildung 18)

5.5 Zusammenfassung: Gesamtskalen zur Ergebnisqualität

Die zentralen Größen der Ergebnisqualität - Gesundheitsverhalten und gesundheitsbezogene Lebensqualität - wurden jeweils zu Gesamtskalen zusammen gefasst, die auch der Analyse der Interaktionen im Folgekapitel zugrunde gelegt werden können.
(Abbildung 19)
Das Gesundheitsverhalten verbessert sich während des Kurses von 50% des Optimums auf 76,6%, anschließend nochmals auf 79,7%. Das stellt insgesamt einen Gewinn von fast 30% der Skala dar.
Die gesundheitsbezogene Lebensqualität verbessert sich von 58,1% des Optimalzustandes auf 70,2% nach dem Kurs und auf 74,7% nach weiteren sechs Monaten, also um den Gesamtgewinn von 15,6% der Skala.

6 Analyse von Interaktionen

Die in Kapitel 5 dargestellten Kurswirkungen können unterschiedlichen störenden Einflüssen unterliegen, die im folgenden anhand der zentralen Gesundheitswirkungen (Gesundheitsverhalten und gesundheitsbezogene Lebensqualität, jeweils Gesamtskalen) betrachtet werden.

6.1 Belastende Lebensereignisse

Kurserfolge können durch Lebensereignisse verhindert oder wieder reduziert werden, die direkt (ein Unfall) oder indirekt (psychische Belastungen) Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Deswegen wurde am Ende des I-3-Fragebogens eine entsprechende Frage gestellt:

> *“Es gibt Ereignisse im Leben, die Auswirkungen auf die Gesundheit und damit auch auf Erfolge eines Kurses haben können (z.B. eine Krankheit oder eine schwere Belastung). Gab es in den letzten sechs Monaten solche Ereignisse in Ihrem Leben?”*

Es gab die Ankreuzmöglichkeiten "Nein" und "Ja, und zwar:".
Von den Teilnehmerinnen der Kurse gaben 21% solche Ereignisse an, diese lassen sich fünf Kategorien zuordnen:

- Tod oder schwere Erkrankung Angehöriger,
- eigene Erkrankung,
- familiäre Belastungen, wie Trennung/Scheidung, Probleme mit den Kindern,
- berufliche Belastungen, wie Stress am Arbeits- oder Ausbildungsplatz, Arbeitsplatzwechsel, Verlust des Arbeitsplatzes, finanzielle Sorgen,
- positive Ereignisse.

In vielen Fällen handelt es sich dabei nicht um plötzliche Ereignisse, sondern um Prozesse oder Zustände, die möglicherweise bereits vor dem Kurs begannen. Für eine weiterführende Analyse wurden die Teilnehmer mit negativen Lebensereignisse als Gruppe mit dem Rest verglichen (s.a. Tabellen 5.01-5.11).
Die Gruppe mit negativen Lebensereignissen (21%) unterscheidet sich in einigen Bereichen von den Befragten, die keine solchen Ereignisse angaben (79%), besonders auffällig bei den Krankheitstagen im letzten Halbjahr, aber auch beim Gesundheitsverhalten und der gesundheitsbezogenen Lebensqualität. Diese Unterschiede folgen alle dem gleichen Muster: die Verbesserungen sind alle geringer bei Personen mit negativen Lebensereignissen, bleiben aber als deutliche Verbesserungen von I-1 nach I-2 und auch von I-2 nach I-3 erhalten (Ausnahme: der Index Körperlockerung geht nach anfänglicher Verbesserung um 27% der Skala dann von I-2 nach I-3 um 1% zurück).
Entsprechend deutlicher sind die Verbesserungen bei denjenigen Teilnehmerinnen, die nicht von

negativen Lebensereignissen berichten.
Die Skalengewinne sind dementsprechend bei Belastungen besonders nach den Kursen niedriger.
(Abbildung 20)

6.3 Herkunftsland

Die Teilnehmerinnen aus der Schweiz stammen alle aus Kursen nur einer Kursleiterin, sie sind durchschnittlich 16 Jahre älter und dementsprechend häufiger Rentnerinnen oder ausschließlich Hausfrauen (s.a. Tabellen 8.01-8.11).
Ihr Ausgangsniveau beim Gesundheitszustand ist dem der deutschen Teilnehmerinnen vergleichbar, ihr Bewegungsverhalten ist deutlich schlechter. Ihre Gesundheitsgewinne durch die Kurse sind aber erheblich höher, besonders beim Bewegungsverhalten (bis I-3 drei mal so hoch). Trotzdem sind haben die Erfolge der deutschen Teilnehmerinnen auf niedrigerem Niveau das gleiche Muster wie in der Gesamtgruppe: klare Verbesserungen von I-1 nach I-2, die sich anschließend weiter leicht verbessern (gesundheitsbezogene Lebensqualität) bzw. das Niveau halten (Bewegungsverhalten). In beiden Ländern geben 70% der befragten sechs Monate nach dem Kurs an, dass ihr Gesundheitszustand besser ist als sechs Monate vor Kursbeginn.
(Abbildung 21)

6.4 Weiterer Bewegungskurs zwischen I-2 und I-3

Die weitere Steigerung der Erfolge in der Zeit nach dem Kurs ist nicht durch den Besuch von Folgekursen bedingt (s.a. Tabellen 6.01-6.11). Der Vergleich der Gruppen mit bzw. ohne Besuch eines weiteren Bewegungskurses in dem halben Jahr nach Abschluss des Franklin-Kurses erbrachte keine Ergebnisse.
(Abbildung 22)

6.5 Andere Interaktionen

Weitere mögliche Interaktionen wurden geprüft: weder die Zugehörigkeit zu Altersgruppen noch die Person der jeweiligen Kursleiterin lassen Zweifel an der Richtung der Ergebnisse aufkommen. Lediglich die Person der schweizer Kursleiterin mag für die enorme Höhe der Erfolge der Teilnehmerinnen aus der Schweiz verantwortlich sein, z.B. durch besondere Routine. Allerdings sind diese Teilnehmerinnen auch erheblich älter und bei Kursbeginn auf niedrigerem Ausgangsniveau beim Bewegungsverhalten, was Erfolge begünstigen kann.

7 Zusammenfassende Interpretation und Benchmarking

Die untersuchten Kurse der Franklin-Methode® zeigen hervorragende Werte der Struktur- und Prozessqualität.
Auch alle untersuchten Parameter zur Ergebnisqualität zeigen ungewöhnlich gute Entwicklungen: die Teilskalen zum Gesundheitsverhalten (Bewegung, Körperwahrnehmung und Körperlockerung) zeigen Skalengewinne zwischen 16 und 33% während des Kurses, die zur gesundheitsbezogenen Lebensqualität zwischen 11 und 13%. In beiden Bereichen ist eine positive Stabilität zu beobachten, d.h. die Werte verbessern sich in den sechs Monaten danach noch um 3% (Bewegungsverhalten) bzw. 4% (Lebensqualität).
Die Gruppe der Teilnehmerinnen ohne Krankheitstage im Halbjahr vor dem Kurs und im Halbjahr nach dem Kurs wächst von 41% auf 78%. 72% nutzen den positiven Extremwert bei der rückblickenden Erfolgseinschätzung.
Diese Befunde sind in der Prävention ungewöhnlich. Ein Vergleich mit den Ergebnissen, die aus der Testung der Instrumente bei Kursen der Krankenkassen vorliegen, kann nicht als “fairer Vergleich” gelten, weil es sich - auch bei Beschränkung auf die Kurse aus dem Handlungsfeld Bewegung - um eine unsystematische Auswahl von kooperationswilligen Krankenkassen mit einem heterogenen Spektrum von Kursen handelte. Trotzdem zeigt der Vergleich die Größenordnung, in

der sich die Qualitätswerte der untersuchten Kurse mit der Franklin-Methode® bewegen. *(Abbildung 23)*

Anhänge

Anhang 1: Eingesetzte Instrumente

I-Doka: Dokumentationsbogen für Kurse der Franklin-Methode®
I-1a: Eingangsfragebogen für Gesundheitskurse, auszufüllen im/vor dem ersten Kurstreffen,
I-2a: Schlussfragebogen für Gesundheitskurse, auszufüllen im/nach dem letzten Kurstreffen,
I-3a: Nachbefragungsbogen für Gesundheitskurse, auszufüllen nach sechs Monaten

I-DOKa	**Dokumentationsbogen für Kurse der Franklin-Methode®**	(Raum für Nummerierung bei mehreren Kursen)

Kurze Beschreibung der Zielgruppe:

Datum Kursbeginn	***Datum Kursende***	***Anzahl Treffen***	***Dauer Gesamtkurs in Std.***
___ ___ 20 ___ ___ Monat Jahr	___ ___ 20 ___ ___ Monat Jahr		(Summe Zeitstunden alle Treffen)

Anzahl Teilnehmer bei Kursbeginn:	**Anzahl Teilnehmer bei Kursende:**

Name
Veranstalter/in:

Straße

PLZ Ort

Telefon und
E-Mail:

Für jeden Kurs einen Bogen mit den Teilnehmerbögen I-1 und I-2 senden an:

Frau Martina Nauert
Hinter der Schmied 16
66589 Merchweiler

Vers. Franklin-Methode 10/2009

I-1a Eingangsfragebogen für Kurse der Franklin-Methode

1. Wie haben Sie von diesem Angebot erfahren? (Mehrere Kreuze möglich)

1☐ von Freunden, Bekannten, Kollegen
1☐ Hinweis/Überweisung von meinem Arzt
1☐ aus Presse/Rundfunk/Fernsehen
1☐ aus dem Internet
1☐ aus der Zeitschrift meiner Krankenkasse
1☐ von der Geschäftsstelle meiner Krankenkasse
1☐ von einem anderen Veranstalter
1☐ sonstiges, nämlich:

2. Haben Sie in den letzten zwölf Monaten schon an anderen Gesundheits-Kursen teilgenommen? (Bitte in jeder Zeile ein Kreuz)

Bewegungskurs	1☐ ja	2☐ nein
Ernährungs- oder Gewichtsreduktionskurs	1☐ ja	2☐ nein
Stressbewältigungs- oder Entspannungskurs	1☐ ja	2☐ nein

3. Diese Fragen betreffen nicht nur das Thema des von Ihnen besuchten Kurses. Sie ermöglichen aber Vergleiche mit anderen Kursen und Gruppen und sind darum wichtig. Bitte kreuzen Sie an, wie häufig die folgenden Aussagen in den letzten vier Wochen auf Sie zutrafen! Bitte in jeder Zeile ein Kreuz!

In den letzten vier Wochen:	immer				nie
habe ich wo es ging Bewegungsmöglichkeiten im Alltag genutzt (Treppen steigen, Wege mit dem Fahrrad oder zu Fuß)	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐
habe ich mindestens einmal in der Woche Sport getrieben	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐
habe ich Sport zusammen mit anderen getrieben (Verein, Gruppe)	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐
hatte ich Freude an Bewegung	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐
habe ich auf eine gute Haltung und Sitzhaltung geachtet	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐
habe ich meine Körperbewegungen bewusst beobachtet	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐
konnte ich mir die Ursachen von Verspannungen anatomisch erklären	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐
hatte ich eine gute Wahrnehmung meines Körpers	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐
habe ich mich insgesamt bewusst bewegt	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐
kam ich mit Beanspruchungen (lange sitzen, schwere Arbeit) gut klar	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐
konnte ich Verspannungen durch die Art der Bewegung mindern	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐
bewegte ich mich leicht und locker	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐

4. Wie würden Sie Ihren Gesundheitszustand im Allgemeinen beschreiben?

ausgezeichnet	sehr gut	gut	weniger gut	schlecht
1☐	2☐	3☐	4☐	5☐

5. Wie stark waren Ihre Schmerzen in den vergangenen vier Wochen?

keine Schmerzen	sehr leicht	leicht	mäßig	stark	sehr stark
1☐	2☐	3☐	4☐	5☐	6☐

6. Inwieweit haben die Schmerzen Sie in den vergangenen vier Wochen bei der Ausübung Ihrer Alltagstätigkeiten zu Hause und im Beruf behindert?

überhaupt nicht	ein bisschen	mäßig	ziemlich	sehr
1☐	2☐	3☐	4☐	5☐

- bitte wenden -

7. In diesen Fragen geht es darum, wie Sie sich fühlen und wie es Ihnen in den vergangenen vier Wochen gegangen ist. (Bitte kreuzen Sie in jeder Zeile das Kästchen an, das Ihrem Befinden am ehesten entspricht).

Wie oft waren Sie in den vergangenen vier Wochen ...	immer	meistens	ziemlich oft	manch-mal	selten	nie
... voller Schwung?	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐	6☐
... sehr nervös?	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐	6☐
... so niedergeschlagen, dass Sie nichts aufheitern konnte?	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐	6☐
... ruhig und gelassen?	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐	6☐
... voller Energie?	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐	6☐
... entmutigt und traurig?	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐	6☐
... erschöpft?	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐	6☐
... glücklich?	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐	6☐
... müde?	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐	6☐

8. Wie viele Tage waren Sie in den vergangenen sechs Monaten insgesamt so krank, dass Sie Ihrer üblichen Tätigkeit nicht nachgehen konnten?

ungefähr ☐☐☐ Tage ☐ keinen Tag

9. Körpergröße und Gewicht

Körpergröße: ___ ___ ___ cm (ohne Schuhe) Jetziges Gewicht: ___ ___ ___ kg (ohne Kleidung)

Falls Sie abnehmen möchten, welches Gewicht möchten Sie erreichen? Wunschgewicht: ___ ___ ___ kg (ohne Kleidung)

10. In welcher beruflichen Stellung sind Sie derzeit tätig?

01☐ noch in Ausbildung
02☐ angelernte/ungelernte Arbeiter
03☐ Facharbeiter, Geselle
04☐ Vorarbeiter/Polier
05☐ Meister im Arbeits-/Angestelltenverhältnis
06☐ selbständiger Meister
07☐ ausführende Angestellte (Verkäuf., Schreibkr.)
08☐ mittlere Angestellte
09☐ leitende Angestellte (Prokurist, Geschäftsführer)
10☐ Beamte
11☐ selbständig, freie Berufe
12☐ mitarbeitende Familienangehörige
13☐ ausschließlich Hausfrau/Hausmann
14☐ Rentner
15☐ zur Zeit arbeitslos

11. Geschlecht

1☐ weiblich 2☐ männlich

12. Geburtsdatum *

__ __ (Tag) __ __ (Monat) 19 __ __ (Jahr)

* Tag und Monat werden nur dazu verwandt, den Eingangs- und den Schlussfragebogen zur Auswertung zusammenzuführen.

13. Schulabschluss

1☐ noch in der Schule
2☐ kein Schulabschluss
3☐ Volks-/Hauptschule
4☐ Realschule/mittl. Reife/POS
5☐ (Fach-)Hochschulreife, Abitur
6☐ sonstiges

Herzlichen Dank für Ihre Mitwirkung an dieser Befragung!

I-2a Schlussfragebogen für Kurse der Franklin-Methode

1. War die Teilnahme alles in allem für Sie eher ein Erfolg oder eher ein Misserfolg? (Bitte nur ein Kreuz)

eher ein Erfolg 1☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐ eher ein Misserfolg

2. Wie beurteilen Sie die folgenden Gesichtspunkte des von Ihnen besuchten Kurses?

(Bitte in jeder Zeile ein Kreuz)	sehr gut				sehr schlecht
die Ankündigung und Information über den Kurs	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐
die Eignung der Räumlichkeiten (Ausstattung/Atmosphäre)	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐
die Medien und Materialien	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐
die Größe und Zusammensetzung des Teilnehmerkreises	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐
die Verständlichkeit der Informationen und Anleitungen	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐
die Art und Weise, wie die Inhalte vermittelt wurden	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐
Eingehen auf Fragen und Bedürfnisse der Teilnehmer/innen	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐
die Art und Weise, wie der Bezug zum Alltag hergestellt wurde	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐

3. Diese Fragen betreffen nicht nur das Thema des von Ihnen besuchten Kurses. Sie ermöglichen aber Vergleiche mit anderen Kursen und Gruppen und sind darum wichtig. Bitte kreuzen Sie an, wie häufig die folgenden Aussagen in den letzten vier Wochen auf Sie zutrafen! Bitte in jeder Zeile ein Kreuz!

In den letzten vier Wochen:	immer				nie
habe ich wo es ging alle Bewegungsmöglichkeiten im Alltag genutzt (Treppen steigen, Wege mit dem Fahrrad oder zu Fuß)	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐
habe ich mindestens einmal in der Woche Sport getrieben	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐
habe ich Sport zusammen mit anderen getrieben (Verein, Gruppe)	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐
hatte ich Freude an Bewegung	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐
habe ich auf eine gute Haltung und Sitzhaltung geachtet	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐
habe ich meine Körperbewegungen bewusst beobachtet	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐
konnte ich mir die Ursachen von Verspannungen anatomisch erklären	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐
hatte ich eine gute Wahrnehmung meines Körpers	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐
habe ich mich insgesamt bewusst bewegt	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐
kam ich mit Beanspruchungen (lange sitzen, schwere Arbeit) gut klar	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐
konnte ich Verspannungen durch die Art der Bewegung mindern	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐
bewegte ich mich leicht und locker	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐

4. Wie würden Sie Ihren Gesundheitszustand im Allgemeinen beschreiben?

ausgezeichnet	sehr gut	gut	weniger gut	schlecht
1☐	2☐	3☐	4☐	5☐

5. Im Vergleich zum letzten Jahr, wie würden Sie Ihren derzeitigen Gesundheitszustand beschreiben?

derzeit viel besser	derzeit etwas besser	etwa wie vor einem Jahr	derzeit etwas schlechter	derzeit viel schlechter
1☐	2☐	3☐	4☐	5☐

- bitte wenden -

6. Wie stark waren Ihre Schmerzen in den vergangenen vier Wochen?

keine Schmerzen	sehr leicht	leicht	mäßig	stark	sehr stark
1☐	2☐	3☐	4☐	5☐	6☐

7. Inwieweit haben die Schmerzen Sie in den vergangenen vier Wochen bei der Ausübung Ihrer Alltagstätigkeiten zu Hause und im Beruf behindert?

überhaupt nicht	ein bisschen	mäßig	ziemlich	sehr
1☐	2☐	3☐	4☐	5☐

8. In diesen Fragen geht es darum, wie Sie sich fühlen und wie es Ihnen in den vergangenen vier Wochen gegangen ist. (Bitte kreuzen Sie in jeder Zeile das Kästchen an, das Ihrem Befinden am ehesten entspricht).

Wie oft waren Sie in den vergangenen vier Wochen ...	immer	meistens	ziemlich oft	manchmal	selten	nie
... voller Schwung?	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐	6☐
... sehr nervös?	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐	6☐
... so niedergeschlagen, dass Sie nichts aufheitern konnte?	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐	6☐
... ruhig und gelassen?	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐	6☐
... voller Energie?	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐	6☐
... entmutigt und traurig?	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐	6☐
... erschöpft?	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐	6☐
... glücklich?	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐	6☐
... müde?	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐	6☐

9. Wie viel wiegen Sie im Moment? Jetziges Gewicht: ___ ___ ___ kg (ohne Kleidung)

Falls Sie (weiter) abnehmen möchten, welches Gewicht möchten Sie erreichen? Wunschgewicht: ___ ___ ___ kg (ohne Kleidung)

10. An wie vielen Kurstreffen haben Sie teilgenommen? Anzahl Treffen: ___ ___

11. *Geburtsdatum*/(Tag/Monat/Jahr)* __ __ __ __ 19 __ __

* Tag und Monat werden nur dazu verwandt, den Eingangs- und den Schlussfragebogen zur Auswertung zusammenzuführen.

In einigen Monaten möchten wir eine kurze Nachbefragung durchführen. Bitte unterstützen Sie uns, indem Sie unten Ihre Anschrift eintragen und unterschreiben. Sie werden dann direkt von unserem Auswertungsinstitut angeschrieben!
Die Auswertung erfolgt anonym, Ihr Name und Ihre Adresse werden selbstverständlich vertraulich behandelt und nicht gespeichert.

Name, Straße, PLZ Ort (BITTE IN DRUCKBUCHSTABEN):

_____
Unterschrift

Herzlichen Dank für Ihre Mitwirkung an dieser Befragung!

I-3a Nachbefragungsbogen für Kurse der Franklin-Methode

1. Vor etwa sechs Monaten haben Sie einen Kurs abgeschlossen. War die Teilnahme heute rückblickend für Sie eher ein Erfolg oder eher ein Misserfolg? (Bitte nur ein Kreuz)

eher ein Erfolg	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐	eher ein Misserfolg

2. Haben Sie in den letzten sechs Monaten an weiteren Gesundheits-Kursen teilgenommen? (Bitte in jeder Zeile ein Kreuz)

Bewegungskurs	1☐ ja	2☐ nein
Ernährungs- oder Gewichtsreduktionskurs	1☐ ja	2☐ nein
Stressbewältigungs- oder Entspannungskurs	1☐ ja	2☐ nein

3. Diese Fragen betreffen nicht nur das Thema des von Ihnen besuchten Kurses. Sie ermöglichen aber Vergleiche mit anderen Kursen und Gruppen und sind darum wichtig. Bitte kreuzen Sie an, wie häufig die folgenden Aussagen in den letzten vier Wochen auf Sie zutrafen! Bitte in jeder Zeile ein Kreuz!

In den letzten vier Wochen:	immer				nie
habe ich wo es ging alle Bewegungsmöglichkeiten im Alltag genutzt (Treppen steigen, Wege mit dem Fahrrad oder zu Fuß)	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐
habe ich mindestens einmal in der Woche Sport getrieben	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐
habe ich Sport zusammen mit anderen getrieben (Verein, Gruppe)	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐
hatte ich Freude an Bewegung	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐
habe ich auf eine gute Haltung und Sitzhaltung geachtet	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐
habe ich meine Körperbewegungen bewusst beobachtet	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐
konnte ich mir die Ursachen von Verspannungen anatomisch erklären	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐
hatte ich eine gute Wahrnehmung meines Körpers	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐
habe ich mich insgesamt bewusst bewegt	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐
kam ich mit Beanspruchungen (lange sitzen, schwere Arbeit) gut klar	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐
konnte ich Verspannungen durch die Art der Bewegung mindern	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐
bewegte ich mich leicht und locker	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐

4. Wie würden Sie Ihren Gesundheitszustand im Allgemeinen beschreiben?

ausgezeichnet	sehr gut	gut	weniger gut	schlecht
1☐	2☐	3☐	4☐	5☐

5. Im Vergleich zum letzten Jahr, wie würden Sie Ihren derzeitigen Gesundheitszustand beschreiben?

derzeit viel besser	derzeit etwas besser	etwa wie vor einem Jahr	derzeit etwas schlechter	derzeit viel schlechter
1☐	2☐	3☐	4☐	5☐

6. Wie stark waren Ihre Schmerzen in den vergangenen vier Wochen?

keine Schmerzen	sehr leicht	leicht	mäßig	stark	sehr stark
1☐	2☐	3☐	4☐	5☐	6☐

- bitte wenden -

7. Inwieweit haben die Schmerzen Sie in den vergangenen vier Wochen bei der Ausübung Ihrer Alltagstätigkeiten zu Hause und im Beruf behindert?

überhaupt nicht	ein bisschen	mäßig	ziemlich	sehr
1☐	2☐	3☐	4☐	5☐

8. In diesen Fragen geht es darum, wie Sie sich fühlen und wie es Ihnen in den vergangenen vier Wochen gegangen ist. (Bitte kreuzen Sie in jeder Zeile das Kästchen an, das Ihrem Befinden am ehesten entspricht).

Wie oft waren Sie in den vergangenen vier Wochen ...	immer	meistens	ziemlich oft	manchmal	selten	nie
... voller Schwung?	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐	6☐
... sehr nervös?	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐	6☐
... so niedergeschlagen, dass Sie nichts aufheitern konnte?	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐	6☐
... ruhig und gelassen?	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐	6☐
... voller Energie?	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐	6☐
... entmutigt und traurig?	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐	6☐
... erschöpft?	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐	6☐
... glücklich?	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐	6☐
... müde?	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐	6☐

9. Wie viele Tage waren Sie in den vergangenen sechs Monaten insgesamt so krank, dass Sie Ihrer üblichen Tätigkeit nicht nachgehen konnten?

ungefähr ☐☐☐ Tage ☐ keinen Tag

10. Wie viel wiegen Sie im Moment? Jetziges Gewicht: ___ ___ ___ kg (ohne Kleidung)

Falls Sie (weiter) abnehmen möchten, welches Gewicht möchten Sie erreichen? Wunschgewicht: ___ ___ ___ kg (ohne Kleidung)

11. Es gibt Ereignisse im Leben, die Auswirkungen auf die Gesundheit und damit auch auf Erfolge eines Kurses haben können (z.B. eine Krankheit oder eine schwere Belastung). Gab es in den letzten sechs Monaten solche Ereignisse in Ihrem Leben?

1☐ nein

2☐ ja, und zwar:

Herzlichen Dank für Ihre Mitwirkung an dieser Befragung!

Anhang 2: Abbildungen

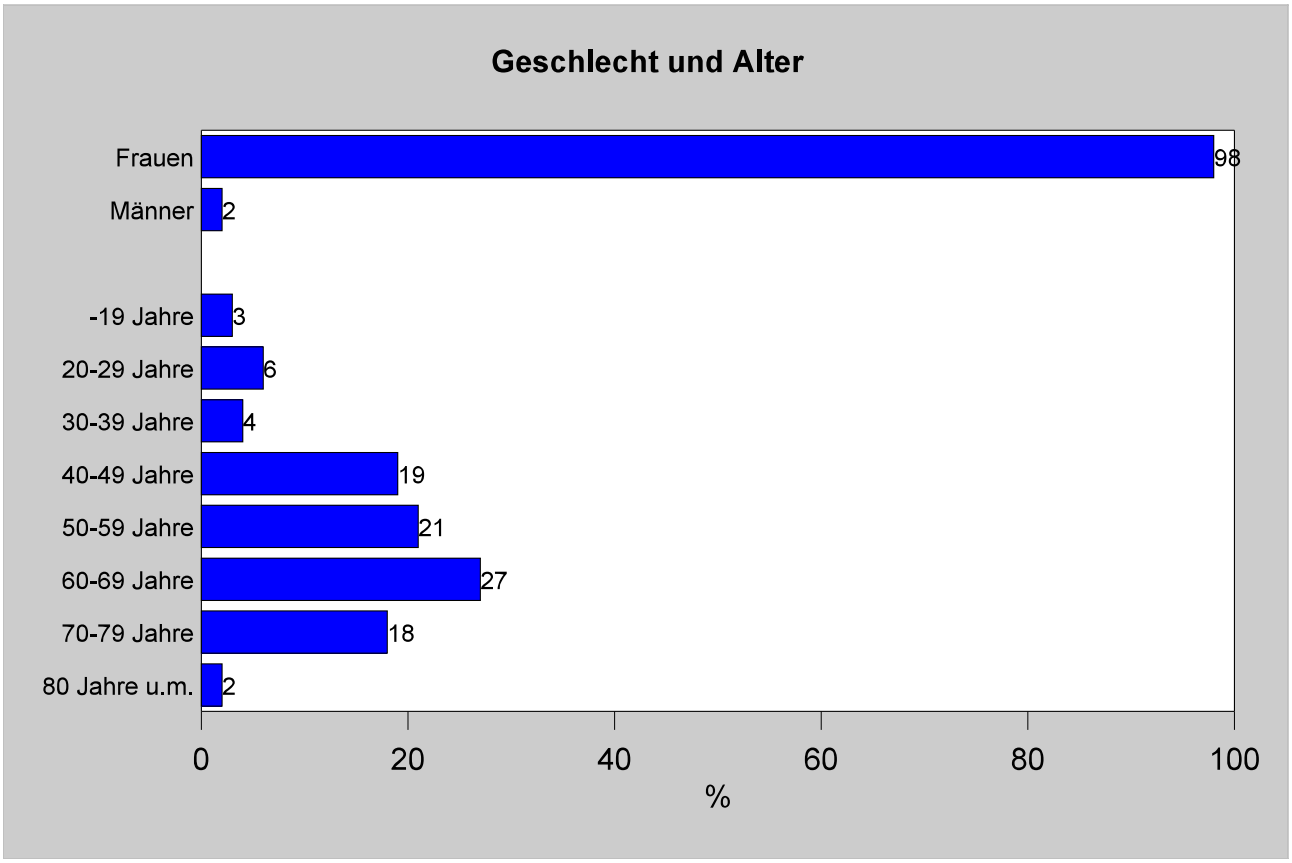


Abb. 1

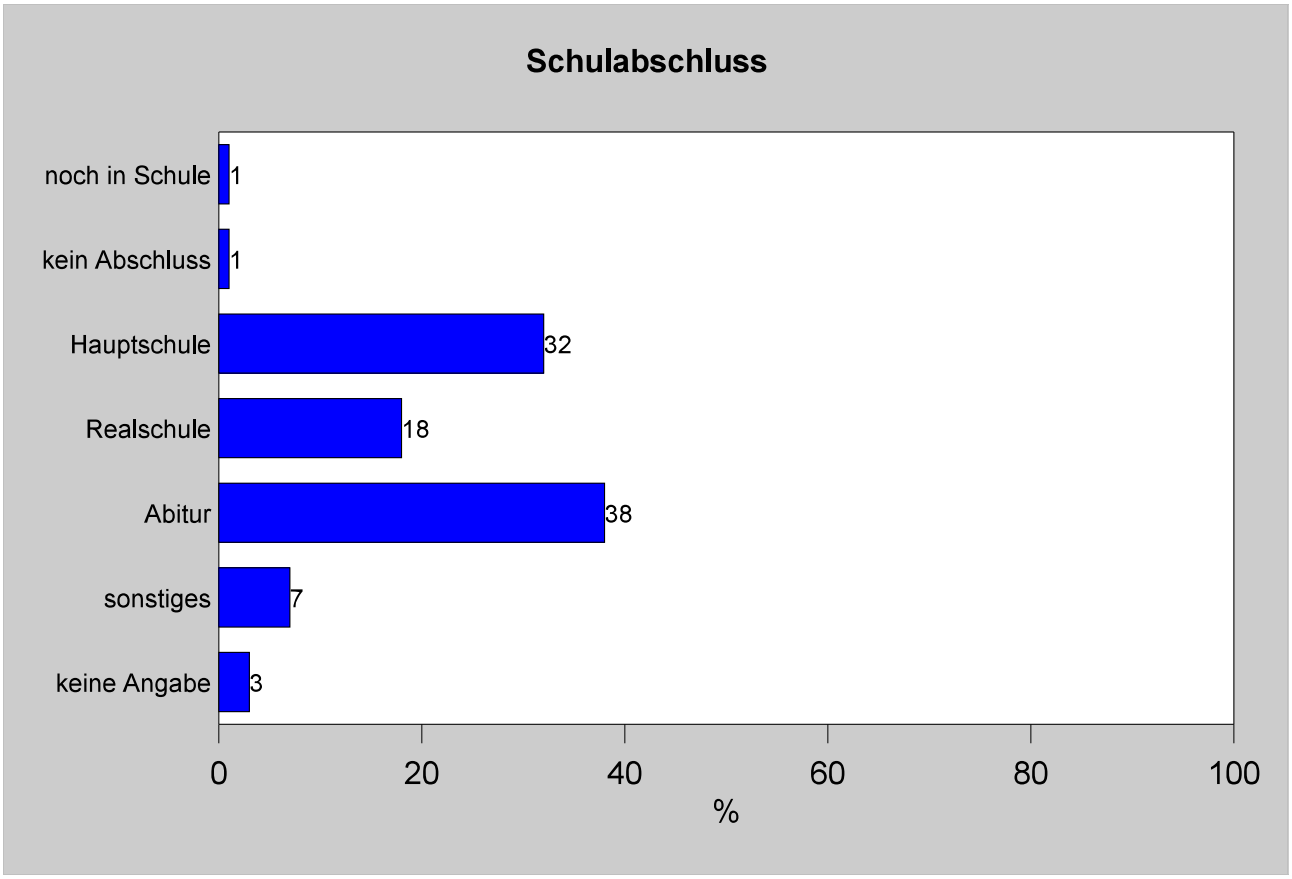


Abb. 2

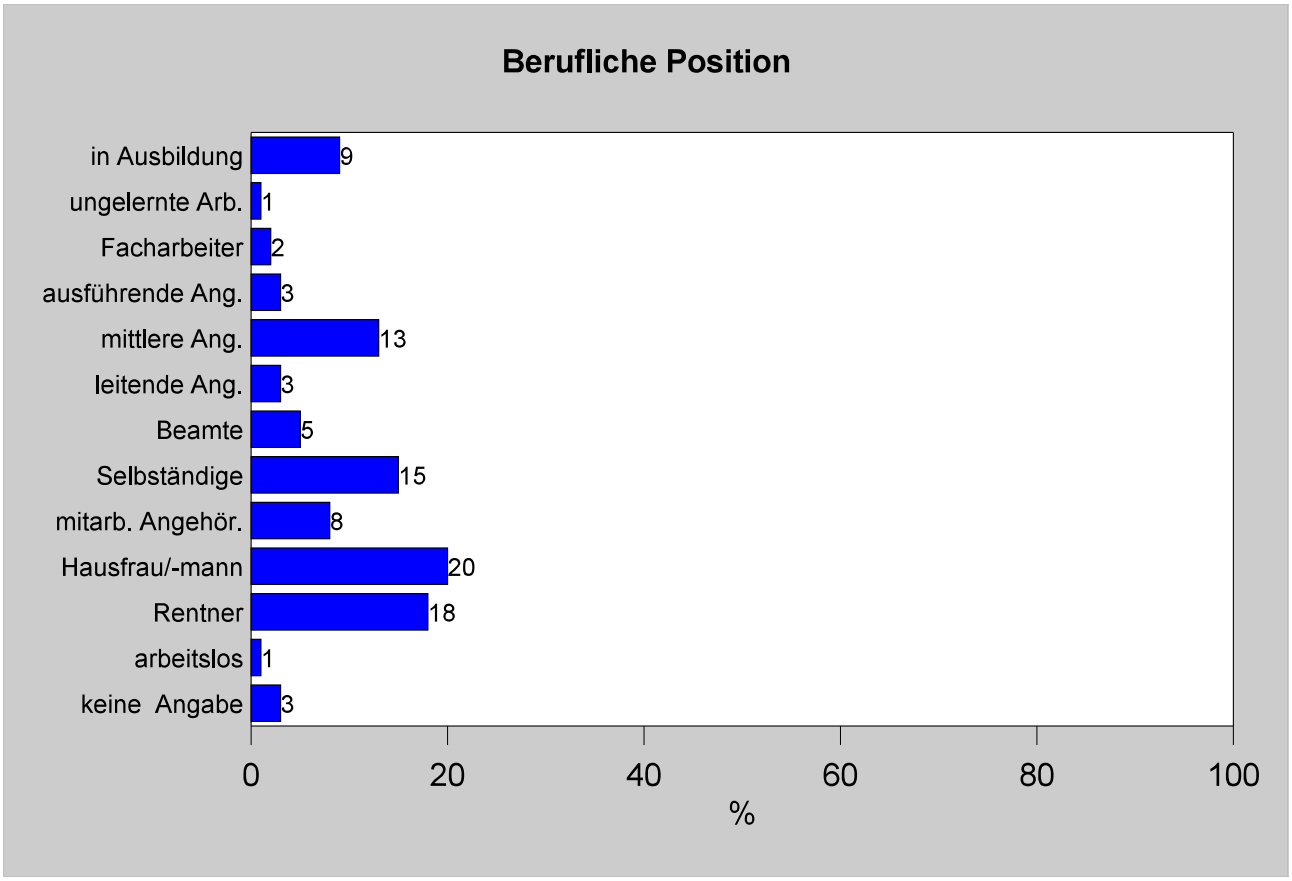

Berufliche Position
in Ausbildung
ungelernte Arb.
Facharbeiter
ausführende Ang.
mittlere Ang.
leitende Ang.
Beamte
Selbständige
mitarb. Angehör.
Hausfrau/-mann
Rentner
arbeitslos
keine Angabe
9
1
2
3
13
3
5
15
8
20
18
1
3
0
20
40
60
80
100
%

Abb. 3

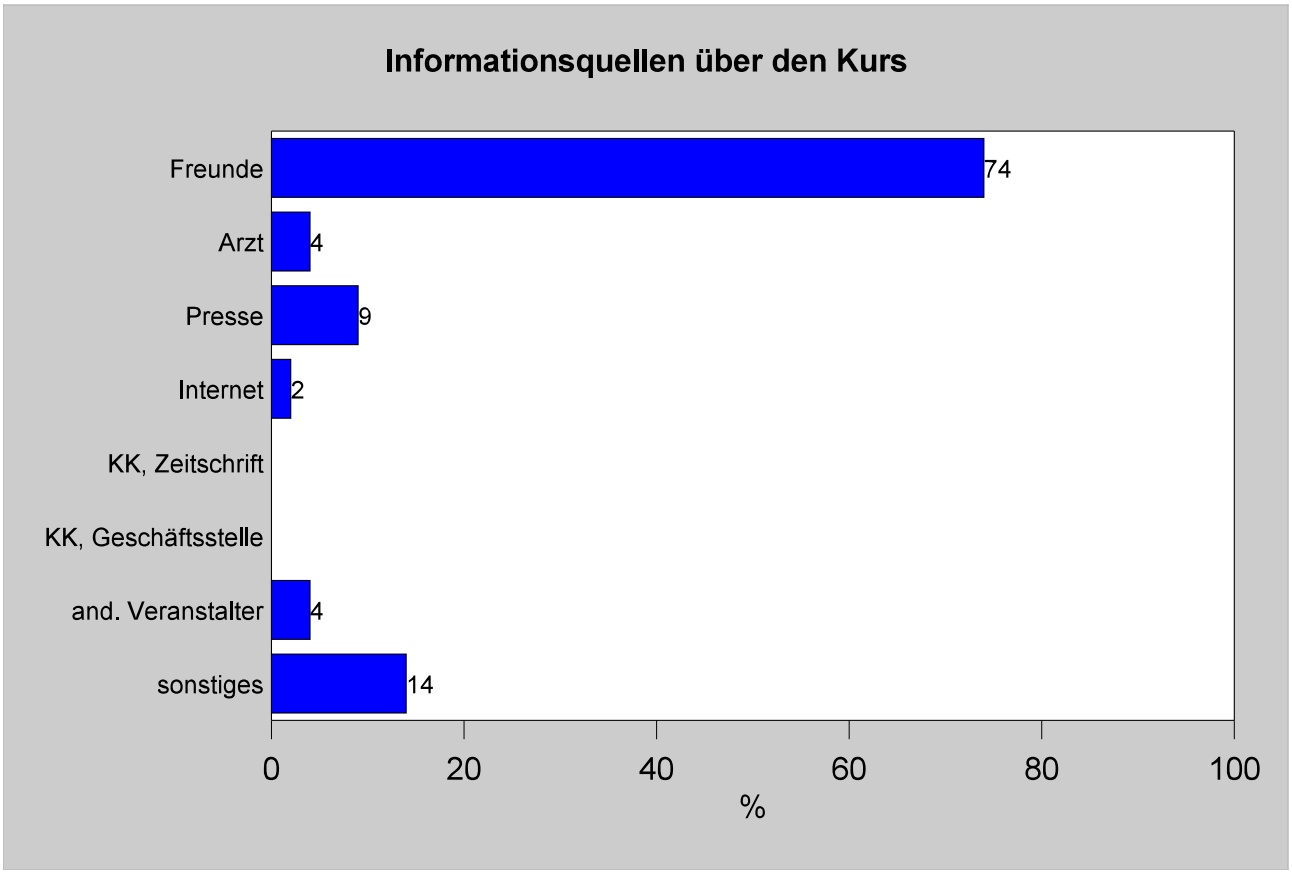

Informationsquellen über den Kurs
Freunde
Arzt
Presse
Internet
KK, Zeitschrift
KK, Geschäftsstelle
and. Veranstalter
sonstiges
74
4
9
2
4
14
0
20
40
60
80
100
%

Abb. 4

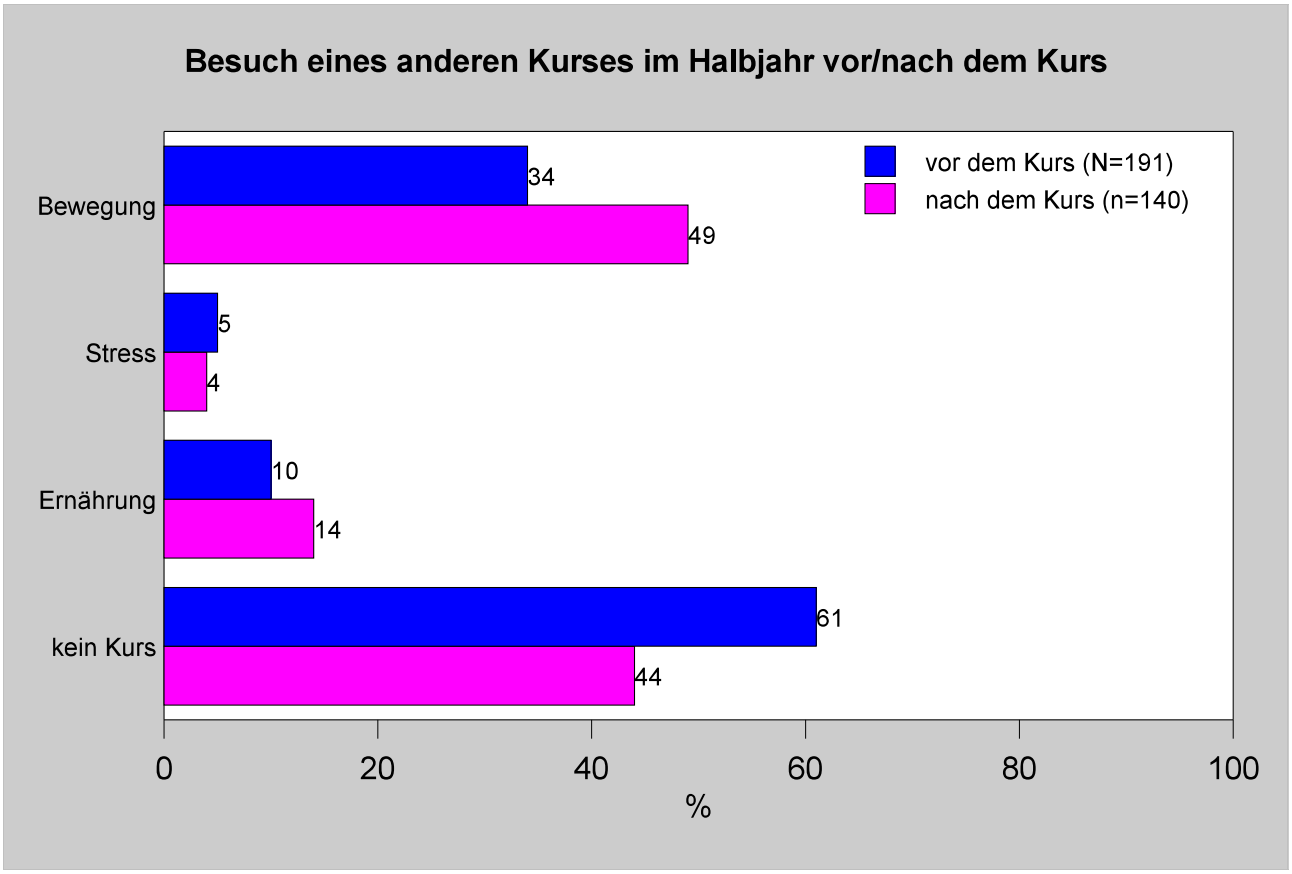

Besuch eines anderen Kurses im Halbjahr vor/nach dem Kurs
vor dem Kurs (N=191)
nach dem Kurs (n=140)
Bewegung
34
49
Stress
5
4
Ernährung
10
14
kein Kurs
61
44
0
20
40
60
80
100
%

Abb. 5

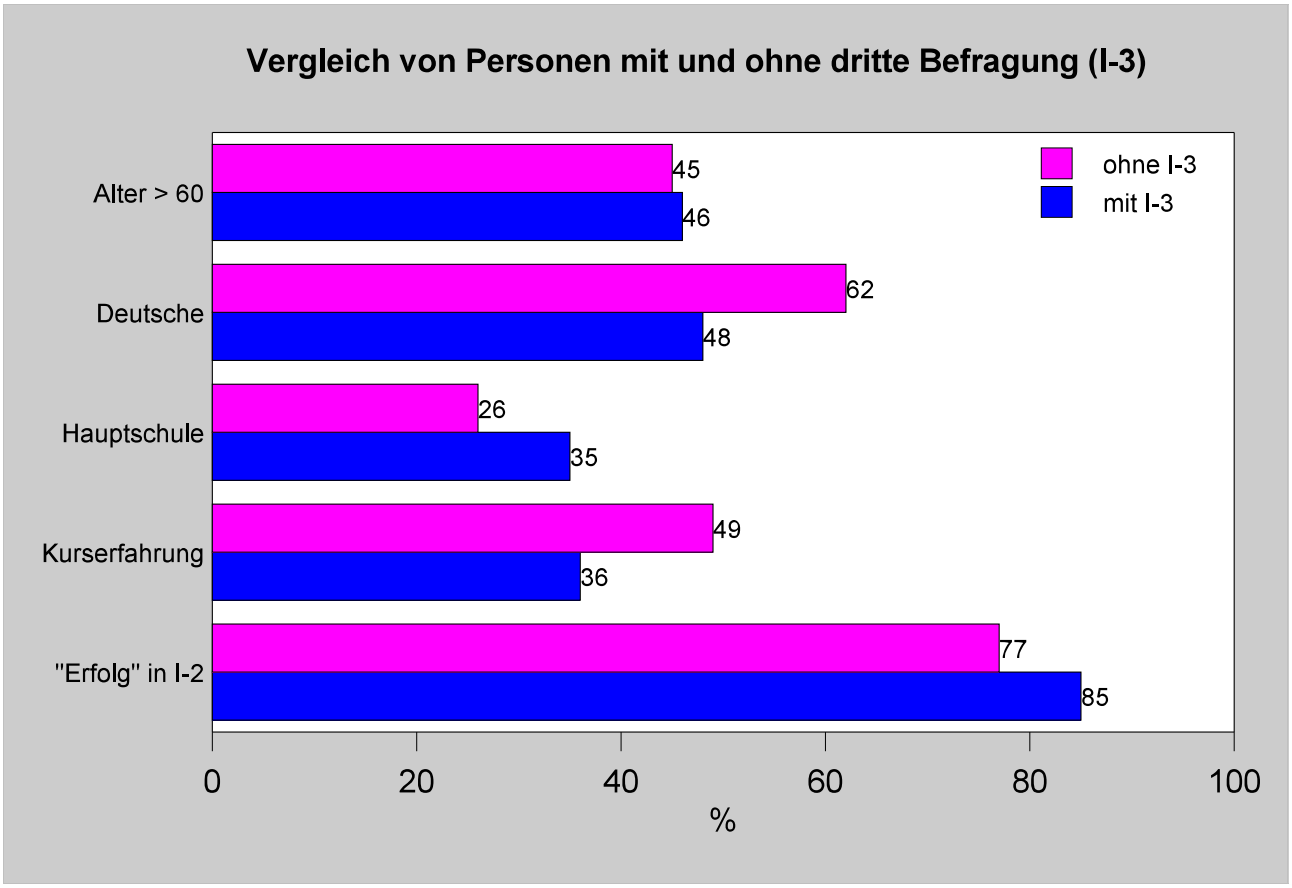

Vergleich von Personen mit und ohne dritte Befragung (I-3)
ohne I-3
mit I-3
Alter > 60
45
46
Deutsche
62
48
Hauptschule
26
35
Kurserfahrung
49
36
"Erfolg" in I-2
77
85
0
20
40
60
80
100
%

Abb. 6

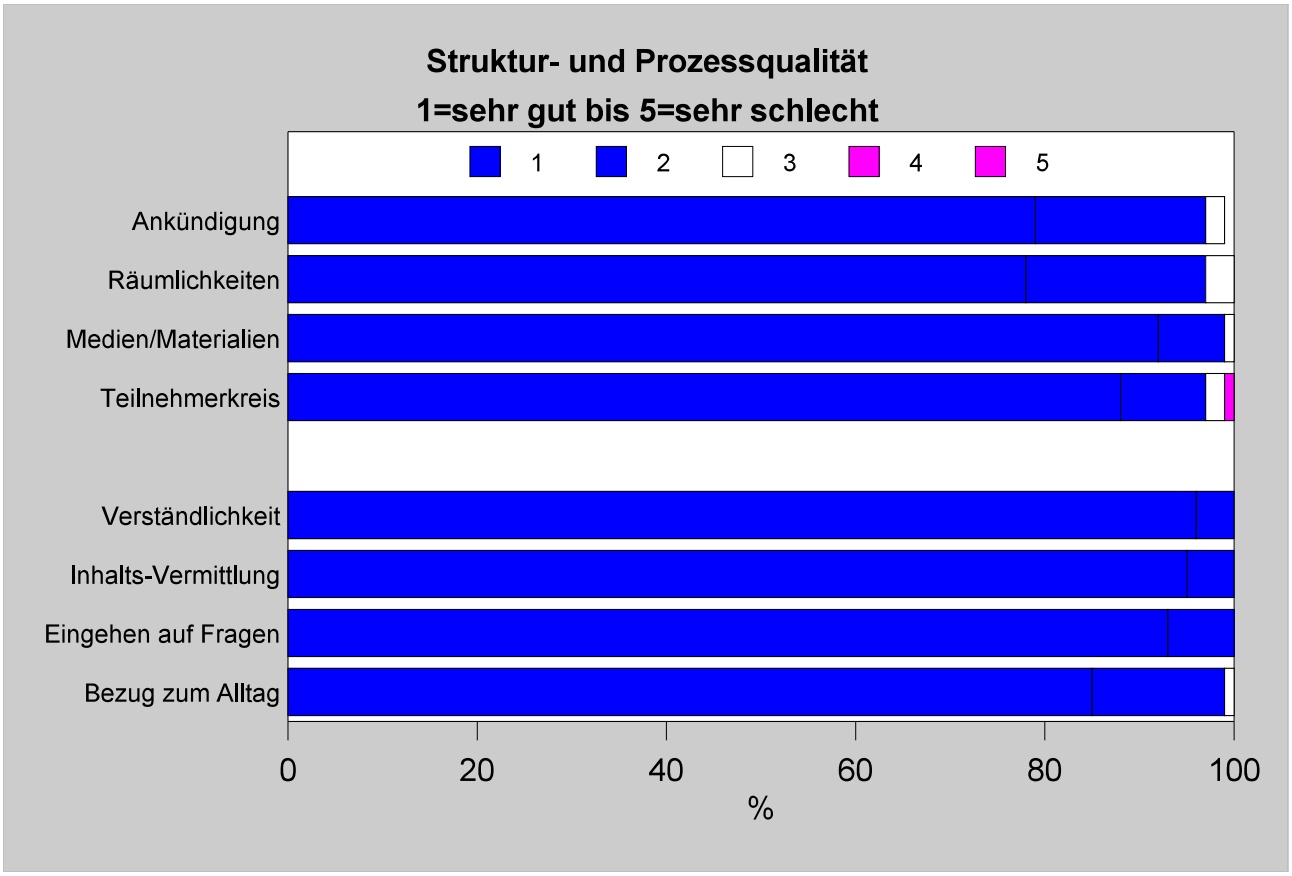

Struktur- und Prozessqualität
1=sehr gut bis 5=sehr schlecht
1
2
3
4
5
Ankündigung
Räumlichkeiten
Medien/Materialien
Teilnehmerkreis
Verständlichkeit
Inhalts-Vermittlung
Eingehen auf Fragen
Bezug zum Alltag
0
20
40
60
80
100
%

Abb. 7

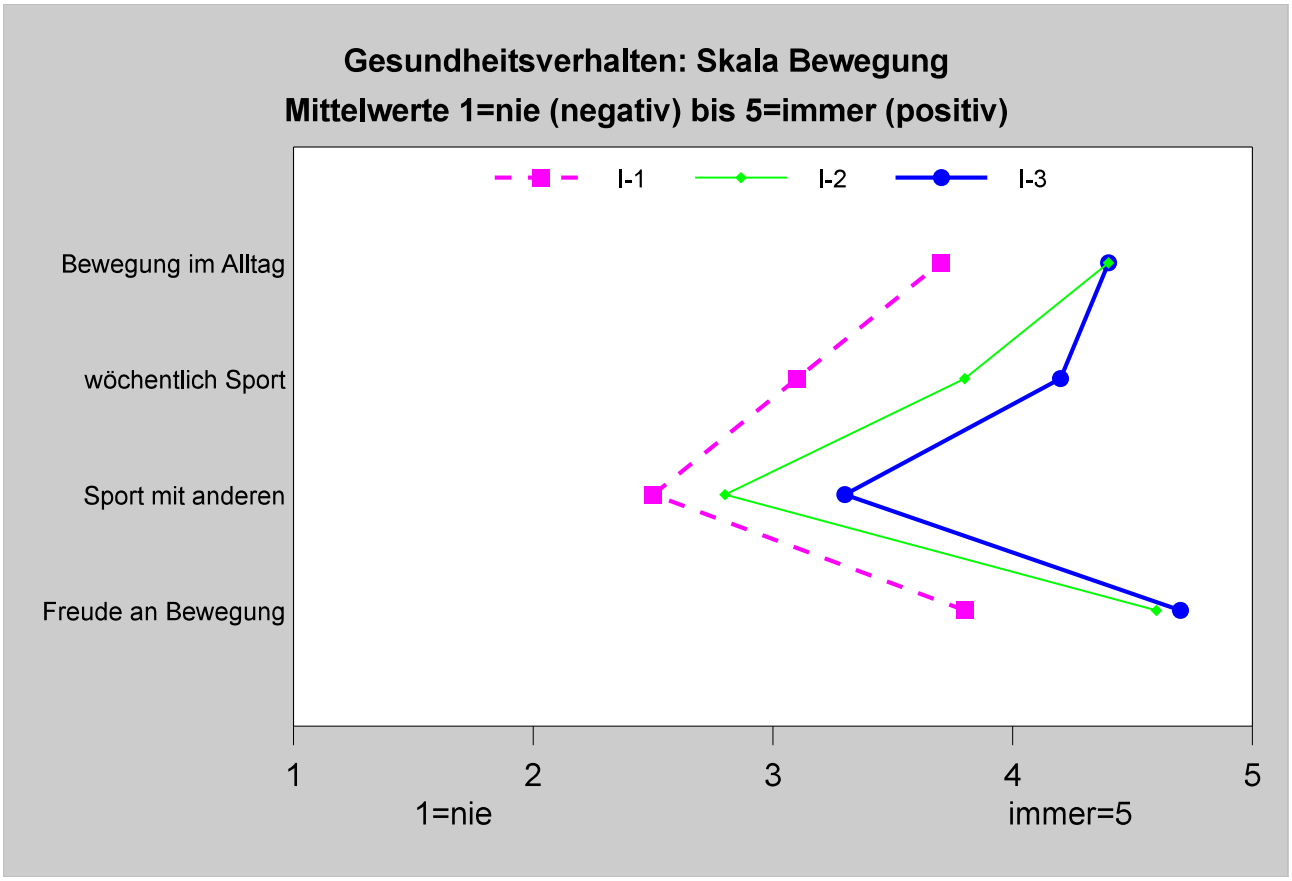

Gesundheitsverhalten: Skala Bewegung
Mittelwerte 1=nie (negativ) bis 5=immer (positiv)
I-1
I-2
I-3
Bewegung im Alltag
wöchentlich Sport
Sport mit anderen
Freude an Bewegung
1
2
3
4
5
1=nie
immer=5

Abb. 8

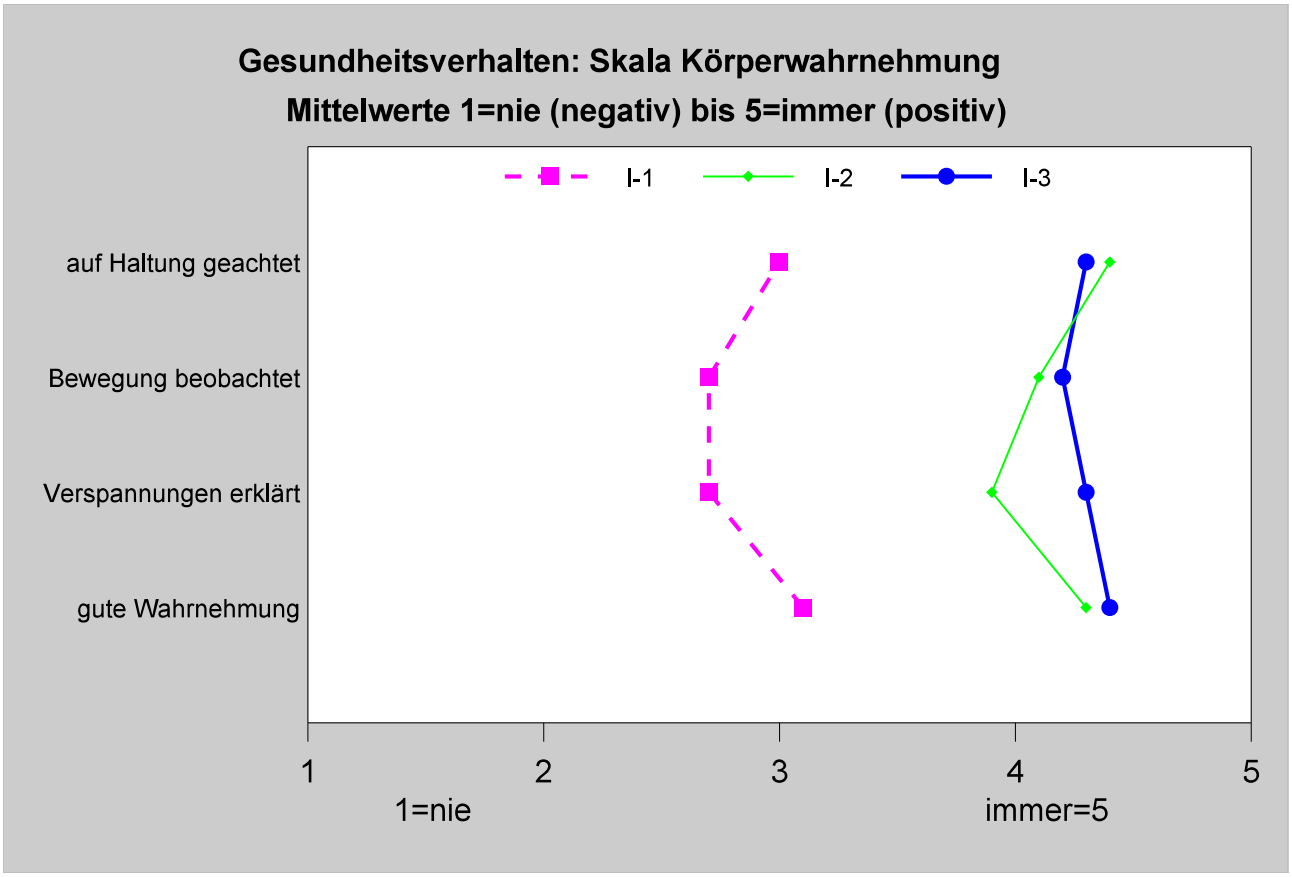

Gesundheitsverhalten: Skala Körperwahrnehmung
Mittelwerte 1=nie (negativ) bis 5=immer (positiv)
I-1
I-2
I-3
auf Haltung geachtet
Bewegung beobachtet
Verspannungen erklärt
gute Wahrnehmung
1
2
3
4
5
1=nie
immer=5

Abb. 9

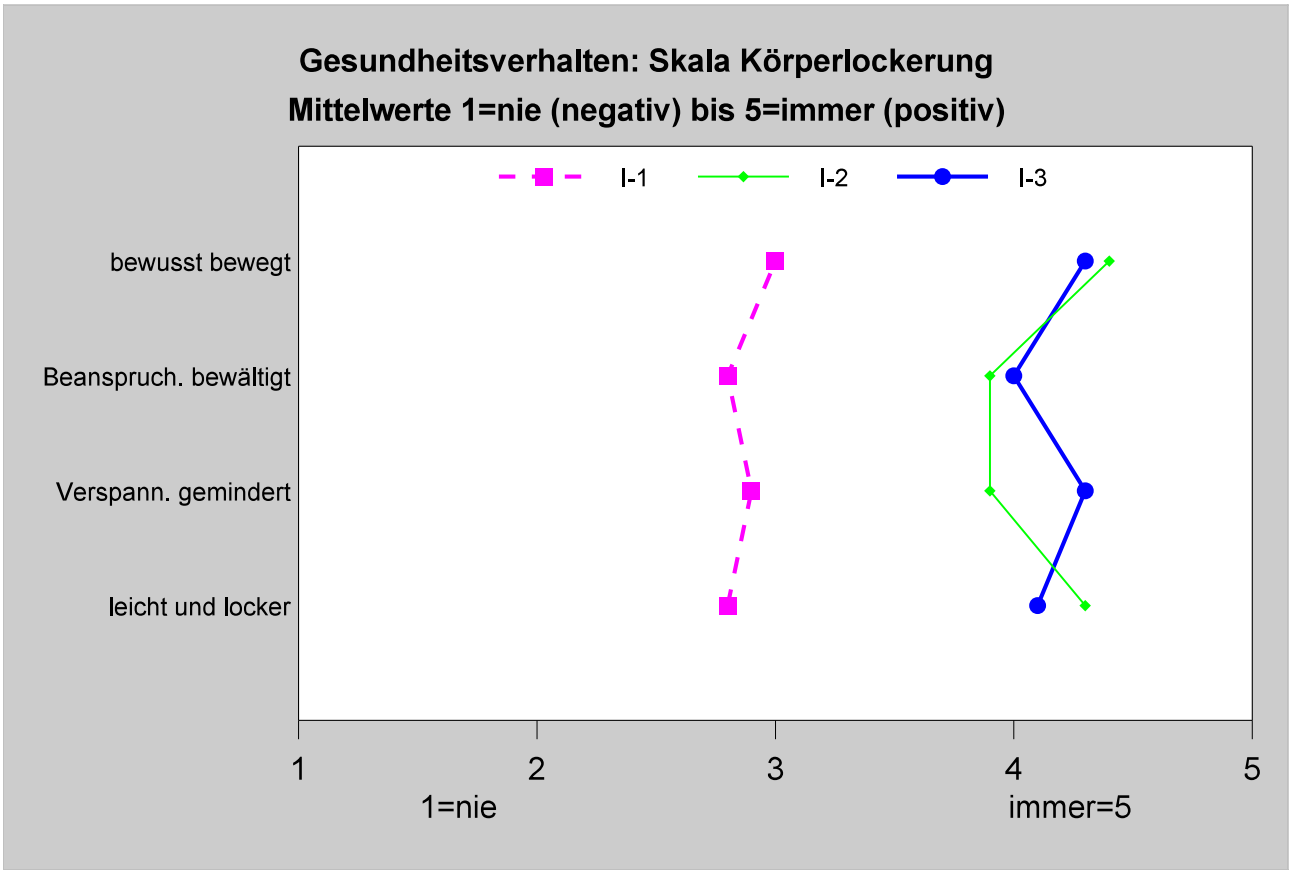

Gesundheitsverhalten: Skala Körperlockerung
Mittelwerte 1=nie (negativ) bis 5=immer (positiv)
I-1
I-2
I-3
bewusst bewegt
Beanspruch. bewältigt
Verspann. gemindert
leicht und locker
1
2
3
4
5
1=nie
immer=5

Abb. 10

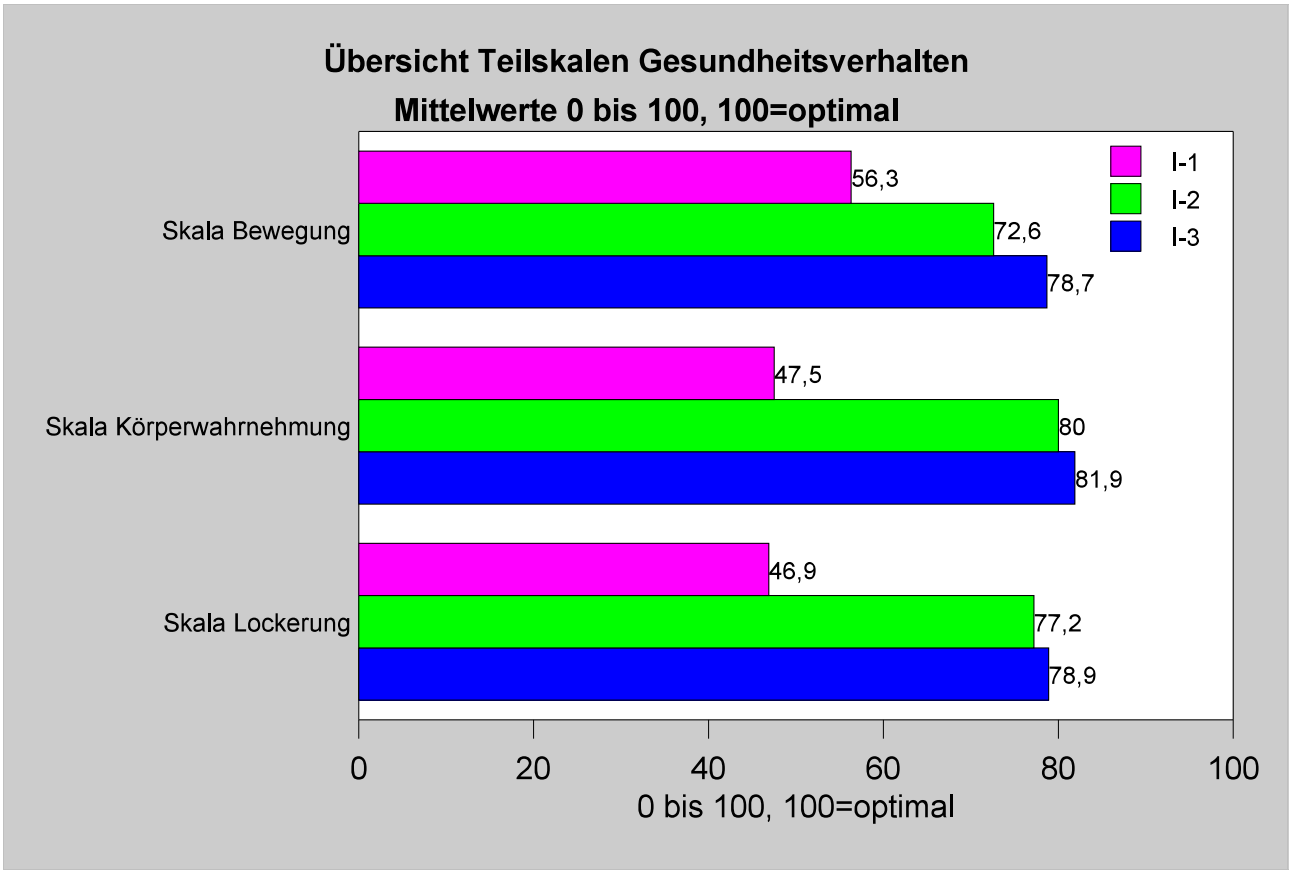

Übersicht Teilskalen Gesundheitsverhalten
Mittelwerte 0 bis 100, 100=optimal
Skala Bewegung
Skala Körperwahrnehmung
Skala Lockerung
56,3
72,6
78,7
47,5
80
81,9
46,9
77,2
78,9
I-1
I-2
I-3
0
20
40
60
80
100
0 bis 100, 100=optimal

Abb. 11

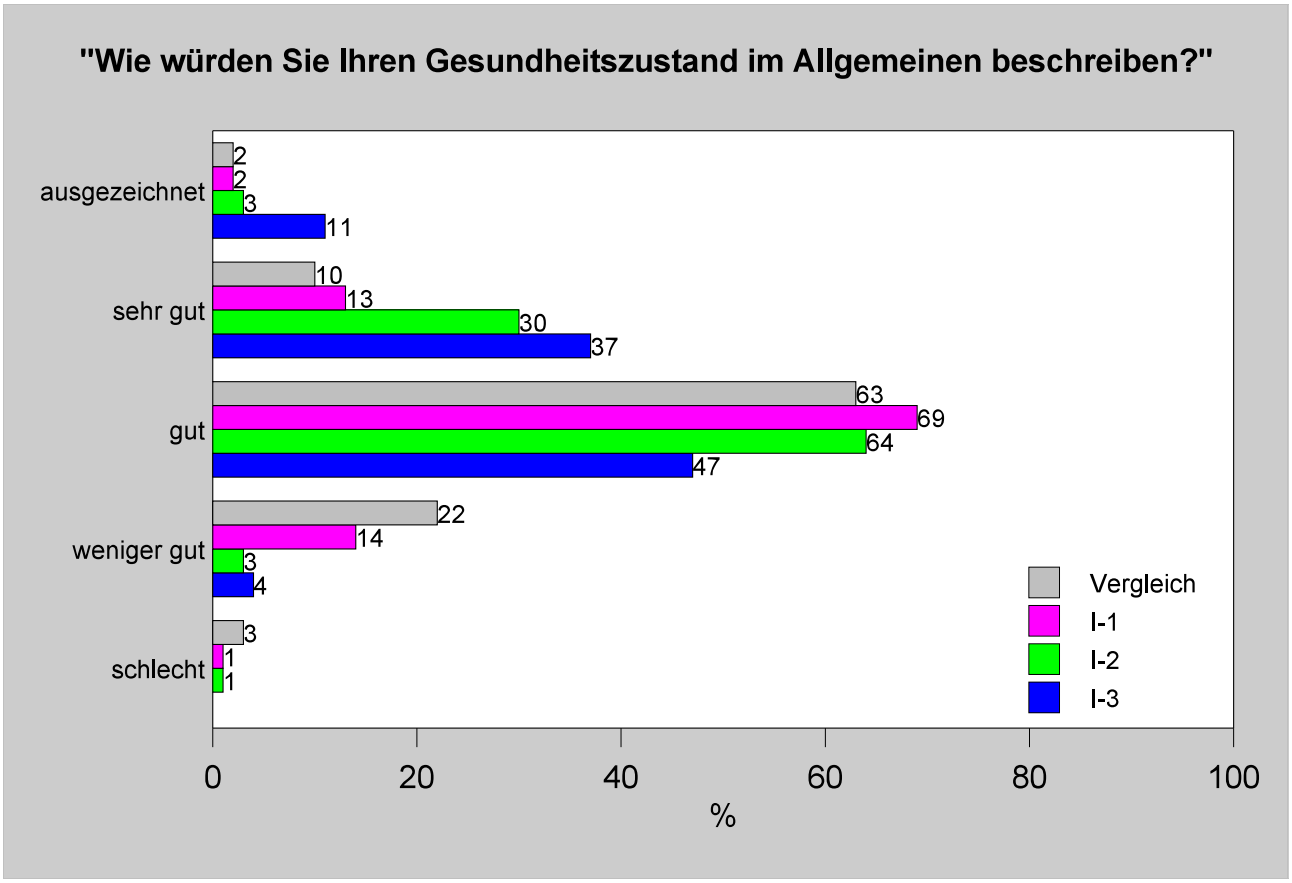

"Wie würden Sie Ihren Gesundheitszustand im Allgemeinen beschreiben?"
ausgezeichnet
sehr gut
gut
weniger gut
schlecht
2
2
3
11
10
13
30
37
63
69
64
47
22
14
3
4
3
1
1
Vergleich
I-1
I-2
I-3
0
20
40
60
80
100
%

Abb. 12

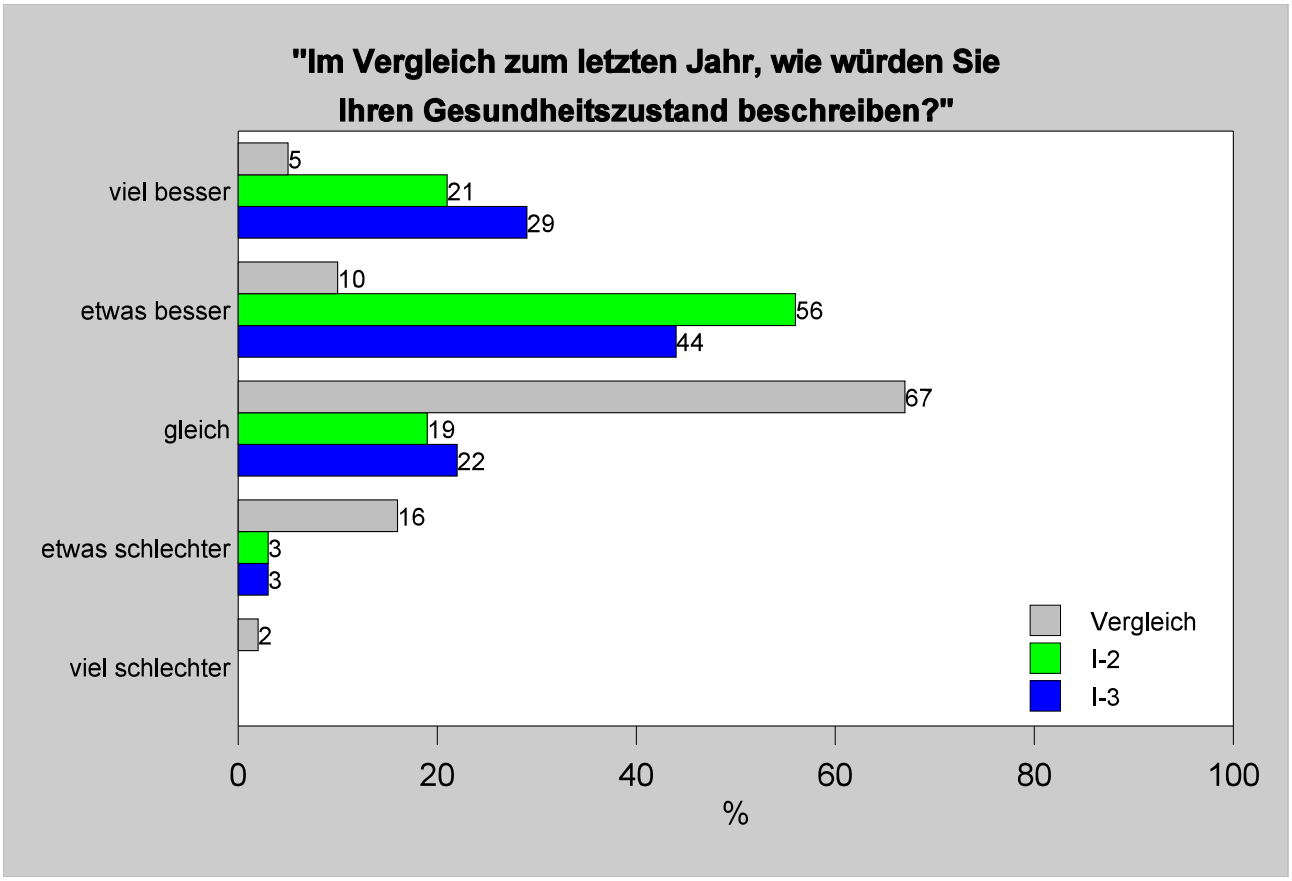

"Im Vergleich zum letzten Jahr, wie würden Sie
Ihren Gesundheitszustand beschreiben?"
viel besser
etwas besser
gleich
etwas schlechter
viel schlechter
5
21
29
10
56
44
67
19
22
16
3
3
2
Vergleich
I-2
I-3
0
20
40
60
80
100
%

Abb. 13

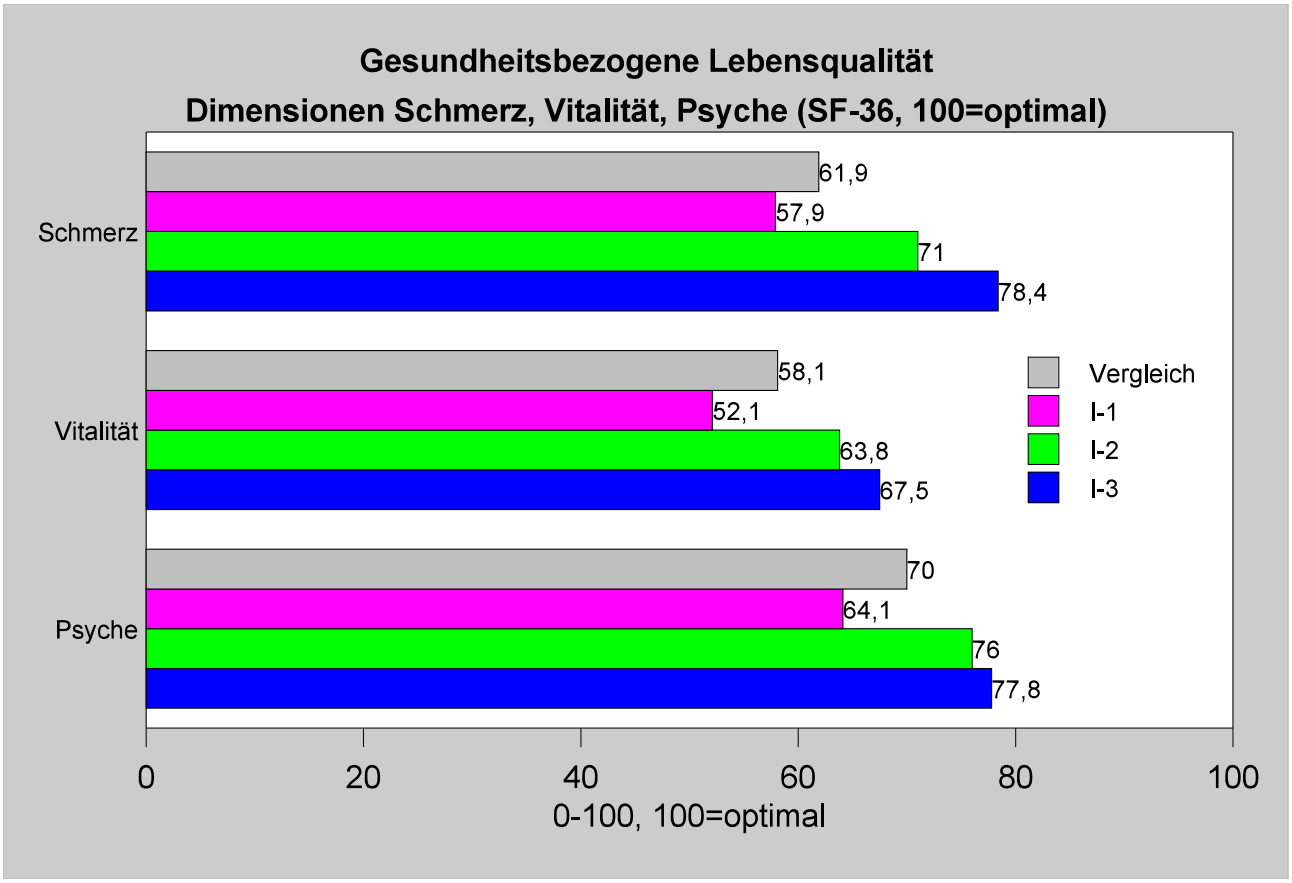

Gesundheitsbezogene Lebensqualität
Dimensionen Schmerz, Vitalität, Psyche (SF-36, 100=optimal)
Schmerz
Vitalität
Psyche
61,9
57,9
71
78,4
58,1
52,1
63,8
67,5
70
64,1
76
77,8
Vergleich
I-1
I-2
I-3
0
20
40
60
80
100
0-100, 100=optimal

Abb. 14

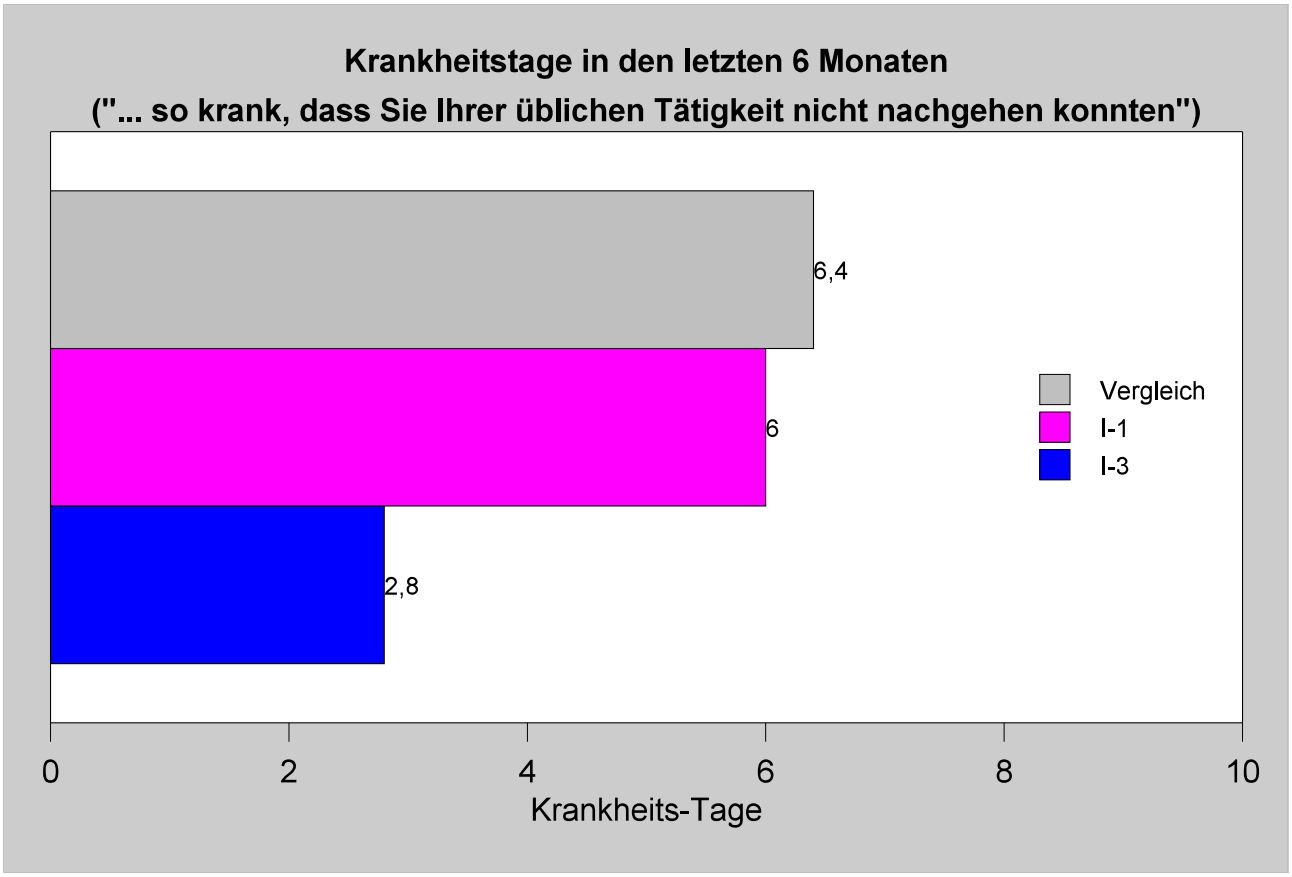

Krankheitstage in den letzten 6 Monaten
("... so krank, dass Sie Ihrer üblichen Tätigkeit nicht nachgehen konnten")
6,4
6
2,8
Vergleich
I-1
I-3
0
2
4
6
8
10
Krankheits-Tage

Abb. 15

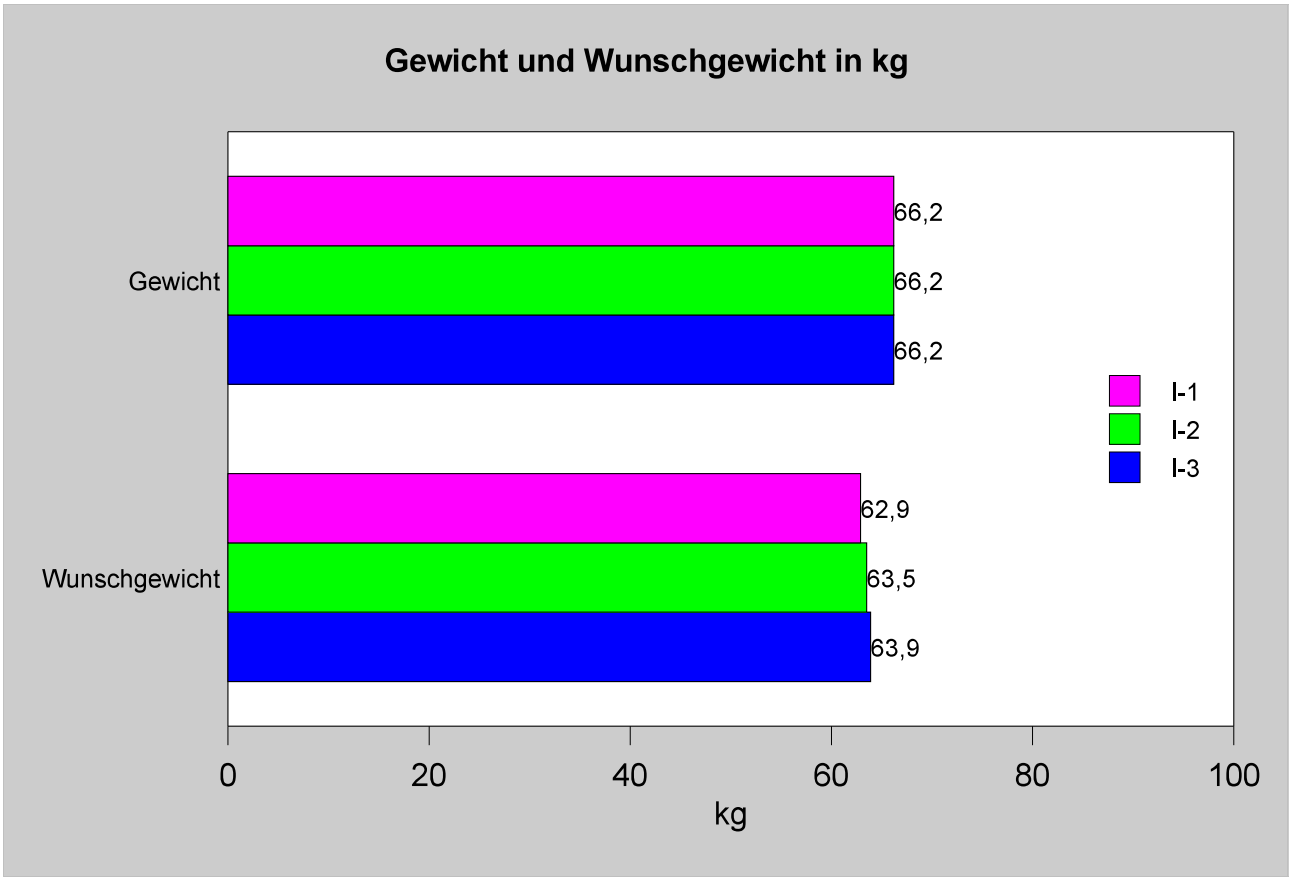

Gewicht und Wunschgewicht in kg
Gewicht
Wunschgewicht
66,2
66,2
66,2
62,9
63,5
63,9
I-1
I-2
I-3
0
20
40
60
80
100
kg

Abb. 16

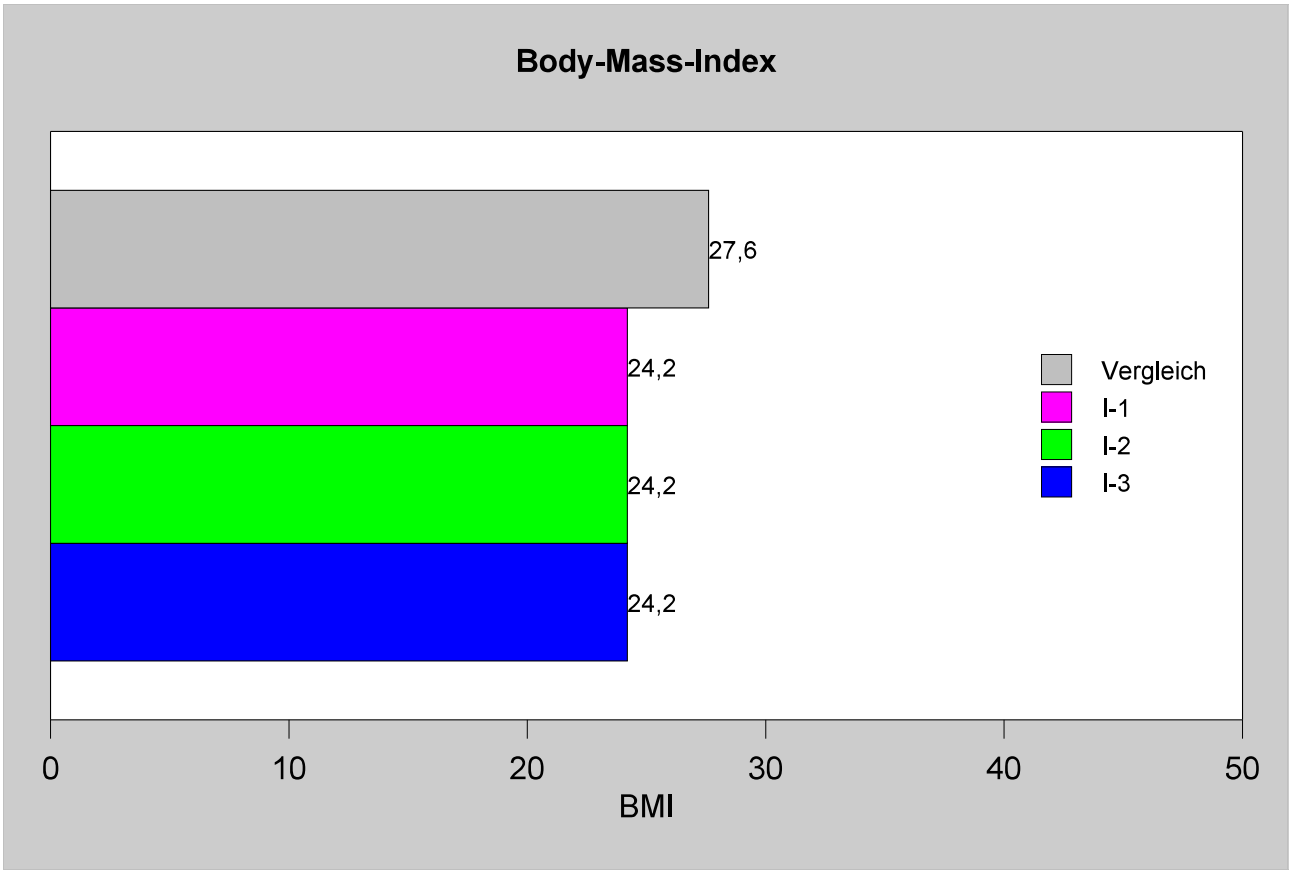

Body-Mass-Index
27,6
24,2
24,2
24,2
Vergleich
I-1
I-2
I-3
0
10
20
30
40
50
BMI

Abb. 17

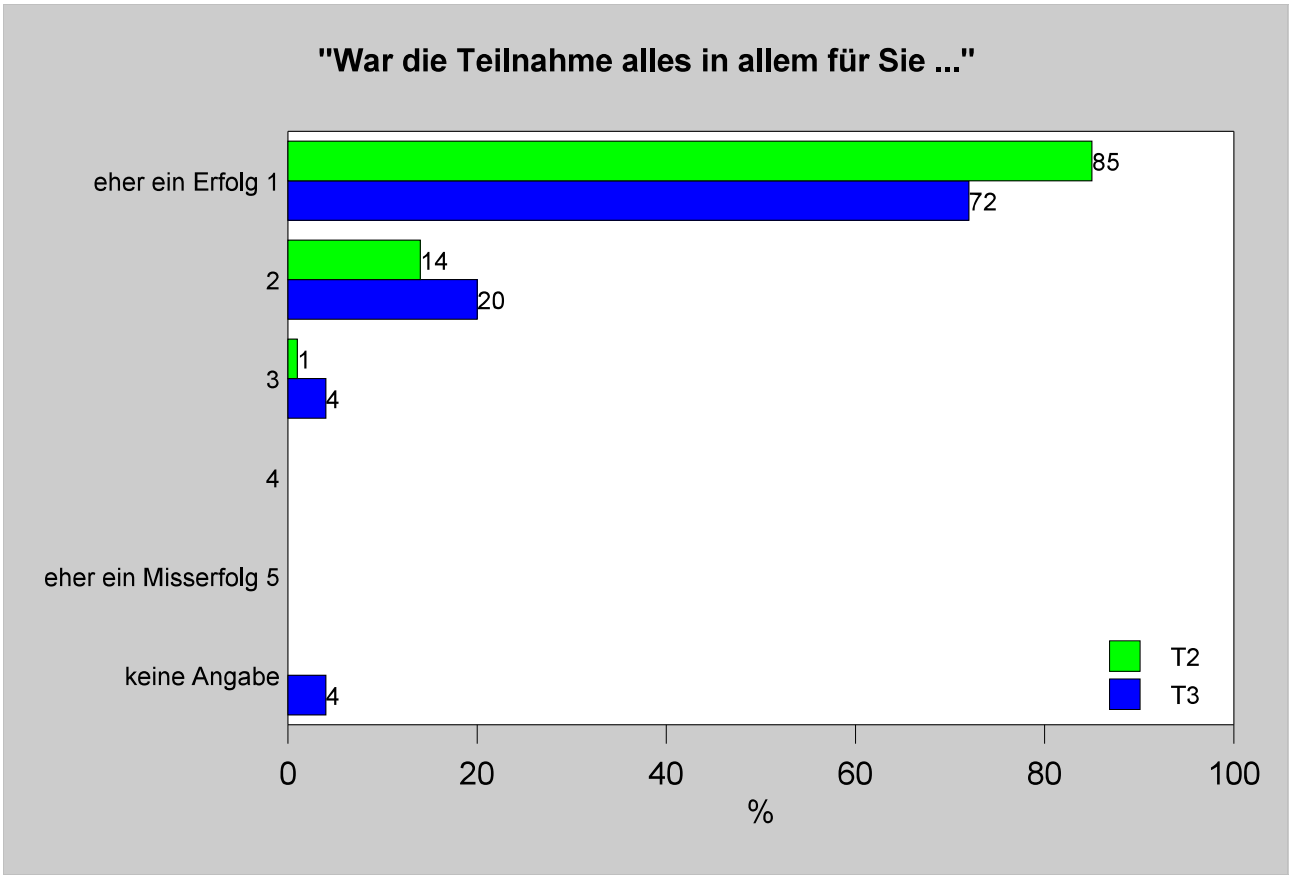

"War die Teilnahme alles in allem für Sie ..."
eher ein Erfolg 1
2
3
4
eher ein Misserfolg 5
keine Angabe
85
72
14
20
1
4
4
T2
T3
0
20
40
60
80
100
%

Abb. 18

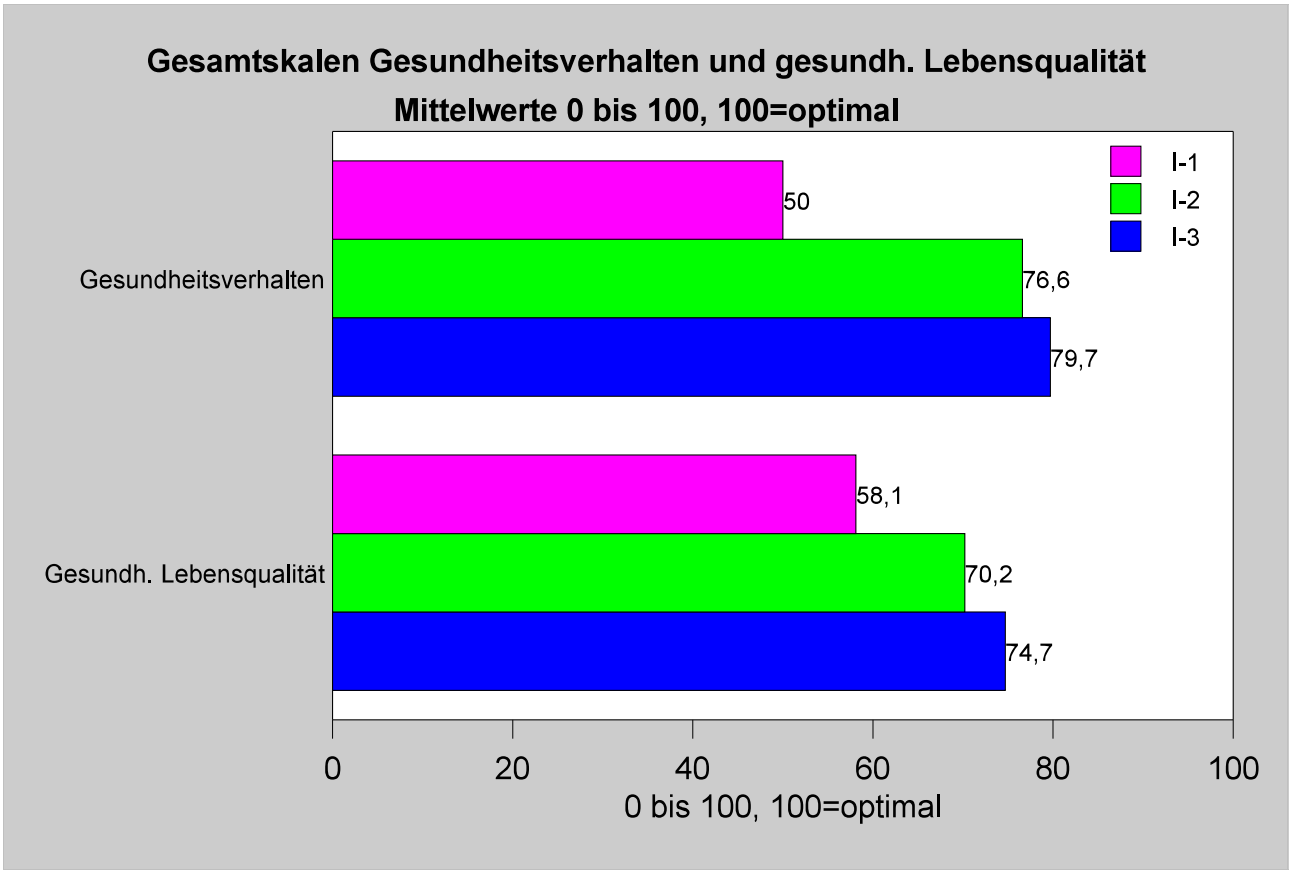

Gesamtskalen Gesundheitsverhalten und gesundh. Lebensqualität
Mittelwerte 0 bis 100, 100=optimal
I-1
I-2
I-3
Gesundheitsverhalten
50
76,6
79,7
Gesundh. Lebensqualität
58,1
70,2
74,7
0
20
40
60
80
100
0 bis 100, 100=optimal

Abb. 19

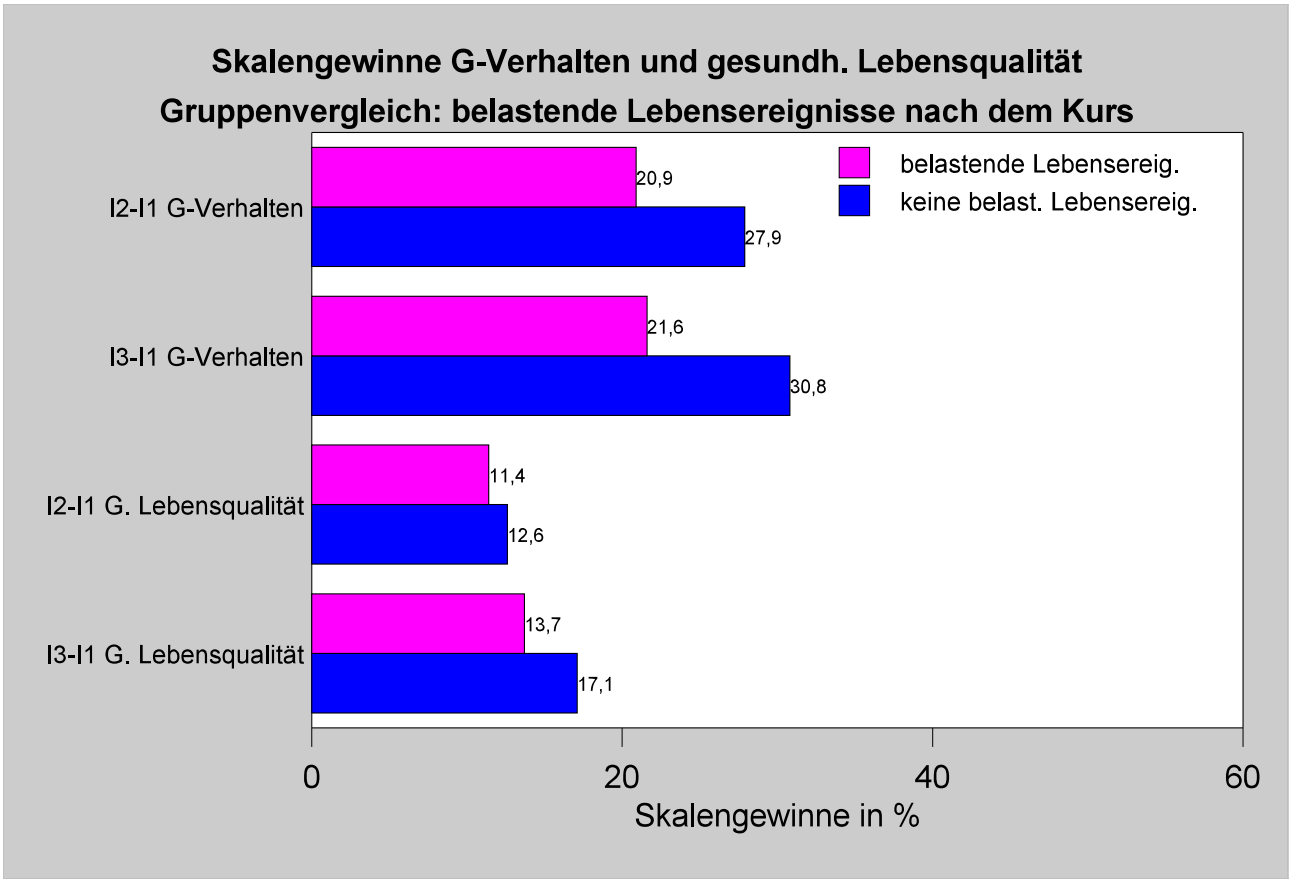

Skalengewinne G-Verhalten und gesundh. Lebensqualität
Gruppenvergleich: belastende Lebensereignisse nach dem Kurs
belastende Lebensereig.
keine belast. Lebensereig.
I2-I1 G-Verhalten
20,9
27,9
I3-I1 G-Verhalten
21,6
30,8
I2-I1 G. Lebensqualität
11,4
12,6
I3-I1 G. Lebensqualität
13,7
17,1
0
20
40
60
Skalengewinne in %

Abb. 20

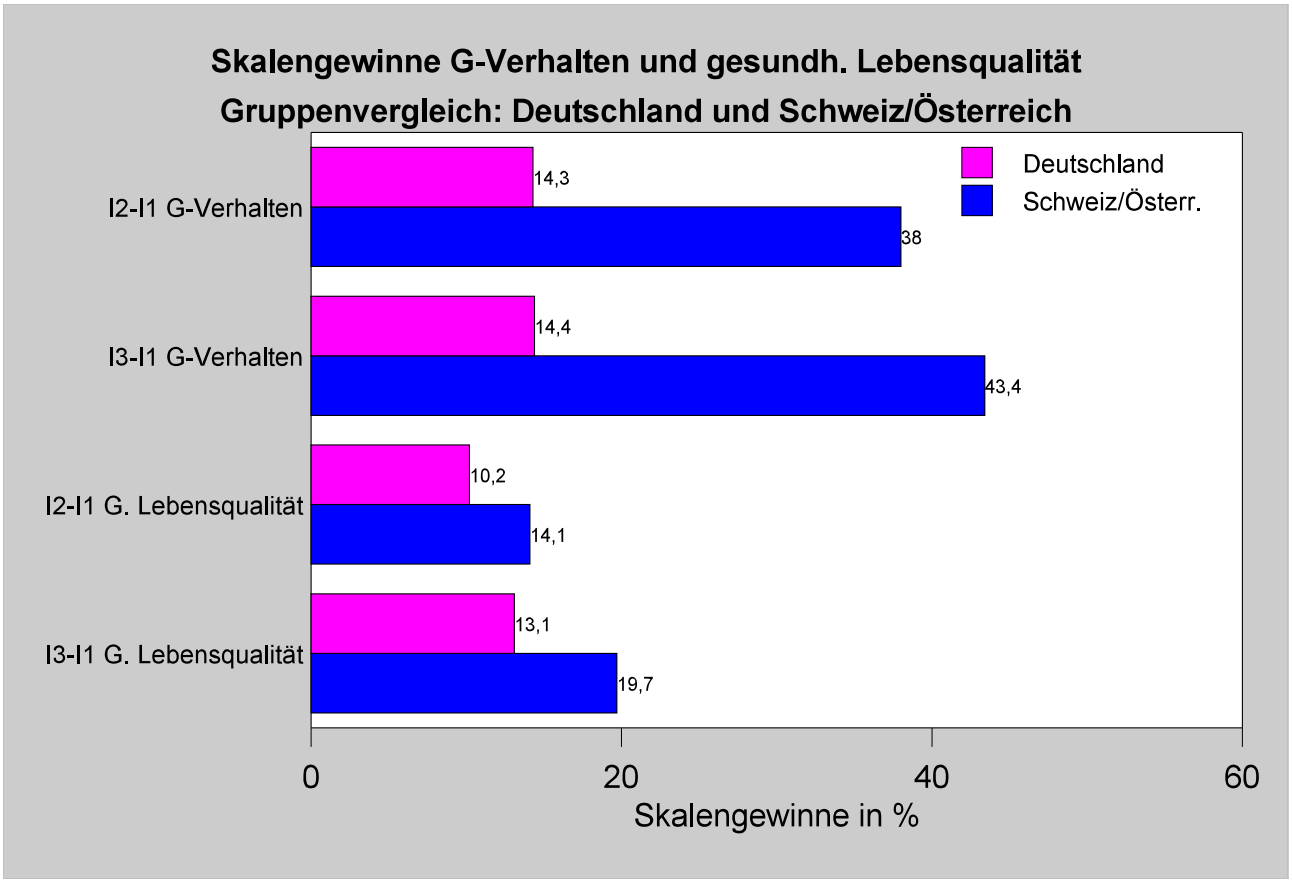

Skalengewinne G-Verhalten und gesundh. Lebensqualität
Gruppenvergleich: Deutschland und Schweiz/Österreich
Deutschland
Schweiz/Österr.
I2-I1 G-Verhalten
14,3
38
I3-I1 G-Verhalten
14,4
43,4
I2-I1 G. Lebensqualität
10,2
14,1
I3-I1 G. Lebensqualität
13,1
19,7
0
20
40
60
Skalengewinne in %

Abb. 21

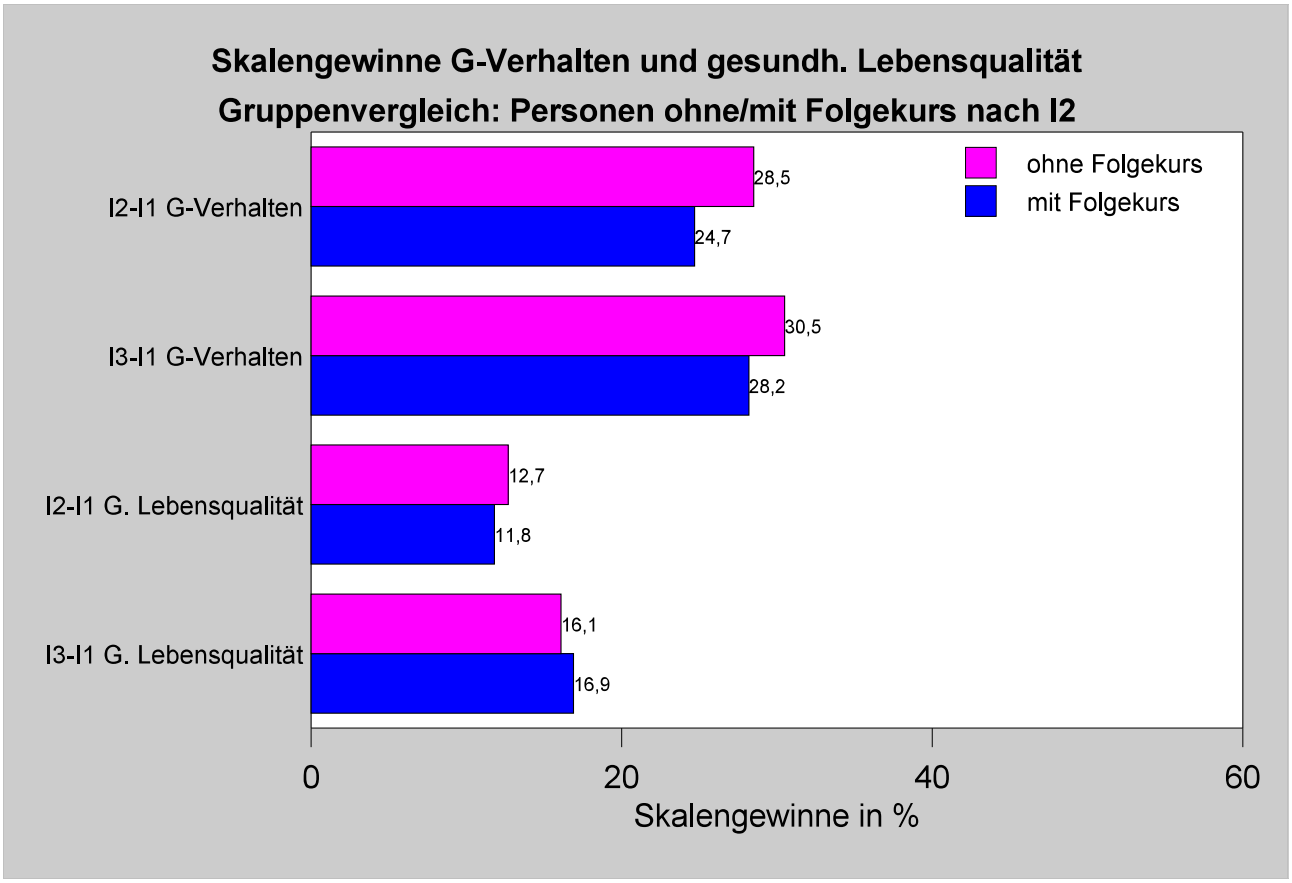

Skalengewinne G-Verhalten und gesundh. Lebensqualität
Gruppenvergleich: Personen ohne/mit Folgekurs nach I2
ohne Folgekurs
mit Folgekurs
I2-I1 G-Verhalten
28,5
24,7
I3-I1 G-Verhalten
30,5
28,2
I2-I1 G. Lebensqualität
12,7
11,8
I3-I1 G. Lebensqualität
16,1
16,9
0
20
40
60
Skalengewinne in %

Abb. 22

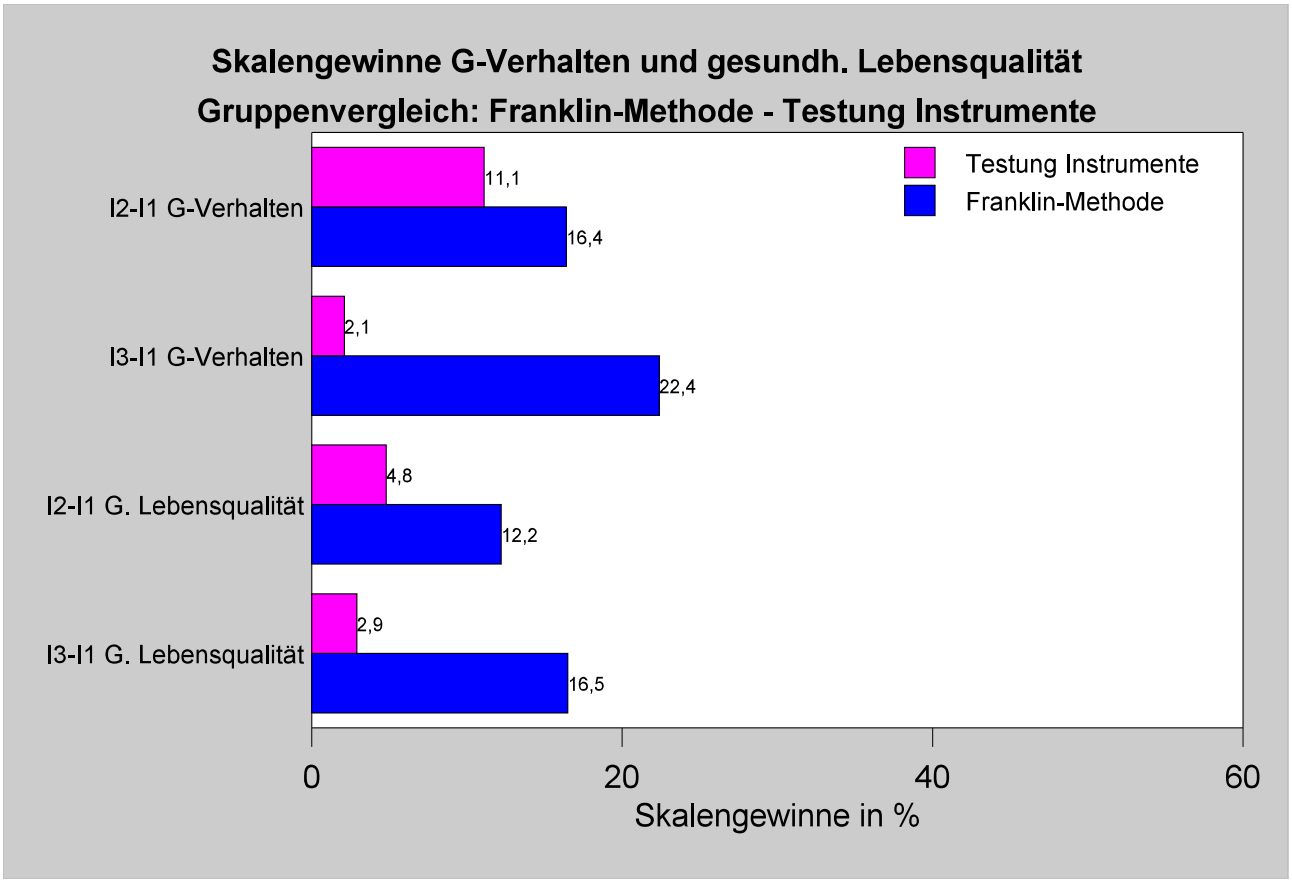

Skalengewinne G-Verhalten und gesundh. Lebensqualität
Gruppenvergleich: Franklin-Methode - Testung Instrumente
Testung Instrumente
Franklin-Methode
I2-I1 G-Verhalten
11,1
16,4
I3-I1 G-Verhalten
2,1
22,4
I2-I1 G. Lebensqualität
4,8
12,2
I3-I1 G. Lebensqualität
2,9
16,5
0
20
40
60
Skalengewinne in %

Abb. 23

Anhang 3: Tabellen

Tabellen	Grundgesamtheit	N	Gruppen
1/3 - 3/3	Kurse	23	
1.01-1.11	Befragte I-1 und I2	191	Grundauszählung (Fallzahlen und %)
2.01-.211	Befragte I-1 und I2	191	Gruppen mit/ohne Befragung I-3
3.01-3.11	Befragte I-1 bis I-3	138	Grundauszählung (Fallzahlen und %)
4.01-4.11	Befragte I-1 bis I-3	138	Gruppen nach Alter
5.01-5.11	Befragte I-1 bis I-3	138	Gruppen mit/ohne belast. Ereignis
6.01-6.11	Befragte I-1 bis I-3	138	Gruppen mit/ohne Folgekurs
7.01-7.11	Befragte I-1 bis I-3	138+353	Vergleich Franklin/Krankenkassen
8.01-8.11	Befragte I-1 bis I-3	138	Gruppen Herkunftsland D / CH

TABELLE RAHMENDATEN 1/3 (KURSDATEN)

	N KURSE	% KURSE
HANDLUNGSFELD BEWEGUNG	23	100%
ZIEL IM HANDLUNGSFELD RISIKO MUSKEL-SKELETTSYSTEM	23	100%
VERANSTALTER 501	23	100%
ANZAHL TREFFEN 6 8 10	 2 3 18	 9% 13% 78%
LAND DEUTSCHLAND ÖSTERREICH SCHWEIZ	 12 1 10	 52% 4% 43%
BASIS KURSE	N=23	100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010
(KURSDATEN, BASIS ANZAHL BÖGEN I-DOK)

TABELLE RAHMENDATEN 2/3 (MITTELWERTE, KURSDATEN)

	N KURSE	MITTELW.
ANZAHL TREFFEN	23	9.4
DAUER GESAMTKURS IN STUNDEN	23	13.4
TEILN. BEI KURSBEGINN	23	8.6
TEILN. BEI KURSENDE	23	8.5
ABBRECHERQUOTE IN %	23	.4
ANZAHL BEFRAGTE T1/T2 PRO KURS	23	8.3
RÜCKLAUFQUOTE T2 IM KURS (MW.)	23	98.8
ANZAHL ADRESSANGABE PRO KURS	23	8.3
ANZAHL BEFRAGTE T3 PRO KURS	23	6.1
RÜCKLAUFQUOTE T3 IM KURS (BASIS ADRESSEN, MW)	23	71.8
BASIS KURSE	N=23	100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010
(KURSDATEN, BASIS ANZAHL BÖGEN I-DOK)

TABELLE RAHMENDATEN 3/3 (TEILNEHMERDATEN)

	N	%
HANDLUNGSFELD BEWEGUNG	191	100%
ZIEL IM HANDLUNGSFELD RISIKO MUSKEL-SKELETTSYSTEM	191	100%
VERANSTALTER 501	191	100%
DURCHFÜHRENDES KASSEN-SYSTEM DRITTANBIETER	191	100%
BEREITSCHAFT NACHBEFRAGUNG JA	190	99%
RÜCKLAUF NACHBEFRAGUNG NEIN JA	 51 140	 27% 73%
BASIS TEILNEHMER	N=191	100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010
(TEILNEHMERDATEN, BEFRAGTE I1 UND I2)

TABELLE 1.01: SOZIALDATEN, INFORMATION UND ANDERE KURSE

	N	%
GESCHLECHT		
WEIBLICH	187	98%
MÄNNLICH	4	2%
ALTERSGRUPPEN		
-19 JAHRE	5	3%
20-29 JAHRE	12	6%
30-39 JAHRE	7	4%
40-49 JAHRE	37	19%
50-59 JAHRE	40	21%
60-69 JAHRE	51	27%
70-79 JAHRE	35	18%
80 JAHRE U.M.	4	2%
DURCHSCHNITTSALTER	191	55.9
SCHULABSCHLUSS		
NOCH IN DER SCHULE	1	1%
KEIN ABSCHLUSS	1	1%
VOLKSSCHULE/HAUPTSCHULE	62	32%
REALSCHULE/M.REIFE/POS	35	18%
ABITUR	72	38%
SONSTIGES	14	7%
KEINE ANGABE	6	3%
BERUFLICHE POSITION		
NOCH IN AUSBILDUNG	17	9%
ANGELERNTE/UNGELERNTE ARBEITER	1	1%
FACHARBEITER, GESELLE	3	2%
AUSFÜHRENDE ANGESTELLTE (VERKÄUF., SCHREIBKR.)	6	3%
MITTLERE ANGESTELLTE	24	13%
LEITENDE ANGESTELLTE (PROKURIST, GF)	6	3%
BEAMTE	9	5%
SELBSTÄNDIGE, FREIE BERUFE	28	15%
MITARBEITENDE FAMILIENANGEHÖRIGE	16	8%
AUSSCHL. HAUSFRAU/HAUSMANN	39	20%
RENTNER	34	18%
ZUR ZEIT ARBEITSLOS	2	1%
KEINE ANGABE	6	3%
LAND		
DEUTSCHLAND	98	51%
ÖSTERREICH	5	3%
SCHWEIZ	88	46%
INFO: VON FREUNDEN	142	74%
INFO: VON ARZT	7	4%
INFO: PRESSE	17	9%
INFO: INTERNET	4	2%
INFO: KRANKENKASSE, ZEITSCHRIFT		
INFO: KRANKENKASSE, GESCHÄFTSSTELLE		
INFO: ANDERER VERANSTALTER	8	4%
INFO: SONSTIGES	26	14%
I1 ANDERER KURS L. HALBJAHR: BEWEGUNG	65	34%
I1 ANDERER KURS L. HALBJAHR: STRESS	9	5%
I1 ANDERER KURS L. HALBJAHR: ERNÄHRUNG	19	10%
I1 KEIN ANDERER KURS L. HALBJAHR	116	61%
I3 ANDERER KURS L. HALBJAHR: BEWEGUNG	69	36%
I3 ANDERER KURS L. HALBJAHR: STRESS	6	3%
I3 ANDERER KURS L. HALBJAHR: ERNÄHRUNG	19	10%
I3 KEIN ANDERER KURS L. HALBJAHR	62	32%
LEBENSEREIGNIS NACH KURS		
NEIN	107	56%
JA	30	16%
BASIS TEILNEHMER	N=191	100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (BEFRAGTE I1 UND I2)

TABELLE 1.02: GESUNDHEITSVERHALTEN BEWEGUNG
(MITTELWERTE 1=NIE BIS 5=IMMER)

	N	MITTELW.
I1 BEWEGUNG: BEWEGUNGSMÖGLICHKEITEN GENUTZT	190	3.7
I2 BEWEGUNG: BEWEGUNGSMÖGLICHKEITEN GENUTZT	190	4.3
I3 BEWEGUNG: BEWEGUNGSMÖGLICHKEITEN GENUTZT	138	4.4
I1 BEWEGUNG: WÖCHENTLICH SPORT GETRIEBEN	187	3.2
I2 BEWEGUNG: WÖCHENTLICH SPORT GETRIEBEN	190	3.7
I3 BEWEGUNG: WÖCHENTLICH SPORT GETRIEBEN	136	4.2
I1 BEWEGUNG: SPORT MIT ANDEREN GETRIEBEN	186	2.5
I2 BEWEGUNG: SPORT MIT ANDEREN GETRIEBEN	189	2.8
I3 BEWEGUNG: SPORT MIT ANDEREN GETRIEBEN	133	3.3
I1 BEWEGUNG: FREUDE AN BEWEGUNG GEHABT	188	3.8
I2 BEWEGUNG: FREUDE AN BEWEGUNG GEHABT	190	4.6
I3 BEWEGUNG: FREUDE AN BEWEGUNG GEHABT	137	4.7
I1 INDEX BEWEGUNG 0-100, 100=OPTIMAL	191	57.0
I2 INDEX BEWEGUNG 0-100, 100=OPTIMAL	191	71.7
I3 INDEX BEWEGUNG 0-100, 100=OPTIMAL	139	78.7
BASIS TEILNEHMER	N=191	100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (BEFRAGTE I1 UND I2)

TABELLE 1.03: GESUNDHEITSVERHALTEN KÖRPERWAHRNEHMUNG
(MITTELWERTE 1=NIE BIS 5=IMMER)

	N	MITTELW.
I1 FRANKLIN: AUF GUTE HALTUNG GEACHTET	190	3.0
I2 FRANKLIN: AUF GUTE HALTUNG GEACHTET	191	4.4
I3 FRANKLIN: AUF GUTE HALTUNG GEACHTET	138	4.3
I1 FRANKLIN: BEWEGUNG BEWUSST BEOBACHTET	189	2.7
I2 FRANKLIN: BEWEGUNG BEWUSST BEOBACHTET	191	4.1
I3 FRANKLIN: BEWEGUNG BEWUSST BEOBACHTET	138	4.2
I1 FRANKLIN: MIR VERSPANNUNGEN SELBST ERKLÄRT	189	2.7
I2 FRANKLIN: MIR VERSPANNUNGEN SELBST ERKLÄRT	190	3.9
I3 FRANKLIN: MIR VERSPANNUNGEN SELBST ERKLÄRT	135	4.3
I1 FRANKLIN: GUTE KÖRPERWAHRNEHMUNG GEHABT	190	3.1
I2 FRANKLIN: GUTE KÖRPERWAHRNEHMUNG GEHABT	191	4.3
I3 FRANKLIN: GUTE KÖRPERWAHRNEHMUNG GEHABT	138	4.4
I1 INDEX KÖRPERWAHRNEHMUNG 0-100, 100=OPTIMAL	191	46.8
I2 INDEX KÖRPERWAHRNEHMUNG 0-100, 100=OPTIMAL	191	79.1
I3 INDEX KÖRPERWAHRNEHMUNG 0-100, 100=OPTIMAL	138	81.9
BASIS TEILNEHMER	N=191	100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (BEFRAGTE I1 UND I2)

TABELLE 1.04: GESUNDHEITSVERHALTEN KÖRPERLOCKERUNG UND GESAMTINDEX
(MITTELWERTE 1=NIE BIS 5=IMMER)

	N	MITTELW.
I1 FRANKLIN: INSGESAMT BEWUSST BEWEGT	188	3.0
I2 FRANKLIN: INSGESAMT BEWUSST BEWEGT	191	4.3
I3 FRANKLIN: INSGESAMT BEWUSST BEWEGT	138	4.3
I1 FRANKLIN: KAM MIT BEANSPRUCHUNGEN GUT KLAR	189	2.8
I2 FRANKLIN: KAM MIT BEANSPRUCHUNGEN GUT KLAR	191	3.8
I3 FRANKLIN: KAM MIT BEANSPRUCHUNGEN GUT KLAR	138	4.0
I1 FRANKLIN: KONNTE VERSPANNUNGEN MINDERN	190	2.9
I2 FRANKLIN: KONNTE VERSPANNUNGEN MINDERN	191	3.9
I3 FRANKLIN: KONNTE VERSPANNUNGEN MINDERN	138	4.3
I1 FRANKLIN: BEWEGTE MICH LEICHT UND LOCKER	189	2.8
I2 FRANKLIN: BEWEGTE MICH LEICHT UND LOCKER	191	4.2
I3 FRANKLIN: BEWEGTE MICH LEICHT UND LOCKER	137	4.1
I1 INDEX Körperlockerung 0-100, 100=OPTIMAL	190	47.3
I2 INDEX Körperlockerung 0-100, 100=OPTIMAL	190	77.1
I3 INDEX Körperlockerung 0-100, 100=OPTIMAL	139	78.9
I1 GESAMTINDEX G-VERHALTEN 0-100, 100=OPTIMAL	190	50.3
I2 GESAMTINDEX G-VERHALTEN 0-100, 100=OPTIMAL	191	75.9
I3 GESAMTINDEX G-VERHALTEN 0-100, 100=OPTIMAL	138	79.7
BASIS TEILNEHMER	N=191	100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (BEFRAGTE I1 UND I2)

TABELLE 1.05: GESUNDHEITSBEZOGENE LEBENSQUALITÄT (SF-36)
SUBJEKTIVER GESUNDHEITSZUSTAND UND VERÄNDERUNG IM LETZTEN JAHR

	N	%
I1: SUBJEKTIVER GESUNDHEITSZUSTAND		
AUSGEZEICHNET	3	2%
SEHR GUT	25	13%
GUT	134	70%
WENIGER GUT	26	14%
SCHLECHT	1	1%
KEINE ANGABE	2	1%
I2: SUBJEKTIVER GESUNDHEITSZUSTAND		
AUSGEZEICHNET	5	3%
SEHR GUT	54	28%
GUT	125	65%
WENIGER GUT	6	3%
SCHLECHT	1	1%
I3: SUBJEKTIVER GESUNDHEITSZUSTAND		
AUSGEZEICHNET	16	8%
SEHR GUT	52	27%
GUT	66	35%
WENIGER GUT	5	3%
KEINE ANGABE	52	27%
I1: GESUNDHEITSZUST. (MITTELW. 1-5, 5=AUSGEZ.)	189	3.4
I2: GESUNDHEITSZUST. (MITTELW. 1-5, 5=AUSGEZ.)	189	3.7
I3: GESUNDHEITSZUST. (MITTELW. 1-5, 5=AUSGEZ.)	138	3.9
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	189	3.1
I2: VERÄNDERUNG GESUNDHEITSZUSTAND		
VIEL BESSER	40	21%
ETWAS BESSER	109	57%
GLEICH	38	20%
ETWAS SCHLECHTER	4	2%
I3: VERÄNDERUNG GESUNDHEITSZUSTAND		
VIEL BESSER	41	21%
ETWAS BESSER	62	32%
GLEICH	31	16%
ETWAS SCHLECHTER	4	2%
KEINE ANGABE	53	28%
I2: VERÄNDERUNG G-ZUST. (MW. 1-5, 5=BESSER)	191	4.0
I3: VERÄNDERUNG G-ZUST. (MW. 1-5, 5=BESSER)	138	4.0
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	191	3.0
BASIS TEILNEHMER	N=191	100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (BEFRAGTE I1 UND I2)

TABELLE 1.06: GESUNDHEITSBEZOGENE LEBENSQUALITÄT (SF-36)
DIMENSIONEN SCHMERZ, VITALITÄT UND PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN
MITTELWERTE 0-100, 100=OPTIMAL

	N	MITTELW.
I1 DIMENSION KÖRPERLICHE SCHMERZEN	189	57.8
I2 DIMENSION KÖRPERLICHE SCHMERZEN	189	70.4
I3 DIMENSION KÖRPERLICHE SCHMERZEN	139	78.4
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	189	62.4
I1 DIMENSION VITALITÄT	190	53.1
I2 DIMENSION VITALITÄT	190	63.4
I3 DIMENSION VITALITÄT	136	67.5
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	190	58.2
I1 DIMENSION PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN	189	64.3
I2 DIMENSION PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN	189	75.4
I3 DIMENSION PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN	136	77.8
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	189	70.1
I1 GESAMTINDEX GES.LEBENSQ. 0-100, 100=OPTIMAL	191	58.5
I2 GESAMTINDEX GES.LEBENSQ. 0-100, 100=OPTIMAL	187	69.6
I3 GESAMTINDEX GES.LEBENSQ. 0-100, 100=OPTIMAL	137	74.7
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	191	63.6
BASIS TEILNEHMER	N=191	100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (BEFRAGTE I1 UND I2)

TABELLE 1.07: KRANKHEITSTAGE

	N	MITTELW.
I1 KRANKHEITSTAGE L. 6 MON.	189	5.8
I3 KRANKHEITSTAGE L. 6 MON.	135	2.8
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	189	6.3
I1 KEINE KRANKHEITSTAGE	79	41%
I3 KEINE KRANKHEITSTAGE	109	57%
BASIS TEILNEHMER	N=191	100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (BEFRAGTE I1 UND I2)

TABELLE 1.08: GEWICHT

	N	MITTELW.
I1 GEWICHT IN KG	186	66.3
I2 GEWICHT IN KG	186	66.4
I3 GEWICHT IN KG	133	66.2
I1 WUNSCHGEWICHT IN KG	135	63.1
I2 WUNSCHGEWICHT IN KG	135	63.9
I3 WUNSCHGEWICHT IN KG	87	63.9
I1: GEWICHT IN PROZENT DES WUNSCHGEWICHTS	133	107.4
I2: GEWICHT IN PROZENT DES WUNSCHGEWICHTS	133	106.4
I3: GEWICHT IN PROZENT DES WUNSCHGEWICHTS	85	107.4
I1: BODY-MASS-INDEX (MITTELW.)	185	24.2
I2: BODY-MASS-INDEX (MITTELW.)	185	24.2
I3: BODY-MASS-INDEX (MITTELW.)	133	24.2
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	185	27.5
I1: BODY-MASS-INDEX (WERTE FRAUEN/MÄNNER)		
UNTERGEWICHTIG (<19/20)	4	2%
NORMALGEWICHTIG (19/20-24/25)	99	52%
ÜBERGEWICHTIG (24/25-30)	73	38%
STARK ÜBERGEWICHTIG (30-40)	9	5%
EXTREM ÜBERGEWICHTIG (>40)	1	1%
KEINE ANGABE	5	3%
I2: BODY-MASS-INDEX (WERTE FRAUEN/MÄNNER)		
UNTERGEWICHTIG (<19/20)	6	3%
NORMALGEWICHTIG (19/20-24/25)	91	48%
ÜBERGEWICHTIG (24/25-30)	79	41%
STARK ÜBERGEWICHTIG (30-40)	11	6%
EXTREM ÜBERGEWICHTIG (>40)	1	1%
KEINE ANGABE	3	2%
I3: BODY-MASS-INDEX (WERTE FRAUEN/MÄNNER)		
UNTERGEWICHTIG (<19/20)	3	2%
NORMALGEWICHTIG (19/20-24/25)	76	40%
ÜBERGEWICHTIG (24/25-30)	47	25%
STARK ÜBERGEWICHTIG (30-40)	11	6%
KEINE ANGABE	54	28%
BASIS TEILNEHMER	N=191	100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (BEFRAGTE I1 UND I2)

TABELLE 1.09: STRUKTUR- UND PROZESSQUALITÄT (NUR I2)
(JEWEILS SKALA 1=SEHR GUT BIS 5=SEHR SCHLECHT)

	N	%
STRUKTURQUALITÄT: INFORMATION ÜBER KURS		
1 SEHR GUT	153	80%
2	32	17%
3	5	3%
KEINE ANGABE	1	1%
STRUKTURQUALITÄT: RÄUMLICHKEITEN		
1 SEHR GUT	149	78%
2	37	19%
3	5	3%
STRUKTURQUALITÄT: MEDIEN UND MATERIALIEN		
1 SEHR GUT	171	90%
2	17	9%
3	2	1%
KEINE ANGABE	1	1%
STRUKTURQUALITÄT: TEILNEHMERKREIS		
1 SEHR GUT	163	85%
2	22	12%
3	4	2%
4	1	1%
KEINE ANGABE	1	1%
PROZESSQUALITÄT: VERSTÄNDLICHKEIT		
1 SEHR GUT	179	94%
2	10	5%
3	2	1%
PROZESSQUALITÄT: VERMITTLUNG INHALTE		
1 SEHR GUT	177	93%
2	14	7%
PROZESSQUALITÄT: TEILNEHMERORIENTIERUNG		
1 SEHR GUT	173	91%
2	18	9%
PROZESSQUALITÄT: ALLTAGSBEZUG		
1 SEHR GUT	156	82%
2	31	16%
3	3	2%
KEINE ANGABE	1	1%
BASIS TEILNEHMER	N=191	100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (BEFRAGTE I1 UND I2)

TABELLE 1.10: STRUKTUR- UND PROZESSQUALITÄT (NUR I2)
(MITTELWERTE SKALA 1=SEHR GUT BIS 5=SEHR SCHLECHT)

	N	MITTELW.
STRUKTURQUALITÄT: INFORMATION ÜBER KURS	190	1.2
STRUKTURQUALITÄT: RÄUMLICHKEITEN	191	1.2
STRUKTURQUALITÄT: MEDIEN UND MATERIALIEN	190	1.1
STRUKTURQUALITÄT: TEILNEHMERKREIS	190	1.2
PROZESSQUALITÄT: VERSTÄNDLICHKEIT	191	1.1
PROZESSQUALITÄT: VERMITTLUNG INHALTE	191	1.1
PROZESSQUALITÄT: TEILNEHMERORIENTIERUNG	191	1.1
PROZESSQUALITÄT: ALLTAGSBEZUG	190	1.2
I2 INDEX STRUKTURQUALITÄT 0-100, 100=OPTIMAL	191	95.3
I2 INDEX PROZESSQUALITÄT 0-100, 100=OPTIMAL	191	97.3
BASIS TEILNEHMER	N=191	100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (BEFRAGTE I1 UND I2)

TABELLE 1.11: ERFOLGSBEWERTUNG (SKALA 1=EHER ERFOLG BIS 5=EHER MISSERFOLG)

	N	%
I2 ERFOLGSEINSCHÄTZUNG		
1 EHER ERFOLG	159	83%
2	29	15%
3	2	1%
KEINE ANGABE	1	1%
I3 ERFOLGSEINSCHÄTZUNG		
1 EHER ERFOLG	101	53%
2	28	15%
3	5	3%
KEINE ANGABE	57	30%
I2 ERFOLGSEINSCHÄTZUNG 1-5, 1=OPTIMAL	190	1.2
I3 ERFOLGSEINSCHÄTZUNG 1-5, 1=OPTIMAL	134	1.3
BASIS TEILNEHMER	N=191	100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (BEFRAGTE I1 UND I2)

TABELLE 1.12: ZUSAMMENFASSUNG: SKALENGEWINNE UND STABILITÄT
(STABILITÄT: SKALENGEWINN/-VERLUST I3-I2)

	N	MITTELW.
I2-I1 SKALENGEWINN BEWEGUNG	191	14.7
I2-I1 SKALENGEWINN KÖRPERWAHRNEHMUNG	191	32.2
I2-I1 SKALENGEWINN LOCKERUNG	190	29.8
I2-I1 SKALENGEWINN G-VERHALTEN	190	25.7
I3-I1 SKALENGEWINN BEWEGUNG	139	22.4
I3-I1 SKALENGEWINN KÖRPERWAHRNEHMUNG	138	34.4
I3-I1 SKALENGEWINN LOCKERUNG	139	32.0
I3-I1 SKALENGEWINN G-VERHALTEN	138	29.3
I3-I2 STABILITÄT BEWEGUNG	139	6.1
I3-I2 STABILITÄT KÖRPERWAHRNEHMUNG	138	1.9
I3-I2 STABILITÄT LOCKERUNG	139	1.6
I3-I2 STABILITÄT G-VERHALTEN	138	3.0
I2-I1 SKALENGEWINN SCHMERZ	189	12.6
I2-I1 SKALENGEWINN VITALITÄT	190	10.3
I2-I1 SKALENGEWINN PSYCHE	189	11.1
I2-I1 SKALENGEWINN GESUNDH. LEBENSQUALITÄT	187	11.4
I3-I1 SKALENGEWINN SCHMERZ	140	20.5
I3-I1 SKALENGEWINN VITALITÄT	137	15.4
I3-I1 SKALENGEWINN PSYCHE	137	13.7
I3-I1 SKALENGEWINN GESUNDH. LEBENSQUALITÄT	137	16.5
I3-I2 STABILITÄT SCHMERZ	139	7.4
I3-I2 STABILITÄT VITALITÄT	136	3.8
I3-I2 STABILITÄT PSYCHE	136	1.8
I3-I2 STABILITÄT GESUNDH. LEBENSQUALITÄT	135	4.3
BASIS TEILNEHMER	N=191	100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (BEFRAGTE I1 UND I2)

TABELLE 2.01: SOZIALDATEN, INFORMATION UND ANDERE KURSE

	GESAMT	NACHBEFRAGUNG	
		NEIN	JA
GESCHLECHT			
WEIBLICH	98%	94%	99%
MÄNNLICH	2%	6%	1%
ALTERSGRUPPEN			
-19 JAHRE	3%	4%	2%
20-29 JAHRE	6%	11%	4%
30-39 JAHRE	4%	6%	3%
40-49 JAHRE	20%	19%	20%
50-59 JAHRE	21%	15%	24%
60-69 JAHRE	26%	26%	26%
70-79 JAHRE	18%	15%	19%
80 JAHRE U.M.	2%	4%	1%
DURCHSCHNITTSALTER	55.9	53.3	56.8
SCHULABSCHLUSS			
NOCH IN DER SCHULE	1%		1%
KEIN ABSCHLUSS	1%		1%
VOLKSSCHULE/HAUPTSCHULE	33%	26%	35%
REALSCHULE/M.REIFE/POS	19%	26%	16%
ABITUR	37%	40%	36%
SONSTIGES	7%	4%	9%
KEINE ANGABE	3%	4%	3%
BERUFLICHE POSITION			
NOCH IN AUSBILDUNG	9%	13%	7%
ANGELERNTE/UNGELERNTE ARBEITER	1%		1%
FACHARBEITER, GESELLE	2%		2%
AUSFÜHRENDE ANGESTELLTE (VERKÄUF., SCHREIBKR.)	3%	13%	
MITTLERE ANGESTELLTE	13%	11%	14%
LEITENDE ANGESTELLTE (PROKURIST, GF)	3%	4%	3%
BEAMTE	5%	4%	5%
SELBSTÄNDIGE, FREIE BERUFE	14%	9%	16%
MITARBEITENDE FAMILIENANGEHÖRIGE	9%	2%	11%
AUSSCHL. HAUSFRAU/HAUSMANN	21%	28%	19%
RENTNER	18%	13%	19%
ZUR ZEIT ARBEITSLOS	1%		1%
KEINE ANGABE	3%	4%	3%
LAND			
DEUTSCHLAND	51%	62%	48%
ÖSTERREICH	3%	6%	1%
SCHWEIZ	46%	32%	51%
INFO: VON FREUNDEN	75%	70%	76%
INFO: VON ARZT	3%	4%	3%
INFO: PRESSE	9%	6%	10%
INFO: INTERNET	2%	2%	2%
INFO: KRANKENKASSE, ZEITSCHRIFT			
INFO: KRANKENKASSE, GESCHÄFTSSTELLE			
INFO: ANDERER VERANSTALTER	4%	9%	2%
INFO: SONSTIGES	13%	17%	12%
I1 ANDERER KURS L. HALBJAHR: BEWEGUNG	35%	43%	32%
I1 ANDERER KURS L. HALBJAHR: STRESS	4%	9%	3%
I1 ANDERER KURS L. HALBJAHR: ERNÄHRUNG	10%	11%	10%
I1 KEIN ANDERER KURS L. HALBJAHR	60%	51%	64%
I3 ANDERER KURS L. HALBJAHR: BEWEGUNG	37%		49%
I3 ANDERER KURS L. HALBJAHR: STRESS	3%		4%
I3 ANDERER KURS L. HALBJAHR: ERNÄHRUNG	10%		14%
I3 KEIN ANDERER KURS L. HALBJAHR	33%		44%
LEBENSEREIGNIS NACH KURS			
NEIN	57%		76%
JA	16%		21%
BASIS TEILNEHMER	N=187 100%	N=47 100%	N=140 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (BEREINIGTE STICHPROBE I1 UND I2)

TABELLE 2.02: GESUNDHEITSVERHALTEN BEWEGUNG
(MITTELWERTE 1=NIE BIS 5=IMMER)

	GESAMT	NACHBEFRAGUNG	
		NEIN	JA
I1 BEWEGUNG: BEWEGUNGSMÖGLICHKEITEN GENUTZT	3.7	3.7	3.7
I2 BEWEGUNG: BEWEGUNGSMÖGLICHKEITEN GENUTZT	4.3	4.3	4.4
I3 BEWEGUNG: BEWEGUNGSMÖGLICHKEITEN GENUTZT	4.4		4.4
I1 BEWEGUNG: WÖCHENTLICH SPORT GETRIEBEN	3.2	3.3	3.1
I2 BEWEGUNG: WÖCHENTLICH SPORT GETRIEBEN	3.7	3.7	3.8
I3 BEWEGUNG: WÖCHENTLICH SPORT GETRIEBEN	4.2		4.2
I1 BEWEGUNG: SPORT MIT ANDEREN GETRIEBEN	2.5	2.5	2.5
I2 BEWEGUNG: SPORT MIT ANDEREN GETRIEBEN	2.8	2.7	2.8
I3 BEWEGUNG: SPORT MIT ANDEREN GETRIEBEN	3.3		3.3
I1 BEWEGUNG: FREUDE AN BEWEGUNG GEHABT	3.8	3.8	3.8
I2 BEWEGUNG: FREUDE AN BEWEGUNG GEHABT	4.6	4.4	4.6
I3 BEWEGUNG: FREUDE AN BEWEGUNG GEHABT	4.7		4.7
I1 INDEX BEWEGUNG 0-100, 100=OPTIMAL	56.8	58.6	56.2
I2 INDEX BEWEGUNG 0-100, 100=OPTIMAL	71.8	69.4	72.6
I3 INDEX BEWEGUNG 0-100, 100=OPTIMAL	78.7		78.7
BASIS TEILNEHMER	N=187 100%	N=47 100%	N=140 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (BEREINIGTE STICHPROBE I1 UND I2)

TABELLE 2.03: GESUNDHEITSVERHALTEN KÖRPERWAHRNEHMUNG
(MITTELWERTE 1=NIE BIS 5=IMMER)

	GESAMT	NACHBEFRAGUNG	
		NEIN	JA
I1 FRANKLIN: AUF GUTE HALTUNG GEACHTET	3.0	2.9	3.0
I2 FRANKLIN: AUF GUTE HALTUNG GEACHTET	4.4	4.2	4.4
I3 FRANKLIN: AUF GUTE HALTUNG GEACHTET	4.3		4.3
I1 FRANKLIN: BEWEGUNG BEWUSST BEOBACHTET	2.7	2.8	2.7
I2 FRANKLIN: BEWEGUNG BEWUSST BEOBACHTET	4.1	4.1	4.1
I3 FRANKLIN: BEWEGUNG BEWUSST BEOBACHTET	4.2		4.2
I1 FRANKLIN: MIR VERSPANNUNGEN SELBST ERKLÄRT	2.7	2.7	2.7
I2 FRANKLIN: MIR VERSPANNUNGEN SELBST ERKLÄRT	3.9	3.8	3.9
I3 FRANKLIN: MIR VERSPANNUNGEN SELBST ERKLÄRT	4.3		4.3
I1 FRANKLIN: GUTE KÖRPERWAHRNEHMUNG GEHABT	3.1	3.1	3.1
I2 FRANKLIN: GUTE KÖRPERWAHRNEHMUNG GEHABT	4.3	4.1	4.3
I3 FRANKLIN: GUTE KÖRPERWAHRNEHMUNG GEHABT	4.4		4.4
I1 INDEX KÖRPERWAHRNEHMUNG 0-100, 100=OPTIMAL	47.0	46.7	47.1
I2 INDEX KÖRPERWAHRNEHMUNG 0-100, 100=OPTIMAL	79.1	76.5	80.0
I3 INDEX KÖRPERWAHRNEHMUNG 0-100, 100=OPTIMAL	81.9		81.9
BASIS TEILNEHMER	N=187 100%	N=47 100%	N=140 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (BEREINIGTE STICHPROBE I1 UND I2)

TABELLE 2.04: GESUNDHEITSVERHALTEN KÖRPERLOCKERUNG UND GESAMTINDEX
(MITTELWERTE 1=NIE BIS 5=IMMER)

	GESAMT	NACHBEFRAGUNG	
		NEIN	JA
I1 FRANKLIN: INSGESAMT BEWUSST BEWEGT	3.0	3.0	3.0
I2 FRANKLIN: INSGESAMT BEWUSST BEWEGT	4.3	4.2	4.4
I3 FRANKLIN: INSGESAMT BEWUSST BEWEGT	4.3		4.3
I1 FRANKLIN: KAM MIT BEANSPRUCHUNGEN GUT KLAR	2.8	3.0	2.8
I2 FRANKLIN: KAM MIT BEANSPRUCHUNGEN GUT KLAR	3.8	3.8	3.9
I3 FRANKLIN: KAM MIT BEANSPRUCHUNGEN GUT KLAR	4.0		4.0
I1 FRANKLIN: KONNTE VERSPANNUNGEN MINDERN	2.9	3.1	2.9
I2 FRANKLIN: KONNTE VERSPANNUNGEN MINDERN	3.9	4.0	3.9
I3 FRANKLIN: KONNTE VERSPANNUNGEN MINDERN	4.3		4.3
I1 FRANKLIN: BEWEGTE MICH LEICHT UND LOCKER	2.8	2.8	2.8
I2 FRANKLIN: BEWEGTE MICH LEICHT UND LOCKER	4.2	4.1	4.3
I3 FRANKLIN: BEWEGTE MICH LEICHT UND LOCKER	4.1		4.1
I1 INDEX Körperlockerung 0-100, 100=OPTIMAL	47.4	49.3	46.7
I2 INDEX Körperlockerung 0-100, 100=OPTIMAL	77.2	76.6	77.3
I3 INDEX Körperlockerung 0-100, 100=OPTIMAL	78.9		78.9
I1 GESAMTINDEX G-VERHALTEN 0-100, 100=OPTIMAL	50.3	51.2	50.0
I2 GESAMTINDEX G-VERHALTEN 0-100, 100=OPTIMAL	76.0	74.0	76.6
I3 GESAMTINDEX G-VERHALTEN 0-100, 100=OPTIMAL	79.7		79.7
BASIS TEILNEHMER	N=187 100%	N=47 100%	N=140 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (BEREINIGTE STICHPROBE I1 UND I2)

TABELLE 2.05: GESUNDHEITSBEZOGENE LEBENSQUALITÄT (SF-36)
SUBJEKTIVER GESUNDHEITSZUSTAND UND VERÄNDERUNG IM LETZTEN JAHR

	GESAMT	NACHBEFRAGUNG	
		NEIN	JA
I1: SUBJEKTIVER GESUNDHEITSZUSTAND			
AUSGEZEICHNET	2%		2%
SEHR GUT	13%	13%	13%
GUT	71%	74%	69%
WENIGER GUT	13%	11%	14%
SCHLECHT	1%		1%
KEINE ANGABE	1%	2%	1%
I2: SUBJEKTIVER GESUNDHEITSZUSTAND			
AUSGEZEICHNET	3%	2%	3%
SEHR GUT	28%	23%	30%
GUT	65%	70%	64%
WENIGER GUT	3%	4%	3%
SCHLECHT	1%		1%
I3: SUBJEKTIVER GESUNDHEITSZUSTAND			
AUSGEZEICHNET	9%		11%
SEHR GUT	28%		37%
GUT	35%		47%
WENIGER GUT	3%		4%
KEINE ANGABE	26%	100%	1%
I1: GESUNDHEITSZUST. (MITTELW. 1-5, 5=AUSGEZ.)	3.4	3.4	3.3
I2: GESUNDHEITSZUST. (MITTELW. 1-5, 5=AUSGEZ.)	3.7	3.6	3.7
I3: GESUNDHEITSZUST. (MITTELW. 1-5, 5=AUSGEZ.)	3.9		3.9
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	3.1	3.2	3.1
I2: VERÄNDERUNG GESUNDHEITSZUSTAND			
VIEL BESSER	21%	21%	21%
ETWAS BESSER	57%	60%	56%
GLEICH	19%	19%	19%
ETWAS SCHLECHTER	2%		3%
I3: VERÄNDERUNG GESUNDHEITSZUSTAND			
VIEL BESSER	22%		29%
ETWAS BESSER	33%		44%
GLEICH	17%		22%
ETWAS SCHLECHTER	2%		3%
KEINE ANGABE	26%	100%	1%
I2: VERÄNDERUNG G-ZUST. (MW. 1-5, 5=BESSER)	4.0	4.0	4.0
I3: VERÄNDERUNG G-ZUST. (MW. 1-5, 5=BESSER)	4.0		4.0
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	3.0	3.0	3.0
BASIS TEILNEHMER	N=187 100%	N=47 100%	N=140 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (BEREINIGTE STICHPROBE I1 UND I2)

TABELLE 2.06: GESUNDHEITSBEZOGENE LEBENSQUALITÄT (SF-36)
DIMENSIONEN SCHMERZ, VITALITÄT UND PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN
MITTELWERTE 0-100, 100=OPTIMAL

	GESAMT	NACHBEFRAGUNG	
		NEIN	JA
I1 DIMENSION KÖRPERLICHE SCHMERZEN	57.9	58.2	57.9
I2 DIMENSION KÖRPERLICHE SCHMERZEN	70.5	69.0	71.0
I3 DIMENSION KÖRPERLICHE SCHMERZEN	78.4		78.4
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	62.4	63.6	61.9
I1 DIMENSION VITALITÄT	53.0	55.4	52.2
I2 DIMENSION VITALITÄT	63.4	62.9	63.6
I3 DIMENSION VITALITÄT	67.5		67.5
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	58.2	58.5	58.1
I1 DIMENSION PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN	64.2	65.2	63.9
I2 DIMENSION PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN	75.6	74.3	76.0
I3 DIMENSION PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN	77.8		77.8
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	70.1	70.5	70.0
I1 GESAMTINDEX GES.LEBENSQ. 0-100, 100=OPTIMAL	58.6	59.9	58.1
I2 GESAMTINDEX GES.LEBENSQ. 0-100, 100=OPTIMAL	69.7	68.2	70.2
I3 GESAMTINDEX GES.LEBENSQ. 0-100, 100=OPTIMAL	74.7		74.7
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	63.6	64.2	63.4
BASIS TEILNEHMER	N=187 100%	N=47 100%	N=140 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (BEREINIGTE STICHPROBE I1 UND I2)

TABELLE 2.07: KRANKHEITSTAGE

	GESAMT	NACHBEFRAGUNG	
		NEIN	JA
I1 KRANKHEITSTAGE L. 6 MON.	5.8	5.1	6.0
I3 KRANKHEITSTAGE L. 6 MON.	2.8		2.8
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	6.3	6.2	6.4
I1 KEINE KRANKHEITSTAGE	42%	43%	41%
I3 KEINE KRANKHEITSTAGE	58%		78%
BASIS TEILNEHMER	N=187 100%	N=47 100%	N=140 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (BEREINIGTE STICHPROBE I1 UND I2)

TABELLE 2.08: GEWICHT

	GESAMT	NACHBEFRAGUNG	
		NEIN	JA
I1 GEWICHT IN KG	66.4	66.7	66.2
I2 GEWICHT IN KG	66.4	66.7	66.3
I3 GEWICHT IN KG	66.2		66.2
I1 WUNSCHGEWICHT IN KG	63.2	63.8	63.0
I2 WUNSCHGEWICHT IN KG	64.0	65.2	63.6
I3 WUNSCHGEWICHT IN KG	63.9		63.9
I1: GEWICHT IN PROZENT DES WUNSCHGEWICHTS	107.5	106.5	107.8
I2: GEWICHT IN PROZENT DES WUNSCHGEWICHTS	106.5	104.5	107.1
I3: GEWICHT IN PROZENT DES WUNSCHGEWICHTS	107.4		107.4
I1: BODY-MASS-INDEX (MITTELW.)	24.2	24.1	24.2
I2: BODY-MASS-INDEX (MITTELW.)	24.2	24.1	24.3
I3: BODY-MASS-INDEX (MITTELW.)	24.2		24.2
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	27.5	27.3	27.6
I1: BODY-MASS-INDEX (WERTE FRAUEN/MÄNNER)			
UNTERGEWICHTIG (<19/20)	2%	2%	2%
NORMALGEWICHTIG (19/20-24/25)	52%	53%	51%
ÜBERGEWICHTIG (24/25-30)	38%	32%	40%
STARK ÜBERGEWICHTIG (30-40)	5%	6%	4%
EXTREM ÜBERGEWICHTIG (>40)	1%	2%	
KEINE ANGABE	3%	4%	2%
I2: BODY-MASS-INDEX (WERTE FRAUEN/MÄNNER)			
UNTERGEWICHTIG (<19/20)	3%	2%	3%
NORMALGEWICHTIG (19/20-24/25)	48%	49%	48%
ÜBERGEWICHTIG (24/25-30)	41%	38%	42%
STARK ÜBERGEWICHTIG (30-40)	6%	6%	6%
EXTREM ÜBERGEWICHTIG (>40)	1%	2%	
KEINE ANGABE	2%	2%	1%
I3: BODY-MASS-INDEX (WERTE FRAUEN/MÄNNER)			
UNTERGEWICHTIG (<19/20)	2%		2%
NORMALGEWICHTIG (19/20-24/25)	41%		54%
ÜBERGEWICHTIG (24/25-30)	25%		34%
STARK ÜBERGEWICHTIG (30-40)	6%		8%
KEINE ANGABE	27%	100%	2%
BASIS TEILNEHMER	N=187 100%	N=47 100%	N=140 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (BEREINIGTE STICHPROBE I1 UND I2)

TABELLE 2.09: STRUKTUR- UND PROZESSQUALITÄT (NUR I2)
(JEWEILS SKALA 1=SEHR GUT BIS 5=SEHR SCHLECHT)

	GESAMT	NACHBEFRAGUNG	
		NEIN	JA
STRUKTURQUALITÄT: INFORMATION ÜBER KURS			
1 SEHR GUT	80%	81%	79%
2	17%	15%	18%
3	3%	4%	2%
KEINE ANGABE	1%		1%
STRUKTURQUALITÄT: RÄUMLICHKEITEN			
1 SEHR GUT	78%	77%	78%
2	20%	21%	19%
3	3%	2%	3%
STRUKTURQUALITÄT: MEDIEN UND MATERIALIEN			
1 SEHR GUT	89%	81%	92%
2	9%	15%	7%
3	1%	2%	1%
KEINE ANGABE	1%	2%	
STRUKTURQUALITÄT: TEILNEHMERKREIS			
1 SEHR GUT	86%	79%	88%
2	12%	19%	9%
3	2%	2%	2%
4	1%		1%
PROZESSQUALITÄT: VERSTÄNDLICHKEIT			
1 SEHR GUT	94%	87%	96%
2	5%	9%	4%
3	1%	4%	
PROZESSQUALITÄT: VERMITTLUNG INHALTE			
1 SEHR GUT	93%	85%	95%
2	7%	15%	5%
PROZESSQUALITÄT: TEILNEHMERORIENTIERUNG			
1 SEHR GUT	90%	83%	93%
2	10%	17%	7%
PROZESSQUALITÄT: ALLTAGSBEZUG			
1 SEHR GUT	81%	70%	85%
2	17%	26%	14%
3	2%	4%	1%
KEINE ANGABE	1%		1%
BASIS TEILNEHMER	N=187 100%	N=47 100%	N=140 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (BEREINIGTE STICHPROBE I1 UND I2)

TABELLE 2.10: STRUKTUR- UND PROZESSQUALITÄT (NUR I2)
(MITTELWERTE SKALA 1=SEHR GUT BIS 5=SEHR SCHLECHT)

	GESAMT	NACHBEFRAGUNG	
		NEIN	JA
STRUKTURQUALITÄT: INFORMATION ÜBER KURS	1.2	1.2	1.2
STRUKTURQUALITÄT: RÄUMLICHKEITEN	1.3	1.3	1.3
STRUKTURQUALITÄT: MEDIEN UND MATERIALIEN	1.1	1.2	1.1
STRUKTURQUALITÄT: TEILNEHMERKREIS	1.2	1.2	1.2
PROZESSQUALITÄT: VERSTÄNDLICHKEIT	1.1	1.2	1.0
PROZESSQUALITÄT: VERMITTLUNG INHALTE	1.1	1.1	1.1
PROZESSQUALITÄT: TEILNEHMERORIENTIERUNG	1.1	1.2	1.1
PROZESSQUALITÄT: ALLTAGSBEZUG	1.2	1.3	1.2
I2 INDEX STRUKTURQUALITÄT 0-100, 100=OPTIMAL	95.2	94.1	95.5
I2 INDEX PROZESSQUALITÄT 0-100, 100=OPTIMAL	97.2	94.8	98.0
BASIS TEILNEHMER	N=187 100%	N=47 100%	N=140 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (BEREINIGTE STICHPROBE I1 UND I2)

TABELLE 2.11: ERFOLGSBEWERTUNG (SKALA 1=EHER ERFOLG BIS 5=EHER MISSERFOLG)

	GESAMT	NACHBEFRAGUNG	
		NEIN	JA
I2 ERFOLGSEINSCHÄTZUNG			
1 EHER ERFOLG	83%	77%	85%
2	16%	19%	14%
3	1%	2%	1%
KEINE ANGABE	1%	2%	
I3 ERFOLGSEINSCHÄTZUNG			
1 EHER ERFOLG	54%		72%
2	15%		20%
3	3%		4%
KEINE ANGABE	28%	100%	4%
I2 ERFOLGSEINSCHÄTZUNG 1-5, 1=OPTIMAL	1.2	1.2	1.2
I3 ERFOLGSEINSCHÄTZUNG 1-5, 1=OPTIMAL	1.3		1.3
BASIS TEILNEHMER	N=187 100%	N=47 100%	N=140 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (BEREINIGTE STICHPROBE I1 UND I2)

TABELLE 2.12: ZUSAMMENFASSUNG: SKALENGEWINNE UND STABILITÄT
(STABILITÄT: SKALENGEWINN/-VERLUST I3-I2)

	GESAMT	NACHBEFRAGUNG	
		NEIN	JA
I2-I1 SKALENGEWINN BEWEGUNG	14.9	10.7	16.4
I2-I1 SKALENGEWINN KÖRPERWAHRNEHMUNG	32.2	29.8	32.9
I2-I1 SKALENGEWINN LOCKERUNG	29.8	27.3	30.6
I2-I1 SKALENGEWINN G-VERHALTEN	25.7	23.0	26.6
I3-I1 SKALENGEWINN BEWEGUNG	22.4		22.4
I3-I1 SKALENGEWINN KÖRPERWAHRNEHMUNG	34.4		34.4
I3-I1 SKALENGEWINN LOCKERUNG	32.0		32.0
I3-I1 SKALENGEWINN G-VERHALTEN	29.3		29.3
I3-I2 STABILITÄT BEWEGUNG	6.1		6.1
I3-I2 STABILITÄT KÖRPERWAHRNEHMUNG	1.9		1.9
I3-I2 STABILITÄT LOCKERUNG	1.6		1.6
I3-I2 STABILITÄT G-VERHALTEN	3.0		3.0
I2-I1 SKALENGEWINN SCHMERZ	12.5	10.8	13.1
I2-I1 SKALENGEWINN VITALITÄT	10.5	7.5	11.5
I2-I1 SKALENGEWINN PSYCHE	11.4	9.2	12.1
I2-I1 SKALENGEWINN GESUNDH. LEBENSQUALITÄT	11.5	9.2	12.2
I3-I1 SKALENGEWINN SCHMERZ	20.5		20.5
I3-I1 SKALENGEWINN VITALITÄT	15.4		15.4
I3-I1 SKALENGEWINN PSYCHE	13.7		13.7
I3-I1 SKALENGEWINN GESUNDH. LEBENSQUALITÄT	16.5		16.5
I3-I2 STABILITÄT SCHMERZ	7.4		7.4
I3-I2 STABILITÄT VITALITÄT	3.8		3.8
I3-I2 STABILITÄT PSYCHE	1.8		1.8
I3-I2 STABILITÄT GESUNDH. LEBENSQUALITÄT	4.3		4.3
BASIS TEILNEHMER	N=187 100%	N=47 100%	N=140 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (BEFRAGTE I1 UND I2)

TABELLE 3.01: SOZIALDATEN, INFORMATION UND ANDERE KURSE

	N	%
GESCHLECHT		
WEIBLICH	139	99%
MÄNNLICH	1	1%
ALTERSGRUPPEN		
-19 JAHRE	3	2%
20-29 JAHRE	6	4%
30-39 JAHRE	4	3%
40-49 JAHRE	28	20%
50-59 JAHRE	33	24%
60-69 JAHRE	37	26%
70-79 JAHRE	27	19%
80 JAHRE U.M.	2	1%
DURCHSCHNITTSALTER	140	56.8
SCHULABSCHLUSS		
NOCH IN DER SCHULE	1	1%
KEIN ABSCHLUSS	1	1%
VOLKSSCHULE/HAUPTSCHULE	49	35%
REALSCHULE/M.REIFE/POS	23	16%
ABITUR	50	36%
SONSTIGES	12	9%
KEINE ANGABE	4	3%
BERUFLICHE POSITION		
NOCH IN AUSBILDUNG	10	7%
ANGELERNTE/UNGELERNTE ARBEITER	1	1%
FACHARBEITER, GESELLE	3	2%
MITTLERE ANGESTELLTE	19	14%
LEITENDE ANGESTELLTE (PROKURIST, GF)	4	3%
BEAMTE	7	5%
SELBSTÄNDIGE, FREIE BERUFE	22	16%
MITARBEITENDE FAMILIENANGEHÖRIGE	15	11%
AUSSCHL. HAUSFRAU/HAUSMANN	26	19%
RENTNER	27	19%
ZUR ZEIT ARBEITSLOS	2	1%
KEINE ANGABE	4	3%
LAND		
DEUTSCHLAND	67	48%
ÖSTERREICH	2	1%
SCHWEIZ	71	51%
INFO: VON FREUNDEN	107	76%
INFO: VON ARZT	4	3%
INFO: PRESSE	14	10%
INFO: INTERNET	3	2%
INFO: KRANKENKASSE, ZEITSCHRIFT		
INFO: KRANKENKASSE, GESCHÄFTSSTELLE		
INFO: ANDERER VERANSTALTER	3	2%
INFO: SONSTIGES	17	12%
I1 ANDERER KURS L. HALBJAHR: BEWEGUNG	45	32%
I1 ANDERER KURS L. HALBJAHR: STRESS	4	3%
I1 ANDERER KURS L. HALBJAHR: ERNÄHRUNG	14	10%
I1 KEIN ANDERER KURS L. HALBJAHR	89	64%
I3 ANDERER KURS L. HALBJAHR: BEWEGUNG	69	49%
I3 ANDERER KURS L. HALBJAHR: STRESS	6	4%
I3 ANDERER KURS L. HALBJAHR: ERNÄHRUNG	19	14%
I3 KEIN ANDERER KURS L. HALBJAHR	62	44%
LEBENSEREIGNIS NACH KURS		
NEIN	107	76%
JA	30	21%
BASIS TEILNEHMER	N=140	100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 3.02: GESUNDHEITSVERHALTEN BEWEGUNG
(MITTELWERTE 1=NIE BIS 5=IMMER)

	N	MITTELW.
I1 BEWEGUNG: BEWEGUNGSMÖGLICHKEITEN GENUTZT	139	3.7
I2 BEWEGUNG: BEWEGUNGSMÖGLICHKEITEN GENUTZT	139	4.4
I3 BEWEGUNG: BEWEGUNGSMÖGLICHKEITEN GENUTZT	138	4.4
I1 BEWEGUNG: WÖCHENTLICH SPORT GETRIEBEN	137	3.1
I2 BEWEGUNG: WÖCHENTLICH SPORT GETRIEBEN	139	3.8
I3 BEWEGUNG: WÖCHENTLICH SPORT GETRIEBEN	136	4.2
I1 BEWEGUNG: SPORT MIT ANDEREN GETRIEBEN	137	2.5
I2 BEWEGUNG: SPORT MIT ANDEREN GETRIEBEN	139	2.8
I3 BEWEGUNG: SPORT MIT ANDEREN GETRIEBEN	133	3.3
I1 BEWEGUNG: FREUDE AN BEWEGUNG GEHABT	139	3.8
I2 BEWEGUNG: FREUDE AN BEWEGUNG GEHABT	139	4.6
I3 BEWEGUNG: FREUDE AN BEWEGUNG GEHABT	137	4.7
I1 INDEX BEWEGUNG 0-100, 100=OPTIMAL	139	56.3
I2 INDEX BEWEGUNG 0-100, 100=OPTIMAL	139	72.6
I3 INDEX BEWEGUNG 0-100, 100=OPTIMAL	139	78.7
BASIS TEILNEHMER	N=140	100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 3.03: GESUNDHEITSVERHALTEN KÖRPERWAHRNEHMUNG
(MITTELWERTE 1=NIE BIS 5=IMMER)

	N	MITTELW.
I1 FRANKLIN: AUF GUTE HALTUNG GEACHTET	139	3.0
I2 FRANKLIN: AUF GUTE HALTUNG GEACHTET	140	4.4
I3 FRANKLIN: AUF GUTE HALTUNG GEACHTET	138	4.3
I1 FRANKLIN: BEWEGUNG BEWUSST BEOBACHTET	138	2.7
I2 FRANKLIN: BEWEGUNG BEWUSST BEOBACHTET	140	4.1
I3 FRANKLIN: BEWEGUNG BEWUSST BEOBACHTET	138	4.2
I1 FRANKLIN: MIR VERSPANNUNGEN SELBST ERKLÄRT	138	2.7
I2 FRANKLIN: MIR VERSPANNUNGEN SELBST ERKLÄRT	139	3.9
I3 FRANKLIN: MIR VERSPANNUNGEN SELBST ERKLÄRT	135	4.3
I1 FRANKLIN: GUTE KÖRPERWAHRNEHMUNG GEHABT	139	3.1
I2 FRANKLIN: GUTE KÖRPERWAHRNEHMUNG GEHABT	140	4.3
I3 FRANKLIN: GUTE KÖRPERWAHRNEHMUNG GEHABT	138	4.4
I1 INDEX KÖRPERWAHRNEHMUNG 0-100, 100=OPTIMAL	138	47.5
I2 INDEX KÖRPERWAHRNEHMUNG 0-100, 100=OPTIMAL	138	80.0
I3 INDEX KÖRPERWAHRNEHMUNG 0-100, 100=OPTIMAL	138	81.9
BASIS TEILNEHMER	N=140	100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 3.04: GESUNDHEITSVERHALTEN KÖRPERLOCKERUNG UND GESAMTINDEX
(MITTELWERTE 1=NIE BIS 5=IMMER)

	N	MITTELW.
I1 FRANKLIN: INSGESAMT BEWUSST BEWEGT	138	3.0
I2 FRANKLIN: INSGESAMT BEWUSST BEWEGT	140	4.4
I3 FRANKLIN: INSGESAMT BEWUSST BEWEGT	138	4.3
I1 FRANKLIN: KAM MIT BEANSPRUCHUNGEN GUT KLAR	140	2.8
I2 FRANKLIN: KAM MIT BEANSPRUCHUNGEN GUT KLAR	140	3.9
I3 FRANKLIN: KAM MIT BEANSPRUCHUNGEN GUT KLAR	138	4.0
I1 FRANKLIN: KONNTE VERSPANNUNGEN MINDERN	140	2.9
I2 FRANKLIN: KONNTE VERSPANNUNGEN MINDERN	140	3.9
I3 FRANKLIN: KONNTE VERSPANNUNGEN MINDERN	138	4.3
I1 FRANKLIN: BEWEGTE MICH LEICHT UND LOCKER	139	2.8
I2 FRANKLIN: BEWEGTE MICH LEICHT UND LOCKER	140	4.3
I3 FRANKLIN: BEWEGTE MICH LEICHT UND LOCKER	137	4.1
I1 INDEX Körperlockerung 0-100, 100=OPTIMAL	139	46.9
I2 INDEX Körperlockerung 0-100, 100=OPTIMAL	139	77.2
I3 INDEX Körperlockerung 0-100, 100=OPTIMAL	139	78.9
I1 GESAMTINDEX G-VERHALTEN 0-100, 100=OPTIMAL	140	50.0
I2 GESAMTINDEX G-VERHALTEN 0-100, 100=OPTIMAL	140	76.6
I3 GESAMTINDEX G-VERHALTEN 0-100, 100=OPTIMAL	138	79.7
BASIS TEILNEHMER	N=140	100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 3.05: GESUNDHEITSBEZOGENE LEBENSQUALITÄT (SF-36)
SUBJEKTIVER GESUNDHEITSZUSTAND UND VERÄNDERUNG IM LETZTEN JAHR

	N	%
I1: SUBJEKTIVER GESUNDHEITSZUSTAND		
AUSGEZEICHNET	3	2%
SEHR GUT	18	13%
GUT	97	69%
WENIGER GUT	20	14%
SCHLECHT	1	1%
KEINE ANGABE	1	1%
I2: SUBJEKTIVER GESUNDHEITSZUSTAND		
AUSGEZEICHNET	4	3%
SEHR GUT	42	30%
GUT	89	64%
WENIGER GUT	4	3%
SCHLECHT	1	1%
I3: SUBJEKTIVER GESUNDHEITSZUSTAND		
AUSGEZEICHNET	16	11%
SEHR GUT	52	37%
GUT	66	47%
WENIGER GUT	5	4%
KEINE ANGABE	1	1%
I1: GESUNDHEITSZUST. (MITTELW. 1-5, 5=AUSGEZ.)	138	3.3
I2: GESUNDHEITSZUST. (MITTELW. 1-5, 5=AUSGEZ.)	138	3.7
I3: GESUNDHEITSZUST. (MITTELW. 1-5, 5=AUSGEZ.)	138	3.9
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	138	3.1
I2: VERÄNDERUNG GESUNDHEITSZUSTAND		
VIEL BESSER	30	21%
ETWAS BESSER	79	56%
GLEICH	27	19%
ETWAS SCHLECHTER	4	3%
I3: VERÄNDERUNG GESUNDHEITSZUSTAND		
VIEL BESSER	41	29%
ETWAS BESSER	62	44%
GLEICH	31	22%
ETWAS SCHLECHTER	4	3%
KEINE ANGABE	2	1%
I2: VERÄNDERUNG G-ZUST. (MW. 1-5, 5=BESSER)	138	4.0
I3: VERÄNDERUNG G-ZUST. (MW. 1-5, 5=BESSER)	138	4.0
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	138	3.0
BASIS TEILNEHMER	N=140	100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 3.06: GESUNDHEITSBEZOGENE LEBENSQUALITÄT (SF-36)
DIMENSIONEN SCHMERZ, VITALITÄT UND PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN
MITTELWERTE 0-100, 100=OPTIMAL

	N	MITTELW.
I1 DIMENSION KÖRPERLICHE SCHMERZEN	139	57.9
I2 DIMENSION KÖRPERLICHE SCHMERZEN	139	71.0
I3 DIMENSION KÖRPERLICHE SCHMERZEN	139	78.4
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	139	61.9
I1 DIMENSION VITALITÄT	136	52.1
I2 DIMENSION VITALITÄT	136	63.8
I3 DIMENSION VITALITÄT	136	67.5
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	136	58.1
I1 DIMENSION PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN	136	64.1
I2 DIMENSION PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN	136	76.0
I3 DIMENSION PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN	136	77.8
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	136	70.0
I1 GESAMTINDEX GES.LEBENSQ. 0-100, 100=OPTIMAL	140	58.1
I2 GESAMTINDEX GES.LEBENSQ. 0-100, 100=OPTIMAL	138	70.2
I3 GESAMTINDEX GES.LEBENSQ. 0-100, 100=OPTIMAL	137	74.7
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	140	63.4
BASIS TEILNEHMER	N=140	100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 3.07: KRANKHEITSTAGE

	N	MITTELW.
I1 KRANKHEITSTAGE L. 6 MON.	135	6.0
I3 KRANKHEITSTAGE L. 6 MON.	135	2.8
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	135	6.4
I1 KEINE KRANKHEITSTAGE	58	41%
I3 KEINE KRANKHEITSTAGE	109	78%
BASIS TEILNEHMER	N=140	100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 3.08: GEWICHT

	N	MITTELW.
I1 GEWICHT IN KG	133	66.2
I2 GEWICHT IN KG	133	66.2
I3 GEWICHT IN KG	133	66.2
I1 WUNSCHGEWICHT IN KG	87	62.9
I2 WUNSCHGEWICHT IN KG	87	63.5
I3 WUNSCHGEWICHT IN KG	87	63.9
I1: GEWICHT IN PROZENT DES WUNSCHGEWICHTS	85	108.4
I2: GEWICHT IN PROZENT DES WUNSCHGEWICHTS	85	107.5
I3: GEWICHT IN PROZENT DES WUNSCHGEWICHTS	85	107.4
I1: BODY-MASS-INDEX (MITTELW.)	133	24.2
I2: BODY-MASS-INDEX (MITTELW.)	133	24.2
I3: BODY-MASS-INDEX (MITTELW.)	133	24.2
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	133	27.6
I1: BODY-MASS-INDEX (WERTE FRAUEN/MÄNNER)		
UNTERGEWICHTIG (<19/20)	3	2%
NORMALGEWICHTIG (19/20-24/25)	72	51%
ÜBERGEWICHTIG (24/25-30)	56	40%
STARK ÜBERGEWICHTIG (30-40)	6	4%
KEINE ANGABE	3	2%
I2: BODY-MASS-INDEX (WERTE FRAUEN/MÄNNER)		
UNTERGEWICHTIG (<19/20)	4	3%
NORMALGEWICHTIG (19/20-24/25)	67	48%
ÜBERGEWICHTIG (24/25-30)	59	42%
STARK ÜBERGEWICHTIG (30-40)	8	6%
KEINE ANGABE	2	1%
I3: BODY-MASS-INDEX (WERTE FRAUEN/MÄNNER)		
UNTERGEWICHTIG (<19/20)	3	2%
NORMALGEWICHTIG (19/20-24/25)	76	54%
ÜBERGEWICHTIG (24/25-30)	47	34%
STARK ÜBERGEWICHTIG (30-40)	11	8%
KEINE ANGABE	3	2%
BASIS TEILNEHMER	N=140	100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 3.09: STRUKTUR- UND PROZESSQUALITÄT (NUR I2)
(JEWEILS SKALA 1=SEHR GUT BIS 5=SEHR SCHLECHT)

	N	%
STRUKTURQUALITÄT: INFORMATION ÜBER KURS		
1 SEHR GUT	111	79%
2	25	18%
3	3	2%
KEINE ANGABE	1	1%
STRUKTURQUALITÄT: RÄUMLICHKEITEN		
1 SEHR GUT	109	78%
2	27	19%
3	4	3%
STRUKTURQUALITÄT: MEDIEN UND MATERIALIEN		
1 SEHR GUT	129	92%
2	10	7%
3	1	1%
STRUKTURQUALITÄT: TEILNEHMERKREIS		
1 SEHR GUT	123	88%
2	13	9%
3	3	2%
4	1	1%
PROZESSQUALITÄT: VERSTÄNDLICHKEIT		
1 SEHR GUT	134	96%
2	6	4%
PROZESSQUALITÄT: VERMITTLUNG INHALTE		
1 SEHR GUT	133	95%
2	7	5%
PROZESSQUALITÄT: TEILNEHMERORIENTIERUNG		
1 SEHR GUT	130	93%
2	10	7%
PROZESSQUALITÄT: ALLTAGSBEZUG		
1 SEHR GUT	119	85%
2	19	14%
3	1	1%
KEINE ANGABE	1	1%
BASIS TEILNEHMER	N=140	100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 3.10: STRUKTUR- UND PROZESSQUALITÄT (NUR I2)
(MITTELWERTE SKALA 1=SEHR GUT BIS 5=SEHR SCHLECHT)

	N	MITTELW.
STRUKTURQUALITÄT: INFORMATION ÜBER KURS	139	1.2
STRUKTURQUALITÄT: RÄUMLICHKEITEN	140	1.3
STRUKTURQUALITÄT: MEDIEN UND MATERIALIEN	140	1.1
STRUKTURQUALITÄT: TEILNEHMERKREIS	140	1.2
PROZESSQUALITÄT: VERSTÄNDLICHKEIT	140	1.0
PROZESSQUALITÄT: VERMITTLUNG INHALTE	140	1.1
PROZESSQUALITÄT: TEILNEHMERORIENTIERUNG	140	1.1
PROZESSQUALITÄT: ALLTAGSBEZUG	139	1.2
I2 INDEX STRUKTURQUALITÄT 0-100, 100=OPTIMAL	140	95.5
I2 INDEX PROZESSQUALITÄT 0-100, 100=OPTIMAL	140	98.0
BASIS TEILNEHMER	N=140	100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 3.11: ERFOLGSBEWERTUNG (SKALA 1=EHER ERFOLG BIS 5=EHER MISSERFOLG)

	N	%
I2 ERFOLGSEINSCHÄTZUNG		
1 EHER ERFOLG	119	85%
2	20	14%
3	1	1%
I3 ERFOLGSEINSCHÄTZUNG		
1 EHER ERFOLG	101	72%
2	28	20%
3	5	4%
KEINE ANGABE	6	4%
I2 ERFOLGSEINSCHÄTZUNG 1-5, 1=OPTIMAL	140	1.2
I3 ERFOLGSEINSCHÄTZUNG 1-5, 1=OPTIMAL	134	1.3
BASIS TEILNEHMER	N=140	100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 3.12: ZUSAMMENFASSUNG: SKALENGEWINNE UND STABILITÄT
(STABILITÄT: SKALENGEWINN/-VERLUST I3-I2)

	N	MITTELW.
I2-I1 SKALENGEWINN BEWEGUNG	140	16.4
I2-I1 SKALENGEWINN KÖRPERWAHRNEHMUNG	140	32.9
I2-I1 SKALENGEWINN LOCKERUNG	140	30.6
I2-I1 SKALENGEWINN G-VERHALTEN	140	26.6
I3-I1 SKALENGEWINN BEWEGUNG	139	22.4
I3-I1 SKALENGEWINN KÖRPERWAHRNEHMUNG	138	34.4
I3-I1 SKALENGEWINN LOCKERUNG	139	32.0
I3-I1 SKALENGEWINN G-VERHALTEN	138	29.3
I3-I2 STABILITÄT BEWEGUNG	139	6.1
I3-I2 STABILITÄT KÖRPERWAHRNEHMUNG	138	1.9
I3-I2 STABILITÄT LOCKERUNG	139	1.6
I3-I2 STABILITÄT G-VERHALTEN	138	3.0
I2-I1 SKALENGEWINN SCHMERZ	139	13.1
I2-I1 SKALENGEWINN VITALITÄT	139	11.5
I2-I1 SKALENGEWINN PSYCHE	139	12.1
I2-I1 SKALENGEWINN GESUNDH. LEBENSQUALITÄT	138	12.2
I3-I1 SKALENGEWINN SCHMERZ	140	20.5
I3-I1 SKALENGEWINN VITALITÄT	137	15.4
I3-I1 SKALENGEWINN PSYCHE	137	13.7
I3-I1 SKALENGEWINN GESUNDH. LEBENSQUALITÄT	137	16.5
I3-I2 STABILITÄT SCHMERZ	139	7.4
I3-I2 STABILITÄT VITALITÄT	136	3.8
I3-I2 STABILITÄT PSYCHE	136	1.8
I3-I2 STABILITÄT GESUNDH. LEBENSQUALITÄT	135	4.3
BASIS TEILNEHMER	N=140	100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (BEFRAGTE I1 UND I2)

TABELLE 4.01: SOZIALDATEN, INFORMATION UND ANDERE KURSE

	GESAMT	ALTERSGRUPPEN				
		-39	40-49	50-59	60-69	70-
GESCHLECHT						
WEIBLICH	99%	92%	100%	100%	100%	100%
MÄNNLICH	1%	8%				
ALTERSGRUPPEN						
-19 JAHRE	2%	23%				
20-29 JAHRE	4%	46%				
30-39 JAHRE	3%	31%				
40-49 JAHRE	20%		100%			
50-59 JAHRE	24%			100%		
60-69 JAHRE	26%				100%	
70-79 JAHRE	19%					93%
80 JAHRE U.M.	1%					7%
DURCHSCHNITTSALTER	56.8	27.5	44.4	54.5	64.8	74.4
SCHULABSCHLUSS						
NOCH IN DER SCHULE	1%	8%				
KEIN ABSCHLUSS	1%				3%	
VOLKSSCHULE/HAUPTSCHULE	35%		14%	27%	43%	69%
REALSCHULE/M.REIFE/POS	16%		21%	21%	16%	14%
ABITUR	36%	85%	61%	36%	19%	10%
SONSTIGES	9%	8%	4%	9%	14%	7%
KEINE ANGABE	3%			6%	5%	
BERUFLICHE POSITION						
NOCH IN AUSBILDUNG	7%	77%				
ANGELERNTE/UNGELERNTE ARBEITER	1%			3%		
FACHARBEITER, GESELLE	2%		7%	3%		
MITTLERE ANGESTELLTE	14%	8%	36%	15%	8%	
LEITENDE ANGESTELLTE (PROKURIST, GF)	3%		7%	3%		3%
BEAMTE	5%		4%	15%	3%	
SELBSTÄNDIGE, FREIE BERUFE	16%	8%	21%	21%	19%	3%
MITARBEITENDE FAMILIENANGEHÖRIGE	11%		7%	21%	11%	7%
AUSSCHL. HAUSFRAU/HAUSMANN	19%		14%	12%	27%	28%
RENTNER	19%			3%	32%	48%
ZUR ZEIT ARBEITSLOS	1%		4%	3%		
KEINE ANGABE	3%	8%				10%
LAND						
DEUTSCHLAND	48%	100%	79%	58%	27%	10%
ÖSTERREICH	1%		4%	3%		
SCHWEIZ	51%		18%	39%	73%	90%
INFO: VON FREUNDEN	76%	38%	89%	76%	78%	79%
INFO: VON ARZT	3%	8%	4%		3%	3%
INFO: PRESSE	10%		4%	6%	14%	21%
INFO: INTERNET	2%	8%	4%	3%		
INFO: KRANKENKASSE, ZEITSCHRIFT						
INFO: KRANKENKASSE, GESCHÄFTSSTELLE						
INFO: ANDERER VERANSTALTER	2%		4%	3%	3%	
INFO: SONSTIGES	12%	54%	7%	15%	5%	3%
I1 ANDERER KURS L. HALBJAHR: BEWEGUNG	32%	31%	36%	48%	32%	10%
I1 ANDERER KURS L. HALBJAHR: STRESS	3%			6%	5%	
I1 ANDERER KURS L. HALBJAHR: ERNÄHRUNG	10%	23%	11%	6%	14%	3%
I1 KEIN ANDERER KURS L. HALBJAHR	64%	46%	61%	52%	62%	90%
I3 ANDERER KURS L. HALBJAHR: BEWEGUNG	49%	46%	57%	64%	43%	34%
I3 ANDERER KURS L. HALBJAHR: STRESS	4%		7%	3%	5%	3%
I3 ANDERER KURS L. HALBJAHR: ERNÄHRUNG	14%	23%	18%	18%	5%	10%
I3 KEIN ANDERER KURS L. HALBJAHR	44%	46%	36%	30%	49%	62%
LEBENSEREIGNIS NACH KURS						
NEIN	76%	85%	71%	70%	78%	83%
JA	21%	15%	29%	30%	19%	10%
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=13 100%	N=28 100%	N=33 100%	N=37 100%	N=29 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 4.02: GESUNDHEITSVERHALTEN BEWEGUNG
(MITTELWERTE 1=NIE BIS 5=IMMER)

	GESAMT	ALTERSGRUPPEN				
		-39	40-49	50-59	60-69	70-
I1 BEWEGUNG: BEWEGUNGSMÖGLICHKEITEN GENUTZT	3.7	4.4	3.8	3.7	3.5	3.4
I2 BEWEGUNG: BEWEGUNGSMÖGLICHKEITEN GENUTZT	4.4	4.2	4.2	4.2	4.5	4.6
I3 BEWEGUNG: BEWEGUNGSMÖGLICHKEITEN GENUTZT	4.4	4.2	4.4	4.2	4.4	4.7
I1 BEWEGUNG: WÖCHENTLICH SPORT GETRIEBEN	3.1	3.3	3.4	3.5	3.0	2.4
I2 BEWEGUNG: WÖCHENTLICH SPORT GETRIEBEN	3.8	3.7	4.2	4.1	3.7	3.0
I3 BEWEGUNG: WÖCHENTLICH SPORT GETRIEBEN	4.2	3.8	4.3	4.3	4.2	4.1
I1 BEWEGUNG: SPORT MIT ANDEREN GETRIEBEN	2.5	2.4	2.5	3.2	2.5	1.6
I2 BEWEGUNG: SPORT MIT ANDEREN GETRIEBEN	2.8	2.6	3.3	3.5	2.5	2.0
I3 BEWEGUNG: SPORT MIT ANDEREN GETRIEBEN	3.3	2.6	2.8	3.5	3.8	3.4
I1 BEWEGUNG: FREUDE AN BEWEGUNG GEHABT	3.8	4.3	4.1	4.0	3.5	3.3
I2 BEWEGUNG: FREUDE AN BEWEGUNG GEHABT	4.6	4.5	4.6	4.6	4.8	4.6
I3 BEWEGUNG: FREUDE AN BEWEGUNG GEHABT	4.7	4.6	4.7	4.6	4.7	4.7
I1 INDEX BEWEGUNG 0-100, 100=OPTIMAL	56.3	64.7	61.2	65.4	53.0	41.8
I2 INDEX BEWEGUNG 0-100, 100=OPTIMAL	72.6	68.3	77.0	78.1	72.3	64.8
I3 INDEX BEWEGUNG 0-100, 100=OPTIMAL	78.7	70.7	75.4	77.7	82.8	81.3
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=13 100%	N=28 100%	N=33 100%	N=37 100%	N=29 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 4.03: GESUNDHEITSVERHALTEN KÖRPERWAHRNEHMUNG
(MITTELWERTE 1=NIE BIS 5=IMMER)

	GESAMT	ALTERSGRUPPEN				
		-39	40-49	50-59	60-69	70-
I1 FRANKLIN: AUF GUTE HALTUNG GEACHTET	3.0	3.2	3.3	3.2	2.6	2.9
I2 FRANKLIN: AUF GUTE HALTUNG GEACHTET	4.4	4.1	4.1	4.3	4.6	4.7
I3 FRANKLIN: AUF GUTE HALTUNG GEACHTET	4.3	4.0	4.1	4.1	4.4	4.5
I1 FRANKLIN: BEWEGUNG BEWUSST BEOBACHTET	2.7	2.8	3.2	2.8	2.3	2.6
I2 FRANKLIN: BEWEGUNG BEWUSST BEOBACHTET	4.1	3.8	4.1	4.2	4.1	4.3
I3 FRANKLIN: BEWEGUNG BEWUSST BEOBACHTET	4.2	3.8	4.3	3.9	4.3	4.4
I1 FRANKLIN: MIR VERSPANNUNGEN SELBST ERKLÄRT	2.7	3.3	3.1	3.0	2.4	2.2
I2 FRANKLIN: MIR VERSPANNUNGEN SELBST ERKLÄRT	3.9	4.1	4.0	4.2	3.9	3.5
I3 FRANKLIN: MIR VERSPANNUNGEN SELBST ERKLÄRT	4.3	4.3	4.3	4.2	4.2	4.2
I1 FRANKLIN: GUTE KÖRPERWAHRNEHMUNG GEHABT	3.1	3.8	3.5	3.2	2.6	2.8
I2 FRANKLIN: GUTE KÖRPERWAHRNEHMUNG GEHABT	4.3	4.0	4.3	4.5	4.4	4.2
I3 FRANKLIN: GUTE KÖRPERWAHRNEHMUNG GEHABT	4.4	4.2	4.5	4.2	4.4	4.7
I1 INDEX KÖRPERWAHRNEHMUNG 0-100, 100=OPTIMAL	47.5	56.7	57.1	52.9	36.7	41.9
I2 INDEX KÖRPERWAHRNEHMUNG 0-100, 100=OPTIMAL	80.0	74.5	78.1	82.4	81.6	79.7
I3 INDEX KÖRPERWAHRNEHMUNG 0-100, 100=OPTIMAL	81.9	77.4	82.6	77.7	83.1	86.6
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=13 100%	N=28 100%	N=33 100%	N=37 100%	N=29 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 4.04: GESUNDHEITSVERHALTEN KÖRPERLOCKERUNG UND GESAMTINDEX
(MITTELWERTE 1=NIE BIS 5=IMMER)

	GESAMT	ALTERSGRUPPEN				
		-39	40-49	50-59	60-69	70-
I1 FRANKLIN: INSGESAMT BEWUSST BEWEGT	3.0	3.2	3.4	3.1	2.9	2.7
I2 FRANKLIN: INSGESAMT BEWUSST BEWEGT	4.4	3.8	4.1	4.2	4.7	4.7
I3 FRANKLIN: INSGESAMT BEWUSST BEWEGT	4.3	4.0	4.3	4.0	4.3	4.5
I1 FRANKLIN: KAM MIT BEANSPRUCHUNGEN GUT KLAR	2.8	2.7	2.9	2.8	2.8	2.8
I2 FRANKLIN: KAM MIT BEANSPRUCHUNGEN GUT KLAR	3.9	3.8	4.0	3.9	3.8	3.8
I3 FRANKLIN: KAM MIT BEANSPRUCHUNGEN GUT KLAR	4.0	4.1	4.2	3.8	3.9	4.2
I1 FRANKLIN: KONNTE VERSPANNUNGEN MINDERN	2.9	3.2	3.1	3.2	2.5	2.6
I2 FRANKLIN: KONNTE VERSPANNUNGEN MINDERN	3.9	4.1	4.0	4.0	3.8	3.7
I3 FRANKLIN: KONNTE VERSPANNUNGEN MINDERN	4.3	4.2	4.3	4.0	4.4	4.4
I1 FRANKLIN: BEWEGTE MICH LEICHT UND LOCKER	2.8	2.9	3.1	3.0	2.5	2.7
I2 FRANKLIN: BEWEGTE MICH LEICHT UND LOCKER	4.3	3.7	4.0	4.1	4.5	4.7
I3 FRANKLIN: BEWEGTE MICH LEICHT UND LOCKER	4.1	3.8	4.0	3.8	4.2	4.4
I1 INDEX Körperlockerung 0-100, 100=OPTIMAL	46.9	50.5	52.8	50.8	41.4	42.2
I2 INDEX Körperlockerung 0-100, 100=OPTIMAL	77.2	71.2	75.7	75.8	79.9	79.7
I3 INDEX Körperlockerung 0-100, 100=OPTIMAL	78.9	75.5	79.7	72.4	80.7	84.5
I1 GESAMTINDEX G-VERHALTEN 0-100, 100=OPTIMAL	50.0	57.3	57.0	55.7	43.7	41.6
I2 GESAMTINDEX G-VERHALTEN 0-100, 100=OPTIMAL	76.6	71.3	76.9	78.8	77.9	74.7
I3 GESAMTINDEX G-VERHALTEN 0-100, 100=OPTIMAL	79.7	74.5	79.2	76.0	82.2	83.7
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=13 100%	N=28 100%	N=33 100%	N=37 100%	N=29 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 4.05: GESUNDHEITSBEZOGENE LEBENSQUALITÄT (SF-36)
SUBJEKTIVER GESUNDHEITSZUSTAND UND VERÄNDERUNG IM LETZTEN JAHR

	GESAMT	ALTERSGRUPPEN				
		-39	40-49	50-59	60-69	70-
I1: SUBJEKTIVER GESUNDHEITSZUSTAND						
AUSGEZEICHNET	2%		4%	6%		
SEHR GUT	13%	38%	21%	12%	5%	3%
GUT	69%	62%	68%	58%	86%	66%
WENIGER GUT	14%		7%	18%	8%	31%
SCHLECHT	1%			3%		
KEINE ANGABE	1%			3%		
I2: SUBJEKTIVER GESUNDHEITSZUSTAND						
AUSGEZEICHNET	3%		7%	6%		
SEHR GUT	30%	69%	43%	24%	24%	14%
GUT	64%	31%	50%	67%	73%	76%
WENIGER GUT	3%				3%	10%
SCHLECHT	1%			3%		
I3: SUBJEKTIVER GESUNDHEITSZUSTAND						
AUSGEZEICHNET	11%	15%	21%	6%	3%	17%
SEHR GUT	37%	38%	36%	36%	46%	28%
GUT	47%	46%	39%	48%	49%	52%
WENIGER GUT	4%		4%	6%	3%	3%
KEINE ANGABE	1%			3%		
I1: GESUNDHEITSZUST. (MITTELW. 1-5, 5=AUSGEZ.)	3.3	3.8	3.6	3.3	3.3	3.0
I2: GESUNDHEITSZUST. (MITTELW. 1-5, 5=AUSGEZ.)	3.7	4.1	3.9	3.6	3.6	3.4
I3: GESUNDHEITSZUST. (MITTELW. 1-5, 5=AUSGEZ.)	3.9	4.0	4.1	3.8	3.9	3.9
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	3.1	3.6	3.3	3.1	3.0	2.9
I2: VERÄNDERUNG GESUNDHEITSZUSTAND						
VIEL BESSER	21%	23%	29%	21%	19%	17%
ETWAS BESSER	56%	38%	46%	58%	68%	59%
GLEICH	19%	38%	18%	21%	14%	17%
ETWAS SCHLECHTER	3%		7%			7%
I3: VERÄNDERUNG GESUNDHEITSZUSTAND						
VIEL BESSER	29%	23%	18%	30%	38%	31%
ETWAS BESSER	44%	54%	54%	55%	35%	31%
GLEICH	22%	23%	21%	12%	27%	28%
ETWAS SCHLECHTER	3%		7%			7%
KEINE ANGABE	1%			3%		3%
I2: VERÄNDERUNG G-ZUST. (MW. 1-5, 5=BESSER)	4.0	3.8	4.0	4.0	4.1	3.8
I3: VERÄNDERUNG G-ZUST. (MW. 1-5, 5=BESSER)	4.0	4.0	3.8	4.2	4.1	3.9
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	3.0	3.1	3.1	3.0	3.0	2.8
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=13 100%	N=28 100%	N=33 100%	N=37 100%	N=29 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 4.06: GESUNDHEITSBEZOGENE LEBENSQUALITÄT (SF-36)
DIMENSIONEN SCHMERZ, VITALITÄT UND PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN
MITTELWERTE 0-100, 100=OPTIMAL

	GESAMT	ALTERSGRUPPEN				
		-39	40-49	50-59	60-69	70-
I1 DIMENSION KÖRPERLICHE SCHMERZEN	57.9	64.8	57.1	57.9	57.8	55.6
I2 DIMENSION KÖRPERLICHE SCHMERZEN	71.0	85.5	71.0	70.7	68.6	67.9
I3 DIMENSION KÖRPERLICHE SCHMERZEN	78.4	81.3	80.7	77.7	78.7	75.0
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	61.9	70.4	64.1	59.1	61.4	59.9
I1 DIMENSION VITALITÄT	52.1	51.5	50.4	53.9	54.1	49.8
I2 DIMENSION VITALITÄT	63.8	58.5	62.5	65.5	67.3	61.3
I3 DIMENSION VITALITÄT	67.5	66.9	64.5	67.5	73.2	63.9
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	58.1	58.1	57.8	58.1	60.3	55.8
I1 DIMENSION PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN	64.1	65.8	64.3	64.8	64.3	62.1
I2 DIMENSION PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN	76.0	71.1	74.1	74.9	79.9	76.8
I3 DIMENSION PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN	77.8	75.4	75.7	76.3	80.9	78.9
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	70.0	70.9	69.7	69.2	71.1	69.2
I1 GESAMTINDEX GES.LEBENSQ. 0-100, 100=OPTIMAL	58.1	60.7	57.2	59.3	58.7	55.7
I2 GESAMTINDEX GES.LEBENSQ. 0-100, 100=OPTIMAL	70.2	71.7	69.2	70.2	71.7	68.5
I3 GESAMTINDEX GES.LEBENSQ. 0-100, 100=OPTIMAL	74.7	74.5	73.6	74.3	77.8	72.6
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	63.4	66.5	63.9	62.1	64.3	61.6
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=13 100%	N=28 100%	N=33 100%	N=37 100%	N=29 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 4.07: KRANKHEITSTAGE

	GESAMT	ALTERSGRUPPEN				
		-39	40-49	50-59	60-69	70-
I1 KRANKHEITSTAGE L. 6 MON.	6.0	3.2	5.6	8.9	5.9	4.3
I3 KRANKHEITSTAGE L. 6 MON.	2.8	1.5	2.2	8.2	.8	.1
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	6.4	5.7	5.3	8.3	5.8	6.4
I1 KEINE KRANKHEITSTAGE	41%	38%	32%	48%	41%	45%
I3 KEINE KRANKHEITSTAGE	78%	85%	64%	67%	84%	93%
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=13 100%	N=28 100%	N=33 100%	N=37 100%	N=29 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 4.08: GEWICHT

	GESAMT	ALTERSGRUPPEN				
		-39	40-49	50-59	60-69	70-
I1 GEWICHT IN KG	66.2	65.7	65.3	68.1	66.4	64.7
I2 GEWICHT IN KG	66.2	64.8	65.1	68.1	66.9	65.1
I3 GEWICHT IN KG	66.2	65.0	64.9	68.4	66.8	64.9
I1 WUNSCHGEWICHT IN KG	62.9	61.6	64.8	61.9	63.6	62.3
I2 WUNSCHGEWICHT IN KG	63.5	61.1	64.7	62.5	64.7	63.1
I3 WUNSCHGEWICHT IN KG	63.9	61.0	64.5	63.4	65.2	63.5
I1: GEWICHT IN PROZENT DES WUNSCHGEWICHTS	108.4	108.3	109.1	111.2	107.4	106.3
I2: GEWICHT IN PROZENT DES WUNSCHGEWICHTS	107.5	107.7	108.6	110.4	106.2	105.7
I3: GEWICHT IN PROZENT DES WUNSCHGEWICHTS	107.4	107.2	109.1	109.2	106.5	105.8
I1: BODY-MASS-INDEX (MITTELW.)	24.2	21.8	23.2	24.9	24.7	24.6
I2: BODY-MASS-INDEX (MITTELW.)	24.2	21.6	23.1	24.9	24.9	24.8
I3: BODY-MASS-INDEX (MITTELW.)	24.2	21.6	23.0	25.0	24.9	24.7
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	27.6	24.1	26.1	27.8	29.1	28.3
I1: BODY-MASS-INDEX (WERTE FRAUEN/MÄNNER)						
UNTERGEWICHTIG (<19/20)	2%		4%	3%		3%
NORMALGEWICHTIG (19/20-24/25)	51%	85%	71%	33%	49%	41%
ÜBERGEWICHTIG (24/25-30)	40%	15%	21%	52%	41%	55%
STARK ÜBERGEWICHTIG (30-40)	4%		4%	6%	8%	
KEINE ANGABE	2%			6%	3%	
I2: BODY-MASS-INDEX (WERTE FRAUEN/MÄNNER)						
UNTERGEWICHTIG (<19/20)	3%	8%	4%	3%		3%
NORMALGEWICHTIG (19/20-24/25)	48%	69%	68%	36%	46%	34%
ÜBERGEWICHTIG (24/25-30)	42%	15%	25%	52%	41%	62%
STARK ÜBERGEWICHTIG (30-40)	6%		4%	6%	14%	
KEINE ANGABE	1%	8%		3%		
I3: BODY-MASS-INDEX (WERTE FRAUEN/MÄNNER)						
UNTERGEWICHTIG (<19/20)	2%	8%	4%	3%		
NORMALGEWICHTIG (19/20-24/25)	54%	77%	75%	39%	51%	45%
ÜBERGEWICHTIG (24/25-30)	34%	15%	14%	48%	32%	45%
STARK ÜBERGEWICHTIG (30-40)	8%		4%	9%	16%	3%
KEINE ANGABE	2%		4%			7%
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=13 100%	N=28 100%	N=33 100%	N=37 100%	N=29 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 4.09: STRUKTUR- UND PROZESSQUALITÄT (NUR I2)
(JEWEILS SKALA 1=SEHR GUT BIS 5=SEHR SCHLECHT)

	GESAMT	ALTERSGRUPPEN				
		-39	40-49	50-59	60-69	70-
STRUKTURQUALITÄT: INFORMATION ÜBER KURS						
1 SEHR GUT	79%	69%	68%	79%	76%	100%
2	18%	15%	29%	18%	24%	
3	2%	15%	4%			
KEINE ANGABE	1%			3%		
STRUKTURQUALITÄT: RÄUMLICHKEITEN						
1 SEHR GUT	78%	62%	71%	91%	73%	83%
2	19%	8%	29%	9%	27%	17%
3	3%	31%				
STRUKTURQUALITÄT: MEDIEN UND MATERIALIEN						
1 SEHR GUT	92%	85%	86%	91%	95%	100%
2	7%	15%	11%	9%	5%	
3	1%		4%			
STRUKTURQUALITÄT: TEILNEHMERKREIS						
1 SEHR GUT	88%	85%	79%	85%	89%	100%
2	9%	8%	14%	12%	11%	
3	2%		7%	3%		
4	1%	8%				
PROZESSQUALITÄT: VERSTÄNDLICHKEIT						
1 SEHR GUT	96%	92%	93%	94%	97%	100%
2	4%	8%	7%	6%	3%	
PROZESSQUALITÄT: VERMITTLUNG INHALTE						
1 SEHR GUT	95%	69%	96%	100%	97%	97%
2	5%	31%	4%		3%	3%
PROZESSQUALITÄT: TEILNEHMERORIENTIERUNG						
1 SEHR GUT	93%	92%	89%	88%	95%	100%
2	7%	8%	11%	12%	5%	
PROZESSQUALITÄT: ALLTAGSBEZUG						
1 SEHR GUT	85%	46%	86%	85%	89%	97%
2	14%	46%	14%	12%	11%	3%
3	1%	8%				
KEINE ANGABE	1%			3%		
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=13 100%	N=28 100%	N=33 100%	N=37 100%	N=29 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 4.10: STRUKTUR- UND PROZESSQUALITÄT (NUR I2)
(MITTELWERTE SKALA 1=SEHR GUT BIS 5=SEHR SCHLECHT)

	GESAMT	ALTERSGRUPPEN				
		-39	40-49	50-59	60-69	70-
STRUKTURQUALITÄT: INFORMATION ÜBER KURS	1.2	1.5	1.4	1.2	1.2	1.0
STRUKTURQUALITÄT: RÄUMLICHKEITEN	1.3	1.7	1.3	1.1	1.3	1.2
STRUKTURQUALITÄT: MEDIEN UND MATERIALIEN	1.1	1.2	1.2	1.1	1.1	1.0
STRUKTURQUALITÄT: TEILNEHMERKREIS	1.2	1.3	1.3	1.2	1.1	1.0
PROZESSQUALITÄT: VERSTÄNDLICHKEIT	1.0	1.1	1.1	1.1	1.0	1.0
PROZESSQUALITÄT: VERMITTLUNG INHALTE	1.1	1.3	1.0	1.0	1.0	1.0
PROZESSQUALITÄT: TEILNEHMERORIENTIERUNG	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.0
PROZESSQUALITÄT: ALLTAGSBEZUG	1.2	1.6	1.1	1.1	1.1	1.0
I2 INDEX STRUKTURQUALITÄT 0-100, 100=OPTIMAL	95.5	89.9	93.1	96.5	95.8	98.9
I2 INDEX PROZESSQUALITÄT 0-100, 100=OPTIMAL	98.0	93.3	97.8	98.1	98.6	99.6
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=13 100%	N=28 100%	N=33 100%	N=37 100%	N=29 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 4.11: ERFOLGSBEWERTUNG (SKALA 1=EHER ERFOLG BIS 5=EHER MISSERFOLG)

	GESAMT	ALTERSGRUPPEN				
		-39	40-49	50-59	60-69	70-
I2 ERFOLGSEINSCHÄTZUNG						
1 EHER ERFOLG	85%	62%	71%	91%	89%	97%
2	14%	38%	29%	9%	11%	
3	1%					3%
I3 ERFOLGSEINSCHÄTZUNG						
1 EHER ERFOLG	72%	77%	79%	67%	68%	76%
2	20%	23%	21%	27%	19%	10%
3	4%			3%	5%	7%
KEINE ANGABE	4%			3%	8%	7%
I2 ERFOLGSEINSCHÄTZUNG 1-5, 1=OPTIMAL	1.2	1.4	1.3	1.1	1.1	1.1
I3 ERFOLGSEINSCHÄTZUNG 1-5, 1=OPTIMAL	1.3	1.2	1.2	1.3	1.3	1.3
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=13 100%	N=28 100%	N=33 100%	N=37 100%	N=29 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 4.12: ZUSAMMENFASSUNG: SKALENGEWINNE UND STABILITÄT
(STABILITÄT: SKALENGEWINN/-VERLUST I3-I2)

	GESAMT	ALTERSGRUPPEN				
		-39	40-49	50-59	60-69	70-
I2-I1 SKALENGEWINN BEWEGUNG	16.4	3.5	15.8	12.7	19.3	23.0
I2-I1 SKALENGEWINN KÖRPERWAHRNEHMUNG	32.9	17.8	20.9	30.6	44.9	38.9
I2-I1 SKALENGEWINN LOCKERUNG	30.6	20.7	22.9	26.1	38.5	37.5
I2-I1 SKALENGEWINN G-VERHALTEN	26.6	14.0	19.9	23.1	34.2	33.1
I3-I1 SKALENGEWINN BEWEGUNG	22.4	5.9	14.3	12.3	29.8	39.4
I3-I1 SKALENGEWINN KÖRPERWAHRNEHMUNG	34.4	20.7	25.4	24.9	46.3	44.7
I3-I1 SKALENGEWINN LOCKERUNG	32.0	25.0	26.9	21.6	39.4	42.2
I3-I1 SKALENGEWINN G-VERHALTEN	29.3	17.2	22.2	19.6	38.5	41.1
I3-I2 STABILITÄT BEWEGUNG	6.1	2.4	-1.6	-.4	10.5	16.5
I3-I2 STABILITÄT KÖRPERWAHRNEHMUNG	1.9	2.9	4.5	-4.7	1.5	6.9
I3-I2 STABILITÄT LOCKERUNG	1.6	4.3	4.0	-3.4	.8	4.7
I3-I2 STABILITÄT G-VERHALTEN	3.0	3.2	2.3	-2.8	4.3	8.6
I2-I1 SKALENGEWINN SCHMERZ	13.1	20.7	13.9	12.8	10.8	12.4
I2-I1 SKALENGEWINN VITALITÄT	11.5	6.9	12.1	11.6	12.4	11.4
I2-I1 SKALENGEWINN PSYCHE	12.1	5.2	9.8	10.1	15.8	14.8
I2-I1 SKALENGEWINN GESUNDH. LEBENSQUALITÄT	12.2	10.9	11.9	11.6	13.0	12.9
I3-I1 SKALENGEWINN SCHMERZ	20.5	16.5	23.6	19.7	20.9	19.5
I3-I1 SKALENGEWINN VITALITÄT	15.4	15.4	14.1	13.8	19.1	14.1
I3-I1 SKALENGEWINN PSYCHE	13.7	9.5	11.4	11.5	16.6	16.8
I3-I1 SKALENGEWINN GESUNDH. LEBENSQUALITÄT	16.5	13.8	16.4	15.0	18.7	16.7
I3-I2 STABILITÄT SCHMERZ	7.4	-4.2	9.7	7.1	10.1	7.1
I3-I2 STABILITÄT VITALITÄT	3.8	8.5	2.0	2.0	6.0	2.6
I3-I2 STABILITÄT PSYCHE	1.8	4.3	1.6	1.4	1.0	2.1
I3-I2 STABILITÄT GESUNDH. LEBENSQUALITÄT	4.3	2.9	4.4	3.6	5.7	3.9
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=13 100%	N=28 100%	N=33 100%	N=37 100%	N=29 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (BEFRAGTE I1 UND I2)

TABELLE 5.01: SOZIALDATEN, INFORMATION UND ANDERE KURSE

	GESAMT	BELAST. EREIGNIS	
		NEIN	JA
GESCHLECHT			
WEIBLICH	99%	99%	100%
MÄNNLICH	1%	1%	
ALTERSGRUPPEN			
-19 JAHRE	2%	3%	
20-29 JAHRE	4%	4%	7%
30-39 JAHRE	3%	4%	
40-49 JAHRE	20%	19%	27%
50-59 JAHRE	24%	21%	33%
60-69 JAHRE	26%	27%	23%
70-79 JAHRE	19%	21%	10%
80 JAHRE U.M.	1%	2%	
DURCHSCHNITTSALTER	56.8	57.2	54.3
SCHULABSCHLUSS			
NOCH IN DER SCHULE	1%	1%	
KEIN ABSCHLUSS	1%	1%	
VOLKSSCHULE/HAUPTSCHULE	35%	37%	23%
REALSCHULE/M.REIFE/POS	16%	14%	23%
ABITUR	36%	36%	37%
SONSTIGES	9%	7%	13%
KEINE ANGABE	3%	3%	3%
BERUFLICHE POSITION			
NOCH IN AUSBILDUNG	7%	7%	7%
ANGELERNTE/UNGELERNTE ARBEITER	1%	1%	
FACHARBEITER, GESELLE	2%	2%	3%
MITTLERE ANGESTELLTE	14%	12%	20%
LEITENDE ANGESTELLTE (PROKURIST, GF)	3%	4%	
BEAMTE	5%	5%	7%
SELBSTÄNDIGE, FREIE BERUFE	16%	17%	13%
MITARBEITENDE FAMILIENANGEHÖRIGE	11%	10%	10%
AUSSCHL. HAUSFRAU/HAUSMANN	19%	19%	20%
RENTNER	19%	21%	10%
ZUR ZEIT ARBEITSLOS	1%		7%
KEINE ANGABE	3%	2%	3%
LAND			
DEUTSCHLAND	48%	45%	63%
ÖSTERREICH	1%	1%	3%
SCHWEIZ	51%	54%	33%
INFO: VON FREUNDEN	76%	78%	70%
INFO: VON ARZT	3%	3%	3%
INFO: PRESSE	10%	9%	10%
INFO: INTERNET	2%	2%	3%
INFO: KRANKENKASSE, ZEITSCHRIFT			
INFO: KRANKENKASSE, GESCHÄFTSSTELLE			
INFO: ANDERER VERANSTALTER	2%	3%	
INFO: SONSTIGES	12%	11%	17%
I1 ANDERER KURS L. HALBJAHR: BEWEGUNG	32%	34%	30%
I1 ANDERER KURS L. HALBJAHR: STRESS	3%	2%	7%
I1 ANDERER KURS L. HALBJAHR: ERNÄHRUNG	10%	8%	17%
I1 KEIN ANDERER KURS L. HALBJAHR	64%	64%	60%
I3 ANDERER KURS L. HALBJAHR: BEWEGUNG	49%	50%	50%
I3 ANDERER KURS L. HALBJAHR: STRESS	4%	4%	7%
I3 ANDERER KURS L. HALBJAHR: ERNÄHRUNG	14%	12%	20%
I3 KEIN ANDERER KURS L. HALBJAHR	44%	47%	33%
LEBENSEREIGNIS NACH KURS			
NEIN	76%	100%	
JA	21%		100%
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=107 100%	N=30 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 5.02: GESUNDHEITSVERHALTEN BEWEGUNG
(MITTELWERTE 1=NIE BIS 5=IMMER)

	GESAMT	BELAST. EREIGNIS	
		NEIN	JA
I1 BEWEGUNG: BEWEGUNGSMÖGLICHKEITEN GENUTZT	3.7	3.6	3.9
I2 BEWEGUNG: BEWEGUNGSMÖGLICHKEITEN GENUTZT	4.4	4.4	4.2
I3 BEWEGUNG: BEWEGUNGSMÖGLICHKEITEN GENUTZT	4.4	4.5	4.1
I1 BEWEGUNG: WÖCHENTLICH SPORT GETRIEBEN	3.1	3.1	3.2
I2 BEWEGUNG: WÖCHENTLICH SPORT GETRIEBEN	3.8	3.8	3.8
I3 BEWEGUNG: WÖCHENTLICH SPORT GETRIEBEN	4.2	4.2	3.8
I1 BEWEGUNG: SPORT MIT ANDEREN GETRIEBEN	2.5	2.6	2.0
I2 BEWEGUNG: SPORT MIT ANDEREN GETRIEBEN	2.8	2.8	2.7
I3 BEWEGUNG: SPORT MIT ANDEREN GETRIEBEN	3.3	3.3	3.1
I1 BEWEGUNG: FREUDE AN BEWEGUNG GEHABT	3.8	3.7	4.0
I2 BEWEGUNG: FREUDE AN BEWEGUNG GEHABT	4.6	4.7	4.5
I3 BEWEGUNG: FREUDE AN BEWEGUNG GEHABT	4.7	4.7	4.7
I1 INDEX BEWEGUNG 0-100, 100=OPTIMAL	56.3	56.6	56.7
I2 INDEX BEWEGUNG 0-100, 100=OPTIMAL	72.6	73.4	70.2
I3 INDEX BEWEGUNG 0-100, 100=OPTIMAL	78.7	79.5	74.0
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=107 100%	N=30 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 5.03: GESUNDHEITSVERHALTEN KÖRPERWAHRNEHMUNG
(MITTELWERTE 1=NIE BIS 5=IMMER)

	GESAMT	BELAST. EREIGNIS	
		NEIN	JA
I1 FRANKLIN: AUF GUTE HALTUNG GEACHTET	3.0	3.0	3.3
I2 FRANKLIN: AUF GUTE HALTUNG GEACHTET	4.4	4.5	4.3
I3 FRANKLIN: AUF GUTE HALTUNG GEACHTET	4.3	4.3	4.1
I1 FRANKLIN: BEWEGUNG BEWUSST BEOBACHTET	2.7	2.6	3.1
I2 FRANKLIN: BEWEGUNG BEWUSST BEOBACHTET	4.1	4.1	4.2
I3 FRANKLIN: BEWEGUNG BEWUSST BEOBACHTET	4.2	4.1	4.1
I1 FRANKLIN: MIR VERSPANNUNGEN SELBST ERKLÄRT	2.7	2.7	2.9
I2 FRANKLIN: MIR VERSPANNUNGEN SELBST ERKLÄRT	3.9	3.9	4.0
I3 FRANKLIN: MIR VERSPANNUNGEN SELBST ERKLÄRT	4.3	4.3	4.1
I1 FRANKLIN: GUTE KÖRPERWAHRNEHMUNG GEHABT	3.1	3.0	3.3
I2 FRANKLIN: GUTE KÖRPERWAHRNEHMUNG GEHABT	4.3	4.3	4.4
I3 FRANKLIN: GUTE KÖRPERWAHRNEHMUNG GEHABT	4.4	4.4	4.4
I1 INDEX KÖRPERWAHRNEHMUNG 0-100, 100=OPTIMAL	47.5	45.9	53.9
I2 INDEX KÖRPERWAHRNEHMUNG 0-100, 100=OPTIMAL	80.0	79.8	80.4
I3 INDEX KÖRPERWAHRNEHMUNG 0-100, 100=OPTIMAL	81.9	82.2	79.4
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=107 100%	N=30 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 5.04: GESUNDHEITSVERHALTEN KÖRPERLOCKERUNG UND GESAMTINDEX
(MITTELWERTE 1=NIE BIS 5=IMMER)

	GESAMT	BELAST. EREIGNIS	
		NEIN	JA
I1 FRANKLIN: INSGESAMT BEWUSST BEWEGT	3.0	3.0	3.3
I2 FRANKLIN: INSGESAMT BEWUSST BEWEGT	4.4	4.4	4.2
I3 FRANKLIN: INSGESAMT BEWUSST BEWEGT	4.3	4.3	4.1
I1 FRANKLIN: KAM MIT BEANSPRUCHUNGEN GUT KLAR	2.8	2.8	2.8
I2 FRANKLIN: KAM MIT BEANSPRUCHUNGEN GUT KLAR	3.9	3.9	3.7
I3 FRANKLIN: KAM MIT BEANSPRUCHUNGEN GUT KLAR	4.0	4.1	3.8
I1 FRANKLIN: KONNTE VERSPANNUNGEN MINDERN	2.9	2.8	3.2
I2 FRANKLIN: KONNTE VERSPANNUNGEN MINDERN	3.9	3.9	3.9
I3 FRANKLIN: KONNTE VERSPANNUNGEN MINDERN	4.3	4.3	4.1
I1 FRANKLIN: BEWEGTE MICH LEICHT UND LOCKER	2.8	2.8	3.0
I2 FRANKLIN: BEWEGTE MICH LEICHT UND LOCKER	4.3	4.3	4.1
I3 FRANKLIN: BEWEGTE MICH LEICHT UND LOCKER	4.1	4.1	3.8
I1 INDEX Körperlockerung 0-100, 100=OPTIMAL	46.9	45.8	51.7
I2 INDEX Körperlockerung 0-100, 100=OPTIMAL	77.2	77.9	74.2
I3 INDEX Körperlockerung 0-100, 100=OPTIMAL	78.9	79.9	73.5
I1 GESAMTINDEX G-VERHALTEN 0-100, 100=OPTIMAL	50.0	49.2	54.1
I2 GESAMTINDEX G-VERHALTEN 0-100, 100=OPTIMAL	76.6	77.0	74.9
I3 GESAMTINDEX G-VERHALTEN 0-100, 100=OPTIMAL	79.7	80.4	75.6
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=107 100%	N=30 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 5.05: GESUNDHEITSBEZOGENE LEBENSQUALITÄT (SF-36)
SUBJEKTIVER GESUNDHEITSZUSTAND UND VERÄNDERUNG IM LETZTEN JAHR

	GESAMT	BELAST. EREIGNIS	
		NEIN	JA
I1: SUBJEKTIVER GESUNDHEITSZUSTAND			
AUSGEZEICHNET	2%	2%	3%
SEHR GUT	13%	13%	13%
GUT	69%	72%	60%
WENIGER GUT	14%	11%	23%
SCHLECHT	1%	1%	
KEINE ANGABE	1%	1%	
I2: SUBJEKTIVER GESUNDHEITSZUSTAND			
AUSGEZEICHNET	3%	3%	3%
SEHR GUT	30%	30%	33%
GUT	64%	64%	60%
WENIGER GUT	3%	3%	3%
SCHLECHT	1%	1%	
I3: SUBJEKTIVER GESUNDHEITSZUSTAND			
AUSGEZEICHNET	11%	13%	3%
SEHR GUT	37%	36%	37%
GUT	47%	48%	50%
WENIGER GUT	4%	2%	10%
KEINE ANGABE	1%	1%	
I1: GESUNDHEITSZUST. (MITTELW. 1-5, 5=AUSGEZ.)	3.3	3.4	3.3
I2: GESUNDHEITSZUST. (MITTELW. 1-5, 5=AUSGEZ.)	3.7	3.7	3.7
I3: GESUNDHEITSZUST. (MITTELW. 1-5, 5=AUSGEZ.)	3.9	4.0	3.7
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	3.1	3.1	3.2
I2: VERÄNDERUNG GESUNDHEITSZUSTAND			
VIEL BESSER	21%	20%	30%
ETWAS BESSER	56%	60%	43%
GLEICH	19%	18%	23%
ETWAS SCHLECHTER	3%	3%	3%
I3: VERÄNDERUNG GESUNDHEITSZUSTAND			
VIEL BESSER	29%	31%	17%
ETWAS BESSER	44%	45%	47%
GLEICH	22%	21%	30%
ETWAS SCHLECHTER	3%	2%	7%
KEINE ANGABE	1%	2%	
I2: VERÄNDERUNG G-ZUST. (MW. 1-5, 5=BESSER)	4.0	4.0	4.0
I3: VERÄNDERUNG G-ZUST. (MW. 1-5, 5=BESSER)	4.0	4.1	3.7
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	3.0	3.0	3.0
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=107 100%	N=30 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 5.06: GESUNDHEITSBEZOGENE LEBENSQUALITÄT (SF-36)
DIMENSIONEN SCHMERZ, VITALITÄT UND PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN
MITTELWERTE 0-100, 100=OPTIMAL

	GESAMT	BELAST. EREIGNIS	
		NEIN	JA
I1 DIMENSION KÖRPERLICHE SCHMERZEN	57.9	59.0	55.0
I2 DIMENSION KÖRPERLICHE SCHMERZEN	71.0	72.7	66.3
I3 DIMENSION KÖRPERLICHE SCHMERZEN	78.4	80.6	70.8
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	61.9	62.0	62.0
I1 DIMENSION VITALITÄT	52.1	52.9	48.6
I2 DIMENSION VITALITÄT	63.8	64.6	60.3
I3 DIMENSION VITALITÄT	67.5	69.0	61.4
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	58.1	58.1	58.3
I1 DIMENSION PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN	64.1	65.0	60.7
I2 DIMENSION PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN	76.0	77.4	71.7
I3 DIMENSION PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN	77.8	78.9	73.1
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	70.0	70.0	70.0
I1 GESAMTINDEX GES.LEBENSQ. 0-100, 100=OPTIMAL	58.1	59.0	54.7
I2 GESAMTINDEX GES.LEBENSQ. 0-100, 100=OPTIMAL	70.2	71.5	66.0
I3 GESAMTINDEX GES.LEBENSQ. 0-100, 100=OPTIMAL	74.7	76.4	68.5
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	63.4	63.4	63.5
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=107 100%	N=30 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 5.07: KRANKHEITSTAGE

	GESAMT	BELAST. EREIGNIS	
		NEIN	JA
I1 KRANKHEITSTAGE L. 6 MON.	6.0	4.2	11.9
I3 KRANKHEITSTAGE L. 6 MON.	2.8	.8	10.2
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	6.4	6.4	6.6
I1 KEINE KRANKHEITSTAGE	41%	46%	30%
I3 KEINE KRANKHEITSTAGE	78%	85%	53%
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=107 100%	N=30 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 5.08: GEWICHT

	GESAMT	BELAST. EREIGNIS	
		NEIN	JA
I1 GEWICHT IN KG	66.2	65.7	67.7
I2 GEWICHT IN KG	66.2	65.9	67.6
I3 GEWICHT IN KG	66.2	65.9	67.6
I1 WUNSCHGEWICHT IN KG	62.9	63.0	62.5
I2 WUNSCHGEWICHT IN KG	63.5	63.6	63.2
I3 WUNSCHGEWICHT IN KG	63.9	64.0	63.7
I1: GEWICHT IN PROZENT DES WUNSCHGEWICHTS	108.4	107.6	111.0
I2: GEWICHT IN PROZENT DES WUNSCHGEWICHTS	107.5	106.8	109.9
I3: GEWICHT IN PROZENT DES WUNSCHGEWICHTS	107.4	106.6	110.2
I1: BODY-MASS-INDEX (MITTELW.)	24.2	24.0	24.6
I2: BODY-MASS-INDEX (MITTELW.)	24.2	24.1	24.6
I3: BODY-MASS-INDEX (MITTELW.)	24.2	24.1	24.5
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	27.6	27.6	27.5
I1: BODY-MASS-INDEX (WERTE FRAUEN/MÄNNER)			
UNTERGEWICHTIG (<19/20)	2%	3%	
NORMALGEWICHTIG (19/20-24/25)	51%	52%	53%
ÜBERGEWICHTIG (24/25-30)	40%	41%	30%
STARK ÜBERGEWICHTIG (30-40)	4%	3%	10%
KEINE ANGABE	2%	1%	7%
I2: BODY-MASS-INDEX (WERTE FRAUEN/MÄNNER)			
UNTERGEWICHTIG (<19/20)	3%	4%	
NORMALGEWICHTIG (19/20-24/25)	48%	50%	47%
ÜBERGEWICHTIG (24/25-30)	42%	43%	33%
STARK ÜBERGEWICHTIG (30-40)	6%	4%	13%
KEINE ANGABE	1%		7%
I3: BODY-MASS-INDEX (WERTE FRAUEN/MÄNNER)			
UNTERGEWICHTIG (<19/20)	2%	3%	
NORMALGEWICHTIG (19/20-24/25)	54%	53%	60%
ÜBERGEWICHTIG (24/25-30)	34%	37%	20%
STARK ÜBERGEWICHTIG (30-40)	8%	6%	17%
KEINE ANGABE	2%	1%	3%
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=107 100%	N=30 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 5.09: STRUKTUR- UND PROZESSQUALITÄT (NUR I2)
(JEWEILS SKALA 1=SEHR GUT BIS 5=SEHR SCHLECHT)

	GESAMT	BELAST. EREIGNIS	
		NEIN	JA
STRUKTURQUALITÄT: INFORMATION ÜBER KURS			
1 SEHR GUT	79%	81%	70%
2	18%	16%	27%
3	2%	3%	
KEINE ANGABE	1%		3%
STRUKTURQUALITÄT: RÄUMLICHKEITEN			
1 SEHR GUT	78%	77%	80%
2	19%	21%	17%
3	3%	3%	3%
STRUKTURQUALITÄT: MEDIEN UND MATERIALIEN			
1 SEHR GUT	92%	93%	90%
2	7%	7%	7%
3	1%		3%
STRUKTURQUALITÄT: TEILNEHMERKREIS			
1 SEHR GUT	88%	90%	80%
2	9%	8%	13%
3	2%	1%	7%
4	1%	1%	
PROZESSQUALITÄT: VERSTÄNDLICHKEIT			
1 SEHR GUT	96%	96%	93%
2	4%	4%	7%
PROZESSQUALITÄT: VERMITTLUNG INHALTE			
1 SEHR GUT	95%	94%	97%
2	5%	6%	3%
PROZESSQUALITÄT: TEILNEHMERORIENTIERUNG			
1 SEHR GUT	93%	93%	93%
2	7%	7%	7%
PROZESSQUALITÄT: ALLTAGSBEZUG			
1 SEHR GUT	85%	84%	87%
2	14%	14%	13%
3	1%	1%	
KEINE ANGABE	1%	1%	
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=107 100%	N=30 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 5.10: STRUKTUR- UND PROZESSQUALITÄT (NUR I2)
(MITTELWERTE SKALA 1=SEHR GUT BIS 5=SEHR SCHLECHT)

	GESAMT	BELAST. EREIGNIS	
		NEIN	JA
STRUKTURQUALITÄT: INFORMATION ÜBER KURS	1.2	1.2	1.3
STRUKTURQUALITÄT: RÄUMLICHKEITEN	1.3	1.3	1.2
STRUKTURQUALITÄT: MEDIEN UND MATERIALIEN	1.1	1.1	1.1
STRUKTURQUALITÄT: TEILNEHMERKREIS	1.2	1.1	1.3
PROZESSQUALITÄT: VERSTÄNDLICHKEIT	1.0	1.0	1.1
PROZESSQUALITÄT: VERMITTLUNG INHALTE	1.1	1.1	1.0
PROZESSQUALITÄT: TEILNEHMERORIENTIERUNG	1.1	1.1	1.1
PROZESSQUALITÄT: ALLTAGSBEZUG	1.2	1.2	1.1
I2 INDEX STRUKTURQUALITÄT 0-100, 100=OPTIMAL	95.5	95.7	94.3
I2 INDEX PROZESSQUALITÄT 0-100, 100=OPTIMAL	98.0	98.0	98.1
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=107 100%	N=30 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 5.11: ERFOLGSBEWERTUNG (SKALA 1=EHER ERFOLG BIS 5=EHER MISSERFOLG)

	GESAMT	BELAST. EREIGNIS	
		NEIN	JA
I2 ERFOLGSEINSCHÄTZUNG			
1 EHER ERFOLG	85%	85%	83%
2	14%	14%	17%
3	1%	1%	
I3 ERFOLGSEINSCHÄTZUNG			
1 EHER ERFOLG	72%	72%	77%
2	20%	20%	23%
3	4%	5%	
KEINE ANGABE	4%	4%	
I2 ERFOLGSEINSCHÄTZUNG 1-5, 1=OPTIMAL	1.2	1.2	1.2
I3 ERFOLGSEINSCHÄTZUNG 1-5, 1=OPTIMAL	1.3	1.3	1.2
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=107 100%	N=30 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 5.12: ZUSAMMENFASSUNG: SKALENGEWINNE UND STABILITÄT
(STABILITÄT: SKALENGEWINN/-VERLUST I3-I2)

	GESAMT	BELAST. EREIGNIS	
		NEIN	JA
I2-I1 SKALENGEWINN BEWEGUNG	16.4	16.7	13.5
I2-I1 SKALENGEWINN KÖRPERWAHRNEHMUNG	32.9	34.5	26.5
I2-I1 SKALENGEWINN LOCKERUNG	30.6	32.4	22.5
I2-I1 SKALENGEWINN G-VERHALTEN	26.6	27.9	20.9
I3-I1 SKALENGEWINN BEWEGUNG	22.4	22.9	17.3
I3-I1 SKALENGEWINN KÖRPERWAHRNEHMUNG	34.4	36.3	25.5
I3-I1 SKALENGEWINN LOCKERUNG	32.0	34.1	21.9
I3-I1 SKALENGEWINN G-VERHALTEN	29.3	30.8	21.6
I3-I2 STABILITÄT BEWEGUNG	6.1	6.1	3.8
I3-I2 STABILITÄT KÖRPERWAHRNEHMUNG	1.9	2.4	-1.0
I3-I2 STABILITÄT LOCKERUNG	1.6	2.0	-.6
I3-I2 STABILITÄT G-VERHALTEN	3.0	3.3	.7
I2-I1 SKALENGEWINN SCHMERZ	13.1	13.7	11.3
I2-I1 SKALENGEWINN VITALITÄT	11.5	11.6	11.2
I2-I1 SKALENGEWINN PSYCHE	12.1	12.5	11.6
I2-I1 SKALENGEWINN GESUNDH. LEBENSQUALITÄT	12.2	12.6	11.4
I3-I1 SKALENGEWINN SCHMERZ	20.5	21.6	15.8
I3-I1 SKALENGEWINN VITALITÄT	15.4	16.1	12.8
I3-I1 SKALENGEWINN PSYCHE	13.7	14.0	12.4
I3-I1 SKALENGEWINN GESUNDH. LEBENSQUALITÄT	16.5	17.1	13.7
I3-I2 STABILITÄT SCHMERZ	7.4	7.9	4.5
I3-I2 STABILITÄT VITALITÄT	3.8	4.4	1.0
I3-I2 STABILITÄT PSYCHE	1.8	1.6	1.4
I3-I2 STABILITÄT GESUNDH. LEBENSQUALITÄT	4.3	4.6	2.3
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=107 100%	N=30 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (BEFRAGTE I1 UND I2)

TABELLE 6.01: SOZIALDATEN, INFORMATION UND ANDERE KURSE

	GESAMT	WEITERER B-KURS	
		JA	NEIN
GESCHLECHT			
WEIBLICH	99%	100%	99%
MÄNNLICH	1%		1%
ALTERSGRUPPEN			
-19 JAHRE	2%	3%	1%
20-29 JAHRE	4%	3%	6%
30-39 JAHRE	3%	3%	3%
40-49 JAHRE	20%	23%	17%
50-59 JAHRE	24%	30%	17%
60-69 JAHRE	26%	23%	30%
70-79 JAHRE	19%	13%	25%
80 JAHRE U.M.	1%	1%	1%
DURCHSCHNITTSALTER	56.8	55.2	58.3
SCHULABSCHLUSS			
NOCH IN DER SCHULE	1%	1%	
KEIN ABSCHLUSS	1%		1%
VOLKSSCHULE/HAUPTSCHULE	35%	28%	42%
REALSCHULE/M.REIFE/POS	16%	14%	18%
ABITUR	36%	43%	28%
SONSTIGES	9%	10%	7%
KEINE ANGABE	3%	3%	3%
BERUFLICHE POSITION			
NOCH IN AUSBILDUNG	7%	6%	8%
ANGELERNTE/UNGELERNTE ARBEITER	1%		1%
FACHARBEITER, GESELLE	2%	4%	
MITTLERE ANGESTELLTE	14%	14%	13%
LEITENDE ANGESTELLTE (PROKURIST, GF)	3%	1%	4%
BEAMTE	5%	7%	3%
SELBSTÄNDIGE, FREIE BERUFE	16%	23%	8%
MITARBEITENDE FAMILIENANGEHÖRIGE	11%	9%	13%
AUSSCHL. HAUSFRAU/HAUSMANN	19%	16%	21%
RENTNER	19%	16%	23%
ZUR ZEIT ARBEITSLOS	1%	1%	1%
KEINE ANGABE	3%	1%	4%
LAND			
DEUTSCHLAND	48%	58%	38%
ÖSTERREICH	1%	1%	1%
SCHWEIZ	51%	41%	61%
INFO: VON FREUNDEN	76%	77%	76%
INFO: VON ARZT	3%	3%	3%
INFO: PRESSE	10%	12%	8%
INFO: INTERNET	2%		4%
INFO: KRANKENKASSE, ZEITSCHRIFT			
INFO: KRANKENKASSE, GESCHÄFTSSTELLE			
INFO: ANDERER VERANSTALTER	2%	1%	3%
INFO: SONSTIGES	12%	14%	10%
I1 ANDERER KURS L. HALBJAHR: BEWEGUNG	32%	45%	20%
I1 ANDERER KURS L. HALBJAHR: STRESS	3%	4%	1%
I1 ANDERER KURS L. HALBJAHR: ERNÄHRUNG	10%	10%	10%
I1 KEIN ANDERER KURS L. HALBJAHR	64%	51%	76%
I3 ANDERER KURS L. HALBJAHR: BEWEGUNG	49%	100%	
I3 ANDERER KURS L. HALBJAHR: STRESS	4%	6%	3%
I3 ANDERER KURS L. HALBJAHR: ERNÄHRUNG	14%	17%	10%
I3 KEIN ANDERER KURS L. HALBJAHR	44%		87%
LEBENSEREIGNIS NACH KURS			
NEIN	76%	77%	76%
JA	21%	22%	21%
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=69 100%	N=71 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 6.02: GESUNDHEITSVERHALTEN BEWEGUNG
(MITTELWERTE 1=NIE BIS 5=IMMER)

	GESAMT	WEITERER B-KURS	
		JA	NEIN
I1 BEWEGUNG: BEWEGUNGSMÖGLICHKEITEN GENUTZT	3.7	3.6	3.7
I2 BEWEGUNG: BEWEGUNGSMÖGLICHKEITEN GENUTZT	4.4	4.2	4.5
I3 BEWEGUNG: BEWEGUNGSMÖGLICHKEITEN GENUTZT	4.4	4.3	4.5
I1 BEWEGUNG: WÖCHENTLICH SPORT GETRIEBEN	3.1	3.4	2.9
I2 BEWEGUNG: WÖCHENTLICH SPORT GETRIEBEN	3.8	4.0	3.5
I3 BEWEGUNG: WÖCHENTLICH SPORT GETRIEBEN	4.2	4.5	3.9
I1 BEWEGUNG: SPORT MIT ANDEREN GETRIEBEN	2.5	2.8	2.2
I2 BEWEGUNG: SPORT MIT ANDEREN GETRIEBEN	2.8	3.2	2.5
I3 BEWEGUNG: SPORT MIT ANDEREN GETRIEBEN	3.3	3.7	2.9
I1 BEWEGUNG: FREUDE AN BEWEGUNG GEHABT	3.8	3.8	3.7
I2 BEWEGUNG: FREUDE AN BEWEGUNG GEHABT	4.6	4.6	4.7
I3 BEWEGUNG: FREUDE AN BEWEGUNG GEHABT	4.7	4.7	4.7
I1 INDEX BEWEGUNG 0-100, 100=OPTIMAL	56.3	59.8	52.7
I2 INDEX BEWEGUNG 0-100, 100=OPTIMAL	72.6	75.5	69.9
I3 INDEX BEWEGUNG 0-100, 100=OPTIMAL	78.7	82.5	74.9
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=69 100%	N=71 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 6.03: GESUNDHEITSVERHALTEN KÖRPERWAHRNEHMUNG
(MITTELWERTE 1=NIE BIS 5=IMMER)

	GESAMT	WEITERER B-KURS	
		JA	NEIN
I1 FRANKLIN: AUF GUTE HALTUNG GEACHTET	3.0	3.1	3.0
I2 FRANKLIN: AUF GUTE HALTUNG GEACHTET	4.4	4.3	4.5
I3 FRANKLIN: AUF GUTE HALTUNG GEACHTET	4.3	4.2	4.3
I1 FRANKLIN: BEWEGUNG BEWUSST BEOBACHTET	2.7	2.8	2.6
I2 FRANKLIN: BEWEGUNG BEWUSST BEOBACHTET	4.1	4.1	4.2
I3 FRANKLIN: BEWEGUNG BEWUSST BEOBACHTET	4.2	4.1	4.2
I1 FRANKLIN: MIR VERSPANNUNGEN SELBST ERKLÄRT	2.7	2.9	2.6
I2 FRANKLIN: MIR VERSPANNUNGEN SELBST ERKLÄRT	3.9	4.0	3.8
I3 FRANKLIN: MIR VERSPANNUNGEN SELBST ERKLÄRT	4.3	4.3	4.2
I1 FRANKLIN: GUTE KÖRPERWAHRNEHMUNG GEHABT	3.1	3.1	3.0
I2 FRANKLIN: GUTE KÖRPERWAHRNEHMUNG GEHABT	4.3	4.4	4.3
I3 FRANKLIN: GUTE KÖRPERWAHRNEHMUNG GEHABT	4.4	4.4	4.5
I1 INDEX KÖRPERWAHRNEHMUNG 0-100, 100=OPTIMAL	47.5	49.1	46.0
I2 INDEX KÖRPERWAHRNEHMUNG 0-100, 100=OPTIMAL	80.0	79.6	80.4
I3 INDEX KÖRPERWAHRNEHMUNG 0-100, 100=OPTIMAL	81.9	81.4	82.4
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=69 100%	N=71 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 6.04: GESUNDHEITSVERHALTEN KÖRPERLOCKERUNG UND GESAMTINDEX
(MITTELWERTE 1=NIE BIS 5=IMMER)

	GESAMT	WEITERER B-KURS	
		JA	NEIN
I1 FRANKLIN: INSGESAMT BEWUSST BEWEGT	3.0	3.1	3.0
I2 FRANKLIN: INSGESAMT BEWUSST BEWEGT	4.4	4.3	4.5
I3 FRANKLIN: INSGESAMT BEWUSST BEWEGT	4.3	4.2	4.3
I1 FRANKLIN: KAM MIT BEANSPRUCHUNGEN GUT KLAR	2.8	2.8	2.8
I2 FRANKLIN: KAM MIT BEANSPRUCHUNGEN GUT KLAR	3.9	3.9	3.8
I3 FRANKLIN: KAM MIT BEANSPRUCHUNGEN GUT KLAR	4.0	4.0	4.1
I1 FRANKLIN: KONNTE VERSPANNUNGEN MINDERN	2.9	3.1	2.7
I2 FRANKLIN: KONNTE VERSPANNUNGEN MINDERN	3.9	3.9	3.9
I3 FRANKLIN: KONNTE VERSPANNUNGEN MINDERN	4.3	4.2	4.3
I1 FRANKLIN: BEWEGTE MICH LEICHT UND LOCKER	2.8	2.9	2.7
I2 FRANKLIN: BEWEGTE MICH LEICHT UND LOCKER	4.3	4.2	4.3
I3 FRANKLIN: BEWEGTE MICH LEICHT UND LOCKER	4.1	4.0	4.1
I1 INDEX Körperlockerung 0-100, 100=OPTIMAL	46.9	48.3	45.4
I2 INDEX Körperlockerung 0-100, 100=OPTIMAL	77.2	76.4	78.0
I3 INDEX Körperlockerung 0-100, 100=OPTIMAL	78.9	78.0	79.8
I1 GESAMTINDEX G-VERHALTEN 0-100, 100=OPTIMAL	50.0	52.4	47.7
I2 GESAMTINDEX G-VERHALTEN 0-100, 100=OPTIMAL	76.6	77.2	76.1
I3 GESAMTINDEX G-VERHALTEN 0-100, 100=OPTIMAL	79.7	80.6	78.8
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=69 100%	N=71 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 6.05: GESUNDHEITSBEZOGENE LEBENSQUALITÄT (SF-36)
SUBJEKTIVER GESUNDHEITSZUSTAND UND VERÄNDERUNG IM LETZTEN JAHR

	GESAMT	WEITERER B-KURS	
		JA	NEIN
I1: SUBJEKTIVER GESUNDHEITSZUSTAND			
AUSGEZEICHNET	2%	1%	3%
SEHR GUT	13%	13%	13%
GUT	69%	72%	66%
WENIGER GUT	14%	10%	18%
SCHLECHT	1%	1%	
KEINE ANGABE	1%	1%	
I2: SUBJEKTIVER GESUNDHEITSZUSTAND			
AUSGEZEICHNET	3%	1%	4%
SEHR GUT	30%	32%	28%
GUT	64%	64%	63%
WENIGER GUT	3%	1%	4%
SCHLECHT	1%	1%	
I3: SUBJEKTIVER GESUNDHEITSZUSTAND			
AUSGEZEICHNET	11%	13%	10%
SEHR GUT	37%	33%	41%
GUT	47%	51%	44%
WENIGER GUT	4%	3%	4%
KEINE ANGABE	1%		1%
I1: GESUNDHEITSZUST. (MITTELW. 1-5, 5=AUSGEZ.)	3.3	3.4	3.3
I2: GESUNDHEITSZUST. (MITTELW. 1-5, 5=AUSGEZ.)	3.7	3.7	3.7
I3: GESUNDHEITSZUST. (MITTELW. 1-5, 5=AUSGEZ.)	3.9	3.9	3.9
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	3.1	3.1	3.1
I2: VERÄNDERUNG GESUNDHEITSZUSTAND			
VIEL BESSER	21%	20%	23%
ETWAS BESSER	56%	62%	51%
GLEICH	19%	16%	23%
ETWAS SCHLECHTER	3%	1%	4%
I3: VERÄNDERUNG GESUNDHEITSZUSTAND			
VIEL BESSER	29%	30%	28%
ETWAS BESSER	44%	49%	39%
GLEICH	22%	19%	25%
ETWAS SCHLECHTER	3%	1%	4%
KEINE ANGABE	1%		3%
I2: VERÄNDERUNG G-ZUST. (MW. 1-5, 5=BESSER)	4.0	4.0	3.9
I3: VERÄNDERUNG G-ZUST. (MW. 1-5, 5=BESSER)	4.0	4.1	3.9
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	3.0	3.0	3.0
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=69 100%	N=71 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 6.06: GESUNDHEITSBEZOGENE LEBENSQUALITÄT (SF-36)
DIMENSIONEN SCHMERZ, VITALITÄT UND PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN
MITTELWERTE 0-100, 100=OPTIMAL

	GESAMT	WEITERER B-KURS	
		JA	NEIN
I1 DIMENSION KÖRPERLICHE SCHMERZEN	57.9	55.8	59.8
I2 DIMENSION KÖRPERLICHE SCHMERZEN	71.0	70.6	71.4
I3 DIMENSION KÖRPERLICHE SCHMERZEN	78.4	77.3	79.4
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	61.9	61.8	62.1
I1 DIMENSION VITALITÄT	52.1	51.6	52.7
I2 DIMENSION VITALITÄT	63.8	62.2	65.4
I3 DIMENSION VITALITÄT	67.5	67.7	67.4
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	58.1	58.0	58.3
I1 DIMENSION PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN	64.1	64.4	63.8
I2 DIMENSION PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN	76.0	74.5	77.5
I3 DIMENSION PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN	77.8	77.7	77.9
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	70.0	69.7	70.3
I1 GESAMTINDEX GES.LEBENSQ. 0-100, 100=OPTIMAL	58.1	57.4	58.8
I2 GESAMTINDEX GES.LEBENSQ. 0-100, 100=OPTIMAL	70.2	68.8	71.5
I3 GESAMTINDEX GES.LEBENSQ. 0-100, 100=OPTIMAL	74.7	74.4	75.1
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	63.4	63.2	63.5
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=69 100%	N=71 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 6.07: KRANKHEITSTAGE

	GESAMT	WEITERER B-KURS	
		JA	NEIN
I1 KRANKHEITSTAGE L. 6 MON.	6.0	5.1	6.9
I3 KRANKHEITSTAGE L. 6 MON.	2.8	2.5	3.1
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	6.4	6.6	6.2
I1 KEINE KRANKHEITSTAGE	41%	35%	48%
I3 KEINE KRANKHEITSTAGE	78%	72%	83%
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=69 100%	N=71 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 6.08: GEWICHT

	GESAMT	WEITERER B-KURS	
		JA	NEIN
I1 GEWICHT IN KG	66.2	68.1	64.2
I2 GEWICHT IN KG	66.2	68.0	64.5
I3 GEWICHT IN KG	66.2	68.1	64.3
I1 WUNSCHGEWICHT IN KG	62.9	64.5	61.2
I2 WUNSCHGEWICHT IN KG	63.5	65.6	61.3
I3 WUNSCHGEWICHT IN KG	63.9	65.5	62.3
I1: GEWICHT IN PROZENT DES WUNSCHGEWICHTS	108.4	110.0	106.7
I2: GEWICHT IN PROZENT DES WUNSCHGEWICHTS	107.5	108.3	106.7
I3: GEWICHT IN PROZENT DES WUNSCHGEWICHTS	107.4	108.7	106.0
I1: BODY-MASS-INDEX (MITTELW.)	24.2	24.8	23.5
I2: BODY-MASS-INDEX (MITTELW.)	24.2	24.8	23.7
I3: BODY-MASS-INDEX (MITTELW.)	24.2	24.8	23.6
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	27.6	27.5	27.7
I1: BODY-MASS-INDEX (WERTE FRAUEN/MÄNNER)			
UNTERGEWICHTIG (<19/20)	2%	1%	3%
NORMALGEWICHTIG (19/20-24/25)	51%	49%	54%
ÜBERGEWICHTIG (24/25-30)	40%	42%	38%
STARK ÜBERGEWICHTIG (30-40)	4%	6%	3%
KEINE ANGABE	2%	1%	3%
I2: BODY-MASS-INDEX (WERTE FRAUEN/MÄNNER)			
UNTERGEWICHTIG (<19/20)	3%	1%	4%
NORMALGEWICHTIG (19/20-24/25)	48%	49%	46%
ÜBERGEWICHTIG (24/25-30)	42%	41%	44%
STARK ÜBERGEWICHTIG (30-40)	6%	7%	4%
KEINE ANGABE	1%	1%	1%
I3: BODY-MASS-INDEX (WERTE FRAUEN/MÄNNER)			
UNTERGEWICHTIG (<19/20)	2%	1%	3%
NORMALGEWICHTIG (19/20-24/25)	54%	51%	58%
ÜBERGEWICHTIG (24/25-30)	34%	38%	30%
STARK ÜBERGEWICHTIG (30-40)	8%	10%	6%
KEINE ANGABE	2%		4%
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=69 100%	N=71 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 6.09: STRUKTUR- UND PROZESSQUALITÄT (NUR I2)
(JEWEILS SKALA 1=SEHR GUT BIS 5=SEHR SCHLECHT)

	GESAMT	WEITERER B-KURS	
		JA	NEIN
STRUKTURQUALITÄT: INFORMATION ÜBER KURS			
1 SEHR GUT	79%	78%	80%
2	18%	19%	17%
3	2%	1%	3%
KEINE ANGABE	1%	1%	
STRUKTURQUALITÄT: RÄUMLICHKEITEN			
1 SEHR GUT	78%	81%	75%
2	19%	17%	21%
3	3%	1%	4%
STRUKTURQUALITÄT: MEDIEN UND MATERIALIEN			
1 SEHR GUT	92%	94%	90%
2	7%	6%	8%
3	1%		1%
STRUKTURQUALITÄT: TEILNEHMERKREIS			
1 SEHR GUT	88%	88%	87%
2	9%	10%	8%
3	2%	1%	3%
4	1%		1%
PROZESSQUALITÄT: VERSTÄNDLICHKEIT			
1 SEHR GUT	96%	97%	94%
2	4%	3%	6%
PROZESSQUALITÄT: VERMITTLUNG INHALTE			
1 SEHR GUT	95%	96%	94%
2	5%	4%	6%
PROZESSQUALITÄT: TEILNEHMERORIENTIERUNG			
1 SEHR GUT	93%	94%	92%
2	7%	6%	8%
PROZESSQUALITÄT: ALLTAGSBEZUG			
1 SEHR GUT	85%	83%	87%
2	14%	16%	11%
3	1%		1%
KEINE ANGABE	1%	1%	
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=69 100%	N=71 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 6.10: STRUKTUR- UND PROZESSQUALITÄT (NUR I2)
(MITTELWERTE SKALA 1=SEHR GUT BIS 5=SEHR SCHLECHT)

	GESAMT	WEITERER B-KURS	
		JA	NEIN
STRUKTURQUALITÄT: INFORMATION ÜBER KURS	1.2	1.2	1.2
STRUKTURQUALITÄT: RÄUMLICHKEITEN	1.3	1.2	1.3
STRUKTURQUALITÄT: MEDIEN UND MATERIALIEN	1.1	1.1	1.1
STRUKTURQUALITÄT: TEILNEHMERKREIS	1.2	1.1	1.2
PROZESSQUALITÄT: VERSTÄNDLICHKEIT	1.0	1.0	1.1
PROZESSQUALITÄT: VERMITTLUNG INHALTE	1.1	1.0	1.1
PROZESSQUALITÄT: TEILNEHMERORIENTIERUNG	1.1	1.1	1.1
PROZESSQUALITÄT: ALLTAGSBEZUG	1.2	1.2	1.1
I2 INDEX STRUKTURQUALITÄT 0-100, 100=OPTIMAL	95.5	96.2	94.9
I2 INDEX PROZESSQUALITÄT 0-100, 100=OPTIMAL	98.0	98.2	97.9
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=69 100%	N=71 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 6.11: ERFOLGSBEWERTUNG (SKALA 1=EHER ERFOLG BIS 5=EHER MISSERFOLG)

	GESAMT	WEITERER B-KURS	
		JA	NEIN
I2 ERFOLGSEINSCHÄTZUNG			
1 EHER ERFOLG	85%	88%	82%
2	14%	12%	17%
3	1%		1%
I3 ERFOLGSEINSCHÄTZUNG			
1 EHER ERFOLG	72%	74%	70%
2	20%	23%	17%
3	4%	1%	6%
KEINE ANGABE	4%	1%	7%
I2 ERFOLGSEINSCHÄTZUNG 1-5, 1=OPTIMAL	1.2	1.1	1.2
I3 ERFOLGSEINSCHÄTZUNG 1-5, 1=OPTIMAL	1.3	1.3	1.3
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=69 100%	N=71 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 6.12: ZUSAMMENFASSUNG: SKALENGEWINNE UND STABILITÄT
(STABILITÄT: SKALENGEWINN/-VERLUST I3-I2)

	GESAMT	WEITERER B-KURS	
		JA	NEIN
I2-I1 SKALENGEWINN BEWEGUNG	16.4	15.6	17.1
I2-I1 SKALENGEWINN KÖRPERWAHRNEHMUNG	32.9	30.5	35.3
I2-I1 SKALENGEWINN LOCKERUNG	30.6	28.1	33.0
I2-I1 SKALENGEWINN G-VERHALTEN	26.6	24.7	28.5
I3-I1 SKALENGEWINN BEWEGUNG	22.4	22.7	22.2
I3-I1 SKALENGEWINN KÖRPERWAHRNEHMUNG	34.4	32.3	36.5
I3-I1 SKALENGEWINN LOCKERUNG	32.0	29.6	34.4
I3-I1 SKALENGEWINN G-VERHALTEN	29.3	28.2	30.5
I3-I2 STABILITÄT BEWEGUNG	6.1	7.1	5.0
I3-I2 STABILITÄT KÖRPERWAHRNEHMUNG	1.9	1.8	2.0
I3-I2 STABILITÄT LOCKERUNG	1.6	1.5	1.8
I3-I2 STABILITÄT G-VERHALTEN	3.0	3.5	2.6
I2-I1 SKALENGEWINN SCHMERZ	13.1	14.8	11.5
I2-I1 SKALENGEWINN VITALITÄT	11.5	10.2	12.7
I2-I1 SKALENGEWINN PSYCHE	12.1	10.4	13.8
I2-I1 SKALENGEWINN GESUNDH. LEBENSQUALITÄT	12.2	11.8	12.7
I3-I1 SKALENGEWINN SCHMERZ	20.5	21.4	19.5
I3-I1 SKALENGEWINN VITALITÄT	15.4	16.1	14.8
I3-I1 SKALENGEWINN PSYCHE	13.7	13.3	14.0
I3-I1 SKALENGEWINN GESUNDH. LEBENSQUALITÄT	16.5	16.9	16.1
I3-I2 STABILITÄT SCHMERZ	7.4	6.7	8.0
I3-I2 STABILITÄT VITALITÄT	3.8	5.5	2.1
I3-I2 STABILITÄT PSYCHE	1.8	3.2	.4
I3-I2 STABILITÄT GESUNDH. LEBENSQUALITÄT	4.3	5.3	3.3
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=69 100%	N=71 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (BEFRAGTE I1 UND I2)

TABELLE 7.01: SOZIALDATEN, INFORMATION UND ANDERE KURSE

	VERGLEICH KRANKENKASSEN	FRANKLIN-METHODE
GESCHLECHT		
WEIBLICH	78%	99%
MÄNNLICH	21%	1%
KEINE ANGABE	0%	
ALTERSGRUPPEN		
-19 JAHRE	2%	2%
20-29 JAHRE	5%	4%
30-39 JAHRE	11%	3%
40-49 JAHRE	32%	20%
50-59 JAHRE	22%	24%
60-69 JAHRE	23%	26%
70-79 JAHRE	5%	19%
80 JAHRE U.M.	1%	1%
DURCHSCHNITTSALTER	50.4	56.8
SCHULABSCHLUSS		
NOCH IN DER SCHULE	1%	1%
KEIN ABSCHLUSS	0%	1%
VOLKSSCHULE/HAUPTSCHULE	33%	35%
REALSCHULE/M.REIFE/POS	44%	16%
ABITUR	17%	36%
SONSTIGES	2%	9%
KEINE ANGABE	2%	3%
BERUFLICHE POSITION		
NOCH IN AUSBILDUNG	2%	7%
ANGELERNTE/UNGELERNTE ARBEITER	3%	1%
FACHARBEITER, GESELLE	8%	2%
VORARBEITER/POLIER	1%	
MEISTER IM ARBEITS-/ANGESTELLTENVERHÄLTNIS	2%	
SELBSTÄNDIGER MEISTER	1%	
AUSFÜHRENDE ANGESTELLTE (VERKÄUF., SCHREIBKR.)	11%	
MITTLERE ANGESTELLTE	18%	14%
LEITENDE ANGESTELLTE (PROKURIST, GF)	2%	3%
BEAMTE	0%	5%
SELBSTÄNDIGE, FREIE BERUFE	2%	16%
MITARBEITENDE FAMILIENANGEHÖRIGE	3%	11%
AUSSCHL. HAUSFRAU/HAUSMANN	8%	19%
RENTNER	27%	19%
ZUR ZEIT ARBEITSLOS	9%	1%
KEINE ANGABE	2%	3%
LAND		
DEUTSCHLAND	100%	48%
ÖSTERREICH		1%
SCHWEIZ		51%
INFO: VON FREUNDEN	27%	76%
INFO: VON ARZT	5%	3%
INFO: PRESSE	9%	10%
INFO: INTERNET	2%	2%
INFO: KRANKENKASSE, ZEITSCHRIFT	25%	
INFO: KRANKENKASSE, GESCHÄFTSSTELLE	46%	
INFO: ANDERER VERANSTALTER	1%	2%
INFO: SONSTIGES	7%	12%
I1 ANDERER KURS L. HALBJAHR: BEWEGUNG	34%	32%
I1 ANDERER KURS L. HALBJAHR: STRESS	7%	3%
I1 ANDERER KURS L. HALBJAHR: ERNÄHRUNG	8%	10%
I1 KEIN ANDERER KURS L. HALBJAHR	59%	64%
I3 ANDERER KURS L. HALBJAHR: BEWEGUNG	35%	49%
I3 ANDERER KURS L. HALBJAHR: STRESS	7%	4%
I3 ANDERER KURS L. HALBJAHR: ERNÄHRUNG	8%	14%
I3 KEIN ANDERER KURS L. HALBJAHR	61%	44%
LEBENSEREIGNIS NACH KURS		
NEIN	73%	76%
JA	25%	21%
BASIS TEILNEHMER	N=353 100%	N=140 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 7.02: GESUNDHEITSVERHALTEN BEWEGUNG
(MITTELWERTE 1=NIE BIS 5=IMMER)

	VERGLEICH KRANKENKASSEN	FRANKLIN-METHODE
I1 BEWEGUNG: BEWEGUNGSMÖGLICHKEITEN GENUTZT	4.1	3.7
I2 BEWEGUNG: BEWEGUNGSMÖGLICHKEITEN GENUTZT	4.2	4.4
I3 BEWEGUNG: BEWEGUNGSMÖGLICHKEITEN GENUTZT	4.2	4.4
I1 BEWEGUNG: WÖCHENTLICH SPORT GETRIEBEN	3.5	3.1
I2 BEWEGUNG: WÖCHENTLICH SPORT GETRIEBEN	4.3	3.8
I3 BEWEGUNG: WÖCHENTLICH SPORT GETRIEBEN	3.7	4.2
I1 BEWEGUNG: SPORT MIT ANDEREN GETRIEBEN	2.8	2.5
I2 BEWEGUNG: SPORT MIT ANDEREN GETRIEBEN	3.6	2.8
I3 BEWEGUNG: SPORT MIT ANDEREN GETRIEBEN	2.9	3.3
I1 BEWEGUNG: FREUDE AN BEWEGUNG GEHABT	4.3	3.8
I2 BEWEGUNG: FREUDE AN BEWEGUNG GEHABT	4.5	4.6
I3 BEWEGUNG: FREUDE AN BEWEGUNG GEHABT	4.3	4.7
I1 INDEX BEWEGUNG 0-100, 100=OPTIMAL	67.2	56.3
I2 INDEX BEWEGUNG 0-100, 100=OPTIMAL	78.3	72.6
I3 INDEX BEWEGUNG 0-100, 100=OPTIMAL	69.3	78.7
BASIS TEILNEHMER	N=353 100%	N=140 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 7.03: GESUNDHEITSVERHALTEN KÖRPERWAHRNEHMUNG
(MITTELWERTE 1=NIE BIS 5=IMMER)

	VERGLEICH KRANKENKASSEN	FRANKLIN-METHODE
I1 FRANKLIN: AUF GUTE HALTUNG GEACHTET		3.0
I2 FRANKLIN: AUF GUTE HALTUNG GEACHTET		4.4
I3 FRANKLIN: AUF GUTE HALTUNG GEACHTET		4.3
I1 FRANKLIN: BEWEGUNG BEWUSST BEOBACHTET		2.7
I2 FRANKLIN: BEWEGUNG BEWUSST BEOBACHTET		4.1
I3 FRANKLIN: BEWEGUNG BEWUSST BEOBACHTET		4.2
I1 FRANKLIN: MIR VERSPANNUNGEN SELBST ERKLÄRT		2.7
I2 FRANKLIN: MIR VERSPANNUNGEN SELBST ERKLÄRT		3.9
I3 FRANKLIN: MIR VERSPANNUNGEN SELBST ERKLÄRT		4.3
I1 FRANKLIN: GUTE KÖRPERWAHRNEHMUNG GEHABT		3.1
I2 FRANKLIN: GUTE KÖRPERWAHRNEHMUNG GEHABT		4.3
I3 FRANKLIN: GUTE KÖRPERWAHRNEHMUNG GEHABT		4.4
I1 INDEX KÖRPERWAHRNEHMUNG 0-100, 100=OPTIMAL		47.5
I2 INDEX KÖRPERWAHRNEHMUNG 0-100, 100=OPTIMAL		80.0
I3 INDEX KÖRPERWAHRNEHMUNG 0-100, 100=OPTIMAL		81.9
BASIS TEILNEHMER	N=353 100%	N=140 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 7.04: GESUNDHEITSVERHALTEN KÖRPERLOCKERUNG UND GESAMTINDEX
(MITTELWERTE 1=NIE BIS 5=IMMER)

	VERGLEICH KRANKENKASSEN	FRANKLIN-METHODE
I1 FRANKLIN: INSGESAMT BEWUSST BEWEGT		3.0
I2 FRANKLIN: INSGESAMT BEWUSST BEWEGT		4.4
I3 FRANKLIN: INSGESAMT BEWUSST BEWEGT		4.3
I1 FRANKLIN: KAM MIT BEANSPRUCHUNGEN GUT KLAR		2.8
I2 FRANKLIN: KAM MIT BEANSPRUCHUNGEN GUT KLAR		3.9
I3 FRANKLIN: KAM MIT BEANSPRUCHUNGEN GUT KLAR		4.0
I1 FRANKLIN: KONNTE VERSPANNUNGEN MINDERN		2.9
I2 FRANKLIN: KONNTE VERSPANNUNGEN MINDERN		3.9
I3 FRANKLIN: KONNTE VERSPANNUNGEN MINDERN		4.3
I1 FRANKLIN: BEWEGTE MICH LEICHT UND LOCKER		2.8
I2 FRANKLIN: BEWEGTE MICH LEICHT UND LOCKER		4.3
I3 FRANKLIN: BEWEGTE MICH LEICHT UND LOCKER		4.1
I1 INDEX Körperlockerung 0-100, 100=OPTIMAL		46.9
I2 INDEX Körperlockerung 0-100, 100=OPTIMAL		77.2
I3 INDEX Körperlockerung 0-100, 100=OPTIMAL		78.9
I1 GESAMTINDEX G-VERHALTEN 0-100, 100=OPTIMAL	67.8	50.0
I2 GESAMTINDEX G-VERHALTEN 0-100, 100=OPTIMAL	76.0	76.6
I3 GESAMTINDEX G-VERHALTEN 0-100, 100=OPTIMAL	71.2	79.7
BASIS TEILNEHMER	N=353 100%	N=140 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 7.05: GESUNDHEITSBEZOGENE LEBENSQUALITÄT (SF-36)
SUBJEKTIVER GESUNDHEITSZUSTAND UND VERÄNDERUNG IM LETZTEN JAHR

	VERGLEICH KRANKENKASSEN	FRANKLIN-METHODE
I1: SUBJEKTIVER GESUNDHEITSZUSTAND		
AUSGEZEICHNET	2%	2%
SEHR GUT	10%	13%
GUT	63%	69%
WENIGER GUT	23%	14%
SCHLECHT	2%	1%
KEINE ANGABE	0%	1%
I2: SUBJEKTIVER GESUNDHEITSZUSTAND		
AUSGEZEICHNET	2%	3%
SEHR GUT	14%	30%
GUT	64%	64%
WENIGER GUT	17%	3%
SCHLECHT	1%	1%
KEINE ANGABE	3%	
I3: SUBJEKTIVER GESUNDHEITSZUSTAND		
AUSGEZEICHNET	1%	11%
SEHR GUT	15%	37%
GUT	65%	47%
WENIGER GUT	18%	4%
SCHLECHT	1%	
KEINE ANGABE	1%	1%
I1: GESUNDHEITSZUST. (MITTELW. 1-5, 5=AUSGEZ.)	3.2	3.3
I2: GESUNDHEITSZUST. (MITTELW. 1-5, 5=AUSGEZ.)	3.3	3.7
I3: GESUNDHEITSZUST. (MITTELW. 1-5, 5=AUSGEZ.)	3.3	3.9
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	3.2	3.1
I2: VERÄNDERUNG GESUNDHEITSZUSTAND		
VIEL BESSER	10%	21%
ETWAS BESSER	31%	56%
GLEICH	48%	19%
ETWAS SCHLECHTER	9%	3%
VIEL SCHLECHTER	0%	
KEINE ANGABE	1%	
I3: VERÄNDERUNG GESUNDHEITSZUSTAND		
VIEL BESSER	7%	29%
ETWAS BESSER	31%	44%
GLEICH	50%	22%
ETWAS SCHLECHTER	10%	3%
VIEL SCHLECHTER	1%	
KEINE ANGABE	0%	1%
I2: VERÄNDERUNG G-ZUST. (MW. 1-5, 5=BESSER)	3.4	4.0
I3: VERÄNDERUNG G-ZUST. (MW. 1-5, 5=BESSER)	3.3	4.0
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	3.0	3.0
BASIS TEILNEHMER	N=353 100%	N=140 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 7.06: GESUNDHEITSBEZOGENE LEBENSQUALITÄT (SF-36)
DIMENSIONEN SCHMERZ, VITALITÄT UND PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN
MITTELWERTE 0-100, 100=OPTIMAL

	VERGLEICH KRANKENKASSEN	FRANKLIN-METHODE
I1 DIMENSION KÖRPERLICHE SCHMERZEN	57.1	57.9
I2 DIMENSION KÖRPERLICHE SCHMERZEN	62.1	71.0
I3 DIMENSION KÖRPERLICHE SCHMERZEN	60.0	78.4
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	64.5	61.9
I1 DIMENSION VITALITÄT	55.3	52.1
I2 DIMENSION VITALITÄT	61.0	63.8
I3 DIMENSION VITALITÄT	58.7	67.5
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	59.4	58.1
I1 DIMENSION PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN	66.7	64.1
I2 DIMENSION PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN	70.7	76.0
I3 DIMENSION PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN	69.0	77.8
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	71.2	70.0
I1 GESAMTINDEX GES.LEBENSQ. 0-100, 100=OPTIMAL	59.9	58.1
I2 GESAMTINDEX GES.LEBENSQ. 0-100, 100=OPTIMAL	64.7	70.2
I3 GESAMTINDEX GES.LEBENSQ. 0-100, 100=OPTIMAL	62.5	74.7
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	65.1	63.4
BASIS TEILNEHMER	N=353 100%	N=140 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 7.07: KRANKHEITSTAGE

	VERGLEICH KRANKENKASSEN	FRANKLIN-METHODE
I1 KRANKHEITSTAGE L. 6 MON.	6.3	6.0
I3 KRANKHEITSTAGE L. 6 MON.	4.0	2.8
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	6.3	6.4
I1 KEINE KRANKHEITSTAGE	44%	41%
I3 KEINE KRANKHEITSTAGE	58%	78%
BASIS TEILNEHMER	N=353 100%	N=140 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 7.08: GEWICHT

	VERGLEICH KRANKENKASSEN	FRANKLIN-METHODE
I1 GEWICHT IN KG	74.7	66.2
I2 GEWICHT IN KG	74.4	66.2
I3 GEWICHT IN KG	74.2	66.2
I1 WUNSCHGEWICHT IN KG	69.9	62.9
I2 WUNSCHGEWICHT IN KG	70.3	63.5
I3 WUNSCHGEWICHT IN KG	70.2	63.9
I1: GEWICHT IN PROZENT DES WUNSCHGEWICHTS	111.3	108.4
I2: GEWICHT IN PROZENT DES WUNSCHGEWICHTS	110.3	107.5
I3: GEWICHT IN PROZENT DES WUNSCHGEWICHTS	109.9	107.4
I1: BODY-MASS-INDEX (MITTELW.)	26.3	24.2
I2: BODY-MASS-INDEX (MITTELW.)	26.2	24.2
I3: BODY-MASS-INDEX (MITTELW.)	26.2	24.2
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	27.1	27.6
I1: BODY-MASS-INDEX (WERTE FRAUEN/MÄNNER)		
UNTERGEWICHTIG (<19/20)	1%	2%
NORMALGEWICHTIG (19/20-24/25)	32%	51%
ÜBERGEWICHTIG (24/25-30)	48%	40%
STARK ÜBERGEWICHTIG (30-40)	16%	4%
EXTREM ÜBERGEWICHTIG (>40)	1%	
KEINE ANGABE	1%	2%
I2: BODY-MASS-INDEX (WERTE FRAUEN/MÄNNER)		
UNTERGEWICHTIG (<19/20)	2%	3%
NORMALGEWICHTIG (19/20-24/25)	32%	48%
ÜBERGEWICHTIG (24/25-30)	47%	42%
STARK ÜBERGEWICHTIG (30-40)	15%	6%
EXTREM ÜBERGEWICHTIG (>40)	1%	
KEINE ANGABE	3%	1%
I3: BODY-MASS-INDEX (WERTE FRAUEN/MÄNNER)		
UNTERGEWICHTIG (<19/20)	1%	2%
NORMALGEWICHTIG (19/20-24/25)	32%	54%
ÜBERGEWICHTIG (24/25-30)	46%	34%
STARK ÜBERGEWICHTIG (30-40)	15%	8%
EXTREM ÜBERGEWICHTIG (>40)	1%	
KEINE ANGABE	5%	2%
BASIS TEILNEHMER	N=353 100%	N=140 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 7.09: STRUKTUR- UND PROZESSQUALITÄT (NUR I2)
(JEWEILS SKALA 1=SEHR GUT BIS 5=SEHR SCHLECHT)

	VERGLEICH KRANKENKASSEN	FRANKLIN-METHODE
STRUKTURQUALITÄT: INFORMATION ÜBER KURS		
1 SEHR GUT	50%	79%
2	35%	18%
3	12%	2%
4	2%	
5 SEHR SCHLECHT	1%	
KEINE ANGABE	1%	1%
STRUKTURQUALITÄT: RÄUMLICHKEITEN		
1 SEHR GUT	50%	78%
2	35%	19%
3	10%	3%
4	1%	
5 SEHR SCHLECHT	0%	
KEINE ANGABE	4%	
STRUKTURQUALITÄT: MEDIEN UND MATERIALIEN		
1 SEHR GUT	42%	92%
2	39%	7%
3	9%	1%
4	1%	
KEINE ANGABE	9%	
STRUKTURQUALITÄT: TEILNEHMERKREIS		
1 SEHR GUT	53%	88%
2	35%	9%
3	9%	2%
4	1%	1%
5 SEHR SCHLECHT	1%	
KEINE ANGABE	1%	
PROZESSQUALITÄT: VERSTÄNDLICHKEIT		
1 SEHR GUT	72%	96%
2	26%	4%
3	1%	
4	0%	
5 SEHR SCHLECHT	1%	
PROZESSQUALITÄT: VERMITTLUNG INHALTE		
1 SEHR GUT	75%	95%
2	23%	5%
3	1%	
4	0%	
5 SEHR SCHLECHT	0%	
KEINE ANGABE	0%	
PROZESSQUALITÄT: TEILNEHMERORIENTIERUNG		
1 SEHR GUT	71%	93%
2	25%	7%
3	3%	
4	1%	
5 SEHR SCHLECHT	0%	
KEINE ANGABE	0%	
PROZESSQUALITÄT: ALLTAGSBEZUG		
1 SEHR GUT	44%	85%
2	41%	14%
3	10%	1%
4	0%	
5 SEHR SCHLECHT	1%	
KEINE ANGABE	5%	1%
BASIS TEILNEHMER	N=353 100%	N=140 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 7.10: STRUKTUR- UND PROZESSQUALITÄT (NUR I2)
(MITTELWERTE SKALA 1=SEHR GUT BIS 5=SEHR SCHLECHT)

	VERGLEICH KRANKENKASSEN	FRANKLIN-METHODE
STRUKTURQUALITÄT: INFORMATION ÜBER KURS	1.7	1.2
STRUKTURQUALITÄT: RÄUMLICHKEITEN	1.6	1.3
STRUKTURQUALITÄT: MEDIEN UND MATERIALIEN	1.7	1.1
STRUKTURQUALITÄT: TEILNEHMERKREIS	1.6	1.2
PROZESSQUALITÄT: VERSTÄNDLICHKEIT	1.3	1.0
PROZESSQUALITÄT: VERMITTLUNG INHALTE	1.3	1.1
PROZESSQUALITÄT: TEILNEHMERORIENTIERUNG	1.3	1.1
PROZESSQUALITÄT: ALLTAGSBEZUG	1.7	1.2
I2 INDEX STRUKTURQUALITÄT 0-100, 100=OPTIMAL	84.1	95.5
I2 INDEX PROZESSQUALITÄT 0-100, 100=OPTIMAL	90.1	98.0
BASIS TEILNEHMER	N=353 100%	N=140 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 7.11: ERFOLGSBEWERTUNG (SKALA 1=EHER ERFOLG BIS 5=EHER MISSERFOLG)

	VERGLEICH KRANKENKASSEN	FRANKLIN-METHODE
I2 ERFOLGSEINSCHÄTZUNG		
1 EHER ERFOLG	67%	85%
2	24%	14%
3	6%	1%
4	1%	
5 EHER MISSERFOLG	0%	
KEINE ANGABE	2%	
I3 ERFOLGSEINSCHÄTZUNG		
1 EHER ERFOLG	45%	72%
2	35%	20%
3	16%	4%
4	3%	
5 EHER MISSERFOLG	0%	
KEINE ANGABE	1%	4%
I2 ERFOLGSEINSCHÄTZUNG 1-5, 1=OPTIMAL	1.4	1.2
I3 ERFOLGSEINSCHÄTZUNG 1-5, 1=OPTIMAL	1.8	1.3
BASIS TEILNEHMER	N=353 100%	N=140 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 7.12: ZUSAMMENFASSUNG: SKALENGEWINNE UND STABILITÄT
(STABILITÄT: SKALENGEWINN/-VERLUST I3-I2)

	VERGLEICH KRANKENKASSEN	FRANKLIN-METHODE
I2-I1 SKALENGEWINN BEWEGUNG	11.1	16.4
I2-I1 SKALENGEWINN KÖRPERWAHRNEHMUNG		32.9
I2-I1 SKALENGEWINN LOCKERUNG		30.6
I2-I1 SKALENGEWINN G-VERHALTEN	8.1	26.6
I3-I1 SKALENGEWINN BEWEGUNG	2.1	22.4
I3-I1 SKALENGEWINN KÖRPERWAHRNEHMUNG		34.4
I3-I1 SKALENGEWINN LOCKERUNG		32.0
I3-I1 SKALENGEWINN G-VERHALTEN	3.3	29.3
I3-I2 STABILITÄT BEWEGUNG	-9.0	6.1
I3-I2 STABILITÄT KÖRPERWAHRNEHMUNG		1.9
I3-I2 STABILITÄT LOCKERUNG		1.6
I3-I2 STABILITÄT G-VERHALTEN	-4.8	3.0
I2-I1 SKALENGEWINN SCHMERZ	5.0	13.1
I2-I1 SKALENGEWINN VITALITÄT	5.7	11.5
I2-I1 SKALENGEWINN PSYCHE	4.1	12.1
I2-I1 SKALENGEWINN GESUNDH. LEBENSQUALITÄT	4.8	12.2
I3-I1 SKALENGEWINN SCHMERZ	2.9	20.5
I3-I1 SKALENGEWINN VITALITÄT	3.4	15.4
I3-I1 SKALENGEWINN PSYCHE	2.3	13.7
I3-I1 SKALENGEWINN GESUNDH. LEBENSQUALITÄT	2.9	16.5
I3-I2 STABILITÄT SCHMERZ	-2.1	7.4
I3-I2 STABILITÄT VITALITÄT	-2.4	3.8
I3-I2 STABILITÄT PSYCHE	-1.8	1.8
I3-I2 STABILITÄT GESUNDH. LEBENSQUALITÄT	-2.1	4.3
BASIS TEILNEHMER	N=353 100%	N=140 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (BEFRAGTE I1 UND I2)

TABELLE 8.01: SOZIALDATEN, INFORMATION UND ANDERE KURSE

	GESAMT	LAND	
		D	A/CH
GESCHLECHT			
WEIBLICH	99%	99%	100%
MÄNNLICH	1%	1%	
ALTERSGRUPPEN			
-19 JAHRE	2%	4%	
20-29 JAHRE	4%	9%	
30-39 JAHRE	3%	6%	
40-49 JAHRE	20%	33%	8%
50-59 JAHRE	24%	28%	19%
60-69 JAHRE	26%	15%	37%
70-79 JAHRE	19%	4%	33%
80 JAHRE U.M.	1%		3%
DURCHSCHNITTSALTER	56.8	48.3	64.7
SCHULABSCHLUSS			
NOCH IN DER SCHULE	1%	1%	
KEIN ABSCHLUSS	1%		1%
VOLKSSCHULE/HAUPTSCHULE	35%	4%	63%
REALSCHULE/M.REIFE/POS	16%	24%	10%
ABITUR	36%	66%	8%
SONSTIGES	9%	4%	12%
KEINE ANGABE	3%		5%
BERUFLICHE POSITION			
NOCH IN AUSBILDUNG	7%	15%	
ANGELERNTE/UNGELERNTE ARBEITER	1%		1%
FACHARBEITER, GESELLE	2%	3%	1%
MITTLERE ANGESTELLTE	14%	22%	5%
LEITENDE ANGESTELLTE (PROKURIST, GF)	3%		5%
BEAMTE	5%	10%	
SELBSTÄNDIGE, FREIE BERUFE	16%	22%	10%
MITARBEITENDE FAMILIENANGEHÖRIGE	11%	3%	18%
AUSSCHL. HAUSFRAU/HAUSMANN	19%	9%	27%
RENTNER	19%	10%	27%
ZUR ZEIT ARBEITSLOS	1%	3%	
KEINE ANGABE	3%	1%	4%
LAND			
DEUTSCHLAND	48%	100%	
ÖSTERREICH	1%		3%
SCHWEIZ	51%		97%
INFO: VON FREUNDEN	76%	67%	85%
INFO: VON ARZT	3%	4%	1%
INFO: PRESSE	10%	4%	15%
INFO: INTERNET	2%	3%	1%
INFO: KRANKENKASSE, ZEITSCHRIFT			
INFO: KRANKENKASSE, GESCHÄFTSSTELLE			
INFO: ANDERER VERANSTALTER	2%	3%	1%
INFO: SONSTIGES	12%	22%	3%
I1 ANDERER KURS L. HALBJAHR: BEWEGUNG	32%	49%	16%
I1 ANDERER KURS L. HALBJAHR: STRESS	3%		5%
I1 ANDERER KURS L. HALBJAHR: ERNÄHRUNG	10%	13%	7%
I1 KEIN ANDERER KURS L. HALBJAHR	64%	46%	79%
I3 ANDERER KURS L. HALBJAHR: BEWEGUNG	49%	60%	40%
I3 ANDERER KURS L. HALBJAHR: STRESS	4%		8%
I3 ANDERER KURS L. HALBJAHR: ERNÄHRUNG	14%	16%	11%
I3 KEIN ANDERER KURS L. HALBJAHR	44%	34%	53%
LEBENSEREIGNIS NACH KURS			
NEIN	76%	72%	81%
JA	21%	28%	15%
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=67 100%	N=73 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 8.02: GESUNDHEITSVERHALTEN BEWEGUNG
(MITTELWERTE 1=NIE BIS 5=IMMER)

	GESAMT	LAND	
		D	A/CH
I1 BEWEGUNG: BEWEGUNGSMÖGLICHKEITEN GENUTZT	3.7	4.0	3.3
I2 BEWEGUNG: BEWEGUNGSMÖGLICHKEITEN GENUTZT	4.4	4.1	4.6
I3 BEWEGUNG: BEWEGUNGSMÖGLICHKEITEN GENUTZT	4.4	4.2	4.5
I1 BEWEGUNG: WÖCHENTLICH SPORT GETRIEBEN	3.1	3.8	2.5
I2 BEWEGUNG: WÖCHENTLICH SPORT GETRIEBEN	3.8	4.2	3.4
I3 BEWEGUNG: WÖCHENTLICH SPORT GETRIEBEN	4.2	4.2	4.2
I1 BEWEGUNG: SPORT MIT ANDEREN GETRIEBEN	2.5	2.8	2.1
I2 BEWEGUNG: SPORT MIT ANDEREN GETRIEBEN	2.8	3.4	2.3
I3 BEWEGUNG: SPORT MIT ANDEREN GETRIEBEN	3.3	3.0	3.5
I1 BEWEGUNG: FREUDE AN BEWEGUNG GEHABT	3.8	4.4	3.2
I2 BEWEGUNG: FREUDE AN BEWEGUNG GEHABT	4.6	4.6	4.7
I3 BEWEGUNG: FREUDE AN BEWEGUNG GEHABT	4.7	4.6	4.7
I1 INDEX BEWEGUNG 0-100, 100=OPTIMAL	56.3	68.5	44.8
I2 INDEX BEWEGUNG 0-100, 100=OPTIMAL	72.6	76.7	68.9
I3 INDEX BEWEGUNG 0-100, 100=OPTIMAL	78.7	75.6	81.6
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=67 100%	N=73 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 8.03: GESUNDHEITSVERHALTEN KÖRPERWAHRNEHMUNG
(MITTELWERTE 1=NIE BIS 5=IMMER)

	GESAMT	LAND	
		D	A/CH
I1 FRANKLIN: AUF GUTE HALTUNG GEACHTET	3.0	3.5	2.6
I2 FRANKLIN: AUF GUTE HALTUNG GEACHTET	4.4	4.1	4.8
I3 FRANKLIN: AUF GUTE HALTUNG GEACHTET	4.3	4.0	4.5
I1 FRANKLIN: BEWEGUNG BEWUSST BEOBACHTET	2.7	3.2	2.2
I2 FRANKLIN: BEWEGUNG BEWUSST BEOBACHTET	4.1	4.0	4.3
I3 FRANKLIN: BEWEGUNG BEWUSST BEOBACHTET	4.2	3.9	4.4
I1 FRANKLIN: MIR VERSPANNUNGEN SELBST ERKLÄRT	2.7	3.4	2.1
I2 FRANKLIN: MIR VERSPANNUNGEN SELBST ERKLÄRT	3.9	4.2	3.7
I3 FRANKLIN: MIR VERSPANNUNGEN SELBST ERKLÄRT	4.3	4.2	4.3
I1 FRANKLIN: GUTE KÖRPERWAHRNEHMUNG GEHABT	3.1	3.7	2.5
I2 FRANKLIN: GUTE KÖRPERWAHRNEHMUNG GEHABT	4.3	4.2	4.4
I3 FRANKLIN: GUTE KÖRPERWAHRNEHMUNG GEHABT	4.4	4.3	4.5
I1 INDEX KÖRPERWAHRNEHMUNG 0-100, 100=OPTIMAL	47.5	61.2	34.7
I2 INDEX KÖRPERWAHRNEHMUNG 0-100, 100=OPTIMAL	80.0	77.8	82.1
I3 INDEX KÖRPERWAHRNEHMUNG 0-100, 100=OPTIMAL	81.9	78.0	85.6
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=67 100%	N=73 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 8.04: GESUNDHEITSVERHALTEN KÖRPERLOCKERUNG UND GESAMTINDEX
(MITTELWERTE 1=NIE BIS 5=IMMER)

	GESAMT	LAND	
		D	A/CH
I1 FRANKLIN: INSGESAMT BEWUSST BEWEGT	3.0	3.4	2.6
I2 FRANKLIN: INSGESAMT BEWUSST BEWEGT	4.4	4.0	4.7
I3 FRANKLIN: INSGESAMT BEWUSST BEWEGT	4.3	4.1	4.4
I1 FRANKLIN: KAM MIT BEANSPRUCHUNGEN GUT KLAR	2.8	3.0	2.7
I2 FRANKLIN: KAM MIT BEANSPRUCHUNGEN GUT KLAR	3.9	3.8	3.9
I3 FRANKLIN: KAM MIT BEANSPRUCHUNGEN GUT KLAR	4.0	3.9	4.1
I1 FRANKLIN: KONNTE VERSPANNUNGEN MINDERN	2.9	3.4	2.4
I2 FRANKLIN: KONNTE VERSPANNUNGEN MINDERN	3.9	4.0	3.8
I3 FRANKLIN: KONNTE VERSPANNUNGEN MINDERN	4.3	4.1	4.4
I1 FRANKLIN: BEWEGTE MICH LEICHT UND LOCKER	2.8	3.0	2.6
I2 FRANKLIN: BEWEGTE MICH LEICHT UND LOCKER	4.3	3.7	4.7
I3 FRANKLIN: BEWEGTE MICH LEICHT UND LOCKER	4.1	3.8	4.4
I1 INDEX Körperlockerung 0-100, 100=OPTIMAL	46.9	54.8	39.5
I2 INDEX Körperlockerung 0-100, 100=OPTIMAL	77.2	72.9	81.3
I3 INDEX Körperlockerung 0-100, 100=OPTIMAL	78.9	74.1	83.3
I1 GESAMTINDEX G-VERHALTEN 0-100, 100=OPTIMAL	50.0	61.5	39.5
I2 GESAMTINDEX G-VERHALTEN 0-100, 100=OPTIMAL	76.6	75.8	77.4
I3 GESAMTINDEX G-VERHALTEN 0-100, 100=OPTIMAL	79.7	75.9	83.4
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=67 100%	N=73 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 8.05: GESUNDHEITSBEZOGENE LEBENSQUALITÄT (SF-36)
SUBJEKTIVER GESUNDHEITSZUSTAND UND VERÄNDERUNG IM LETZTEN JAHR

	GESAMT	LAND	
		D	A/CH
I1: SUBJEKTIVER GESUNDHEITSZUSTAND			
AUSGEZEICHNET	2%		4%
SEHR GUT	13%	21%	5%
GUT	69%	67%	71%
WENIGER GUT	14%	9%	19%
SCHLECHT	1%	1%	
KEINE ANGABE	1%	1%	
I2: SUBJEKTIVER GESUNDHEITSZUSTAND			
AUSGEZEICHNET	3%		5%
SEHR GUT	30%	45%	16%
GUT	64%	54%	73%
WENIGER GUT	3%		5%
SCHLECHT	1%	1%	
I3: SUBJEKTIVER GESUNDHEITSZUSTAND			
AUSGEZEICHNET	11%	6%	16%
SEHR GUT	37%	33%	41%
GUT	47%	57%	38%
WENIGER GUT	4%	4%	3%
KEINE ANGABE	1%		1%
I1: GESUNDHEITSZUST. (MITTELW. 1-5, 5=AUSGEZ.)	3.3	3.4	3.2
I2: GESUNDHEITSZUST. (MITTELW. 1-5, 5=AUSGEZ.)	3.7	3.8	3.6
I3: GESUNDHEITSZUST. (MITTELW. 1-5, 5=AUSGEZ.)	3.9	3.8	4.0
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	3.1	3.3	3.0
I2: VERÄNDERUNG GESUNDHEITSZUSTAND			
VIEL BESSER	21%	18%	25%
ETWAS BESSER	56%	51%	62%
GLEICH	19%	28%	11%
ETWAS SCHLECHTER	3%	3%	3%
I3: VERÄNDERUNG GESUNDHEITSZUSTAND			
VIEL BESSER	29%	22%	36%
ETWAS BESSER	44%	51%	38%
GLEICH	22%	24%	21%
ETWAS SCHLECHTER	3%	3%	3%
KEINE ANGABE	1%		3%
I2: VERÄNDERUNG G-ZUST. (MW. 1-5, 5=BESSER)	4.0	3.8	4.1
I3: VERÄNDERUNG G-ZUST. (MW. 1-5, 5=BESSER)	4.0	3.9	4.1
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	3.0	3.0	2.9
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=67 100%	N=73 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 8.06: GESUNDHEITSBEZOGENE LEBENSQUALITÄT (SF-36)
DIMENSIONEN SCHMERZ, VITALITÄT UND PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN
MITTELWERTE 0-100, 100=OPTIMAL

	GESAMT	LAND	
		D	A/CH
I1 DIMENSION KÖRPERLICHE SCHMERZEN	57.9	59.3	56.5
I2 DIMENSION KÖRPERLICHE SCHMERZEN	71.0	72.7	69.5
I3 DIMENSION KÖRPERLICHE SCHMERZEN	78.4	78.0	78.7
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	61.9	63.4	60.6
I1 DIMENSION VITALITÄT	52.1	51.4	52.9
I2 DIMENSION VITALITÄT	63.8	60.7	66.7
I3 DIMENSION VITALITÄT	67.5	62.8	72.2
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	58.1	58.3	58.0
I1 DIMENSION PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN	64.1	64.1	64.2
I2 DIMENSION PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN	76.0	72.2	79.8
I3 DIMENSION PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN	77.8	73.3	82.2
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	70.0	70.1	69.8
I1 GESAMTINDEX GES.LEBENSQ. 0-100, 100=OPTIMAL	58.1	58.4	57.8
I2 GESAMTINDEX GES.LEBENSQ. 0-100, 100=OPTIMAL	70.2	68.3	71.9
I3 GESAMTINDEX GES.LEBENSQ. 0-100, 100=OPTIMAL	74.7	71.5	77.9
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	63.4	63.9	62.9
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=67 100%	N=73 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 8.07: KRANKHEITSTAGE

	GESAMT	LAND	
		D	A/CH
I1 KRANKHEITSTAGE L. 6 MON.	6.0	7.5	4.5
I3 KRANKHEITSTAGE L. 6 MON.	2.8	5.4	.3
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	6.4	6.2	6.6
I1 KEINE KRANKHEITSTAGE	41%	40%	42%
I3 KEINE KRANKHEITSTAGE	78%	66%	89%
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=67 100%	N=73 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 8.08: GEWICHT

	GESAMT	LAND	
		D	A/CH
I1 GEWICHT IN KG	66.2	67.2	65.2
I2 GEWICHT IN KG	66.2	66.9	65.6
I3 GEWICHT IN KG	66.2	67.1	65.4
I1 WUNSCHGEWICHT IN KG	62.9	63.7	62.3
I2 WUNSCHGEWICHT IN KG	63.5	63.9	63.2
I3 WUNSCHGEWICHT IN KG	63.9	64.0	63.9
I1: GEWICHT IN PROZENT DES WUNSCHGEWICHTS	108.4	109.7	107.2
I2: GEWICHT IN PROZENT DES WUNSCHGEWICHTS	107.5	108.8	106.5
I3: GEWICHT IN PROZENT DES WUNSCHGEWICHTS	107.4	109.0	106.0
I1: BODY-MASS-INDEX (MITTELW.)	24.2	23.7	24.6
I2: BODY-MASS-INDEX (MITTELW.)	24.2	23.6	24.8
I3: BODY-MASS-INDEX (MITTELW.)	24.2	23.7	24.7
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	27.6	26.7	28.4
I1: BODY-MASS-INDEX (WERTE FRAUEN/MÄNNER)			
UNTERGEWICHTIG (<19/20)	2%		4%
NORMALGEWICHTIG (19/20-24/25)	51%	61%	42%
ÜBERGEWICHTIG (24/25-30)	40%	33%	47%
STARK ÜBERGEWICHTIG (30-40)	4%	4%	4%
KEINE ANGABE	2%	1%	3%
I2: BODY-MASS-INDEX (WERTE FRAUEN/MÄNNER)			
UNTERGEWICHTIG (<19/20)	3%	1%	4%
NORMALGEWICHTIG (19/20-24/25)	48%	58%	38%
ÜBERGEWICHTIG (24/25-30)	42%	34%	49%
STARK ÜBERGEWICHTIG (30-40)	6%	4%	7%
KEINE ANGABE	1%	1%	1%
I3: BODY-MASS-INDEX (WERTE FRAUEN/MÄNNER)			
UNTERGEWICHTIG (<19/20)	2%	1%	3%
NORMALGEWICHTIG (19/20-24/25)	54%	61%	48%
ÜBERGEWICHTIG (24/25-30)	34%	31%	36%
STARK ÜBERGEWICHTIG (30-40)	8%	4%	11%
KEINE ANGABE	2%	1%	3%
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=67 100%	N=73 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 8.09: STRUKTUR- UND PROZESSQUALITÄT (NUR I2)
(JEWEILS SKALA 1=SEHR GUT BIS 5=SEHR SCHLECHT)

	GESAMT	LAND	
		D	A/CH
STRUKTURQUALITÄT: INFORMATION ÜBER KURS			
1 SEHR GUT	79%	69%	89%
2	18%	27%	10%
3	2%	3%	1%
KEINE ANGABE	1%	1%	
STRUKTURQUALITÄT: RÄUMLICHKEITEN			
1 SEHR GUT	78%	81%	75%
2	19%	13%	25%
3	3%	6%	
STRUKTURQUALITÄT: MEDIEN UND MATERIALIEN			
1 SEHR GUT	92%	85%	99%
2	7%	13%	1%
3	1%	1%	
STRUKTURQUALITÄT: TEILNEHMERKREIS			
1 SEHR GUT	88%	79%	96%
2	9%	15%	4%
3	2%	4%	
4	1%	1%	
PROZESSQUALITÄT: VERSTÄNDLICHKEIT			
1 SEHR GUT	96%	91%	100%
2	4%	9%	
PROZESSQUALITÄT: VERMITTLUNG INHALTE			
1 SEHR GUT	95%	91%	99%
2	5%	9%	1%
PROZESSQUALITÄT: TEILNEHMERORIENTIERUNG			
1 SEHR GUT	93%	88%	97%
2	7%	12%	3%
PROZESSQUALITÄT: ALLTAGSBEZUG			
1 SEHR GUT	85%	72%	97%
2	14%	25%	3%
3	1%	1%	
KEINE ANGABE	1%	1%	
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=67 100%	N=73 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 8.10: STRUKTUR- UND PROZESSQUALITÄT (NUR I2)
(MITTELWERTE SKALA 1=SEHR GUT BIS 5=SEHR SCHLECHT)

	GESAMT	LAND	
		D	A/CH
STRUKTURQUALITÄT: INFORMATION ÜBER KURS	1.2	1.3	1.1
STRUKTURQUALITÄT: RÄUMLICHKEITEN	1.3	1.3	1.2
STRUKTURQUALITÄT: MEDIEN UND MATERIALIEN	1.1	1.2	1.0
STRUKTURQUALITÄT: TEILNEHMERKREIS	1.2	1.3	1.0
PROZESSQUALITÄT: VERSTÄNDLICHKEIT	1.0	1.1	1.0
PROZESSQUALITÄT: VERMITTLUNG INHALTE	1.1	1.1	1.0
PROZESSQUALITÄT: TEILNEHMERORIENTIERUNG	1.1	1.1	1.0
PROZESSQUALITÄT: ALLTAGSBEZUG	1.2	1.3	1.0
I2 INDEX STRUKTURQUALITÄT 0-100, 100=OPTIMAL	95.5	93.5	97.3
I2 INDEX PROZESSQUALITÄT 0-100, 100=OPTIMAL	98.0	96.4	99.6
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=67 100%	N=73 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 8.11: ERFOLGSBEWERTUNG (SKALA 1=EHER ERFOLG BIS 5=EHER MISSERFOLG)

	GESAMT	LAND	
		D	A/CH
I2 ERFOLGSEINSCHÄTZUNG			
1 EHER ERFOLG	85%	76%	93%
2	14%	24%	5%
3	1%		1%
I3 ERFOLGSEINSCHÄTZUNG			
1 EHER ERFOLG	72%	76%	68%
2	20%	22%	18%
3	4%	1%	5%
KEINE ANGABE	4%		8%
I2 ERFOLGSEINSCHÄTZUNG 1-5, 1=OPTIMAL	1.2	1.2	1.1
I3 ERFOLGSEINSCHÄTZUNG 1-5, 1=OPTIMAL	1.3	1.3	1.3
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=67 100%	N=73 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 8.12: ZUSAMMENFASSUNG: SKALENGEWINNE UND STABILITÄT
(STABILITÄT: SKALENGEWINN/-VERLUST I3-I2)

	GESAMT	LAND	
		D	A/CH
I2-I1 SKALENGEWINN BEWEGUNG	16.4	8.1	23.9
I2-I1 SKALENGEWINN KÖRPERWAHRNEHMUNG	32.9	16.6	48.0
I2-I1 SKALENGEWINN LOCKERUNG	30.6	18.1	42.1
I2-I1 SKALENGEWINN G-VERHALTEN	26.6	14.3	38.0
I3-I1 SKALENGEWINN BEWEGUNG	22.4	7.0	36.8
I3-I1 SKALENGEWINN KÖRPERWAHRNEHMUNG	34.4	16.8	51.0
I3-I1 SKALENGEWINN LOCKERUNG	32.0	19.3	43.8
I3-I1 SKALENGEWINN G-VERHALTEN	29.3	14.4	43.4
I3-I2 STABILITÄT BEWEGUNG	6.1	-1.1	12.7
I3-I2 STABILITÄT KÖRPERWAHRNEHMUNG	1.9	.2	3.5
I3-I2 STABILITÄT LOCKERUNG	1.6	1.3	2.0
I3-I2 STABILITÄT G-VERHALTEN	3.0	.1	5.7
I2-I1 SKALENGEWINN SCHMERZ	13.1	13.4	12.9
I2-I1 SKALENGEWINN VITALITÄT	11.5	9.3	13.4
I2-I1 SKALENGEWINN PSYCHE	12.1	8.1	15.8
I2-I1 SKALENGEWINN GESUNDH. LEBENSQUALITÄT	12.2	10.2	14.1
I3-I1 SKALENGEWINN SCHMERZ	20.5	18.6	22.1
I3-I1 SKALENGEWINN VITALITÄT	15.4	11.3	19.4
I3-I1 SKALENGEWINN PSYCHE	13.7	9.3	17.9
I3-I1 SKALENGEWINN GESUNDH. LEBENSQUALITÄT	16.5	13.1	19.7
I3-I2 STABILITÄT SCHMERZ	7.4	5.3	9.2
I3-I2 STABILITÄT VITALITÄT	3.8	2.0	5.5
I3-I2 STABILITÄT PSYCHE	1.8	1.1	2.4
I3-I2 STABILITÄT GESUNDH. LEBENSQUALITÄT	4.3	3.0	5.6
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=67 100%	N=73 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (BEFRAGTE I1 UND I2)

TABELLE 9.01: SOZIALDATEN, INFORMATION UND ANDERE KURSE

	GESAMT	KURSLEITERIN (ANONYMISIERT)						
		1	2	3	4	5	6	7
GESCHLECHT								
WEIBLICH	99%	100%	100%	100%	100%	100%	94%	100%
MÄNNLICH	1%						6%	
ALTERSGRUPPEN								
-19 JAHRE	2%			6%	50%			
20-29 JAHRE	4%			11%	50%		12%	
30-39 JAHRE	3%		5%	11%			6%	
40-49 JAHRE	20%	50%	5%	61%		38%	41%	7%
50-59 JAHRE	24%	50%	65%	11%		13%	18%	18%
60-69 JAHRE	26%		20%			38%	18%	38%
70-79 JAHRE	19%		5%			13%	6%	34%
80 JAHRE U.M.	1%							3%
DURCHSCHNITTSALTER	56.8	50.5	56.4	40.6	22.0	58.1	48.4	65.1
SCHULABSCHLUSS								
NOCH IN DER SCHULE	1%				25%			
KEIN ABSCHLUSS	1%							1%
VOLKSSCHULE/HAUPTSCHULE	35%	50%	10%			13%		63%
REALSCHULE/M.REIFE/POS	16%		30%	17%		63%	12%	10%
ABITUR	36%	50%	60%	78%	75%	25%	76%	7%
SONSTIGES	9%			6%			12%	13%
KEINE ANGABE	3%							6%
BERUFLICHE POSITION								
NOCH IN AUSBILDUNG	7%			22%	100%		12%	
ANGELERNTE/UNGELERNTE ARBEITER	1%							1%
FACHARBEITER, GESELLE	2%			11%				1%
MITTLERE ANGESTELLTE	14%		20%	39%		13%	18%	6%
LEITENDE ANGESTELLTE (PROKURIST, GF)	3%	50%						4%
BEAMTE	5%		20%				18%	
SELBSTÄNDIGE, FREIE BERUFE	16%		25%	17%		13%	35%	10%
MITARBEITENDE FAMILIENANGEHÖRIGE	11%	50%	5%				6%	17%
AUSSCHL. HAUSFRAU/HAUSMANN	19%		15%	6%		25%		28%
RENTNER	19%		15%			38%	6%	28%
ZUR ZEIT ARBEITSLOS	1%			6%		13%		
KEINE ANGABE	3%						6%	4%
INFO: VON FREUNDEN	76%	50%	75%	78%	25%	50%	65%	86%
INFO: VON ARZT	3%					13%	12%	1%
INFO: PRESSE	10%			6%		13%	6%	15%
INFO: INTERNET	2%	50%			25%		6%	
INFO: KRANKENKASSE, ZEITSCHRIFT								
INFO: KRANKENKASSE, GESCHÄFTSSTELLE								
INFO: ANDERER VERANSTALTER	2%			6%		13%		1%
INFO: SONSTIGES	12%		25%	17%	75%	13%	18%	3%
I1 ANDERER KURS L. HALBJAHR: BEWEGUNG	32%	50%	60%	28%	50%	63%	53%	15%
I1 ANDERER KURS L. HALBJAHR: STRESS	3%							6%
I1 ANDERER KURS L. HALBJAHR: ERNÄHRUNG	10%		5%	17%	25%	38%	6%	7%
I1 KEIN ANDERER KURS L. HALBJAHR	64%	50%	40%	61%	25%	38%	47%	80%
I3 ANDERER KURS L. HALBJAHR: BEWEGUNG	49%	50%	65%	61%	25%	38%	71%	39%
I3 ANDERER KURS L. HALBJAHR: STRESS	4%							8%
I3 ANDERER KURS L. HALBJAHR: ERNÄHRUNG	14%	50%	5%	11%	25%	38%	24%	10%
I3 KEIN ANDERER KURS L. HALBJAHR	44%		35%	33%	50%	50%	24%	55%
LEBENSEREIGNIS NACH KURS								
NEIN	76%	50%	80%	72%	75%	50%	71%	82%
JA	21%	50%	20%	28%	25%	50%	29%	14%
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=2 100%	N=20 100%	N=18 100%	N=4 100%	N=8 100%	N=17 100%	N=71 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 9.02: GESUNDHEITSVERHALTEN BEWEGUNG
(MITTELWERTE 1=NIE BIS 5=IMMER)

	GESAMT	KURSLEITERIN (ANONYMISIERT)						
		1	2	3	4	5	6	7
I1 BEWEGUNG: BEWEGUNGSMÖGLICHKEITEN GENUTZT	3.7	3.0	3.8	4.1	4.8	4.1	4.1	3.3
I2 BEWEGUNG: BEWEGUNGSMÖGLICHKEITEN GENUTZT	4.4	3.5	3.8	4.2	4.3	4.1	4.4	4.7
I3 BEWEGUNG: BEWEGUNGSMÖGLICHKEITEN GENUTZT	4.4	4.0	4.0	4.2	4.5	4.6	4.4	4.5
I1 BEWEGUNG: WÖCHENTLICH SPORT GETRIEBEN	3.1	3.0	4.7	3.5	3.0	3.5	3.3	2.5
I2 BEWEGUNG: WÖCHENTLICH SPORT GETRIEBEN	3.8	3.5	4.7	4.4	3.0	4.0	3.6	3.4
I3 BEWEGUNG: WÖCHENTLICH SPORT GETRIEBEN	4.2	3.0	4.4	4.4	3.5	4.0	3.9	4.2
I1 BEWEGUNG: SPORT MIT ANDEREN GETRIEBEN	2.5	3.0	4.2	2.5	2.0	2.6	1.8	2.1
I2 BEWEGUNG: SPORT MIT ANDEREN GETRIEBEN	2.8	3.0	4.7	3.0	1.5	3.1	2.9	2.3
I3 BEWEGUNG: SPORT MIT ANDEREN GETRIEBEN	3.3	3.0	4.2	2.6	2.0	2.5	2.7	3.6
I1 BEWEGUNG: FREUDE AN BEWEGUNG GEHABT	3.8	4.0	4.4	4.5	4.0	4.8	4.2	3.2
I2 BEWEGUNG: FREUDE AN BEWEGUNG GEHABT	4.6	4.0	4.6	4.6	4.3	4.8	4.5	4.8
I3 BEWEGUNG: FREUDE AN BEWEGUNG GEHABT	4.7	4.5	4.6	4.7	4.8	4.8	4.5	4.7
I1 INDEX BEWEGUNG 0-100, 100=OPTIMAL	56.3	56.3	80.9	65.6	60.9	68.8	58.7	44.5
I2 INDEX BEWEGUNG 0-100, 100=OPTIMAL	72.6	62.5	85.3	76.4	56.3	75.8	72.1	69.1
I3 INDEX BEWEGUNG 0-100, 100=OPTIMAL	78.7	65.6	81.9	74.3	67.2	74.2	72.1	82.1
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=2 100%	N=20 100%	N=18 100%	N=4 100%	N=8 100%	N=17 100%	N=71 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 9.03: GESUNDHEITSVERHALTEN KÖRPERWAHRNEHMUNG
(MITTELWERTE 1=NIE BIS 5=IMMER)

	GESAMT	KURSLEITERIN (ANONYMISIERT)						
		1	2	3	4	5	6	7
I1 FRANKLIN: AUF GUTE HALTUNG GEACHTET	3.0	4.5	3.3	3.3	3.0	3.8	3.9	2.5
I2 FRANKLIN: AUF GUTE HALTUNG GEACHTET	4.4	4.0	4.0	4.1	4.0	3.9	4.3	4.8
I3 FRANKLIN: AUF GUTE HALTUNG GEACHTET	4.3	4.0	3.8	3.8	4.0	4.1	4.4	4.5
I1 FRANKLIN: BEWEGUNG BEWUSST BEOBACHTET	2.7	4.5	3.0	3.1	2.5	3.5	3.7	2.2
I2 FRANKLIN: BEWEGUNG BEWUSST BEOBACHTET	4.1	3.5	3.9	3.9	3.8	3.9	4.3	4.3
I3 FRANKLIN: BEWEGUNG BEWUSST BEOBACHTET	4.2	3.5	3.6	3.9	3.8	4.1	4.3	4.4
I1 FRANKLIN: MIR VERSPANNUNGEN SELBST ERKLÄRT	2.7	4.5	3.6	3.5	2.5	2.9	3.6	2.0
I2 FRANKLIN: MIR VERSPANNUNGEN SELBST ERKLÄRT	3.9	3.5	4.3	4.2	3.5	3.6	4.4	3.7
I3 FRANKLIN: MIR VERSPANNUNGEN SELBST ERKLÄRT	4.3	3.0	4.2	4.5	3.5	3.8	4.4	4.3
I1 FRANKLIN: GUTE KÖRPERWAHRNEHMUNG GEHABT	3.1	4.0	3.4	3.5	3.3	3.9	4.1	2.5
I2 FRANKLIN: GUTE KÖRPERWAHRNEHMUNG GEHABT	4.3	4.0	4.3	4.2	3.8	4.1	4.4	4.4
I3 FRANKLIN: GUTE KÖRPERWAHRNEHMUNG GEHABT	4.4	4.0	4.0	4.4	4.3	4.5	4.5	4.6
I1 INDEX KÖRPERWAHRNEHMUNG 0-100, 100=OPTIMAL	47.5	84.4	57.6	58.3	45.3	63.8	71.0	33.2
I2 INDEX KÖRPERWAHRNEHMUNG 0-100, 100=OPTIMAL	80.0	68.8	77.8	76.7	68.8	71.9	83.7	82.5
I3 INDEX KÖRPERWAHRNEHMUNG 0-100, 100=OPTIMAL	81.9	65.6	72.2	78.8	71.9	78.1	85.3	86.2
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=2 100%	N=20 100%	N=18 100%	N=4 100%	N=8 100%	N=17 100%	N=71 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 9.04: GESUNDHEITSVERHALTEN KÖRPERLOCKERUNG UND GESAMTINDEX
(MITTELWERTE 1=NIE BIS 5=IMMER)

	GESAMT	KURSLEITERIN (ANONYMISIERT)						
		1	2	3	4	5	6	7
I1 FRANKLIN: INSGESAMT BEWUSST BEWEGT	3.0	4.0	3.3	3.3	3.5	3.6	3.6	2.6
I2 FRANKLIN: INSGESAMT BEWUSST BEWEGT	4.4	4.0	4.0	4.1	3.8	3.9	4.2	4.7
I3 FRANKLIN: INSGESAMT BEWUSST BEWEGT	4.3	4.0	4.0	4.1	4.0	4.0	4.3	4.4
I1 FRANKLIN: KAM MIT BEANSPRUCHUNGEN GUT KLAR	2.8	4.5	3.0	2.8	2.8	3.0	3.2	2.6
I2 FRANKLIN: KAM MIT BEANSPRUCHUNGEN GUT KLAR	3.9	4.0	3.8	4.1	3.5	3.8	3.8	3.9
I3 FRANKLIN: KAM MIT BEANSPRUCHUNGEN GUT KLAR	4.0	4.0	3.7	4.1	3.8	3.8	4.0	4.1
I1 FRANKLIN: KONNTE VERSPANNUNGEN MINDERN	2.9	4.0	3.5	3.0	2.8	3.6	3.6	2.4
I2 FRANKLIN: KONNTE VERSPANNUNGEN MINDERN	3.9	4.0	4.1	3.9	4.0	4.0	4.2	3.7
I3 FRANKLIN: KONNTE VERSPANNUNGEN MINDERN	4.3	3.5	4.1	4.3	3.5	4.0	4.2	4.4
I1 FRANKLIN: BEWEGTE MICH LEICHT UND LOCKER	2.8	4.0	2.8	3.1	2.5	3.1	3.4	2.6
I2 FRANKLIN: BEWEGTE MICH LEICHT UND LOCKER	4.3	4.0	3.6	3.9	3.5	3.8	3.8	4.7
I3 FRANKLIN: BEWEGTE MICH LEICHT UND LOCKER	4.1	4.0	3.5	3.9	3.8	3.8	3.9	4.4
I1 INDEX Körperlockerung 0-100, 100=OPTIMAL	46.9	78.1	53.1	50.1	46.9	58.6	61.8	38.4
I2 INDEX Körperlockerung 0-100, 100=OPTIMAL	77.2	75.0	71.3	74.7	67.2	71.1	75.0	81.5
I3 INDEX Körperlockerung 0-100, 100=OPTIMAL	78.9	71.9	70.5	77.4	68.8	71.9	77.2	83.7
I1 GESAMTINDEX G-VERHALTEN 0-100, 100=OPTIMAL	50.0	72.9	63.9	58.0	51.0	63.7	63.8	38.5
I2 GESAMTINDEX G-VERHALTEN 0-100, 100=OPTIMAL	76.6	68.8	78.1	75.9	64.1	72.9	76.9	77.7
I3 GESAMTINDEX G-VERHALTEN 0-100, 100=OPTIMAL	79.7	67.7	74.9	76.9	69.3	74.7	78.2	83.8
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=2 100%	N=20 100%	N=18 100%	N=4 100%	N=8 100%	N=17 100%	N=71 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 9.05: GESUNDHEITSBEZOGENE LEBENSQUALITÄT (SF-36)
SUBJEKTIVER GESUNDHEITSZUSTAND UND VERÄNDERUNG IM LETZTEN JAHR

	GESAMT	KURSLEITERIN (ANONYMISIERT)						
		1	2	3	4	5	6	7
I1: SUBJEKTIVER GESUNDHEITSZUSTAND								
AUSGEZEICHNET	2%	50%						3%
SEHR GUT	13%	50%	20%	28%	50%	13%	12%	4%
GUT	69%		65%	56%	50%	88%	76%	73%
WENIGER GUT	14%		10%	11%			12%	20%
SCHLECHT	1%		5%					
KEINE ANGABE	1%			6%				
I2: SUBJEKTIVER GESUNDHEITSZUSTAND								
AUSGEZEICHNET	3%	50%						4%
SEHR GUT	30%	50%	45%	67%	50%	13%	35%	15%
GUT	64%		50%	33%	50%	88%	65%	75%
WENIGER GUT	3%							6%
SCHLECHT	1%		5%					
I3: SUBJEKTIVER GESUNDHEITSZUSTAND								
AUSGEZEICHNET	11%	50%	10%		25%		6%	15%
SEHR GUT	37%		15%	50%	25%	25%	41%	42%
GUT	47%	50%	70%	39%	50%	75%	53%	38%
WENIGER GUT	4%		5%	11%				3%
KEINE ANGABE	1%							1%
I1: GESUNDHEITSZUST. (MITTELW. 1-5, 5=AUSGEZ.)	3.3	4.7	3.3	3.5	3.9	3.5	3.4	3.2
I2: GESUNDHEITSZUST. (MITTELW. 1-5, 5=AUSGEZ.)	3.7	4.7	3.7	4.0	3.9	3.5	3.8	3.5
I3: GESUNDHEITSZUST. (MITTELW. 1-5, 5=AUSGEZ.)	3.9	4.2	3.6	3.8	4.1	3.6	3.9	4.0
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	3.1	3.2	3.1	3.4	3.7	3.1	3.3	3.0
I2: VERÄNDERUNG GESUNDHEITSZUSTAND								
VIEL BESSER	21%	50%	5%	28%		38%	18%	24%
ETWAS BESSER	56%		50%	61%	25%	38%	53%	63%
GLEICH	19%	50%	40%	11%	75%	13%	29%	10%
ETWAS SCHLECHTER	3%		5%			13%		3%
I3: VERÄNDERUNG GESUNDHEITSZUSTAND								
VIEL BESSER	29%		30%	17%	25%	25%	18%	37%
ETWAS BESSER	44%	50%	30%	61%	50%	50%	65%	38%
GLEICH	22%	50%	35%	22%	25%	25%	12%	20%
ETWAS SCHLECHTER	3%		5%				6%	3%
KEINE ANGABE	1%							3%
I2: VERÄNDERUNG G-ZUST. (MW. 1-5, 5=BESSER)	4.0	4.0	3.6	4.2	3.3	4.0	3.9	4.1
I3: VERÄNDERUNG G-ZUST. (MW. 1-5, 5=BESSER)	4.0	3.5	3.9	3.9	4.0	4.0	3.9	4.1
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	3.0	3.0	3.0	3.1	3.1	3.0	3.0	2.9
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=2 100%	N=20 100%	N=18 100%	N=4 100%	N=8 100%	N=17 100%	N=71 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 9.06: GESUNDHEITSBEZOGENE LEBENSQUALITÄT (SF-36)
DIMENSIONEN SCHMERZ, VITALITÄT UND PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN
MITTELWERTE 0-100, 100=OPTIMAL

	GESAMT	KURSLEITERIN (ANONYMISIERT)						
		1	2	3	4	5	6	7
I1 DIMENSION KÖRPERLICHE SCHMERZEN	57.9	100.0	54.5	55.8	54.2	68.4	65.5	55.3
I2 DIMENSION KÖRPERLICHE SCHMERZEN	71.0	100.0	72.6	72.3	79.8	64.9	75.3	68.6
I3 DIMENSION KÖRPERLICHE SCHMERZEN	78.4	100.0	75.9	76.6	68.3	80.0	83.2	78.1
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	61.9	61.2	60.4	65.3	71.3	61.8	63.5	60.6
I1 DIMENSION VITALITÄT	52.1	75.0	53.5	46.9	53.8	53.8	52.1	52.2
I2 DIMENSION VITALITÄT	63.8	70.0	61.5	63.9	47.5	63.1	58.5	66.6
I3 DIMENSION VITALITÄT	67.5	75.0	60.5	65.8	60.0	62.5	62.9	72.1
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	58.1	57.4	58.4	58.1	57.5	58.3	58.5	58.0
I1 DIMENSION PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN	64.1	86.0	63.2	63.1	69.0	61.5	66.1	63.5
I2 DIMENSION PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN	76.0	86.0	74.6	73.4	61.0	71.5	70.9	79.6
I3 DIMENSION PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN	77.8	88.0	71.4	76.4	67.0	76.5	72.2	82.0
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	70.0	68.7	69.8	70.3	69.9	70.0	70.4	69.9
I1 GESAMTINDEX GES.LEBENSQ. 0-100, 100=OPTIMAL	58.1	87.0	57.6	55.3	59.0	61.2	61.2	57.0
I2 GESAMTINDEX GES.LEBENSQ. 0-100, 100=OPTIMAL	70.2	85.3	68.8	69.9	62.8	66.5	68.3	71.5
I3 GESAMTINDEX GES.LEBENSQ. 0-100, 100=OPTIMAL	74.7	87.7	69.7	73.0	65.1	73.0	72.8	77.6
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	63.4	62.5	62.9	64.5	66.2	63.4	64.1	62.9
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=2 100%	N=20 100%	N=18 100%	N=4 100%	N=8 100%	N=17 100%	N=71 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 9.07: KRANKHEITSTAGE

	GESAMT	KURSLEITERIN (ANONYMISIERT)						
		1	2	3	4	5	6	7
I1 KRANKHEITSTAGE L. 6 MON.	6.0	.5	3.6	14.5	.3	1.9	8.8	4.6
I3 KRANKHEITSTAGE L. 6 MON.	2.8	2.0	2.7	12.6		.9	4.3	.2
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	6.4	7.1	7.4	5.7	5.2	6.3	5.6	6.6
I1 KEINE KRANKHEITSTAGE	41%	50%	40%	44%	75%	63%	18%	42%
I3 KEINE KRANKHEITSTAGE	78%	50%	65%	61%	100%	75%	59%	90%
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=2 100%	N=20 100%	N=18 100%	N=4 100%	N=8 100%	N=17 100%	N=71 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 9.08: GEWICHT

	GESAMT	KURSLEITERIN (ANONYMISIERT)						
		1	2	3	4	5	6	7
I1 GEWICHT IN KG	66.2	64.0	70.1	67.0	60.0	63.5	67.5	65.2
I2 GEWICHT IN KG	66.2	64.0	69.9	66.9	59.5	63.8	66.7	65.6
I3 GEWICHT IN KG	66.2	64.0	70.5	67.1	59.0	63.0	67.0	65.4
I1 WUNSCHGEWICHT IN KG	62.9	58.0	65.6	63.6	56.0	62.2	65.3	62.4
I2 WUNSCHGEWICHT IN KG	63.5	58.0	65.7	64.0	56.3	62.8	65.4	63.3
I3 WUNSCHGEWICHT IN KG	63.9	60.0	66.0	64.5	56.0	62.6	64.9	64.0
I1: GEWICHT IN PROZENT DES WUNSCHGEWICHTS	108.4	110.3	109.6	112.5	107.2	104.8	111.2	107.1
I2: GEWICHT IN PROZENT DES WUNSCHGEWICHTS	107.5	110.3	109.1	111.6	105.8	104.5	109.3	106.4
I3: GEWICHT IN PROZENT DES WUNSCHGEWICHTS	107.4	106.7	109.9	110.9	105.4	104.2	110.3	106.0
I1: BODY-MASS-INDEX (MITTELW.)	24.2	22.7	24.8	23.6	20.7	23.2	23.4	24.7
I2: BODY-MASS-INDEX (MITTELW.)	24.2	22.7	24.7	23.6	20.5	23.3	23.2	24.8
I3: BODY-MASS-INDEX (MITTELW.)	24.2	22.7	24.9	23.7	20.3	23.1	23.3	24.7
VERGLEICH: MITTELWERT BGS-98	27.6	25.5	27.8	25.7	23.2	27.9	26.8	28.4
I1: BODY-MASS-INDEX (WERTE FRAUEN/MÄNNER)								
UNTERGEWICHTIG (<19/20)	2%							4%
NORMALGEWICHTIG (19/20-24/25)	51%	50%	40%	61%	100%	63%	76%	42%
ÜBERGEWICHTIG (24/25-30)	40%		55%	33%		38%	12%	48%
STARK ÜBERGEWICHTIG (30-40)	4%		5%	6%			6%	4%
KEINE ANGABE	2%	50%					6%	1%
I2: BODY-MASS-INDEX (WERTE FRAUEN/MÄNNER)								
UNTERGEWICHTIG (<19/20)	3%						6%	4%
NORMALGEWICHTIG (19/20-24/25)	48%	50%	40%	56%	100%	63%	71%	38%
ÜBERGEWICHTIG (24/25-30)	42%		55%	33%		38%	18%	51%
STARK ÜBERGEWICHTIG (30-40)	6%		5%	6%			6%	7%
KEINE ANGABE	1%	50%		6%				
I3: BODY-MASS-INDEX (WERTE FRAUEN/MÄNNER)								
UNTERGEWICHTIG (<19/20)	2%						6%	3%
NORMALGEWICHTIG (19/20-24/25)	54%	100%	40%	67%	100%	63%	71%	46%
ÜBERGEWICHTIG (24/25-30)	34%		55%	22%		38%	18%	37%
STARK ÜBERGEWICHTIG (30-40)	8%		5%	6%			6%	11%
KEINE ANGABE	2%			6%				3%
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=2 100%	N=20 100%	N=18 100%	N=4 100%	N=8 100%	N=17 100%	N=71 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 9.09: STRUKTUR- UND PROZESSQUALITÄT (NUR I2)
(JEWEILS SKALA 1=SEHR GUT BIS 5=SEHR SCHLECHT)

	GESAMT	KURSLEITERIN (ANONYMISIERT)						
		1	2	3	4	5	6	7
STRUKTURQUALITÄT: INFORMATION ÜBER KURS								
1 SEHR GUT	79%		75%	72%	50%	63%	65%	92%
2	18%	50%	20%	28%		38%	35%	8%
3	2%	50%			50%			
KEINE ANGABE	1%		5%					
STRUKTURQUALITÄT: RÄUMLICHKEITEN								
1 SEHR GUT	78%	100%	95%	61%	25%	75%	100%	75%
2	19%		5%	28%	25%	25%		25%
3	3%			11%	50%			
STRUKTURQUALITÄT: MEDIEN UND MATERIALIEN								
1 SEHR GUT	92%	100%	85%	89%	50%	75%	94%	99%
2	7%		15%	11%	50%	13%	6%	1%
3	1%					13%		
STRUKTURQUALITÄT: TEILNEHMERKREIS								
1 SEHR GUT	88%	100%	80%	72%	100%	63%	88%	96%
2	9%		15%	11%		38%	12%	4%
3	2%		5%	11%				
4	1%			6%				
PROZESSQUALITÄT: VERSTÄNDLICHKEIT								
1 SEHR GUT	96%	100%	90%	100%	100%	88%	82%	100%
2	4%		10%			13%	18%	
PROZESSQUALITÄT: VERMITTLUNG INHALTE								
1 SEHR GUT	95%	100%	95%	83%	75%	100%	94%	99%
2	5%		5%	17%	25%		6%	1%
PROZESSQUALITÄT: TEILNEHMERORIENTIERUNG								
1 SEHR GUT	93%	100%	90%	89%	100%	88%	82%	97%
2	7%		10%	11%		13%	18%	3%
PROZESSQUALITÄT: ALLTAGSBEZUG								
1 SEHR GUT	85%	100%	70%	72%	50%	75%	76%	97%
2	14%		25%	28%	50%	25%	18%	3%
3	1%						6%	
KEINE ANGABE	1%		5%					
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=2 100%	N=20 100%	N=18 100%	N=4 100%	N=8 100%	N=17 100%	N=71 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 9.10: STRUKTUR- UND PROZESSQUALITÄT (NUR I2)
(MITTELWERTE SKALA 1=SEHR GUT BIS 5=SEHR SCHLECHT)

	GESAMT	KURSLEITERIN (ANONYMISIERT)						
		1	2	3	4	5	6	7
STRUKTURQUALITÄT: INFORMATION ÜBER KURS	1.2	2.5	1.2	1.3	2.0	1.4	1.4	1.1
STRUKTURQUALITÄT: RÄUMLICHKEITEN	1.3	1.0	1.1	1.5	2.3	1.3	1.0	1.3
STRUKTURQUALITÄT: MEDIEN UND MATERIALIEN	1.1	1.0	1.2	1.1	1.5	1.4	1.1	1.0
STRUKTURQUALITÄT: TEILNEHMERKREIS	1.2	1.0	1.3	1.5	1.0	1.4	1.1	1.0
PROZESSQUALITÄT: VERSTÄNDLICHKEIT	1.0	1.0	1.1	1.0	1.0	1.1	1.2	1.0
PROZESSQUALITÄT: VERMITTLUNG INHALTE	1.1	1.0	1.1	1.2	1.3	1.0	1.1	1.0
PROZESSQUALITÄT: TEILNEHMERORIENTIERUNG	1.1	1.0	1.1	1.1	1.0	1.1	1.2	1.0
PROZESSQUALITÄT: ALLTAGSBEZUG	1.2	1.0	1.3	1.3	1.5	1.3	1.3	1.0
I2 INDEX STRUKTURQUALITÄT 0-100, 100=OPTIMAL	95.5	90.6	95.8	91.3	82.8	91.4	96.7	97.5
I2 INDEX PROZESSQUALITÄT 0-100, 100=OPTIMAL	98.0	100.0	96.9	96.5	95.3	96.9	95.6	99.6
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=2 100%	N=20 100%	N=18 100%	N=4 100%	N=8 100%	N=17 100%	N=71 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 9.11: ERFOLGSBEWERTUNG (SKALA 1=EHER ERFOLG BIS 5=EHER MISSERFOLG)

	GESAMT	KURSLEITERIN (ANONYMISIERT)						
		1	2	3	4	5	6	7
I2 ERFOLGSEINSCHÄTZUNG								
1 EHER ERFOLG	85%	50%	80%	72%	50%	75%	82%	94%
2	14%	50%	20%	28%	50%	25%	18%	4%
3	1%							1%
I3 ERFOLGSEINSCHÄTZUNG								
1 EHER ERFOLG	72%	50%	70%	78%	75%	88%	76%	69%
2	20%	50%	30%	22%	25%	13%	18%	17%
3	4%						6%	6%
KEINE ANGABE	4%							8%
I2 ERFOLGSEINSCHÄTZUNG 1-5, 1=OPTIMAL	1.2	1.5	1.2	1.3	1.5	1.3	1.2	1.1
I3 ERFOLGSEINSCHÄTZUNG 1-5, 1=OPTIMAL	1.3	1.5	1.3	1.2	1.3	1.1	1.3	1.3
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=2 100%	N=20 100%	N=18 100%	N=4 100%	N=8 100%	N=17 100%	N=71 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (KOMPLETT BEFRAGTE I1, I2 UND I3)

TABELLE 9.12: ZUSAMMENFASSUNG: SKALENGEWINNE UND STABILITÄT
(STABILITÄT: SKALENGEWINN/-VERLUST I3-I2)

	GESAMT	KURSLEITERIN (ANONYMISIERT)						
		1	2	3	4	5	6	7
I2-I1 SKALENGEWINN BEWEGUNG	16.4	6.3	4.4	10.8	-4.7	7.0	13.4	24.4
I2-I1 SKALENGEWINN KÖRPERWAHRNEHMUNG	32.9	-15.6	20.2	18.4	23.4	8.1	12.7	49.8
I2-I1 SKALENGEWINN LOCKERUNG	30.6	-3.1	18.1	24.5	20.3	12.5	13.2	43.4
I2-I1 SKALENGEWINN G-VERHALTEN	26.6	-4.2	14.2	17.9	13.0	9.2	13.1	39.2
I3-I1 SKALENGEWINN BEWEGUNG	22.4	9.4	.9	8.7	6.3	5.5	13.4	37.6
I3-I1 SKALENGEWINN KÖRPERWAHRNEHMUNG	34.4	-18.8	14.6	20.5	26.6	14.3	14.3	53.0
I3-I1 SKALENGEWINN LOCKERUNG	32.0	-6.3	17.4	27.3	21.9	13.3	15.4	45.3
I3-I1 SKALENGEWINN G-VERHALTEN	29.3	-5.2	11.0	18.8	18.2	11.0	14.4	44.9
I3-I2 STABILITÄT BEWEGUNG	6.1	3.1	-3.4	-2.1	10.9	-1.6		13.0
I3-I2 STABILITÄT KÖRPERWAHRNEHMUNG	1.9	-3.1	-5.6	2.1	3.1	6.3	1.6	3.7
I3-I2 STABILITÄT LOCKERUNG	1.6	-3.1	-.7	2.8	1.6	.8	2.2	2.1
I3-I2 STABILITÄT G-VERHALTEN	3.0	-1.0	-3.3	.9	5.2	1.8	1.3	5.9
I2-I1 SKALENGEWINN SCHMERZ	13.1		18.1	16.5	25.5	-3.5	9.8	13.3
I2-I1 SKALENGEWINN VITALITÄT	11.5	-5.0	8.0	16.9	-6.3	9.4	6.5	14.0
I2-I1 SKALENGEWINN PSYCHE	12.1		11.4	10.3	-8.0	10.0	4.8	16.2
I2-I1 SKALENGEWINN GESUNDH. LEBENSQUALITÄT	12.2	-1.7	12.4	14.6	3.7	5.3	7.0	14.6
I3-I1 SKALENGEWINN SCHMERZ	20.5		21.2	20.8	14.0	11.6	17.8	22.7
I3-I1 SKALENGEWINN VITALITÄT	15.4		7.0	18.9	6.2	8.8	10.9	19.9
I3-I1 SKALENGEWINN PSYCHE	13.7	2.0	8.2	13.3	-2.0	15.0	6.1	18.4
I3-I1 SKALENGEWINN GESUNDH. LEBENSQUALITÄT	16.5	.7	12.1	17.7	6.1	11.8	11.6	20.3
I3-I2 STABILITÄT SCHMERZ	7.4		3.3	4.3	-11.5	15.1	7.9	9.5
I3-I2 STABILITÄT VITALITÄT	3.8	5.0	-1.0	1.9	12.5	-.6	4.4	5.5
I3-I2 STABILITÄT PSYCHE	1.8	2.0	-3.2	3.0	6.0	5.0	1.3	2.4
I3-I2 STABILITÄT GESUNDH. LEBENSQUALITÄT	4.3	2.3	.1	3.1	2.3	6.5	4.5	5.7
BASIS TEILNEHMER	N=140 100%	N=2 100%	N=20 100%	N=18 100%	N=4 100%	N=8 100%	N=17 100%	N=71 100%

EVALUATION FRANKLIN-METHODE 2010 (BEFRAGTE I1 UND I2)