



universität  
wien

# Bakkalaureatsarbeit

Titel der Bakkalaureatsarbeit

„Evaluierung des Frauenprojekts Mamanet“

verfasst von

Sophie Schilling und Veronika Speer

angestrebter akademischer Grad

Bakkalaurea der Naturwissenschaften (Bakk. rer. nat)

Wien, 2017

Studienkennzahl lt. Studienblatt :

A 033 628

Studienrichtung lt. Studienblatt :

Bakkalaureatsstudium Sportwissenschaft

betreut von:

Ass.- Prof. Mag. Dr. Rosa Diketmüller

## *Zusammenfassung*

**Absicht:** Der Verband Mamanet Austria, der 2015 gegründet wurde, wird im Rahmen der vorliegenden Bakkalaureatsarbeit umfassend evaluiert. Die Überprüfung der zu Beginn definierten Ziele des Projekts steht hierbei im Vordergrund.

**Methode:** Die Arbeit enthält sowohl einen hermeneutischen, als auch einen empirischen Teil. Mittels Literaturrecherche wurden die für die Evaluierung relevanten Themengebiete aufbereitet. Der empirische Teil beinhaltet eine Vollerhebung, die aus vier verschiedenen Fragebögen für Spielerinnen (n=100), TrainerInnen (n=11), FunktionärInnen (n=4) und VertreterInnen von Partnerorganisationen (n=6) besteht. Auf Grund der kleinen Kollektive werden die Daten deskriptiv beschrieben.

**Resultate:** Die Evaluierung ergibt, dass alle von Mamanet Austria definierten Zielsetzungen erreicht werden konnten und die Begeisterung für das Projekt aller befragten Mitglieder der „Mamanet-Familie“ sehr groß ist.

**Limitationen:** Aufgrund des begrenzten Umfangs der Arbeit konnte die Literaturrecherche nicht näher ins Detail geführt werden. Die Unvollständigkeit einzelner Fragebögen führte in der Auswertung teilweise zu Schwierigkeiten.

**Schlüsselwörter:** Teamsport, Mütter, Niederschwelligkeit, Spaß

## *Abstract*

**Purpose:** The organisation Mamanet Austria, which has been founded in 2015, will be evaluated within the framework of the following bachelor thesis. The main aspect contents the examination of the objectives defined by Mamanet Austria.

**Methods:** The underlying thesis content a hermeneutical part as well as an empiric one. A literature review of most recent studies, relevant books and articles provide the basis for the first part. For the empiric research, questionnaires are used to exploit the relevant data. Players (n=100), coaches (n=11), officials (n=4) and representatives of partner organisations (n=6) are consulted.

**Results:** The evaluation shows that all defined objectives could be achieved and that the enthusiasm for the project is present throughout the whole “Mamanet-Family”.

**Limitations:** Due to limited volume, the hermeneutic part of the bachelor thesis provides rather an overview of the topic than a deeper discussion. The incompleteness of some questionnaires lead to some difficulties in the examination.

**Keywords:** Team sports, mother, low- threshold service, fun

## *Inhaltsverzeichnis*

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| Zusammenfassung .....                                      | I  |
| Abstract .....                                             | I  |
| Inhaltsverzeichnis .....                                   | II |
| 1 Einleitung .....                                         | 1  |
| 1.1 Fragestellung .....                                    | 1  |
| 1.2 Methode .....                                          | 2  |
| 2 Die Projektbeschreibung von Mamanet .....                | 3  |
| 2.1 Die Geschichte von Mamanet .....                       | 3  |
| 2.1.2 Die Grundsätze von Mamanet: .....                    | 4  |
| 2.1.3 Mamanet International .....                          | 6  |
| 2.2 Mamanet Austria .....                                  | 7  |
| 2.2.1 Ziele von Mamanet Austria .....                      | 8  |
| 2.3 Cachibol Reglement .....                               | 10 |
| 2.3.1 Der räumliche Aufbau .....                           | 10 |
| 2.3.2 Die Teams und Punktevergabe .....                    | 11 |
| 2.3.3 Der Spielablauf .....                                | 11 |
| 2.3.4 Die Fehler .....                                     | 12 |
| 2.4 Das Mamanet Austria Team .....                         | 13 |
| 2.5 Die Projektpartner .....                               | 14 |
| 3 Bedeutsamkeit von Frauenprojekten im Sport .....         | 15 |
| 3.1 Frauenprojekte im Sport .....                          | 15 |
| 3.1.1 Gleichstellung von Männern und Frauen im Sport ..... | 15 |
| 3.1.2 Sport und Integration .....                          | 17 |
| 3.2 Der Gesundheitsgedanke .....                           | 19 |
| 3.2.1 Das Modell der Salutogenese .....                    | 19 |
| 3.2.2 Die biopsychosoziale Gesundheit .....                | 20 |
| 4 Die Umsetzung des Projekts (Stand Mai 2017) .....        | 24 |

|                                                                                     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 4.1 Die Rahmenbedingungen .....                                                     | 24  |
| 4.2 Ein Beispiel eines Cachiboltrainings.....                                       | 25  |
| 4.2.1 Das Aufwärmen.....                                                            | 25  |
| 4.2.2.Die Cachibol-spezifischen Übungen .....                                       | 25  |
| 4.2.3 Die Spielphase .....                                                          | 26  |
| 4.2.4 Der Abschluss .....                                                           | 26  |
| 4.3 Die Fort-und Ausbildungen .....                                                 | 26  |
| 5 Die Evaluierung .....                                                             | 28  |
| 5.1 Die Ergebnis-und Prozessevaluierung .....                                       | 28  |
| 5.2 Die Methode .....                                                               | 29  |
| 5.3 Die Befragung der Spielerinnen .....                                            | 29  |
| 5.3.1 Die Auswertung aller Spielerinnen.....                                        | 30  |
| 5.3.1 Die Bewertung der TrainerInnen durch die Spielerinnen.....                    | 35  |
| 5.3.2 Die Gegenüberstellung der Aussagen der Spielerinnen und der TrainerInnen..... | 36  |
| 5.3.3 Die Auswertung der einzelne Standorte.....                                    | 37  |
| 5.4 Die Befragung der TrainerInnen.....                                             | 64  |
| 5.5 Die Befragung der FunktionärInnen .....                                         | 68  |
| 5.6 Die Befragung der Partnerorganisationen .....                                   | 70  |
| 6 Conclusio .....                                                                   | 72  |
| Literaturverzeichnis .....                                                          | 75  |
| Abbildungsverzeichnis.....                                                          | 78  |
| Anhänge.....                                                                        | 80  |
| Erklärung über persönliche Urheberschaft.....                                       | 106 |

## *1 Einleitung*

„In Mamanet every mother can- no barrier of age heights or weight (Mamanet Israel 1)“, ist die grundlegende Aussage des Projekts „Mamanet“, das in der vorliegenden Arbeit behandelt wird. Auf Grund fehlender Sportangebote für Frauen richtet sich die Innovation insbesondere an Mütter, Frauen ab 30 und Migrantinnen und setzt sich zum Ziel, den Frauen ein niederschwelliges Sportangebot, das speziell auf deren Bedürfnisse angepasst ist, anzubieten. Die Wichtigkeit geeigneter Rahmenbedingungen für Frauen im Sport zu schaffen und jene auch verstärkt als Funktionärinnen im Sport einzusetzen, wird unter anderem schon 1997 bei einem Kongress unter dem Namen Chancen und Hemmnisse für Frauen im Sport thematisiert (Brosche, 1997). Mamanet agiert demnach unter dem Aspekt des Gendermainstreaming beziehungsweise der Gleichstellung zwischen Männern und Frauen im Sport. Durch die Teilnahme an Mamanet-Kursen haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit regelmäßig körperlicher Aktivität nachzugehen und Teil eines Teams zu werden. Mamanet ist ein internationales Projekt, das seit 2015 auch in Österreich seinen Platz gefunden hat und sich seit dem stetig weiterentwickelt.

Frauen sind im Durchschnitt inaktiver als Männer, dies bestätigt die veröffentlichte Gesundheitsbefragung von Statistik Austria im Jahr 2014. Dies wurde anhand der österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung gemessen. Die WHO (= World Health Organisation) legt fest, dass mindestens 150 Minuten pro Woche körperliche Aktivität im mittleren Intensitätsbereich betrieben werden soll, um einen gesundheitlichen Nutzen erwarten zu können. Darüber hinaus sollen an zwei weiteren Tagen der Woche muskelkräftigende Übungen durchgeführt werden (Titze, Ring-Dimitriu, Schober, Halbwachs, Miko, 2010). Der Umfrage zufolge erfüllen in diesem Jahr nur 27,5% der Männer im Altersbereich zwischen 18 und 60 Jahren die beiden von der WHO festgelegten Empfehlungen für körperliche Aktivität. Frauen liegen hingegen mit 21,8% noch um 5,7% darunter (Statistik Austria, 2015). Durch Projekte wie Mamanet wird versucht dieser Diskrepanz entgegenzuwirken und zusätzlichen gesundheitlichen Benefit hervorzuheben, da regelmäßige körperliche Aktivität Risikofaktoren der Entstehung diverser Erkrankungen mindern kann, wie beispielsweise jene des Krankheitsbilds Brustkrebs (Dale, Gerlach, Wilhite 1979).

### *1.1 Fragestellung*

Die Organisation Mamanet hat auf nationaler und internationaler Ebene Ziele formuliert, mit dem Hauptaugenmerk darauf, alle Mütter unabhängig von Alter, Fitness und Herkunft den (Wieder-)Einstieg in das Sporttreiben zu erleichtern beziehungsweise zu ermöglichen. Auf Basis dessen und einem Treffen mit der Generalsekretärin Elisabeth Speiser, bei dem grundlegende Ziele der Evaluierung besprochen wurden, wird im Rahmen der vorliegenden

Arbeit Mamanet Austria näher betrachtet. Ziel ist es demnach, mittels einer umfassenden Evaluierung zu prüfen, *inwiefern die Ziele von Mamanet Austria erreicht werden*. Darüber hinaus wird erhoben *wo die Gelingensfaktoren und wo die Schwierigkeiten liegen*.

Die Evaluation von Projekten stellt einen zentralen Gegenstand der sportwissenschaftlichen Forschung dar. Mit verschiedenen wissenschaftlichen Methoden der qualitativen und quantitativen Forschungsmittel, wie beispielsweise der Beobachtung, dem Interview oder dem Fragebogen, können sowohl Prozesse als auch Ergebnisse näher betrachtet werden. In der nachfolgenden Evaluierung wird versucht, sowohl die Ergebnisse (beispielsweise das Erreichen der gesetzten Ziele), als auch die Prozesse (zum Beispiel die Aus-und Weiterbildung von TrainerInnen) darzustellen.

## *1.2 Methode*

Die Bakkalaureatsarbeit setzt sich aus einem hermeneutischen und einem empirischen Teil zusammen. In den ersten vier Kapiteln werden mittels Literaturrecherche die theoretischen Aspekte von Mamanet erfasst und auf sportwissenschaftlich relevante Themen wird näher eingegangen.

Im zweiten Abschnitt werden die Ergebnisse und Interpretationen der Erhebung dargestellt. Auf Grund einer engen Zusammenarbeit mit der Organisation Mamanet Austria ist eine Vollerhebung möglich. Als Messinstrument wurden Fragebögen gewählt, welche offene Fragestellungen, dichotome Fragen, Ratingskalen mit skalierten Antworten und Mehrfachauswahlen mit wahlweisen Ergänzungsoptionen beinhalten. Insgesamt wurden vier verschiedene Kollektive befragt. Das größte Kontingent stellen die Zielgruppen der Spielerinnen und TrainerInnen dar, für die jeweils ein anonymer, achtseitiger Fragebogen erstellt wurde. Da auch die Erfahrungen und Einstellungen der FunktionärInnen bei Mamanet von Relevanz sind, wurden diese mittels eines persönlichen Kurzfragebogens, der hauptsächlich aus offenen Fragestellungen besteht, erfasst. Kontaktpersonen ausgewählter Partnerorganisationen wurden ebenfalls für die Beantwortung einer kurzen Befragung, mittels Fragebogen, persönlich kontaktiert.

Die Daten aller Fragebögen werden deskriptiv beschrieben und teilweise mit Graphiken, zu einer verbesserten Veranschaulichung, untermauert. Diese dienen als Grundlage für die Interpretationen.

## *2 Die Projektbeschreibung von Mamanet*

### *2.1 Die Geschichte von Mamanet*

Mamanet wurde 2005 in Israel von Ofra Abramovich gegründet. Heute ist die „Mothers Cachibol- league“ die größte soziale Sportliga speziell für Mütter in Israel. Mamanet hat sich ausgebreitet und ist mittlerweile in mehreren Ländern vertreten (Österreich, Italien, Griechenland,...) (Mamanet Israel 1).

Die Vision ist, dass es überall, wo es Mütter gibt, auch eine Mamanet Liga geben wird, mit dem Ziel einen sportlichen, gesundheits-, und gemeinschaftsbewussten Lebensstil in vielen Familien zu etablieren und zu fördern. Durch die Mitgliedschaft in einer Mamanet Liga wird jede Mutter zu einem Vorbild als Sportlerin, für Teambewusstsein und Bewusstsein für körperliche Aktivität. Da die Frau in der Familie oftmals den größten Einfluss auf den Lebensstil der Familie beziehungsweise der Kinder hat, sind die Grundsätze von Mamanet nicht nur an die teilnehmenden Mütter, sondern an die ganze Familie gerichtet. Ein weiteres Anliegen der Mamanet- Familie ist die Niederschwelligkeit der Sportart, um auch Mitgliedern aus sozial schwachen und benachteiligten Familien die Teilnahme an Mamanet Kursen zu ermöglichen (Mamanet Israel 2).

Mamanet als Gesamtkonzept zur Stärkung und Vernetzung von Frauen, Förderung von Gesundheit und Integration, Vorbildwirkung für Kinder und Unterstützung von sozial schwächer Gestellten, ist inzwischen ein eigener Wirtschaftsfaktor und wird von der Politik und den Medien stark unterstützt. (Mamanet Austria 1)

Mamanet ist eine der sich am schnellsten ausbreitenden Sportarten in Israel. Folglich werden immer mehr TrainerInnen, SchiedsrichterInnen, KoordinatorInnen und FunktionärInnen benötigt. Durch die Gründung der „Mamanet Academy“ ist dies möglich geworden. Dies ermöglicht jenen, die an derartigen Aus- und Fortbildungen teilnehmen, diese Profession nicht nur im Rahmen von Mamanet auszuführen, sondern möglicherweise auch Teil eines professionellen Volleyballteams zu werden. Um auch die Kinder so gut wie möglich in die Mamanetgemeinschaft aufzunehmen, erhalten sie bei den Spielen die Möglichkeit als SchreiberIn beziehungsweise ProtokollführerIn ebenfalls am Spielprozess aktiv teilzuhaben (Mamanet Israel 3).

### *2.1.2 Die Grundsätze von Mamanet:*

#### Physical Activity and health awareness

Für viele Mütter ist es nicht einfach regelmäßig Sport zu treiben. Das Gefühl einem Team angehörig zu sein und sich somit mit anderen zusammen zu bewegen, stellt eine zusätzliche Motivation für Mütter dar wieder oder erstmals in die Welt des (Team-) Sports einzutauchen (Mamanet Israel 4).

#### Social network

Neben der Tatsache, dass Mütter und Frauen durch die Teilnahme an Mamanetkursen sportlich aktiv sind, spielt auch der soziale Aspekt eine große Rolle. Durch das regelmäßige Training können neue Kontakte geknüpft und aufgrund des gemeinsamen Interesses für den Sport in Folge vermutlich auch gehalten werden. Darüber hinaus finden die einzelnen Trainings meist in einer Schule statt. Die jeweiligen Teams werden demnach mit der jeweiligen Schule assoziiert. Die ist ein weiterer Anknüpfungspunkt für die teilnehmenden Mütter, deren Kinder und die Schulgemeinschaft (Mamanet Israel 4).

#### Mother-Child Relationship

Zwischen Müttern und Kinder/n findet bei Mamanet ein sogenannter „Rollentausch“ in Hinblick auf die Sportausübung statt. Während in der Vergangenheit Mütter diejenigen waren, die ihren Kindern bei den verschiedensten sportlichen Aktivitäten von der Seitenbank aus zugejubelt haben, werden bei der „Mother's cachibol league“ die Mütter zu den Spielerinnen- „the mother becomes the “star“ of the game, and the children become her fans!“ Darüber hinaus werden die Mütter zu einem guten Vorbild für die gesamte Familie, bezüglich Sportlichkeit, Teamgeist und einem gesunden Lebensstil (Mamanet Israel 4).

#### Educational aspect

Fairness und Sportlichkeit werden bei Mamanet sehr wichtige Rollen zugetragen. So wird beispielsweise den „Fans“, die zu einem großen Teil die Kinder der spielenden Mütter ausmachen, nahegelegt, dass es bei den Spielen gegen ein anderes Team nicht erlaubt ist das gegnerische Team zu verspotten, zu verhöhnen oder „Boos“ zuzurufen. Unsportliches Verhalten der Fans kann zu einem Punkteabzug für das eigene Team führen. Ziel ist es dadurch bei allen Mitgliedern, Fans und im Speziellen bei den Kindern von Beginn an Fairness und sportlich korrektes Verhalten zu verankern (Mamanet Israel 4).

#### School Pride

Da die Teams immer einer Schule zugehörig sind, in denen auch einmal wöchentlich das Training stattfindet, repräsentieren die Mütter die jeweiligen Schulen ihrer Kinder. In vielen Schulen in Israel hat die Implikation des Projekts Mamanet in die einzelnen Schulen dazu

geführt, dass die Nachfrage der Kinder, deren Mütter in der Mamanet Liga mitwirken, nach Volleyball ähnlichen Aktivitäten und Teamsportarten gestiegen ist und Kurse eröffnet wurden (Mamanet Israel 4).

#### Community aspect

Die Mitglieder der Mamanet- Liga sind stolz darauf ein Teil einer Sportliga zu sein, deren wöchentlichen Spiele auch in den lokalen Zeitungen veröffentlicht werden (Israel). Mittlerweile können sie auch stolz darauf sein ein Teil eines internationalen Projekts zu sein, das in den letzten zwei Jahren in vielen weiteren Ländern umgesetzt wurde und wird (Mamanet Israel 4).

### *2.1.3 Mamanet International*

Harry Bauer zu Mamanet International: „Mamanet hat das Potential die Sportgesellschaft und das Leben der Frauen zu verbessern und zum Guten zu verändern.“ (Mamanet Israel 1)

10 Jahre nach der Gründung der ersten Mother's Cachibol league in Israel durch Ofra Abramovich wurde das erste internationale Seminar zu Mamanet in Israel/ Eliat veranstaltet. TeilnehmerInnen waren unter anderem drei ÖsterreicherInnen und VertreterInnen aus einigen Ländern Europas und Amerikas. Als Folge dessen wurde/ wird Mamanet seit 2015 in mehreren Staaten (Österreich, Italien, Frankreich, Belgien, Bulgarien, Zypern, Vancouver, New York, Ohio, Kamerun) erfolgreich etabliert und eigene Mamanetverbände gegründet. Außerdem wird Mamanet, nachdem es bei den CSIT Weltspielen 2015 in Lignano von über 50 israelischen Mamanet- Spielerinnen vorgestellt wurde, bei den CSIT Weltspielen 2017 in Riga in das offizielle Programm aufgenommen (Mamanet Austria 1 & Mamanet Israel 5).

Die Confédération internationale Travailleuse et Amateur (CSIT) agiert global als Beschleuniger beziehungsweise Verbreiter des Mamanetprojekts (Mamanet Israel 1).

Mamanet erreichte einen weiteren Meilenstein, als die Mother's Cachibol League den UN Diplomaten und NGOs der UNIS (UN International School) in New York City im September 2016 vorgestellt wurde. Die Mamanet Liga wurde als Instrument präsentiert, um Gemeinschaften von Müttern im und durch Sport zu gründen. Laut dem israelischen Botschafter der UN, Mr. Danny Danon, sind das Konzept und die Grundsätze von Mamanet vereinbar mit den UN Vorsätzen für 2030, nachhaltigen Frieden durch Sport in die Öffentlichkeit zu tragen (Mamanet Israel 6).

## *2.2 Mamanet Austria*

Durch eine finanzielle Anfangsunterstützung durch die ASKÖ waren am 23.11.2015 alle Rahmenbedingungen geschaffen, um den Verband Mamanet Austria offiziell zu gründen. Der Vorstand besteht von Anfang an hauptsächlich aus Frauen. Gleich zu Beginn konnte eine Vollzeitstelle als Generalsekretärin vergeben werden. Im Laufe des Projekts konnte eine zweite Mitarbeiterin in Teilzeit eingestellt werden. Nach dem gelungenen Startschuss im November 2015 wurden bei verschiedenen Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit Dachverbänden und Vereinen „Mitmach- Stationen“ in Wien und Wien Umgebung angeboten. Darüber hinaus fanden mehr als 45 Schnuppertrainings an verschiedenen Standorten statt. Stetig konnten immer mehr Frauen für die geplanten wöchentlichen Mamanet- Kurse begeistert werden.

Im Mai 2016 fand der erste Basisworkshop von Mamanet Austria statt, bei dem 15 TeilnehmerInnen die Zertifizierung zur CachibolbetreuerIn erhielten, um die geplanten Teams ab Herbst 2016 bilden zu können. Ein weiterer wichtiger Schritt, dass sich Mamanet in Österreich und anderen Staaten weiter etablieren konnte, war die Veranstaltung des ersten internationalen Mamanet Seminars in Wien von 1.-4. September 2016. Ofra Abramovich und ihr Team (SchiedsrichterInnen, KoordinatorInnen, Vorstandsmitglieder, und viele mehr) konnten 30 TeilnehmerInnen im Rahmen des Seminars von dem Gesamtprojekt Mamanet begeistern. Darüber hinaus wurde den Kindern der Ablauf eines Spiels nähergebracht, um sie zukünftig als SchreiberInnen und ProtokollführerInnen bei Cachibol- Spielen einsetzen zu können. Somit wurden weitere Grundsteine für die Einführung von mehreren Mamanet- Kursen in Österreich gelegt (Mamanet Israel 5).

Aufgrund der intensiven und guten Zusammenarbeit mit den Vereinen, Fach- und Dachverbänden, den Volksschulen, die die Hallen zur Verfügung stellen, dem AMS und vielen mehr, konnten im Herbst 2016 wie geplant die Kurse in Wien und Wien Umgebung gestartet werden (Mamanet Israel 5).

Darüber hinaus nahm Mamanet Austria mit einer Nationalmannschaft an den CSIT Weltspielen 2017 in Riga teil, bei denen Cachibol erstmals ausgetragen wurde. In mehreren Sichtungstrainings wurden die Spielerinnen für das Nationalteam ausgewählt.

Im April 2017 fand außerdem das erste Aus- und Fortbildungsseminar an der Bundessportakademie in Wien statt. 30 TeilnehmerInnen nahmen an diesem zweitägigen Seminar teil, um ihre Cachibolkenntnisse zu erweitern (Mamanet Austria 2). (Siehe Kapitel 4.3) Am Ende des Seminarwochenendes konnten Urkunden für die „BSPA Fortbildungsakademie- Mamanet Basic Ausbildung“ und für die „BSPA Fortbildungsakademie- Mamanet Fortbildungsstufe 1“ an die TeilnehmerInnen vergeben werden (Mamanet Austria 3).

Mamanet Austria plant ab Herbst 2017 einen regionalen Ligenbetrieb mit mindestens drei Teams in sechs verschiedenen Bundesländern. Darüber hinaus soll im Juni 2018 die erste österreichische Meisterschaft der „Mother's cachibol league“ stattfinden. Weitere Aus- und Fortbildungslehrgänge sollen ebenfalls in Zukunft in mehreren Bundesländern angeboten werden (Mamanet Israel 5).

### *2.2.1 Ziele von Mamanet Austria*

Ziele sind:

... die Barrieren für den Einstieg oder Wiedereinstieg in den Sport für Mütter jeden Alters und für alle Frauen ab 30 zu minimieren.

... Zielgruppen zu erreichen, die sonst eher schwer Zugang zum Sport haben.

... die hierfür individuell bestmöglichen Rahmenbedingungen zu schaffen.

... Strukturen zur Sportausübung auf unterschiedlichem Leistungsniveau aufzubauen.

(Mamanet Austria 4)

Eines der Ziele von Mamanet Austria ist es, mit dem Sportangebot vorwiegend Frauen zu erreichen, die oft, aufgrund verschiedener Barrieren (Betreuung der Kinder, Übergewicht, Migrationshintergrund, etc.), schwer oder keinen Zugang haben sportlich aktiv zu sein beziehungsweise Teil einer Gemeinschaft und eines Sportteams zu werden. Aufgrund dessen versucht Mamanet durch die Schaffung geeigneter Rahmenbedingungen besonders berufstätigen Müttern und Frauen, alleinerziehenden Müttern, übergewichtigen Frauen, Frauen aus sozial schwachen Umfeldern und Frauen mit Migrationshintergrund die Möglichkeit zu geben, an den Mamanet Kursen teilzunehmen. Der wichtigste Aspekt ist hierbei die Kinderbetreuung, die an den meisten Standorten während des Cachibol Trainings angeboten wird und den Müttern somit ermöglicht ihre Kinder zum Training mitzunehmen. Neben dem Ziel Frauen zu vermehrter körperlicher Aktivität zu motivieren, arbeitet die Organisation Mamanet auch daran, mehr weibliche Funktionärinnen für den Bereich des Sports zu gewinnen (Mamanet Israel 5).

Mamanet Austria hat sich seit der ersten internationalen Mamanet Konferenz im Oktober 2015 maßgeblich stetig weiterentwickelt und in Österreich etabliert. Angefangen mit der Gründung des Verbands Mamanet in Österreich Ende 2015, können bis Frühling 2017 bereits 13 Mamanet Kurse angeboten werden. Verantwortlich dafür sind neben dem Mamanet Team die gute Zusammenarbeit mit Dach- und Fachverbänden, sowie Sportvereinen, Schulen, dem Sportministerium, und vielen mehr. Darüber hinaus konnten mit zwei Kursen (Deckergasse

und Am Schöpfwerk) besonders Frauen mit Migrationshintergrund erreicht werden- die Integration in den Kursen am Böhlerwerk mit Flüchtlingen funktioniert ebenfalls sehr gut. Mamanet Austria ist demnach auf dem besten Weg die zu Beginn gesteckten Ziele in großen Schritten zu erreichen und zu erweitern (Mamanet Austria 4).

## *2.3 Cachibol Reglement*

Cachibol ist eine Sportart, die dem Volleyballspiel sehr ähnlich ist. Jedoch sind die Regeln im Cachibol so konzipiert, dass der Ball im Gegensatz zum Volleyball, während des Spiels immer gefangen werden muss. Die Regeln des Spiels wurden von Volleyball abgeleitet und an das Grundkonzept von Mamanet abgeändert/adaptiert. Festgehalten werden diese in einem offiziellen Cachibol- Reglement für Mamanet Austria. Insgesamt beinhaltet das Reglement acht Kapitel, in denen sowohl die räumliche Spielanlage und das Finden der Teams, sowie auch die Spielaktionen niedergeschrieben sind (Mamanet Austria Cachibol Reglement, 2017).

### *2.3.1 Der räumliche Aufbau*

Das Cachibol-Spielfeld erstreckt sich über ein Rechteck von 9x18 Metern, welches an allen Seiten von einer 3m breiten Freizone begrenzt ist. Es ist wichtig, dass das Spielfeld hell und waagrecht ist und somit frei von potentieller Verletzungsgefahr. Abgesehen von den Seitenlinien, welche das Spielfeld von der Freizone der Länge nach abgrenzen und den Grundlinien, welche das Spielfeld von der Freizone der Breite nach abgrenzen, befinden sich am Spielfeld noch eine Mittellinie, welche das Feld in zwei gleich große Hälften teilt und zwei Angriffslinien. Die beiden Angriffslinien befinden sich jeweils im 3m Abstand von der Mittellinie entfernt und ziehen sich bis in die Freizone. Im Mamanet-Spiel wird das Feld, über welchem sich eine Mindesthöhe von 7m befinden sollte, in drei Zonen unterteilt. Die Vorderzone befindet sich im Bereich zwischen Mittellinie und Angriffslinie, die Auswechselzone wird durch die beiden Angriffslinien im Freiraum abgedeckt und die Aufschlagzone erstreckt sich im Freizonenbereich hinter den beiden jeweiligen Grundlinien. Seitlich wird diese durch zwei kurze Striche begrenzt (Mamanet Austria Cachibol Reglement, 2017).

Das Spielnetz, erstreckt sich in circa 2,24m Höhe über der Mittellinie. Über dieses Netz wird ein weißes Band gelegt. Seitlich wird das Netz über zwei Netzpfeosten gespannt und somit auch fixiert. Diese befinden sich außerhalb der Seitenlinien. An jeder Seitenlinie wird das Netz mittels Antennen (=flexible Stäbe) und dazugehörigen weißen Seitenbändern fixiert (Mamanet Austria Cachibol Reglement, 2017).

Gespielt wird im Cachibolspiel mit einem lederförmigen Ball, welcher aus einem Gummikern besteht. Er beträgt einen Umfang von 65-67cm und das Gewicht ist in etwa 260-280g (Mamanet Austria Cachibol Reglement, 2017).

### *2.3.2 Die Teams und Punktevergabe*

Ein Wettkampfteam besteht aus 6 bis 14 Spielerinnen. Während eines Matches sind 6 Spielerinnen am Feld. Außerdem muss von dem Spielerinnenkontingent eine Kapitänin eingetragen werden. Gespielt wird auf drei Sätze, wobei je Satz immer jenes Team gewinnt, welches als erstes 21 Punkte (mit einem Minimumvorsprung von 2 Punkten) erreicht. Jenes Team das zwei Sätze gewinnt, gewinnt das Spiel. Bei einem Gleichstand nach zwei Sätzen wird ein Entscheidungssatz durchgeführt, welcher aber nur auf 15 Punkte gespielt wird (Minimumvorsprung von 2 Punkten). Ein Team erhält immer dann einen Punkt, wenn der Ball auf den Boden des gegnerischen Spielfelds fällt, die Gegner einen Fehler begehen oder eine Strafe erhalten. Jenes Team, welches einen Spielzug gewinnt, erhält das Servicerecht. Die Spielerinnenpositionen ergeben sich wie folgt: IV (vorne links), III (vorne Mitte), II (vorne rechts), V (hinten links), VI (hinten Mitte) und I (hinten rechts) (Mamanet Austria Cachibol Reglement, 2017).

### *2.3.3 Der Spielablauf*

Der Spielverlauf ähnelt sehr dem Verlauf eines Volleyballspiels. Der Ball wird durch ein Service zu Beginn jedes Satzes ins Spiel gebracht. Der Aufschlag erfolgt hinter der Grundlinie in der Aufschlagzone durch eine Spielerin des Teams. Jedoch darf beim Cachibol-Spiel dies nur durch einen Wurf und keinen Schlag geschehen. Das Reglement sieht vor, dass nach Ballverlust die Teammitglieder eine Position weiterwechseln, damit jede Person zum Aufschlag kommt. Nach Ballverlust erhalten auch die Gegner den Ball für den Aufschlag. Ziel ist es, mittels des Wurfs, den Ball direkt in das gegnerische Feld (innerhalb des Überquerungsbereichs) zu befördern. Innerhalb eines Teams dürfen bei der Annahme drei Kontakte (also zwei Pässe) stattfinden, bevor der Ball wieder zurück über das Netz befördert wird, wobei ein Berühren des Netzes dabei erlaubt ist. Wenn der Ball ins Netz fällt und zurückprallt, besteht die Möglichkeit, unter Einhaltung der Drei-Kontakte-Regel, den Ball wiederaufzunehmen und weiterzuspielen. Im Cachibol-Spiel darf der Ball einerseits mit jedem Körperteil berührt werden und andererseits darf eine Spielerin auch mehrfach hintereinander Kontakt mit dem Ball haben, solange die Drei-Kontakte-Regel eingehalten wird. Innerhalb eines Feldes ist Körperkontakt von zwei oder mehreren Spielerinnen verboten, abgesehen von zwei Ausnahmen (Mamanet Austria Cachibol Reglement, 2017). Erstens ist es erlaubt, dass zwei oder drei Spielerinnen den Ball gleichzeitig berühren; - dies zählt allerdings dann auch als zwei oder drei Kontakte. Andererseits darf eine Spielerin durch Körperkontakt eine andere Mitspielerin an einem Fehler, zum Beispiel an einer unerlaubten Netzberührung des Körpers der Spielerin, hindern. Der Ball darf maximal 1 Sekunde gehalten werden, bevor er weitergespielt werden muss. Mit dem Ball in der Hand dürfen keine Schritte gemacht werden,

es sei denn, ein Schritt geschieht exakt während eines Passes. Auch zum Fangen des Balles sind während des Fang- Akts zwei Schritte erlaubt. Während eines Angriffsversuchs, der wie beim Volleyball aus einem Stemmschritt und einem anschließenden Absprung besteht, dürfen auch Schritte mit dem Ball in der Hand gemacht werden (Mamanet Austria Cachibol Reglement, 2017).

Wie auch beim Volleyball gibt es beim Cachibol-Spiel die Möglichkeit eines Blocks, der auch in Gruppen ausgeführt werden darf. Dabei kann auch über das Netz gegriffen werden, solange das Netz nicht berührt wird. Das Eindringen in das gegnerische Feld ist prinzipiell verboten solange das Spiel läuft, es sei denn, eine Spielerin tritt mit dem Fuß unter dem Netz durch, unter der Voraussetzung, dass ein Teil des Fußes noch die Mittellinie berührt und keine Gegenspielerin dadurch behindert wird (Mamanet Austria Cachibol Reglement, 2017).

Berührt der Ball nach dem Aufschlag oder einem Angriff das gegnerische Feld oder die Begrenzungslinien, wird dies in den Cachibol- Regeln als „Ball in“ bezeichnet. Unter „Ball out“ werden jene Fälle bezeichnet, in denen der Ball den Boden außerhalb des Spielfelds, die Pfosten oder das Netz außerhalb der Seitenbänder berührt. Dies ist, genauso wie das Überqueren des Balls außerhalb des Überquerungssektors, nicht erlaubt und führt zum Ballverlust des Teams (Mamanet Austria Cachibol Reglement, 2017).

#### *2.3.4 Die Fehler*

Um ein faires Spiel bewerkstelligen zu können, werden im Cachibol-Reglement auch einige Fehler genannt und definiert. Einerseits wurde, sowie im Volleyball, die Drei-Kontakte-Regel festgelegt. Finden vier oder mehr Kontakte statt, bevor der Ball wieder über das Netz befördert wird, ist dies ein Fehler. Andererseits werden Fangen mit jeglicher Hilfestellung und absichtliches Schlagen oder Treten des Balles als Fehler definiert. Wird der Ball länger als 1 Sekunde gehalten, bedeutet dies auch Ballverlust des Teams. Auch Schritte, die während des Ballbesitzes gemacht werden, werden als Fehlaktion gesehen (Mamanet Austria Cachibol Reglement, 2017).

Da Körperkontakt mit dem Netz prinzipiell verboten ist, werden im Reglement hier auch einige Teilaspekte genannt. Beispielsweise ist es nicht erlaubt in den Spielraum der Gegnerinnen vollständig (= der Fuß ist über der Mittellinie) einzudringen oder Körperkontakt mit einer Gegnerin während eines gegnerischen Angriffs zu haben. Es ist weder das Berühren des Netzes, noch das Lehnen und Reißen am Netz erlaubt (Mamanet Austria Cachibol Reglement, 2017).

Fehler beim Service führen automatisch zum Wechsel des Servicerechts zum gegnerischen Team. Als solche Fehlleistungen werden nicht nur jene während des aktiven Services definiert, sondern auch Aufstellungsfehler der Servicereihenfolge. Nach dem korrekten Servicewurf kommt es immer dann zum Fehler, wenn eine Teamkollegin getroffen wird, der Ball das Netz

nicht über dem Überquerungssektor überquert oder wenn der Ball ins „aus“ geht. Noch zu erwähnen ist, passiert einer Spielerin ein Fehler während des Services und das gegnerische Team begeht einen Aufstellungsfehler, wird der Fehler der Servicespielerin geahndet. Ist allerdings der Fehler nach dem Servicewurf passiert (z.B. Ball geht ins „aus“) und das gegnerische Team begeht gleichzeitig einen Aufstellungsfehler, so wird der Fehler dem gegnerischen Team geahndet (Mamanet Austria Cachibol Reglement, 2017).

Auch während der Angriffssituation besteht die Gefahr einige Fehler zu machen. Eine Hinterspielerin (Ausnahme Libera) darf den Absprung des Angriffs nur hinter der Angriffslinie ausführen- gelandet darf in der vorderen Zone werden. Ein Angriff in der Vorderzone darf immer dann ausgeführt werden, wenn der Ball beim Werfen das Netz nicht überquert. Nach einem Service darf man nur dann angreifen, wenn eine gegnerische Spielerin den Ball gefangen hat. Außerdem wird selbstverständlich ein ins „aus“ gehender Angriff als Fehler gewertet, genauso wie das in-der-Luft-fangen des Balls und sofortige wieder angreifen- ohne einer Landung dazwischen- bestraft wird (Mamanet Austria Cachibol Reglement, 2017).

Zuletzt werden noch einige Blockfehler definiert. Berührt eine Spielerin schon während des Angriffs der Gegnerin den Ball, so ist dies eine Fehlhandlung. Ebenso ist es nicht erlaubt, dass eine Hinterspielerin oder Libera einen Blockversuch startet, genauso wenig wie das Hindern des gegnerischen Service durch einen Block. Geht der Ball nach dem Block ins „aus“, ist dies ebenfalls ein Fehler (Mamanet Austria Cachibol Reglement, 2017).

## *2.4 Das Mamanet Austria Team*

Der Vorstand von Mamanet setzt sich aus 11 Mitgliedern zusammen. Die Präsidentin von Mamanet Austria ist Magistra Sonja Spendelhofer, die von Christa Prets und Magistra Petra Huber als Vizepräsidentinnen zeitweise vertreten wird. Dem Vorstand gehören weiters zwei Schriftführerinnen an, Dr. Ilse Amesberger und Vertretung Eva Stefanski. Robert Walfisch übernimmt als einziger Mann im Vorstand von Mamanet Austria die Rolle als Kassier. Er war unter anderem auch Coach des 1. Mamanet Vereins. Da nicht nur Aus- und Fortbildungen für die ständige Weiterentwicklung der Organisation wichtig sind, sondern auch die Aktivierung von potentiellen SchiedsrichterInnen, übernimmt Birgit Frey die Vorträge in diesen Sektoren. Für die Referate im Bereich der Kinderbetreuung und der Schule ist Alexandra Grohs verantwortlich. Da bei Mamanet Austria auch der Integrationsgedanke stark vertreten ist, nimmt sich Evelyn Wysoudil den Referaten im Sozial- und Integrationsprojektbereich an (Mamanet Austria 5).

Der 1. Rechnungsprüfer, Magister Harald Bauer, ist gleichzeitig auch jene Person die Mamanet nach Österreich geholt hat. Vertreten wird er von Nilgün Sakin.

Im Büro ist Elisabeth Speiser als Generalsekretärin tätig. Magistra Christina Gschweidl ist für Sozialprojekte und Integration verantwortlich. Wolfgang Stöttinger nimmt sich der Fotografie Aufgabe bei Mamanet an. Momentan hat die Organisation auch eine Praktikantin- Ayshe Mustafa. Wissenschaftlich betreut wird Mamanet Austria von Dr. Rosa Diketmüller (Mamanet Austria 5).

## *2.5 Die Projektpartner*

Mamanet besitzt einige Partnerorganisationen, ohne deren Hilfe das Projekt nur schwierig umzusetzen wäre. Die Gründe für die Kooperationen der Projektpartner sind unterschiedlich und von fünf der Partnerorganisationen werden diese in Kapitel 5.6 angeführt. Einer der wichtigsten Partner ist „Wohnpartner Wien“. Auch das „Caritas Karwan Haus“ ist kooperativ vertreten. Vor Ort befindet sich auch einer der Trainingsstandpunkte von Mamanet, was für die Bewohnerinnen des Hauses eine erhebliche Erleichterung darstellt und sie so an regelmäßigen Sportaktivitäten teilnehmen können. „Come2gether Erdberg“ wird ebenso als Projektpartner angeführt und hat, genauso wie das Karwan Haus, einen eigenen Trainingsstandpunkt. Der Bezirk Meidling steht auch in Kooperation mit Mamanet Austria (Mamanet Austria 6).

Weitere Kooperationen werden mit dem Wiener Hilfswerk, welches sich für Sozialdienste einsetzt, eingegangen, sowie mit WAT Meidling und WAT Brigittenau. Auch Volleyball-direct, welches für den Verkauf jeglicher Volleyballprodukte verantwortlich ist, ist ein Kooperationspartner von Mamanet. Der österreichische Volleyballverband ist, aufgrund der Ähnlichkeit von Cachibol zu Volleyball, ebenso in der Partnerschaft inkludiert. Als weitere Kooperationspartner werden unter anderem auch die Sportunion Brigittenau, der Schulsportclub, die Sportvereinigung Schwechat und „Tu was! Pass. Bewegungshunger“ aufgelistet. Auch Oktini ist eine Partnerorganisation, bei der auch ein eigener Mamanet-Cachibol Standpunkt ist. Auch die Stadt Klosterneuburg bietet Cachibol-Trainings an, weshalb sie auch als Kooperationspartner aufgelistet ist. Da sich die Organisation Mamanet an Mütter richtet, ist die Organisation „Österreichische Plattform für Alleinerziehende“, ebenso ein Partner von Mamanet. Der Verein „Login- Gesundheitsförderung und Integration“ geht aufgrund der Tätigkeiten auch eine Kooperation mit Mamanet ein, wie auch die Shops Intersport Winninger Tulln und Erima. Da auch der Dachverband ASKÖ für die Ausrichtung der Trainingseinheiten von Relevanz ist, wird dieser ebenfalls als Partner genannt. Csit-Confédération Sportive Internationale Travailleuse Amateur kooperiert mit Mamanet Austria auf internationalem Weg. Als weitere Kooperationspartner werden die Sportvereinigung Schwechat, der Dachverband ASVÖ sowie das Sportministerium genannt. (Mamanet Austria 6).

### *3 Bedeutsamkeit von Frauenprojekten im Sport*

#### *3.1 Frauenprojekte im Sport*

##### *3.1.1 Gleichstellung von Männern und Frauen im Sport*

Erst 1928 war es den Frauen erstmals gestattet an den Olympischen Spielen teilzunehmen. Vorerst jedoch nur in den Disziplinen Turnen und Leichtathletik (Wolf, 2010). In den Jahrhunderten zuvor war der Wettkampfsport allein für die Männer vorgesehen, sogar die Zuschauertribüne durften Frauen nicht betreten. Nach dem Startschuss bei den Olympischen Spielen 1928 entwickelte sich der Frauensport stetig weiter. So wurden Frauen 1960 für Wettkämpfe zugelassen, die körperlich anspruchsvoller sind, wie beispielsweise der 800- m Lauf. Erst 1984 war es Frauen offiziell erlaubt beim Marathonlauf teilzunehmen (Wolf, 2010). Dennoch war mit diesen Schritten das Ziel der Gleichberechtigung von Frauen und Männern im Sport noch lange nicht erreicht (Sobiech & Günter, 2017). Renger (1997) hebt beispielsweise die Tatsache hervor, dass bei Wettkämpfen vorerst nur die Vornamen der Frauen publiziert wurden, da eine an Wettkämpfen teilnehmende Frau zur damaligen Zeit noch eine Schande für die gesamte Familie bedeutete (Renger, 1997). Annemarie Renger (Präsidentin des Deutschen Bundestages) unterstreicht außerdem: „Ich bin weit davon entfernt, den Unterschied zwischen den Geschlechtern zu leugnen. Ich betone ganz bewußt, daß ich jede Gleichmacherei ablehne, für die Gleichwertigkeit aber kämpfe (Renger, 1997 S. 9).“

Nun stellt sich die Frage, wie es überhaupt dazu kommt, dass Frauen im Sport anders, meist schwächer, dargestellt werden als Männer? Die Kenntnis, dass es neben dem biologischen Geschlecht, welches durch die Chromosomenpaare xx oder xy von Geburt an vorgegeben ist, auch das sozialkonstruktivistische Modell (Gender, Doing Gender) von Bedeutung hat, ist hier essentiell. „Doing Gender“ steht dafür, wie wir in unserem täglichen Handeln Männer und Frauen unterschiedliche Fähigkeiten zuteilen (Bsp.: Spielzeug für Buben und Mädchen (West & Zimmermann, 1987). West und Zimmermann (1987) beschreiben, dass das „doing“ von Männern und Frauen dadurch erzeugt wird, dass deren Kompetenz als Mitglieder der Gesellschaft Sklave dieser ist. Demnach wird Gender einerseits von Individuen kreiert, andererseits ist das Verhalten der Menschen oft ein situiertes „Tun“, das dadurch entsteht, dass Menschen bestimmten Handlungen auf der Grundlage von Werten und Normen, die im Laufe der Zeit entstanden sind, verkörpern. Gender ist somit weniger die Produktion eines Einzelnen, sondern wird viel mehr als ein aufkommendes Merkmal in der Gesellschaft empfunden und somit zum Ergebnis von situationsspezifischen Verhalten. Im Alltag wird die Kategorisierung in männlich oder weiblich oftmals von gesellschaftlichen identifikatorischen (Selbst-) Darstellungen getragen und nicht durch das biologische Geschlecht bestimmt (West

& Zimmerman, 1987). Darlison (2000) fasst dies folgendermaßen zusammen: „Es ist wichtig zu verstehen, dass die Geschlechterrolle eine soziale Kategorie ist und keine biologische Kategorie (Darlison 2000).“

In diesem Zusammenhang beschreibt Hargreaves (2013), dass im Sport oftmals das biologische Geschlecht und die darauf basierenden Unterschiede als Vorwand genommen werden, Ungleichheiten zwischen Männern und Frauen zu rechtfertigen (Hargreaves, 2003). Beispielsweise werden Männer aufgrund ihres größeren Anteils an Muskelmasse grundsätzlich stärker dargestellt als Frauen. Dies trifft in vielen Fällen vermutlich zu, dabei wird jedoch außer Acht gelassen, dass es auch kräftige Frauen und schwache Männer gibt- beziehungsweise ebenso erhebliche Unterschiede unter den gleichen Geschlechtern (Darlison, 2000). Sobiech und Günter (2017) unterstreichen, dass in der Vergangenheit die körperliche Konstitution des weiblichen Geschlechts als Vorwand genommen wurde, die Fähigkeiten von Frauen bei Wettkämpfen als gering einzustufen und somit ging jenen Frauen die Freiheit verloren, gewisse Sportarten auszuüben (Sobiech & Günter, 2017). Sicherlich ist Muskelkraft ein wesentlicher Einflussfaktor auf die sportliche Leistungsfähigkeit, es ist jedoch zu berücksichtigen, dass Stärke nicht in jedem Bereich des Sportes an erster Stelle steht (Darlison, 2000). Ein weiterer Faktor, der eine Gleichstellung zwischen Männern und Frauen in Sport verhindert, ist die Tatsache, dass die Leistungen von weiblichen Sportlerinnen an jenen der männlichen gemessen werden. Dies impliziert, dass Frauen im direkten Vergleich mit Männern in jenen Sportarten, bei denen Faktoren wie Kraft oder Schnelligkeit im Vordergrund stehen, nie an „erster Stelle“ stehen werden (Darlison, 2000). Vor allem im Freizeit- und Fitnesssport, welchem der Großteil der Sport treibenden Bevölkerung zugehörig ist, sollten verschiedene Sportarten nicht aufgrund des biologischen Geschlechts als „besser für Männer oder für Frauen“ bezeichnet werden (Sobiech& Günter, 2017).

Trotz der Tatsache, dass „Frauen im Sportgewand“ mittlerweile keine Seltenheit mehr sind, zeigen sich im Freizeitsport erhebliche Unterschiede zwischen den Geschlechtern, welche besonders in der Art des Sportangebots zu finden sind. So werden beispielsweise ästhetische Sportarten, wie Gymnastik, Aerobic oder Tanz aber auch der größte Teil des Fitness- und Gesundheitssports eher Frauen und Mädchen zugeschrieben (Meuser, 2005). Dies und die weit verbreitete Annahme, dass Frauen Sport machen „um schlank zu sein“ und Männer „um Muskeln aufzubauen“, unterstreicht die bestehende Ungleichheit zwischen Männern und Frauen im Fitness- und Freizeitsport (Meuser, 2005).

Darlison (2000) unterstreicht in diesem Zusammenhang, dass durch eine alleinige Öffnung aller Sportarten für Frauen und Männer nicht das Ziel einer Gleichstellung von Männern und Frauen im Sport erreicht werden könnte. Hierfür benötige es eine Vielzahl an Organisationen, die sich mit diesem Thema befassen und Frauen gezielt ansprechen (Darlison, 2000). Die

Koordination von Berufstätigkeit, Haushalt, Erziehung und Aufsicht der Kinder führt im täglichen Leben einer Frau oftmals dazu, dass für sportliche Aktivitäten keine Zeit bleibt (Klein, 1987). Ziel sollte es demnach sein, Sportangebote zu schaffen, die an die Bedürfnisse der Frauen besser angepasst werden, damit jene die Möglichkeit haben regelmäßige körperliche Aktivität in ihren Alltag integrieren zu können (Weyer, 1997).

An dieser Stelle sei zu erwähnen, dass Mamanet Frauen und vor allem Müttern genau jene Rahmenbedingungen, die Weyer und Klein ansprechen, bieten, die die Frauen brauchen um regelmäßig sportlich aktiv zu sein. Die Niederschwelligkeit des Projekts und die angebotene Kinderbetreuung während der Mamanet Kurse ermöglichen den Frauen ihrem Training nachzugehen (Mamanet Austria 4). (s. Kapitel 2)

### *3.1.2 Sport und Integration*

Neben den positiven Effekten des Sports auf die Gesundheit, welche in Kapitel 3.2 näher erläutert werden, kann regelmäßige körperliche Aktivität auch einen erheblich positiven Einfluss auf das Klima innerhalb einer Gemeinschaft oder Gesellschaft haben (Darlison, 2000). Besonders in Teamsportarten wird beispielsweise das Gefühl der Zugehörigkeit zu einer Gruppe besonders gestärkt. Herkunft, Schichtzugehörigkeit, etc. treten somit oftmals in den Hintergrund (Weber, 2008). In diesem Zusammenhang soll der Aspekt der Integration von MigrantInnen im und vor allem durch Sport näher betrachtet werden.

Als „Fremde/r“ in einem neuen Land und einer neuen Kultur müssen MigrantInnen ihre bekannten und vertrauten Werte und Normen oftmals in den Hintergrund stellen und die Verhaltensmuster der „neuen“ Gesellschaft annehmen, um in dieser akzeptiert zu werden (Weber, 2008). Dieser Prozess birgt Schwierigkeiten und weitere Barrieren, wie die unterschiedliche Sprache, machen eine erfolgreiche Eingliederung oder ein erfolgreiches Zusammenleben in manchen Situationen beinahe unmöglich. Die Folge daraus ist nicht selten, einen Stillstand des Integrationsprozesses beziehungsweise eine Ansammlung negativer Gefühle (Weber, 2008). Im Sport scheinen diese Probleme weniger präsent zu sein, da die Voraussetzungen für die Aufnahme in eine Sportgruppe oder ein Team nicht Herkunft oder Sprache, sondern primär das eigene Können in der jeweiligen Sportart beziehungsweise die Leistungsfähigkeit sind (Weber, 2008). Die Beliebtheit aller Mitglieder der österreichischen Fußballmannschaft demonstrieren, dass ausländische Wurzeln keine Barriere darstellen müssen, wenn man die positive Aufnahme und Eingliederung von SportlerInnen mit Migrationshintergrund in die Gesellschaft betrachtet (Braun, 2011). Vor allem durch die Teilnahme an Teamsportarten und die Interaktion in der Gruppe kann der Migrationsprozess gefördert werden, da in diesem Moment gleiche Bedingungen und Regeln für alle TeilnehmerInnen vorhanden sind und ein gemeinsames Ziel verfolgt wird (Weber, 2008). Weiß

(1999) unterstreicht dies mit folgenden Worten: „Sport ist eine soziale Institution, in der Kommunikation körperlicher Leistungen stattfindet (Weiß, 1999, S.10) “

Um dies zu ermöglichen, gilt es jedoch auch, das Sportangebot an die Zielgruppe der MigrantInnen anzupassen. Dies betrifft vor allem jene Frauen, die durch die Ausübung einer Religion weiteren Barrieren die ein Sporttreiben verhindern können, wie das Tragen eines Kopftuches, entgegen treten müssen (Kay, 2006).

Der Verband Mamanet hat sich diesem Problem angenommen und bietet mittels der Schaffung geeigneter Rahmenbedingungen auch muslimischen Frauen die Möglichkeit am Cachiboltraining teilzunehmen. Im Vordergrund für jene Frauen steht, dass Mamanet ein exklusives Angebot für Frauen ist und somit offen für alle, unbedeutend welcher Herkunft oder Religion (Mamanet Austria 4).

## 3.2 Der Gesundheitsgedanke

### 3.2.1 Das Modell der Salutogenese

Das Modell der Salutogenese wurde vom amerikanisch-israelischen Soziologen Aaron Antonovsky erstellt. Sinngemäß stellt die Salutogenese eine „Gesundheitsdynamik“ dar, die den Gegenbegriff der bisher allgemein bekannten Pathogenese in den Hintergrund stellen soll. Die Salutogenese richtet sich demnach nicht nach der Entwicklung von Krankheit, sondern stellt sich die Frage, weshalb manche Personen trotz diversen Barrieren es auf allen Ebenen schaffen gesund zu bleiben, während andere diese Barrieren nicht überwinden können und deshalb krank werden (Antonovsky, 1993). Demnach werden Personen nie als vollständig gesund oder vollständig krank bezeichnet. Vielmehr wird durch die Salutogenese das menschliche Wohlbefinden nicht als Zustand, sondern als andauernd wechselnde Dynamik gesehen. Es wird versucht, von der Dichotomie von Krankheit und Gesundheit weg, zu einem Kontinuum zwischen Gesundheit und Krankheit hin, zu gehen (Antonovsky, 1997).

Alle Stressoren im Leben, seien es physische, psychische oder soziale, bewirken einen Spannungszustand in unseren Körpern. Manche Menschen schaffen es trotz derselben Stressoren diese Spannungen zu bewältigen und können sich auf dem Kontinuum in Richtung Gesundheit bewegen. Andere wiederum schaffen diese Überwindung nicht und laufen auf dem Kontinuum in Richtung Krankheit (Antonovsky, 1987). Dies ist einerseits abhängig von den vorhandenen Widerstandsquellen beziehungsweise Ressourcen und Risikofaktoren einer Person, andererseits aber auch vom Kohärenzgefühl (Antonovsky, 1997).

Als Widerstandsressourcen werden jene biochemischen, materiellen, kognitiven, emotionalen und sozialen Merkmale und Eigenschaften eines Menschen bezeichnet, die ihm helfen, den vorhandenen Spannungszustand zu verarbeiten. Beispielsweise können Personen mit einem starken Immunsystem bestimmte Erreger stärker abwehren, als Personen mit einem schwachen Immunsystem. Auf Ebene der psychischen Widerstandsquellen werden bestimmte Persönlichkeitsmerkmale, wie Kontrollüberzeugung oder Selbstwirksamkeitserwartung, genannt, die als personale Ressourcen Menschen helfen können, Stressoren zu überwinden und gesund zu bleiben. Als soziale Widerstandsquellen werden unter anderem stabile Netzwerke, soziale Beziehungen, aber auch Verfügbarkeit von Geld als relevante Einflussfaktoren auf die Gesundheitsdynamik gesehen (Antonovsky, 1979).

Das Konzept des Kohärenzgefühls wird von Antonovsky als Haupteinflussfaktor auf die Gesundheitsdynamik beschrieben und ist eine Beziehung der Begriffe Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit. Als Verstehbarkeit wird das Gefühl des Vertrauens verstanden, dass die im Laufe des Lebens auftretenden Faktoren, seien sie external oder internal zentriert, erklärbar und verstehbar sind. Als Handhabbarkeitsgefühl wird das Vertrauen darauf verstanden, dass Ressourcen verfügbar sind, um Stressoren zu bewältigen. Das Gefühl

der Bedeutsamkeit hilft Menschen darauf zu vertrauen, dass alle Anforderungen Herausforderungen sind, für die es sich lohnt zu arbeiten (Antonovsky, 1997).

Das Modell der Salutogenese lässt zusammenfassend erkennen, dass gesundheitsförderliche Interventionen auf Basis körperlicher Aktivität, sowie sie in einer Sportorganisation wie Mamanet vorhanden sind, durchaus als mögliche zusätzliche Widerstandsressourcen, die die TeilnehmerInnen auf dem Kontinuum in Richtung Gesundheit bewegen, gesehen werden können. Andererseits sollte in diesem Zusammenhang auch erwähnt werden, dass die Dynamik nachfolgender Krankheitsbilder (=Stressoren), welche durch Organisationen wie Mamanet eine Umpolung in Richtung Gesundheit bewirken könnten, auch abhängig von weiteren persönlichen Widerstandsquellen und dem individuell vorhandenen Kohärenzgefühl sind (Antonovsky, 1997).

### *3.2.2 Die biopsychosoziale Gesundheit*

Das dominanteste Krankheitsmodell in der westlichen Welt heute ist das biomedizinische Modell, bei dem davon ausgegangen wird, dass Krankheit sich aus diversen biologischen Normabweichungen definiert. Erkrankungen auf psychischer oder sozialer Ebene werden dabei völlig außer Acht gelassen. Werden sie dennoch erkannt, werden auftretende Symptome auf biomedizinische Ursachen zurückgeführt. Dabei wird vergessen, dass das Denken in ausschließlich biomedizinischer Weise und das Ausschließen psychosozialer Faktoren, die angemessene Patientenversorgung erheblich stört (Engel, 1976). Hat eine Person eine Krankheit, wie beispielsweise Diabetes oder Schizophrenie, sind unter anderem auch psychologische und soziale Faktoren ausschlaggebend dafür, ob diese Person sich selbst als krank sieht oder von ihren Mitmenschen als krank angesehen wird. Demnach wird eine Krankheit zwar von biomedizinischen Merkmalen bestimmt, jedoch nicht der Zeitpunkt der Erkrankung (Engel, 1976).

Das biopsychosoziale Modell schafft eine Aussicht zu erklären, warum manche Individuen ihren Zustand als krank ansehen, während andere dieselbe Situation nur als „Probleme im alltäglichen Leben“ sehen. Gesundheit setzt also eine biopsychosoziale Balance voraus (Engel, 1976). Auf mögliche, zu erwartende Impacts durch Mamanet auf die biopsychosoziale Gesundheit, wird in den folgenden Abschnitten eingegangen.

#### *3.2.2.1 Die Physis: Krankheitsprävention durch Mamanet*

Brustkrebs, auch Mammakarzinom genannt, wird in Österreich als die häufigste Krebsform bei Frauen registriert. Auch die Mortalität bei Erkrankung ist sehr hoch und steht neben dem Lungenkrebs auf erster Position (Statistik Austria, 2017). Ein Mammakarzinom ist eine bösartige Mutation der Brustdrüse, die in etwa 5-10% der Fälle erblich bedingt ist (Mammakarzinom). Ist dies der Fall, sind häufig die Gene BRCA1 und BRCA2 betroffen, wobei

mittlerweile schon durch diverse Gentests herausgefunden werden kann, ob eine Person ein gewisses genetisches Brustkrebsrisiko besitzt (Wooster, 1996). Auch biologische, ökologische Faktoren oder Faktoren des Lebensstils können Risikofaktoren für die Entwicklung eines Mammakarzinoms darstellen. Ein erhöhtes Risiko Brustkrebs zu entwickeln findet man vor allem bei Frauen mit früher Menarche oder während der Menopause. Mädchen, die schon sehr früh ihre erste Menstruation bekommen, haben höhere Östrogenspiegel als Mädchen, die ihre Menstruation viel später bekommen. Hohe Östrogenspiegel bewirken unter anderem eine große Nummer an regulären Zyklen, die im Gegensatz zu unregelmäßigen Blutungen, das Brustkrebsrisiko erhöhen (Henderson, Ross, Judd, Krailo & Pike, 1985; Henderson, Pike & Casagrande, 1981; Henderson, Pike, Casagrande, Rosario & Gray, 1981).

Abgesehen von der Mammographie, die für Frauen zwingend notwendig wäre um dem Krebs präventiv entgegenzuwirken, besitzt körperliche Aktivität ebenso einen präventiven Charakter. Eine besonders sportliche Kindheit kann das Alter der Menarche erheblich verzögern. Allerdings haben auch die Intensität, Dauer und Zeitpunkt der körperlichen Aktivität Einfluss auf die Risikoreduktion. Des Weiteren haben aktive Frauen eine geringere Fettmasse, wodurch ein Anstieg der Sexualhormone Estrone und Estradiol vermieden werden kann (Dale, Gerlach, Wilhite, 1979).

Abgesehen davon, dass Mamanet durch Cachibol den Frauen eine Möglichkeit gibt das Brustkrebsrisiko durch körperliche Aktivität zu vermindern, setzt sich Mamanet Israel sehr für das Brustkrebs Bewusstsein ein, indem das Mamanet-Event „I Am Aware“ ins Leben gerufen wurde. Es findet einmal jährlich im Rahmen eines großen Cachibol- Turniers statt. Die Organisatorinnen des Events sind Frauen mit Brustkrebs, die dadurch größeres Bewusstsein für die Krebserkrankung ins Leben rufen wollen. Viele Frauen lassen sich danach checken und bei einigen wurden tatsächlich Mammakarzinome entdeckt, die aber durch die Früherkennung adäquat behandelt werden konnten (Mamanet Israel 7).

Bei der Erkrankung Osteoporose handelt es sich um ein Missverhältnis zwischen Knochenaufbau und Knochenabbau. Osteoblasten bilden Knochenmasse neu, während Osteoklasten diese abbauen. Überliegt der Abbau dem Aufbau, kommt es zu einem Verlust der Knochenmasse, welche durch verminderte Knochendichte, zu einer starken Frakturgefahr führt. Die Knochenmasse nimmt bei Frauen bis zum 45. Lebensjahr kontinuierlich zu, bis sie sich, ausgehend von der maximalen Masse, jährlich wieder abbaut. Frauen sind deutlich häufiger von der Erkrankung betroffen als Männer. Vor allem in den Wechseljahren ist ein starker Schwund oft erkennbar. Man kann in zwei Formen der Osteoporose unterscheiden, in die Primäre Osteoporose, welche altersbedingt ist und die Sekundäre Osteoporose, welche durch Stoffwechsel- oder Hormonstörungen verursacht wird (Osteoporose).

Ohne die Einwirkung mechanischer Gewichtsbelastung kommt es im peripheren Skelett zu Verlust der Knochenmasse. Aufgrund dessen stellt Krafttraining, welches die üblichen Alltagsbelastungen jedoch deutlich übersteigen sollte, knochenwirksame Effekte dar (Drinkwater, 1996). Hohe Intensität und hohe Frequenz sind dabei von Relevanz. Eine kurze intensive Belastung erzeugt die größte knochenanabole Wirkung (Chilibeck, Sale, Webber, 1995). Neben den Vorteilen der mechanischen Einflüsse spielt körperliche Aktivität noch eine weitere wichtige Rolle in der Osteoporose Prävention. Einige knochenwirksame Hormone weisen Veränderungen nach körperlicher Aktivität auf. Die Konzentrationen von Testosteron und Östradiol steigen an (Drinkwater, 1996).

Besonders hohe Knochenmassen können durch Sportsportarten erreicht werden. Die Bewegungsformen sind sehr vielseitig und es kommt, wie auch beim Cachibol-Spiel, zu einer Krafteinwirkung auf den Bewegungsapparat, wie beispielsweise durch Sprünge, Stopps, Richtungswechsel und Rotationsbewegungen (Chae, Platen, Antz, Kühlmorgen, Allolio, Lehmann, Schuhmann & Kannenberg, 1994).

In der Medizin wird der Diabetes Typ 1 vom Diabetes Typ 2 unterschieden. Im Gegensatz zum Typ 1, sind beim Typ 2 besonders ältere und adipöse Personen betroffen (Diabetes Mellitus). Aufgrund des Aufnehmens von Glukose wird dem Pankreas signalisiert, aus den Langerhans'schen Inseln Insulin zu produzieren, welches für eine Glukoseaufnahme in die Körperzellen benötigt wird. Wird die Blutzuckeraufnahme in die Zelle durch „Andocken“ des Insulins an Rezeptoren gewährleistet, so sinkt der Blutzuckerspiegel. Führt eine Person jedoch zu große Glukosemengen zu sich, was beim Diabetes Typ 2 meist der Fall ist, ist die Insulinproduktion so hoch, dass alle Rezeptoren andauernd besetzt sind. Ist dies der Fall, kann es passieren, dass die Rezeptoren sich zurückziehen und Insulin nicht mehr ausreichend Bindungen eingehen kann. Man spricht von einer Insulinresistenz, die zur Folge hat, dass der Blutzucker nun nicht mehr ausreichend in die Zelle aufgenommen werden kann und zusätzliches Insulin gespritzt werden muss. Da Übergewicht und Bewegungsmangel häufig Ursachen von Diabetes Typ 2 sind, wird Bewegung als therapeutische Maßnahme empfohlen, durch die auch möglicherweise die medikamentöse Dosierung gesenkt werden kann (Diabetes Typ 2).

Ein reguläres Training wirkt sich positiv auf die Insulinsensitivität und den Kohlehydratstoffwechsel von Diabetes Typ 2 PatientInnen aus. Des Weiteren kann man durch körperliche Aktivität die Transportproteine VLDL, welche für den Triglyceridtransport verantwortlich sind, reduzieren (American Diabetes Association, 2002). Besonders aerobes Ausdauertraining wird für die Diabetes Typ 2 Therapie verwendet. Die Empfehlung dafür liegt bei mindestens 150 min/Woche bei 40– 60% der  $VO_2\text{max}$  oder 90 min/Woche bei >60% der  $VO_2\text{max}$  an mindestens 3 Tagen/Woche, mit nicht mehr als 2 Tagen ohne Sport (König & Berg,

2012). Auch Krafttraining kann als Therapie beim DM 2 helfen, indem der transmembranöse Transport in die Muskelzelle ansteigt (König, Deibert, Dickhut & Berg, 2011). Gekoppelt mit Kraftausdauertraining kann dies noch mehr Wirkungen hervorrufen. Die Empfehlungen liegen dabei bei mindestens drei Mal pro Woche Training unter Einbeziehung aller großen Muskelgruppen. Die Intensität sollte dabei moderat bis intensiv sein (König & Berg, 2012).

#### *3.2.2.2 Die Psyche: Krankheitsprävention durch Mamanet*

Nicht nur physische Erkrankungen können durch Bewegung behoben werden, sondern auch psychische Beschwerden, wie beispielsweise Depressionen, können durch angemessene körperliche Aktivität gelindert werden. Es ist erwiesen, dass moderate körperliche Aktivität, neben Antidepressiva, ein „Muss“ jeder Depressionstherapie darstellen sollte. Besonders aerobe Ausdauerbelastungen, wie beispielsweise Joggen, aber auch viele verschiedene andere Sportarten, wie beispielsweise Tennis oder Wrestling, lindern Symptome. Diesbezüglich ist auffällig, dass die Wirkung von körperlicher Aktivität zur Linderung der Depression abhängig von Dauer, Intensität und Häufigkeit ist. Studien ergeben, dass Joggen, fünf Mal pro Woche, die größten Benefits zeigt. Jedoch ist dies nicht zu verallgemeinern, sondern die Sportart inklusive der Belastungsnormativen sollen an jede depressive Person individuell angepasst werden (Brown, Ramirez & Taub, 1978).

Auch bei der Behebung von Angst kann Sport als therapeutisches Mittel herangezogen werden. Wenn auch die Effekte gering sind, hat ein aerobes Ausdauertraining dennoch signifikant stärkere Effekte als andere Behandlungsmethoden (Wipfli, Rethorst & Landers, 2008). Die PatientInnen erfahren dadurch am eigenen Körper, dass physische Reaktionen, wie Schwitzen oder Herzrasen, keine emotionalen Probleme hervorrufen. Treten diese Symptome dann in Zusammenhang mit Angst auf, können sich Betroffene an die Symptome während der körperlichen Aktivität zurückerinnern und aufgrund fehlender negativer Folgen, kann ihre Angst reduziert werden (Herring, O'Connor & Dishman, 2010).

## *4 Die Umsetzung des Projekts (Stand Mai 2017)*

### *4.1 Die Rahmenbedingungen*

Seit dem Projektstart von Mamanet Austria Ende 2015 werden mittlerweile (Stand Mai 2017) insgesamt 14 Kurse an 13 verschiedenen Standorten in Wien, Niederösterreich und im Burgenland angeboten- weitere sind in Planung.

In Wien werden aktuell an fünf verschiedenen Standorten Mamanet Kurse angeboten. „*Mamanet WAT 20*“ findet in dem Turnsaal der Volksschule Spielmannsgasse in der Spielmannsgasse 1 im 20. Wiener Gemeindebezirk am Donnerstag von 19.30 bis 20.45 Uhr statt. In der Volksschule Am Schöpfwerk 27, 1120 Wien wird ein weiterer Kurs wöchentlich am Dienstag von 18.00 bis 19.30 Uhr durchgeführt– „*Mamanet WAT 12 Am Schöpferk*“. Bei diesem Standort besteht die Möglichkeit sein Kind ab Vollendung des 4. Lebensjahres mitzunehmen und die angebotene Kinderbetreuung in Anspruch zu nehmen. „*Mamanet WAT 12 Deckergasse*“ findet wöchentlich am Montag von 18.00 bis 19.30 Uhr in der Volksschule Deckergasse 1, 1120 Wien statt. Kinderbetreuung wird bei diesem Standort für Kinder ab drei Jahren angeboten. Im Veranstaltungsraum des Jugend- und Stadtzentrums Erdberg (Baumgasse 78, 1030 Erdberg) wird ein weiterer Kurs mit Kinderbetreuung ab 2 Jahren angeboten. Die Trainingszeit bei „*Mamanet come2gether Erdberg*“ ist donnerstags von 12.00 bis 13.00 Uhr. „*Mamanet im Karwan Haus (Caritas)*“ findet in der Blindengasse 44, 1080 Wien jeden Freitag von 11.00 bis 12.00 Uhr statt. Kinderbetreuung bei diesem Standort wird für Kinder ab sechs Jahren angeboten (Mamanet Austria 7).

An ebenfalls fünf verschiedenen Standorten werden Mamanet Kurse in Niederösterreich angeboten. „*Mamanet Kritzendorf*“ und „*Mamanet VHS Klosterneuburg*“ finden wöchentlich in der Öffentlichen Volksschule in Kritzendorf, Hauptstraße 63, 3420 Kritzendorf am Freitag von 18.00 bis 19.30 Uhr beziehungsweise von 19.00 bis 20.30 Uhr statt. Im erstgenannten Kurs wird eine Kinderbetreuung ab drei Jahren angeboten. In der Volksschule Böhlerwerk (Waidhofenerstraße 43 A-3333 Böhlerwerk) findet zweimal pro Woche montags von 20.00 bis 21.30 Uhr und donnerstags von 17.15 bis 18.45 Uhr ein Mamanet Kurs statt- „*Mamanet ASKÖ Böhlerwerk*“. „*Mamanet Korneuburg*“ wird in der Franz Guggenberger- Sporthalle am Bankmannring 21, 2100 Korneuburg angeboten. In A-2522 Oberwaltersdorf, in der Oskar Helmer Hauptschule für Knaben und Mädchen (Badener Straße 26) findet einmal pro Woche der Kurs „*Mamanet Oktini Oberwaltersdorf*“ statt (Mamanet Austria 7).

Im Burgenland finden an zwei verschiedenen Standorten Mamanet Kurse statt. „*Mamanet ASKÖ Hirm*“, wird in der Sporthalle Hirm, in der Haydengasse 2, 7024 Hirm immer dienstags von 19.15 bis 20.30 Uhr angeboten. „*Mamanet Pinkafeld*“, an der Volksschule Riedlingsdorf (Schulgasse 1, in 7422 Riedlingsdorf) ist der zweite Mamanet Kurs im Burgenland (Mamanet Austria 7).

## *4.2 Ein Beispiel eines Cachiboltrainings*

In Anlehnung an ein Gespräch mit Elisabeth Speiser und Christina Gschweidl dauert eine Cachibol Trainingseinheit bei Mamanet Austria im Schnitt 90 Minuten und ist in vier Teile aufgeteilt. Während des Trainings sollte einerseits das Wir-Gefühl, aber andererseits die Frau als Individuum im Mittelpunkt stehen. Sowohl Spaß, als auch weibliche Sprachformen dürfen dabei nicht zu kurz kommen. Die Trainingseinheit wird oftmals mit einem großen Kreis, in dem alle gemeinsam die Hände zur Mitte halten und „Mamanet“ rufen, begonnen.

### *4.2.1 Das Aufwärmen*

Das Aufwärmen, welches in etwa 20 Minuten der Trainingseinheit ausmacht, soll dazu dienen, dass durch Eingehen, Einlaufen und Mobilisation alle Gelenke so warm sind, dass etwaige Verletzungen vermieden werden können. Dabei können die Bodenmarkierungen für Linienläufe verwendet werden, das auch gleich gewährleistet, dass die Spielerinnen den Spielraum kennenlernen. Der Ball kann in das Aufwärmen integriert werden, indem beispielsweise eine Frau den Ball über Kopf nach hinten zur nachfolgenden Spielerin wirft, die diesen fangen muss. Voraussetzung für alle Aufwärmübungen ist das Prinzip der Komplexitätssteigerung. Dies bedeutet, dass alle Aufgaben zuerst im Gehen und dann erst im Laufen durchgeführt werden. Im Anschluss daran wird Laufschiule mit diversen Übungen, vom Kniehebelauf bis zum Hopser Lauf, praktiziert. Kleine Aufwärmspiele sind ebenfalls beliebt. Beispielsweise kann man durch Staffelläufe schon Grundzüge des Cachibol-Spiels integrieren, oder es kann durch das Spiel „Parteienball“ das Fangen trainiert werden. Dabei erhält eine Gruppe einen Ball, den sie in einer bestimmten Reihenfolge weiterpassen muss. Die andere Gruppe soll dabei versuchen den Ball abzufangen.

Im Anschluss daran sollte idealerweise ein Aufwärmen mit zwingender Ballintegration stattfinden. Dabei können Pässe in Pärchen oder Gruppen über das Netz geübt werden, die durch Wurflängenvariationen die Reaktionsfähigkeit der Spielerinnen schulen sollen. Da der gemeinschaftliche Teamgedanke bei Mamanet eine wesentliche Rolle spielt, sind auch Vertrauensübungen von Bedeutung. Zum Beispiel kann im geringen Abstand versucht werden, sich mit geschlossenen Augen zuzupassen.

### *4.2.2. Die Cachibol-spezifischen Übungen*

In diesem 30 minütigen Teil sollen in Kleingruppen in einer Spielfeldhälfte Grundzüge des Cachibol-Spiels trainiert werden. Dabei wird versucht einen Spielfluss zustande kommen zu lassen, wobei darauf geachtet werden soll, dass andauernd ein Positionswechsel innerhalb der Gruppe passiert. Im Anschluss daran kann auch auf die große Spielfeldfläche gewechselt

werden, wo das Ziel der Vorbereitung die übliche Aufschlag-Annahme-Angriffssituation ist. Sprünge können in diesem Zusammenhang ebenfalls geübt werden.

#### *4.2.3 Die Spielphase*

Während der 30 minutigen Spielphase sollten sich im Training mindestens zwei vollständige Sätze zeitlich ausgehen, auch wenn dies bedeutet, dass auf weniger Punkte gespielt werden muss. Ursprünglich spielen in einem Cachibol-Spiel zwei Teams mit jeweils sechs Spielerinnen. Ist dies nicht möglich, kann das Spiel auch mit einer geringeren Anzahl stattfinden, indem zum Beispiel das Spielfeld verkleinert wird.

#### *4.2.4 Der Abschluss*

Das Cachibol-Training macht es sich zum Ziel, dass alle Mütter nach der Einheit entspannt und ausgelastet nach Hause gehen. Deshalb sind lobende und motivierende Worte der Trainerin/ des Trainers am Ende sinnvoll. Um das Gemeinschaftsgefühl auch bei der Verabschiedung noch einmal zu unterstreichen, wird auch zum Abschluss oft in einem Kreis gemeinsam „Mamanet“ gerufen.

### *4.3 Die Fort-und Ausbildungen*

Die Gründung von Mamanet Austria fand Ende 2015 in Wien statt. Ein paar Monate zuvor, im Oktober 2015, wurde in Israel das erste internationale Meeting abgehalten. An diesem nahmen Sonja Spindelhofer, Wolfgang Burghardt und Sissi Speiser aus Österreich teil. Bei dieser Veranstaltung konnten VertreterInnen aus diversen Ländern Einblick in das Konzept von Mamanet gewinnen. Durch Schulungen in Praxis und Theorie wurden die VertreterInnen befähigt, das in Israel gegründete Mamanetkonzept in das eigene Land zu tragen (Speiser 2017).

Schon im Februar 2016 nahm Sissi Speiser am „Mamanet Professional Seminar“ in Rom mit circa 30 anderen InteressentInnen teil. Die TeilnehmerInnen hatten dort die Möglichkeit, Einblicke in das Cachibol-Reglement, Strukturen und Aufbau der Ligen zu gewinnen. Gehalten wurde das Seminar von Ofra Abramovich, der Gründerin von Mamanet (Speiser 2017).

Da mit 2015 das Grundkonzept, der Aufbau und die Strukturen der Mamanet Idee, aufgrund der internationalen Seminare, in Österreich schon umgesetzt wurden, konnte daran angeknüpft werden, die Organisation aufzubauen und zu entwickeln. Deshalb fand im Mai 2016 der erste Basisworkshop statt, bei dem interessierte Personen die Ausbildung zur/m Mamanet-und Cachibol BetreuerIn machen konnten. Als wichtiges Ereignis für die Mamanet

Austria Organisation wird das 1. Internationale Mamanet Seminar in Wien beschrieben. Es fand im September 2016 statt und es wurden dabei die ersten SchiedsrichterInnen und TrainerInnen für Mamanet in Österreich ausgebildet. Da die österreichischen TeilnehmerInnen große Begeisterung daran fanden, eröffneten all jene, die die Möglichkeit hatten, eigene Sportgruppen. Außerdem waren all jene, die im September die Ausbildung absolviert hatten, nun befähigt Fortbildungen für weitere InteressentInnen zu leiten. Es sei zu erwähnen, dass bei diesen Fortbildungen nicht nur die Weitervermittlung der Strukturen, der Organisation und des Reglements von Relevanz sind, sondern vor allem auch die Werte, die Mamanet vertritt, weitergegeben werden sollten. Besonders der Genderaspekt und das Gemeinschaftsgefühl sollen beachtet werden (Speiser, 2017).

Um an noch mehr Anerkennung und Unterstützung zu gelangen, war es für die Mamanet Organisation wichtig, dass das Programm in schon vorhandene Ausbildungsstrukturen eingearbeitet wird. Der erste Meilenstein in diese Richtung war die Aus- und Fortbildung Anfang April 2017 gemeinsam mit der BSPA. Das Seminar war für alle Cachibol Spielerinnen offen und sowohl von Theorie als auch von Praxis geprägt (Speiser, 2017).

## *5 Die Evaluierung*

### *5.1 Die Ergebnis-und Prozessevaluierung*

Unter Evaluation wird das kritische Überprüfen und Beurteilen von diversen Projekten in verschiedensten Bereichen verstanden (FGÖ, 2005; Krause, 1995). Besonders in komplexen Organisationen und Konzepten wird die Evaluation als wissenschaftliche Methode zur Erhebung von Daten herangezogen. Im Gegensatz zu wissenschaftlichen Untersuchungen zielt die Evaluation darauf ab, Praxisbezug herzustellen, um beispielsweise zu beurteilen ob die definierten Ziele eines Projekts umgesetzt werden (Krause, 1995). Auch in der Sportwissenschaft werden Evaluationen zur Datenerhebung eingesetzt, schwerpunktmäßig in der Gesundheitsförderung (FGÖ, 2005). Eine Evaluation besteht aus 4 Komponenten, die für die Gesamtbewertung relevant sind. Diese teilen sich auf in

1. eine Evaluierung der Ziele,
2. der Prozesse,
3. der Durchführung und
4. der Ergebnisse eines Projekts,

wobei in der Gesundheitsförderung vor allem die Prozess- und Ergebnisevaluierung von Bedeutung sind (Krause, 1995). Dabei werden die Prozesse und Ergebnisse des zu beurteilenden Programms oft nicht getrennt betrachtet, sondern tragen als Einheit zur Datenerhebung bei. Dadurch ist es der Organisation möglich bestmögliche Anpassungen und Verbesserungen der Strukturen vorzunehmen und somit die Daten der Evaluation adäquat zu berücksichtigen und im weiteren Verlauf als Grundlage für weitere Entscheidungen zu nehmen (FGÖ, 2005).

Im Rahmen der Ergebnisevaluation wird versucht, Maßnahmen oder die beim Projektstart definierten Ziele auf deren Erreichung zu überprüfen. In diesem Fall muss das Projekt zumindest schon so weit fortgeschritten sein, dass einzelne dieser Maßnahmen bereits implementiert wurden (FGÖ, 2005). Im Bereich der Gesundheitsförderung sind zu verschiedenen Zeitpunkten unterschiedliche Formen der Evaluation erforderlich. Während die Ergebnisevaluation dazu dient eine Bilanz oder Zwischenbilanz eines laufenden Projekts ziehen zu können, zielt Prozessevaluation darauf ab, Abläufe innerhalb der betroffenen Organisation und deren Kommunikationswege zu erweitern und zu verbessern (Krause, 1995). Darüber hinaus beschäftigt sich letztere damit die positiven Aspekte aber auch die Mängel des Projekts aufzuzeigen (FGÖ, 2005).

In Bezug auf die empirische Evidenz ist noch zu erwähnen, dass in der Evaluierung im sportwissenschaftlichen Bereich die Zusammenarbeit und Übereinkunft mit den AuftraggeberInnen unerlässlich ist. Das bedeutet, dass sowohl die Fragestellungen, als auch die Erhebungsmethoden abgesprochen werden müssen, um einen reibungslosen Ablauf

gewährleisten zu können (Krause, 2005). Sind die Ziele der Organisation zu allgemein formuliert, können bei der Messung des Erfolgs Probleme auftreten, da weder spezifisch erhoben werden kann, noch konkrete Veränderungen vorgenommen werden können. Ist dies der Fall, sollten die Ziele vorab konkretisiert werden (Krause, 2005).

## *5.2 Die Methode*

Als Messinstrument wurden Fragebögen gewählt, welche offene Fragestellungen, dichotome Fragen, Ratingskalen mit skalierten Antworten und Mehrfachauswahlen mit wahlweisen Ergänzungsoptionen beinhalten. Insgesamt wurden vier verschiedene Kollektive befragt. Das größte Kontingent stellen die Zielgruppen der Spielerinnen und TrainerInnen dar, für die jeweils ein anonymer, achtseitiger Fragebogen erstellt wurde. Da auch die Erfahrungen und Einstellungen der FunktionärInnen bei Mamanet von Relevanz sind, wurden diese mittels eines persönlichen Kurzfragebogens, der hauptsächlich aus offenen Fragestellungen besteht, erfasst. Kontaktpersonen ausgewählter Partnerorganisationen wurden ebenfalls für die Beantwortung einer kurzen Befragung, mittels Fragebogen, persönlich kontaktiert.

## *5.3 Die Befragung der Spielerinnen*

Im Rahmen der Evaluierung werden einerseits die Fragebögen aller Standorte gemeinsam ausgewertet (s. 5.3.1) und andererseits werden die Ergebnisse der standortspezifischen Auswertung einzeln dargestellt. Insgesamt konnten exakt 100 Fragebögen zur Gesamtauswertung herangezogen werden. In diesem Zusammenhang ist zu erwähnen, dass die Daten jener Spielerinnen, die an zwei Standorten am Training teilnehmen, für die Auswertung „Gesamt- Spielerinnen“ nur einmal herangezogen werden.

Für die Auswertung der einzelnen Standorte werden die Daten jener Spielerinnen, die an zwei Standorten trainieren, für die Auswertung beider Standorte verwendet. Folglich ist die Summe der Fragebögen der im Folgenden dargestellten Standorte größer als 100.

- Am Schöpfwerk: n= 20
- Böhlerwerk: n= 15
- Come2gethther: n= 10
- Deckergasse: n= 12
- Karwan Haus: n= 11
- Kritzendorf: n= 16
- Pinkafeld: n= 8
- Rest: n= 12 (Zusammenfassung aller restlichen Standorte, bei denen aufgrund zu geringer Daten keine standortspezifische Auswertung möglich ist.)

### 5.3.1 Die Auswertung aller Spielerinnen

Im folgenden Kapitel werden alle Daten der einzelnen Standpunkte zusammengefasst und die aussagekräftigsten Ergebnisse beschrieben und dargestellt. Im Anschluss werden noch persönliche Aussagen der Spielerinnen zu ihrem Training und zu Mamanet wiedergegeben.

Die Spielerinnen von Mamanet sind im Durchschnitt 39,5 Jahre alt. 52% aller Frauen geben Deutsch als ihre Muttersprache an, 26% der Teilnehmerinnen Türkisch. 18% der Spielerinnen sprechen andere Sprachen (Abb.1)

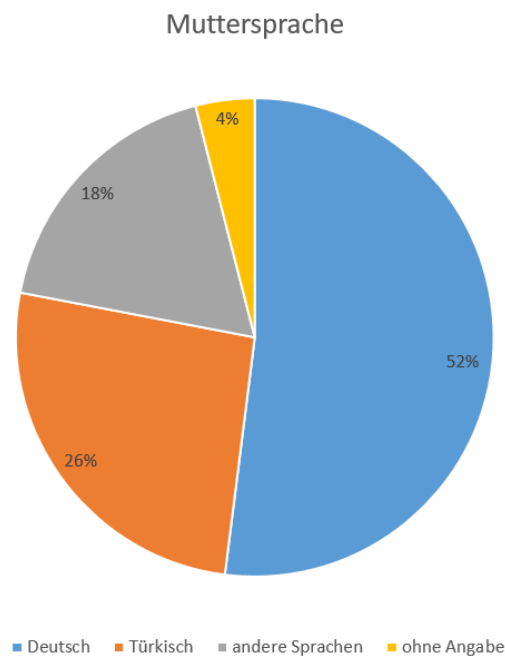


Abbildung 1: Muttersprache

17% der Mütter geben an alleinerziehend zu sein, 67% der Mütter sind nicht alleinerziehend und 16% machen dazu keine Angabe. (Abb.2)

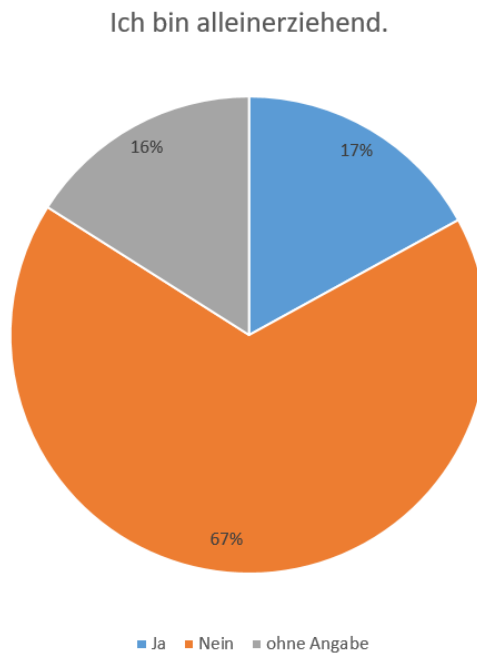


Abbildung 2: Ich bin alleinerziehend.

Darüber hinaus wurde im Rahmen der Befragung die derzeitige Beschäftigung der Teilnehmerinnen von Mamanet erfasst. Die erhobenen Daten ergeben, dass 51% der Frauen derzeit berufstätig sind, 28% geben an Hausfrau zu sein und die Restlichen gehen anderen Beschäftigungen nach. (Abb.3)

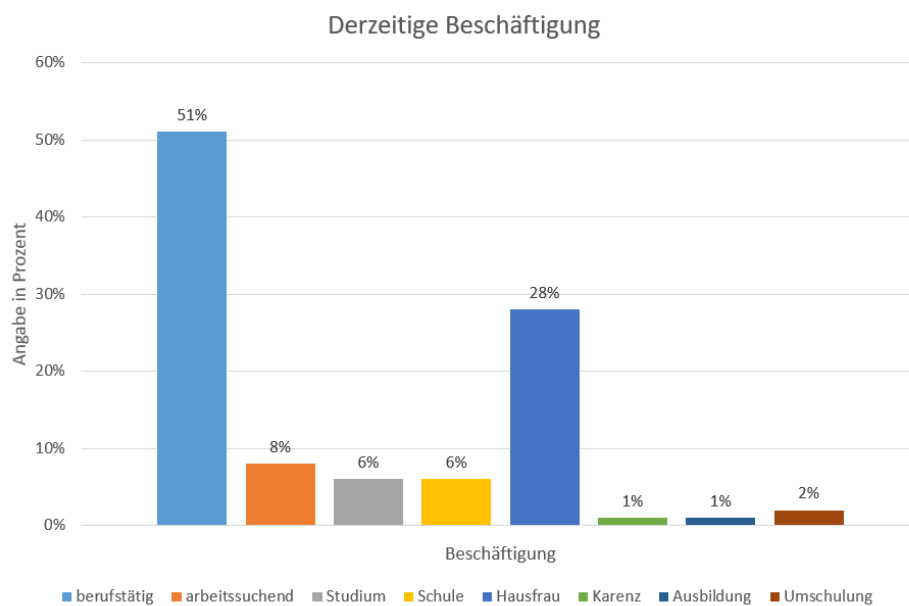


Abbildung 3: Derzeitige Beschäftigung

In weiterer Folge werden die Gründe für eine mögliche Fehleinheit eruiert, da diese Information für die Organisation Mamanet wichtig ist, um die Rahmenbedingungen zukünftig noch besser anzupassen. Mit 38% ist Krankheit der meist angegebene Grund für eine Nichtteilnahme. Außerdem werden der zeitliche Aspekt und die Überschneidung mit anderen Aktivitäten von rund einem Viertel der Befragten als Gründe für Fehleinheiten angegeben. Darüber hinaus wird die teilweise späte Trainingszeit als ein Grund für eine Nichtteilnahme angegeben, da dies oftmals schon die Schlafenszeit der Kinder ist. Besonders positiv sticht die Tatsache hervor, dass den Fragebögen zufolge keine der Spielerinnen bei Mamanet Austria aufgrund fehlender Motivation vom Training fern bleibt. (Abb.4)

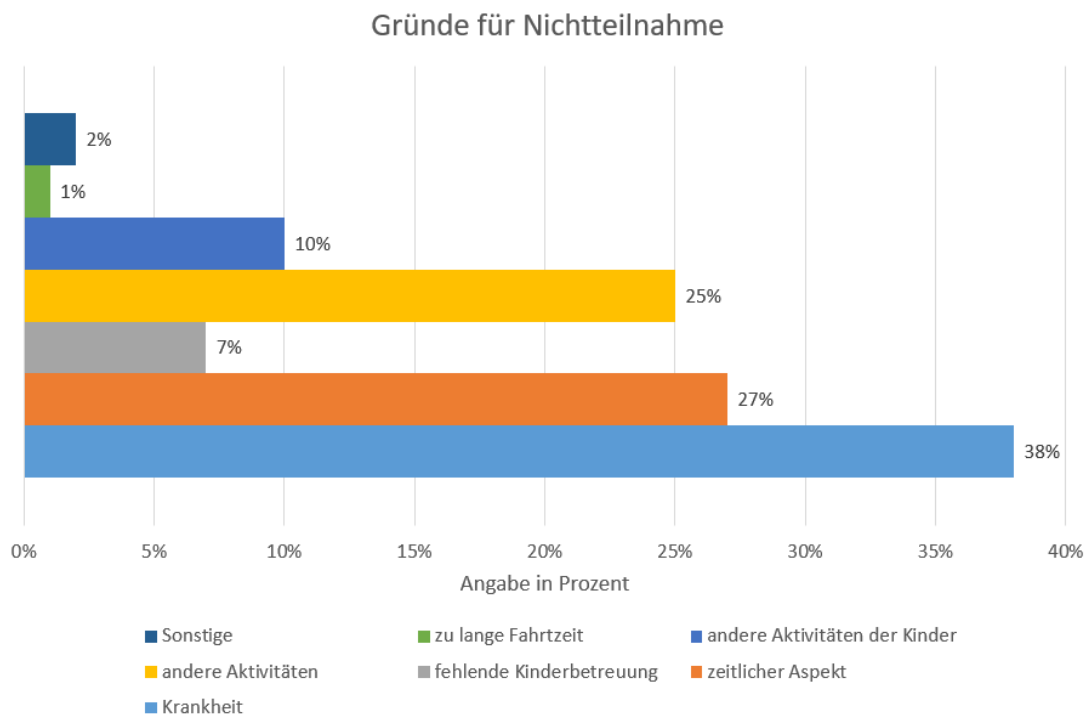


Abbildung 4: Gründe für eine Nichtteilnahme

Rund ein Viertel der Spielerinnen ist daran interessiert Nationalteamspielerin, Trainerin und/oder Funktionärin bei Mamanet zu werden. Ein Drittel ist bereit, Mamanet auch auf organisatorischer Ebene zu unterstützen. Genauere Informationen dazu werden in den folgenden Kapiteln (Auswertung einzelner Standorte) gegeben.

Die Befragung über die Sportaktivität der Teilnehmerinnen ergibt, dass 46% der Cachibol-Spielerinnen schon im Kindes- und Jugendalter Ballsportarten betrieben haben. 42% gingen in diesem Lebensabschnitt außerdem turnerischen Bewegungshandlungen nach. Etwa ein Viertel der Spielerinnen übte Ausdauersportarten im Kindes- und Jugendalter aus. Auffallend ist, dass die Sportaktivität durchschnittlich nach der Geburt der Kinder abnahm und durch die regelmäßige Teilnahme an Mamanet wieder zugenommen hat. Darüber hinaus wurden die Volleyballerfahrungen der Cachibolspielerinnen ermittelt. Die Befragung ergibt, dass im

Kindes- und Jugendalter ein Viertel im Hobbybereich Volleyballerfahrungen sammelte. Weniger als 5% der Teilnehmerinnen sind/waren im Laufe ihres Lebens Volleyballspielerin im Leistungsbereich.

Mamanet Austria bietet allen Frauen viele Möglichkeiten, weshalb die Gründe für die Teilnahme vielseitig sind. Im Rahmen der Evaluierung wurden folgende Gründe als sehr zutreffend erfasst. 84% der Teilnehmerinnen nehmen an Mamanet teil, weil sie Freude an der Bewegung haben. 67% geben an, dass es für sie sehr zutrifft, dass sie gerne Teil eines Teams sind. Mehr als die Hälfte der Spielerinnen kann durch die Teilnahme an Mamanet Hindernisse überwinden und hat begonnen (wieder) regelmäßig Sport zu treiben. Außerdem geht aus der Befragung hervor, dass die Rahmenbedingungen sehr gut an die derzeitigen Lebenssituationen der Spielerinnen angepasst sind. Des Weiteren ist es 66% der Teilnehmerinnen wichtig, dass Mamanet ausschließlich ein Projekt für Frauen ist. Für rund ein Viertel der Teilnehmerinnen ist die Möglichkeit einer Wettkampfteilnahme kein Grund an Mamanet teilzunehmen. (Abb. 5)

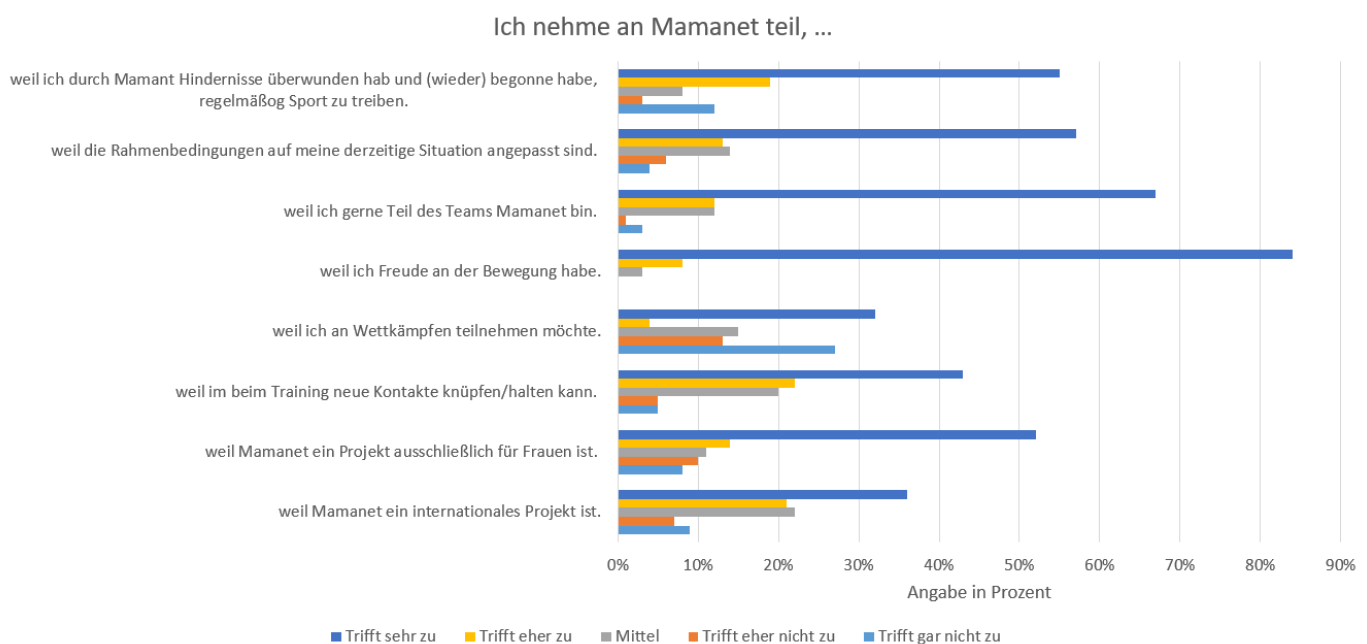


Abbildung 5: Gründe für eine Mamanet- Teilnahme

Für die Teilnehmerinnen steht der Spaß an erster Stelle. Darüber hinaus herrscht laut Angaben der Befragten im Training gute Stimmung, da durch den intensiven Kontakt zu anderen Frauen ein Gemeinschaftsgefühl entsteht. Besonders die Tatsache, dass die Spielerinnen unterschiedliche Herkunft, Alter, Religion, Hautfarbe, Persönlichkeit und Lebenssituation haben (von einer Spielerin als „bunte Truppe“ bezeichnet), empfinden viele Frauen als motivierend und positiv. In diesem Zusammenhang wird auch oft erwähnt, dass der Gedanke des reinen Frauenprojekts für einige die einzige Möglichkeit ist einen Teamsport zu betreiben.

In Kombination mit der Internationalität des Projekts bewirkt dies eine Öffnung und verbesserte Möglichkeit der Integration der Teilnehmerinnen. Das Cachibol-Training hilft ihnen gegen den Alltagsstress anzukämpfen und ihr Selbstwertgefühl zu steigern. Neben den Aspekten Empowerment und Fairplay, steht auch der Gesundheitsgedanke für die Frauen im Vordergrund.

Als besonders positiv wird bewertet, dass Cachibol leicht zu lernen ist und auch ohne Vorkenntnisse schnell ein Spiel zustande kommt. Zuletzt ist zu erwähnen, dass die Frauen die Rahmenbedingungen (Kinderbetreuung, etc.), die die Organisation stellt und das soziale Engagement des Mamanetteams sehr schätzen.

Für eine optimale Weiterentwicklung der Organisation Mamanet wurden im Rahmen der Evaluierung auch eventuelle Änderungswünsche erfasst. Besonders oft geben die Teilnehmerinnen an, gerne öfter pro Woche und länger zu trainieren. Ein Teil der Spielerinnen würde Trainingszeiten am Vormittag befürworten. Die Kinderbetreuung wird als sehr positiv gesehen, jedoch besteht die Nachfrage nach einer Kinderbetreuung auch für Kinder unter 2 oder 3 Jahren. Außerdem besteht der Wunsch, dass die an den Standpunkten vorhandene Kinderbetreuung besser getrennt vom Cachibol-Training stattfindet, um den Spielfluss nicht zu stören.

Bei der Trainingsorganisation teilen sich die Meinungen. Ein Teil der Befragten würde eine straffere Organisation des Trainings bevorzugen und wünscht sich, dass mehr auf Taktiken und Strategien eingegangen wird. Im Gegensatz dazu wird von anderen erwähnt, dass der Spaß auf Grund der Vorbereitungen für die Weltspiele (Juni 2017) manchmal zu sehr in den Hintergrund rückt.

Die Frauen wünschen sich mehr Kontakt zu anderen Gruppen und schlagen vor, dass dies im Rahmen eines Workshops oder Camps verwirklicht werden könnte. Abschließend konnte ermittelt werden, dass die Nachfrage nach weiteren Sportarten im Mamanetrahmen groß ist.

### 5.3.1 Die Bewertung der TrainerInnen durch die Spielerinnen

Die Spielerinnen beschreiben die TrainerInnen als lustig, freundlich und motivierend. Außerdem geben sie an, dass die Redensart der TrainerInnen verständlich, klar und deutlich ist. Weitere Eigenschaften die genannt werden sind Fairness, Kompetenz, Geduld und Professionalität. Auf Grund ihrer Loyalität und ihrer Toleranz werden sie von den Frauen als Vorbilder gesehen. Durch ihr Pflichtbewusstsein und ihre Disziplin können sie trotz lockerer Atmosphäre Ordnung im Training schaffen. Ihr Verständnis für Kinder und die Offenheit gegenüber Vorschlägen und Wünschen wird ebenfalls als sehr positiv bewertet. Viele der Teilnehmerinnen möchten sich bei den TrainerInnen für das Engagement bedanken und sind der Meinung, dass sie Mamanet zu 100% verkörpern.

Da die Spielerinnen sehr begeistert vom Cachibol-Spiel sind, wünschen sie sich zum Teil längere Spielzeiten beziehungsweise längere Trainingseinheiten. Weitere Vorschläge sind ein größeres Augenmerk auf die Förderung der konditionellen Fähigkeiten zu legen und eventuell auch Kraftübungen ins Training zu integrieren. Darüber hinaus sind sie der Meinung, dass Musik im Training die Motivation noch steigern könnte. An manchen Standorten wünschen sich die Spielerinnen, dass ihr/e TrainerIn noch besser auf das Gruppenklima achtet, damit ein übermäßiger Konkurrenzkampf verhindert werden kann.

Die folgende Abbildung verdeutlicht abermals die Zufriedenheit der Spielerinnen mit ihren TrainerInnen. (Abb.5)

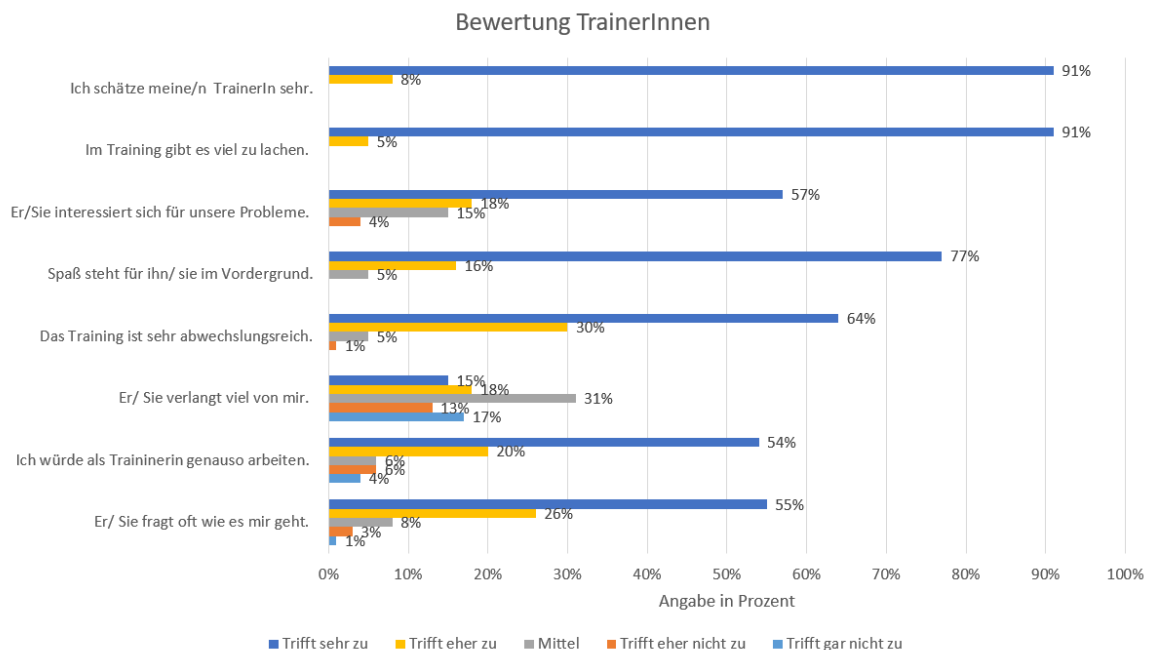


Abbildung 6: Bewertung der TrainerInnen

### 5.3.2 Die Gegenüberstellung der Aussagen der Spielerinnen und der TrainerInnen

Im Anschluss an die Auswertungen der Spielerinnenfragebögen und TrainerInnenfragebögen soll nun eine Gegenüberstellung gewisser Aussagen der Spielerinnen und TrainerInnen durchgeführt werden. Dazu wurden jeweils 3 Fragen aus den Fragebögen der Spielerinnen und den Fragebögen der TrainerInnen gewählt, die sich im Inhalt decken.

41,4% der TrainerInnen und 64% der Spielerinnen empfinden das Training als abwechslungsreich gestaltet. 78,6% der TrainerInnen geben an, dass sie die Spielerinnen oft fragen wie es ihnen geht. Im Vergleich dazu sagen 55% der Spielerinnen aus, dass sie von den TrainerInnen nach ihrem Befinden gefragt werden. Zuletzt wurde die Aussage, „Der Spaß steht im Training im Vordergrund.“, ausgewertet, wobei 92,6% der TrainerInnen und 77% der Spielerinnen dem zustimmen (Abb.7).

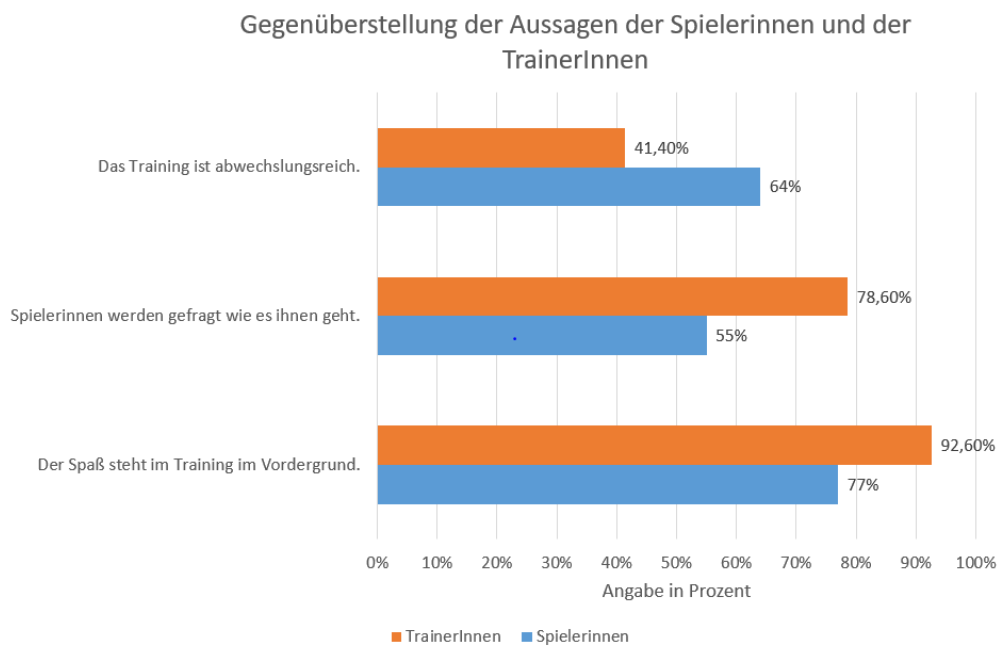


Abbildung 7: Gegenüberstellung

### 5.3.3 Die Auswertung der einzelne Standorte

Im folgenden Abschnitt werden die Ergebnisse der einzelnen Standorte dargestellt und interpretiert. Aufgrund der Tatsache, dass bei 5 der 13 Standorte zu wenige Fragebögen für eine aussagekräftige Auswertung erhalten wurden, können für die Standorte „Mamanet SVS Schwechat“, „Mamanet OKTINI“, „Mamanet Hirm“, „Mamanet Spielmannsgasse“ und „Mamanet VHS Klosterneuburg“ keine standortspezifischen Auswertungen vorgenommen werden.

Für die restlichen Standorte wurden folgende Fragen deskriptiv näher beschrieben und teilweise mit zusätzlichen Grafiken dargestellt:

- Durchschnittsalter der Teilnehmerinnen
- Muttersprache
- Durchschnittliche Anzahl der Kinder pro Teilnehmerin
- Durchschnittsalter der Kinder, Anzahl der Kinder unter 10 Jahren
- Angaben zur Kinderbetreuung
- Prozentuale Anteil der alleinerziehenden Spielerinnen
- Anfahrtsweg: Zeit und Transportmittel
- Häufigkeit der Teilnahme und Gründe für Nicht Teilnahme
- Interessen weitere Funktionen bei Mamanet zu übernehmen
- Auffälligkeiten zur sportlichen Aktivität im Lebensverlauf der Teilnehmerinnen
- Gründe für die Teilnahme bei Mamanet
- Bewertung TrainerIn

### 5.3.2.1 Mamanet Am Schöpfwerk

Die Spielerinnen von „Mamanet Am Schöpfwerk“ sind im Durchschnitt 37 Jahre alt. 85% aller Teilnehmerinnen von „Mamanet Am Schöpfwerk“ haben als Muttersprache Türkisch. 10% geben an, als Muttersprache Deutsch zu haben (Abb.8).

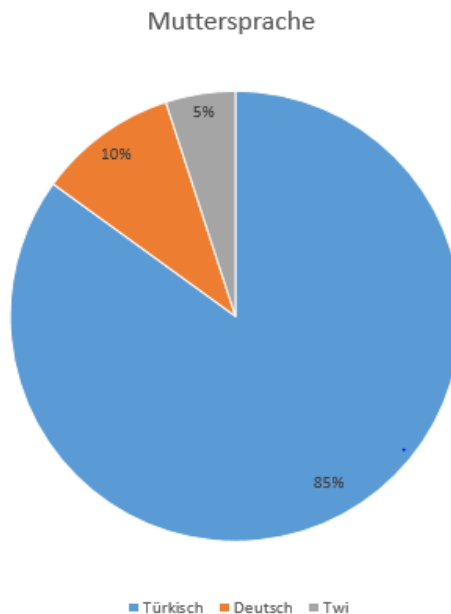


Abbildung 8: Muttersprache

95% aller Frauen am Schöpfwerk geben an Kinder zu haben. Von jenen Kindern, von denen Altersangaben gemacht werden, kann ermittelt werden, dass sie im Mittel 8,2 Jahre alt sind, also durchaus geeignet für die angebotene Kinderbetreuung wären. Die Mütter haben an diesem Standpunkt durchschnittlich 2-3 Kinder. Die vorhandene Kinderbetreuung am Standpunkt „Am Schöpfwerk“ wird in etwa von 45% der Spielerinnen genutzt. 75% der Frauen geben an nicht alleinerziehend zu sein, obwohl zu erwähnen sei, dass auch 15% keine Angabe machen (Abb.9).

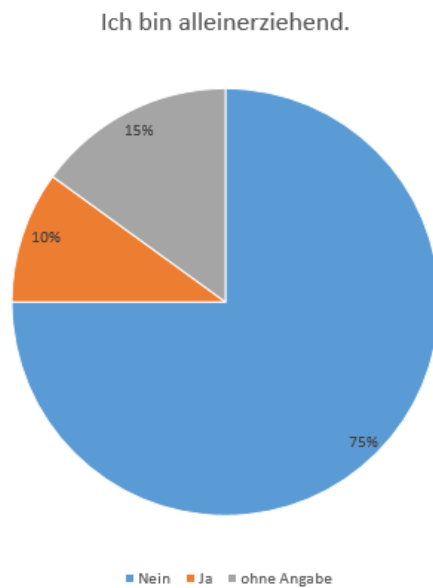


Abbildung 9: Ich bin alleinerziehend.

Ein hoher Prozentsatz von 60% der Spielerinnen von „Mamanet Am Schöpfwerk“ kommt zu Fuß ins Training. 20% der Teilnehmerinnen kommen mit dem Auto und/oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln zum Trainingsstandpunkt. (Abb.10)

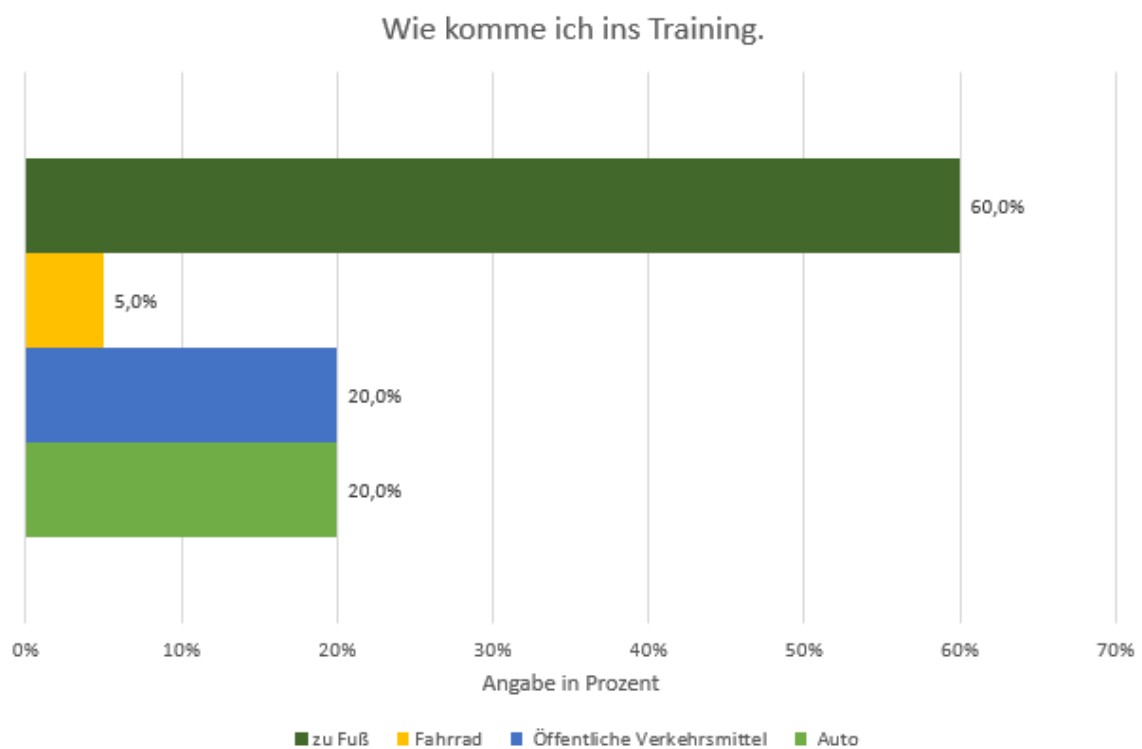


Abbildung 10: Wie komme ich ins Training.

Es kann ermittelt werden, dass die befragten Frauen, die eine Zeitangabe über die Anfahrtszeit machen, im Mittel 11,8 Minuten für die Anreise benötigen.

Alle Frauen nehmen die wöchentliche Trainingseinheit wahr. Jedoch weist auch eine erhebliche Prozentzahl monatliche Fehleinheiten auf. 35% der Teilnehmerinnen müssen im Schnitt einmal im Monat das Training, auf Grund mehrerer Barrieren, ausfallen lassen. 60% geben an, das Training sogar 2-3 Mal im Monat nicht wahrnehmen zu können.

Die Frauen zeigen mit jeweils mehr als 60% geringes Interesse daran im Nationalteam zu spielen, Trainerin oder Funktionärin zu werden oder Mamanet auf organisatorischer Ebene zu unterstützen.

Eine Prozentzahl von 60 übte im Kindes-und Jugendalter Ballsportarten aus. Auffallend ist auch, dass 80% der Frauen im Kindes-und Jugendalter turnten. Außerdem waren 40% der Befragten im Kindes-und Jugendalter im Hobbybereich Volleyball aktiv.

95% der Spielerinnen geben an, es treffe sehr zu, dass sie an Mamanet teilnehmen, weil sie Freude an der Bewegung haben. Auch die angepassten Rahmenbedingungen und der Frauenprojekaspekt werden mit 85% und 80% als Hauptgründe für die Teilnahme genannt. Herausstechend ist jedoch auch, dass 60% der befragten Frauen an Mamanet nicht teilnehmen, um an eine Wettkampfmöglichkeit zu gelangen. Auch der internationale Projektgedanke wird bei den Spielerinnen als weniger relevant angesehen.

90% der Teilnehmerinnen sind der Meinung, dass es sehr zutreffend ist, dass sie ihre Trainerin sehr schätzen und es immer viel zu lachen gibt. 45% jedoch geben beim Statement, ob die Trainerin sich für ihre Probleme interessiert, „Mittel“ an. Auch der Spaßfaktor wird mit 75% als sehr vorhanden gewertet. 90% der Frauen finden, dass die Trainerin nicht viel von ihnen verlangt. (Abb.10)

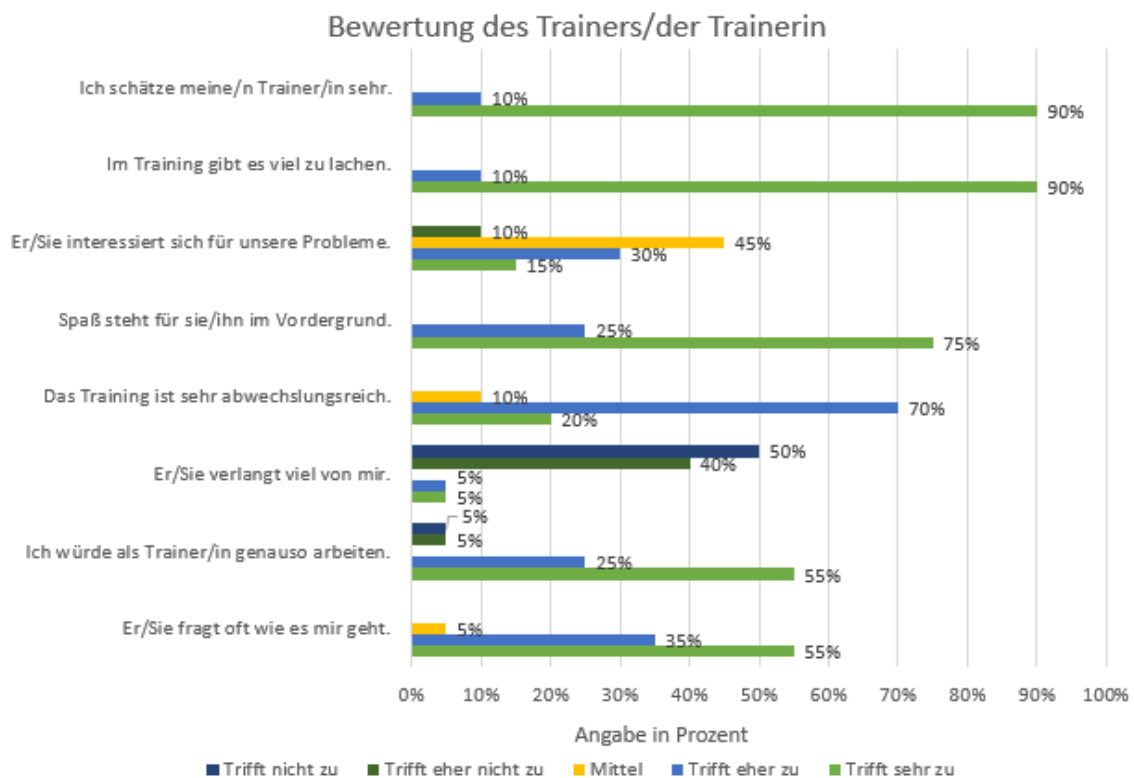


Abbildung 11: Bewertung der Trainerin/ des Trainers

80% der SpielerInnen bewerten die Trainerin mit „Sehr gut“. 15% mit „Gut“ und von 5% werden keine Angaben gemacht.

### 5.3.2.2 Mamanet Böhlerwerk

Die Frauen am Standpunkt Böhlerwerk sind durchschnittlich 39,7 Jahre alt. 80% haben Deutsch als Muttersprache und 13,3% haben eine andere Muttersprache. 6,7% machen dazu keine Angabe. (Abb.12)

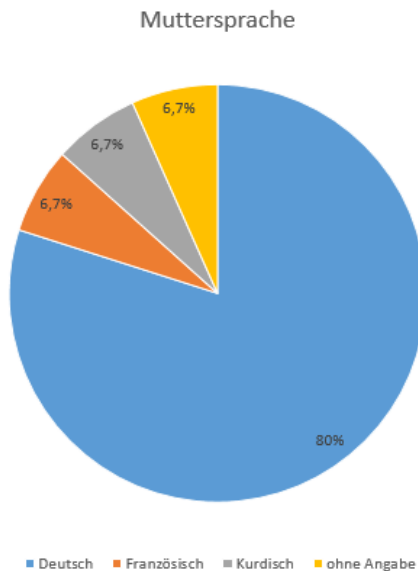


Abbildung 12: Muttersprache

Die Frauen haben im Schnitt 2-3 Kinder, die im Mittel 15,9 Jahre alt sind, was das Durchschnittsalter für die Kinderbetreuung deutlich übersteigt. Nur 13,3% der Frauen geben an, die vorhandene Kinderbetreuung auch in Anspruch zu nehmen, das auf das hohe Durchschnittsalter der Kinder schließen lässt. 66,7% der befragten Spielerinnen sind nicht alleinerziehend. 13,3% sind alleinerziehend und der Rest macht keine Angabe. (Abb.13)

### Ich bin alleinerziehend.

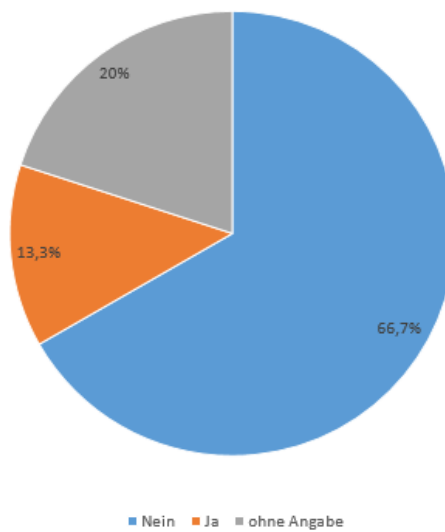


Abbildung 13: Ich bin alleinerziehend.

80% der Spielerinnen kommen mit dem Auto ins Training. 13,4% zu Fuß oder mit dem Fahrrad und 20% bilden eine Fahrgemeinschaft. (Abb.14) Die Teilnehmerinnen benötigen durchschnittlich 15,4 Minuten, wobei die meisten zwischen 5 und 20 Minuten zum Trainingsstandort brauchen.

### Wie komme ich ins Training.

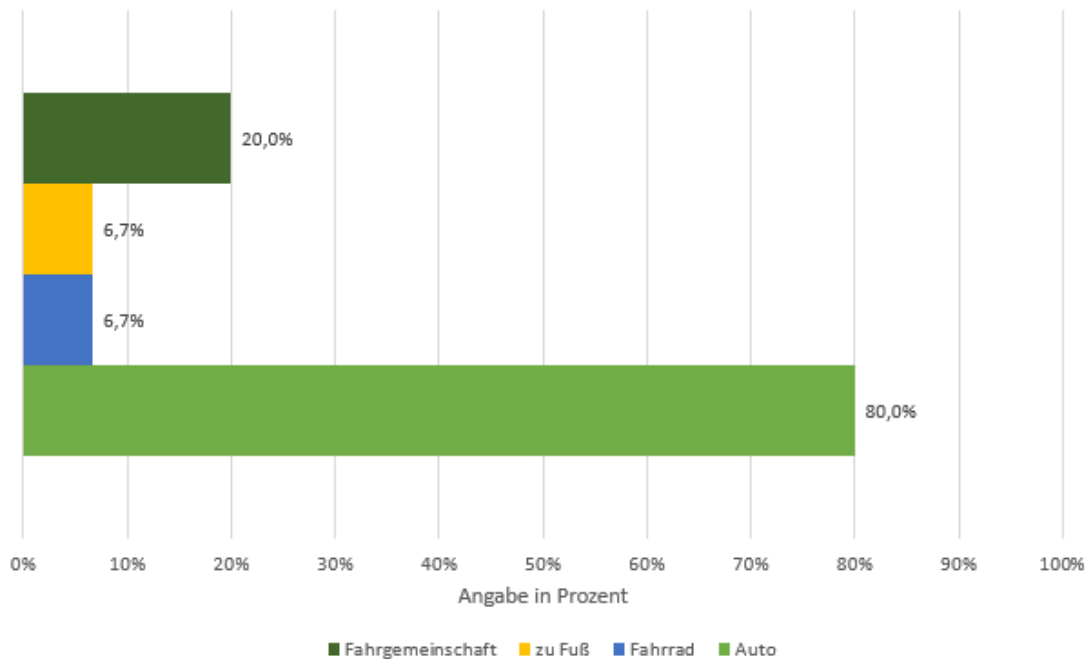


Abbildung 14: Wie komme ich in Training.

Das Training am Standort Böhlerwerk findet zwei Mal pro Woche statt, wobei 40% der Frauen die zweimalige Einheit auch wahrnehmen. 46,7% nimmt nur einmal pro Woche teil und vom Rest wird darüber keine Angabe gemacht. Außerdem müssen 33,3% der befragten Mitglieder durchschnittlich einmal im Monat eine Trainingseinheit ausfallen lassen. 13,3% geben an, zwei Mal im Monat nicht an Mamanet teilnehmen zu können.

Die Spielerinnen am Böhlerwerk sind sich mit einer Prozentzahl von 66,7 einig, weder Spielerin des Nationalteams werden zu wollen, noch Mamanet auf organisatorischer Ebene unterstützen zu wollen oder/und Funktionärin oder/und Trainerin bei Mamanet werden zu wollen. 20% der Befragten macht allerdings dazu keine Angabe.

Es ist zu erkennen, dass 53,3% der Frauen im Kindes-und Jugendalter turnsportlich aktiv waren. Neben Ballspielsportarten betreibt ein Drittel der befragten Teilnehmerinnen aktuell auch Ausdauersportarten. Des Weiteren sind aktuell 46,7% Mitglied in einem Sportverein.

Die Hauptgründe für die Mamanet Teilnahme etablieren sich am Standort Böhlerwerk deutlich mit 86,7% Freude an der Bewegung zu haben und mit 73,3% Teil eines Teams zu sein. Auch das Statement, dass Hindernisse durch die Teilnahme überwunden werden können und durch Mamanet (wieder) Sport betrieben wird, wird mit 53,3% als sehr zutreffend angegeben.

100% der Spielerinnen schätzen ihre Trainerin sehr und 93,3% geben an, dass es sehr zutreffend ist, dass es im Training viel zu lachen gibt. Es wird mit derselben Prozentzahl angegeben, dass der Spaß für die Trainerin im Vordergrund steht. 33,3% geben an, dass die Trainerin mittelmäßig viel von den Teilnehmerinnen verlangt, was als genau richtig und positiv wahrgenommen wird. (Abb.15)

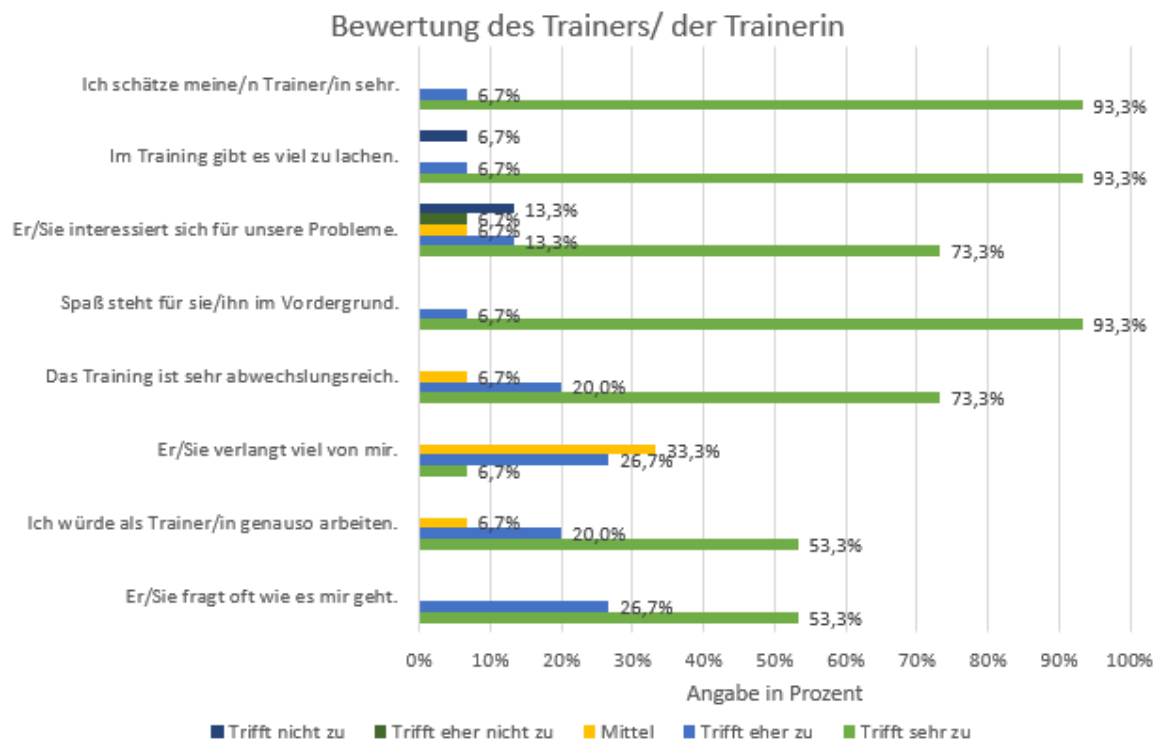


Abbildung 15: Bewertung des Trainers/ der Trainerin

86,7% bewerten die Trainerin mit „Sehr gut“, der Rest der Befragten des Standorts mit „Gut“.

### 5.3.2.3 Mamanet come2gether Erdberg

Der Mamanet Kurs „Mamanet come2gether“ findet einmal pro Woche statt und wird regelmäßig von rund 10 Frauen und Müttern besucht. Die TeilnehmerInnen sind im Durchschnitt 48 Jahre alt. 40% der Spielerinnen geben Deutsch als ihre Muttersprache an, der gleiche Prozentsatz hat Türkisch als Muttersprache und die restlichen 20% machen dazu keine Angabe. (Abb.16)

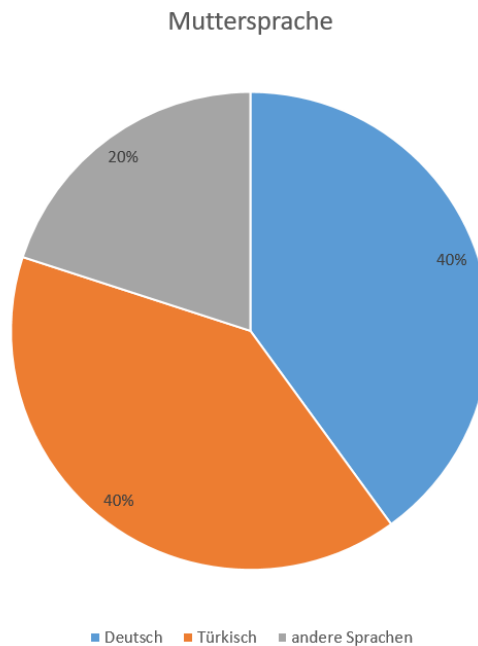


Abbildung 16: Muttersprache

Die Spielerinnen bei „Mamanet come2gether“ haben im Durchschnitt 2 Kinder. Der Altersmittelwert der Kinder beträgt 21 Jahre, es ist jedoch zu beachten, dass das Alter der Kinder oftmals nicht angegeben wird. Ein Kind, von jenen bei denen das Alter aufgezeichnet wird, ist unter 10 Jahre alt. Die Tatsache, dass 40% der Teilnehmerinnen die Frage, ob sie die angebotene Kinderbetreuung nützen mit „ja“ beantworten, lässt vermuten, dass mehr Kinder unter 10 Jahren zum Training mitgebracht werden. 20% der Spielerinnen bei „come2gether“ sind alleinerziehend, 60% sind nicht alleinerziehend. (Abb.17)

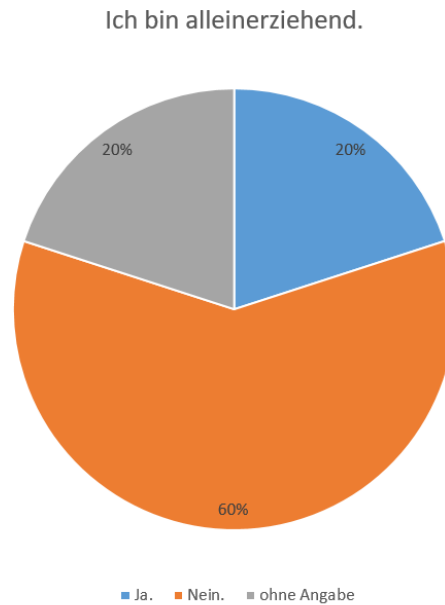


Abbildung 17: Ich bin alleinerziehend.

In weiterer Folge wurde der Anfahrtsweg zum Training erhoben. 80% der Teilnehmerinnen können den Trainingsort zu Fuß erreichen. Die restlichen 20% kommen mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zum Trainingsort. (Abb.18) Der Weg aller Teilnehmerinnen zu diesem Standort beträgt im Durchschnitt 12 Minuten.

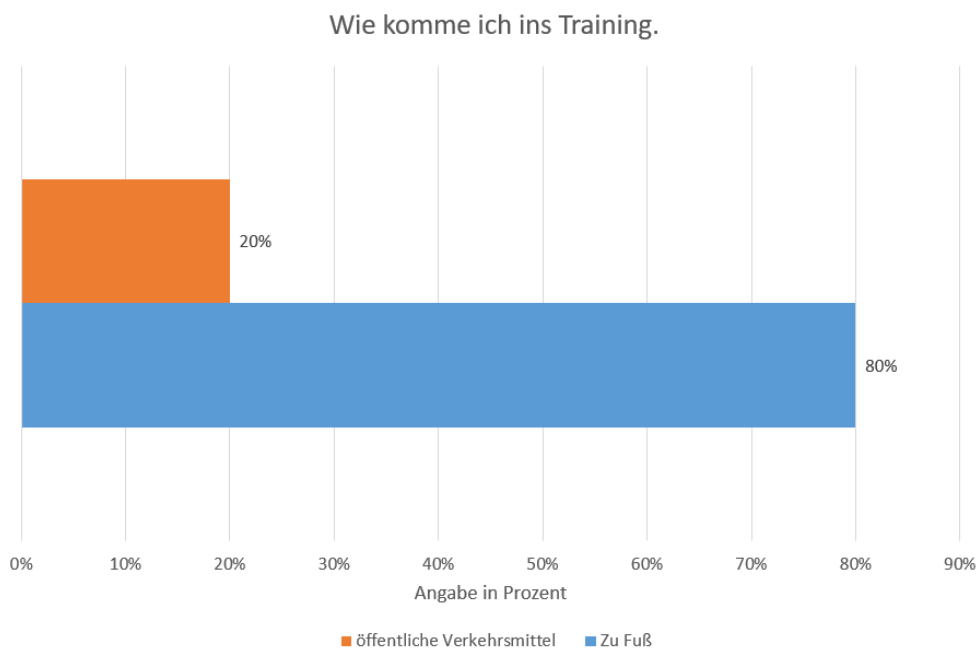


Abbildung 18: Wie komme ich ins Training.

Der Umfrage zu Folge nehmen alle Spielerinnen regelmäßig ein Mal pro Woche am Cachibol Training teil. Nur 20% geben an, dass sie das Training höchstens einmal im Monat ausfallen lassen müssen. Der meist genannte Grund für eine Nicht- Teilnahme ist Krankheit.

Es trainieren aktuell keine Nationalteam Spielerinnen bei „Mamanet come2gether“. 40% der Spielerinnen an diesem Standort würden in Zukunft gerne ein Teil des Nationalteams werden. 30% der Teilnehmerinnen sind daran interessiert als Funktionärin bei Mamanet aktiv zu werden. Zum sportlichen Hintergrund der Teilnehmerinnen zeigt die Befragung keine Auffälligkeiten oder Tendenzen auf.

In weiterer Folge werden die Ergebnisse der Auswertung für die Gründe der Teilnahme an Mamanet der Spielerinnen bei „Mamanet come2gether“ beschrieben. Alle Teilnehmerinnen geben an, dass es für sie sehr- oder eher zutrifft, dass sie durch Mamanet Hindernisse überwinden konnten und (wieder) regelmäßig Sport betreiben. 100% der Spielerinnen nehmen außerdem an Mamanet teil, weil es für sie sehr wichtig ist, ein Teil eines Teams zu sein. Für 80% der Spielerinnen hat die Freude an der Bewegung einen sehr großen Stellenwert. Darüber hinaus geben 90% der Spielerinnen an, dass es für sie wichtig ist, dass Mamanet ein Projekt ausschließlich für Frauen ist.

Wie aus Abbildung 19 zu entnehmen ist, ist die Bewertung der Trainerin/ des Trainers durch die Spielerinnen am Standort „Mamanet come2gether“ sehr gut. Für 80% der Spielerinnen trifft es sehr zu, dass die Trainerin/ der Trainer den Spaß während des Trainings in den Vordergrund stellt. Für 90% ist es sogar sehr zutreffend, dass das Training sehr abwechslungsreich gestaltet ist. Dass es im Training viel zu lachen gibt, bestätigen die Angaben der Spielerinnen, die dies zu 70% sehr zutreffend und zu 30 % eher zutreffend empfinden. Die Tatsache, dass 50% der Teilnehmerinnen die Aussage „Meine Trainerin verlangt viel von mir“ mit „mittel“ bewerten, zeigt dass sie mit den Anforderungen zufrieden sind. Alle Teilnehmerinnen geben ihrer Trainerin Schulnote „Sehr gut“ oder „Gut“ (90%/ 10%).

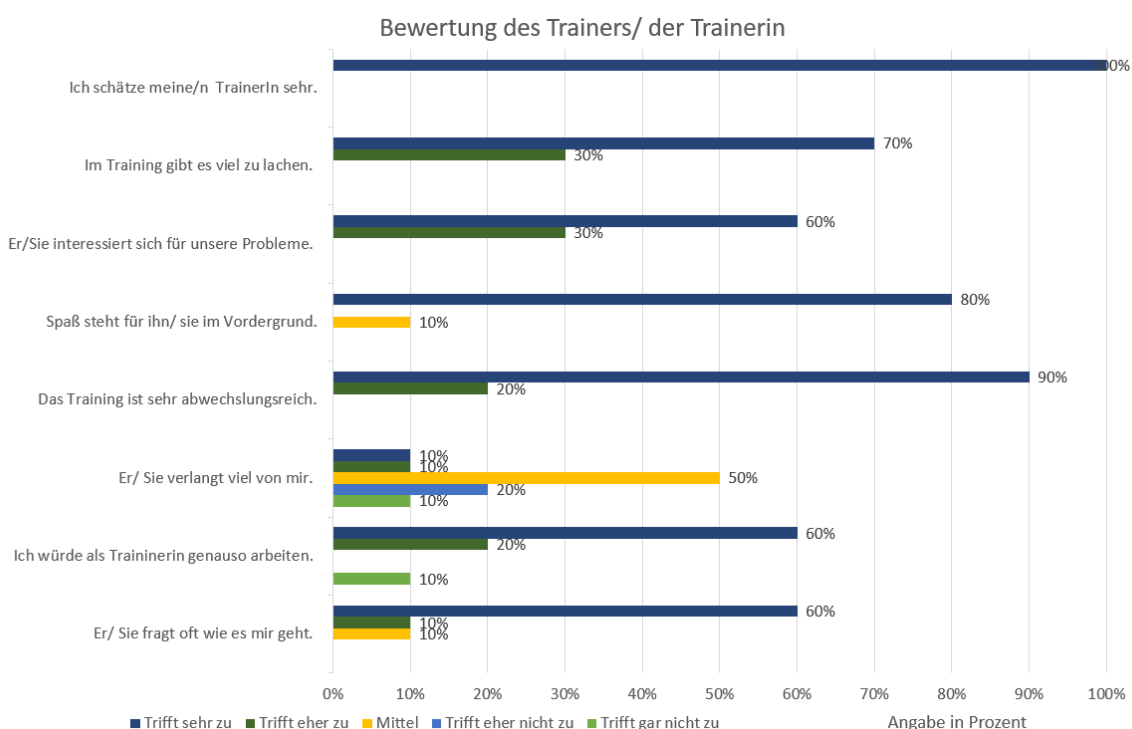


Abbildung 19: Bewertung des Trainers/ der Trainerin

#### 5.3.2.4 Mamanet Deckergasse

Die Mütter am Standort Deckergasse sind im Schnitt 35,8 Jahre alt. Der Anteil der Frauen mit türkischer Muttersprache am Standort Deckergasse überwiegt mit 66,7%. (Abb. 20)

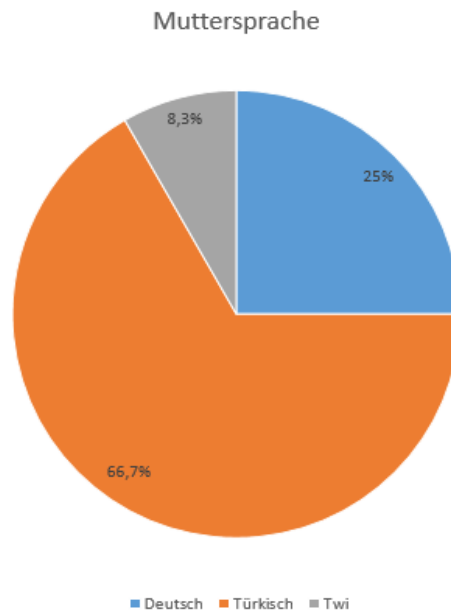


Abbildung 20: Muttersprache

Von all jenen, von denen eine Angabe über die Kinderanzahl gemacht wird, kann ermittelt werden, dass die Mütter im Schnitt 2,4 Kinder haben, die durchschnittlich 18 Jahre alt sind. Es ist herausstechend, dass die am Standpunkt vorhandene Kinderbetreuung nur von 25% der Frauen genutzt wird, was auf das bereits sehr hohe Alter der Kinder schließen lässt. Der Auswertung zu Folge fallen an diesem Standpunkt nur 36,8% der Kinder in den Altersbereich von 3 bis 10 Jahren.

66,7% aller Frauen am Standort Deckergasse sind nicht alleinerziehend. Es sei auch zu berücksichtigen, dass 16,7% der Spielerinnen keine Angabe dazu machen. (Abb. 21)

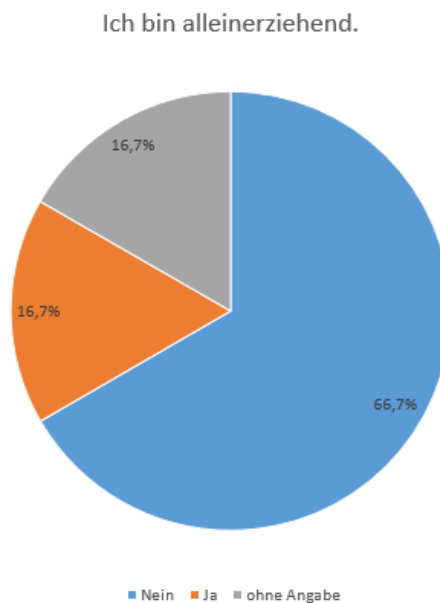


Abbildung 21: Ich bin alleinerziehend.

75% aller Frauen verwenden öffentliche Verkehrsmittel, um ins Training zu kommen. Nur 50% hingegen kommen mit dem Auto, in Fahrgemeinschaften und/oder zu Fuß. (Abb. 22)

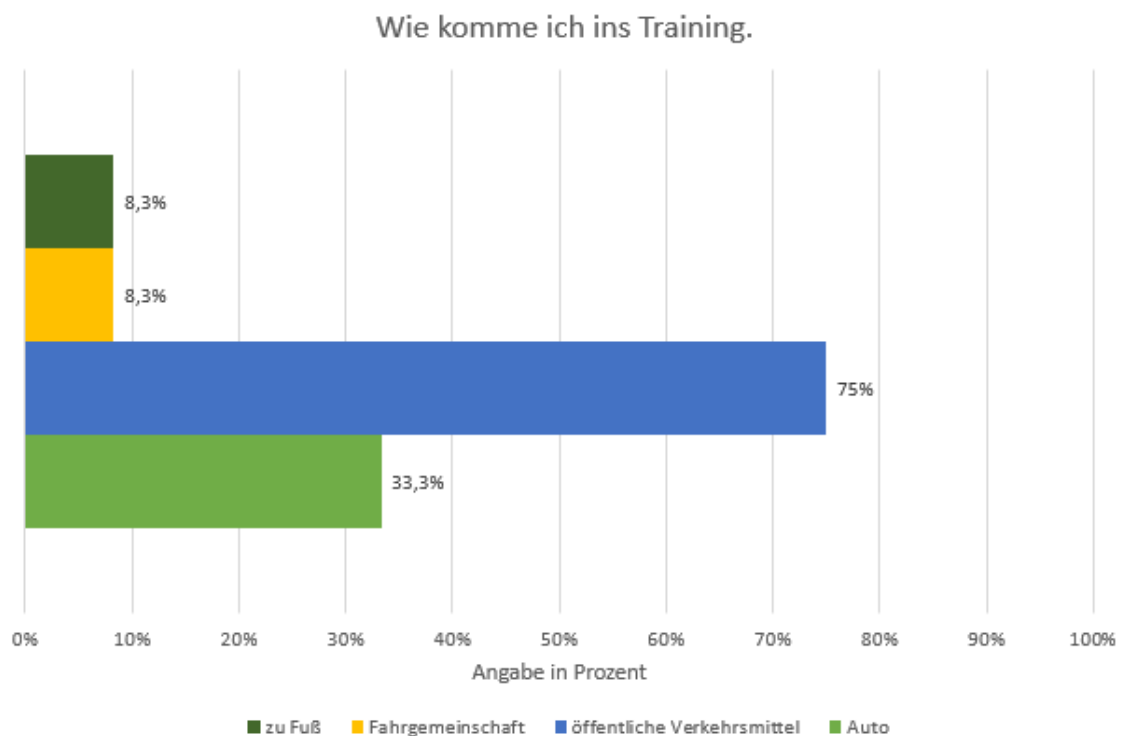


Abbildung 22: Wie komme ich ins Training.

Alle Frauen, die eine Angabe zur Anfahrtszeit machen, benötigen im Durchschnitt 22,9 Minuten. Bei 27,3% der Personen liegt die Anfahrtszeit allerdings über 40 Minuten, was den Schnitt deutlich hebt.

16,7% aller Spielerinnen geben an, im Mittel einmal pro Monat vom Training fern bleiben zu müssen, wobei weitere 25% durchschnittlich eine zweifache monatliche Fehlfrequenz aufweisen.

Eine sehr hohe Prozentzahl von 83,3 der Teilnehmerinnen wäre bereit, Mamanet auf organisatorischer Ebene zu unterstützen. In etwa die Hälfte würde auch gerne Trainerin und/oder Funktionärin werden und hätte Interesse daran, Mitglied im Nationalteam zu werden.

75% der Teilnehmerinnen am Standpunkt Deckergasse haben schon im Kindes- und Jugendalter Ballsportarten betrieben. Aktuell sind neben den ballsportorientierten Bewegungshandlungen auch 50% im Kraft- und Fitnessbereich aktiv.

Der Gedanke des Frauenprojekts und die Freude an der Bewegung sind an diesem Standpunkt die wichtigsten Teilnahmegründe für 75% der Frauen. Auch die Statements, dass durch Mamanet Hindernisse überwunden werden können, die Rahmenbedingungen perfekt auf die derzeitige Situation angepasst sind und die Mitglieder gerne Teil des Teams sind, werden von 66,7% aller Frauen mit „trifft sehr zu“ unterstrichen. Auch der Wettkampfgedanke und der internationale Projektgedanke sind für die Spielerinnen sehr wichtig.

100% aller Befragten geben an, dass es sehr zutreffend ist, dass es im Training viel zu lachen gibt und 91,7% geben an, dass sie ihre Trainerin sehr schätzen. 50% der Spielerinnen würden als Trainerin genauso arbeiten. (Abb.23)



Abbildung 23: Bewertung des Trainers/ der Trainerin

Die Trainerin/ Der Trainer des Standpunkts wird mit 58,3% mit „Sehr gut bewertet“. 16,7% macht darüber jedoch keine Angabe.

#### 5.3.2.5 Mamanet Karwan Haus

Die Teilnehmerinnen sind im Schnitt 36,5 Jahre alt. Bei Mamanet am Standpunkt Karwan Haus haben 63,6% der Teilnehmerinnen arabische Muttersprache. (Abb. 24)

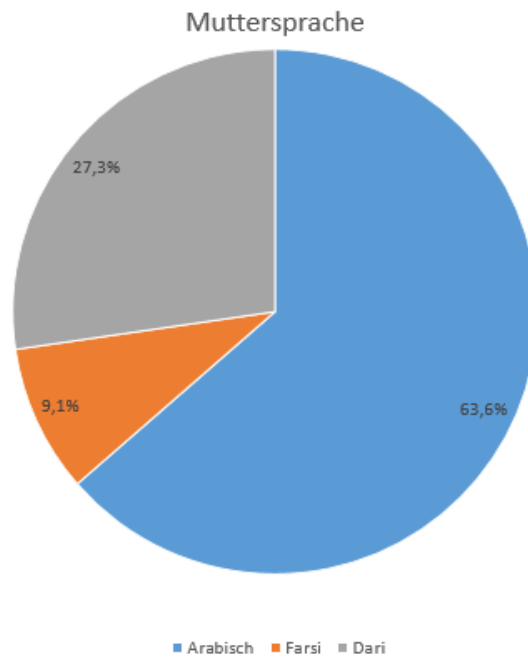


Abbildung 24: Muttersprache

Die Teilnehmerinnen haben durchschnittlich zwischen 2 und 3 Kinder, wobei eine Frau keine Kinder hat und eine weitere 8 Kinder, was den Schnitt deutlich hebt. Die Kinder, bei denen eine Jahresangabe gemacht wird, sind im Mittel 11,7 Jahre alt. Von jenen Kindern, von denen das Alter bekannt ist, sind nur 27,3% zwischen 3 und 10 Jahre alt. Die am Standpunkt vorhandene Kinderbetreuung wird von 54,5% aller Frauen genutzt.

Es ist klar ersichtlich, dass an diesem Standpunkt nur 9,1% aller Frauen alleinerziehend sind.  
(Abb. 25)

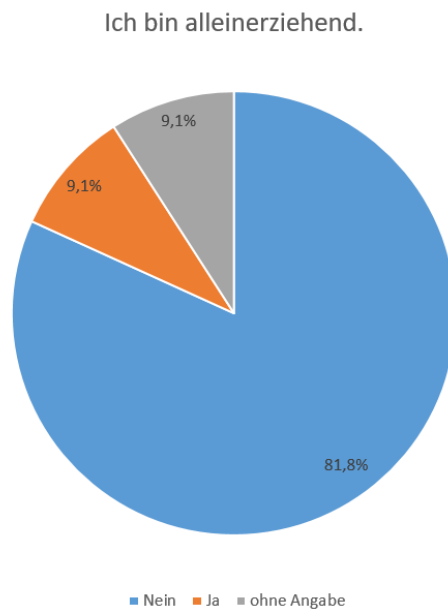


Abbildung 25: Ich bin alleinerziehend.

Die meisten Frauen sind Bewohnerinnen des Karwan Hauses, weshalb sie keinen weiten Anreiseweg haben. (Abb. 26)

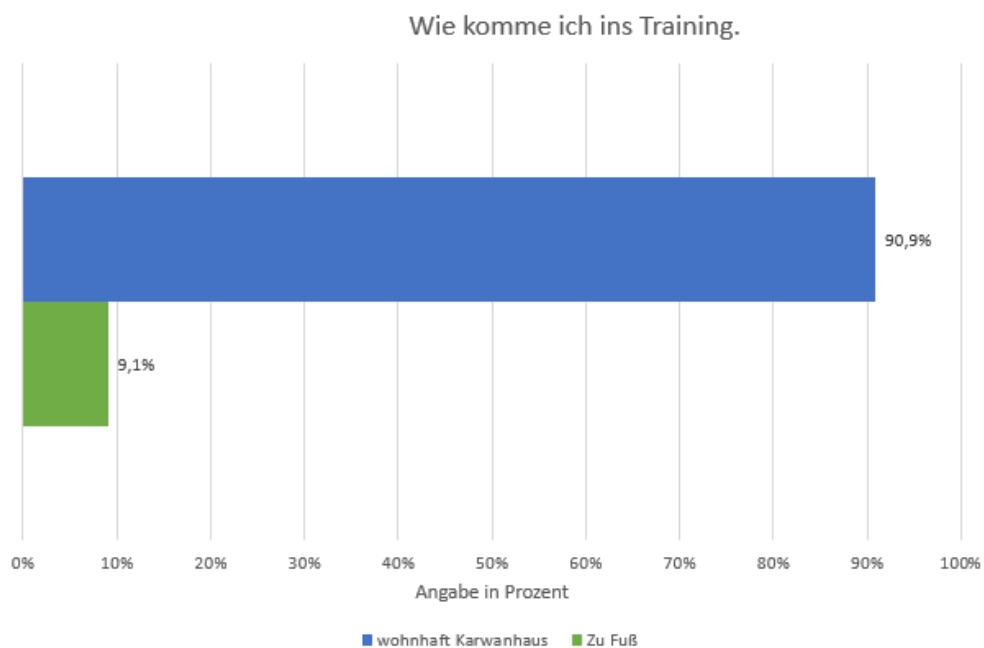


Abbildung 26: Wie komme ich ins Training.

Die Befragung ergibt, dass an diesem Standpunkt alle Teilnehmerinnen die angebotene wöchentliche Trainingseinheit wahrnehmen. 18,2% der Teilnehmerinnen müssen das Training im Schnitt einmal pro Monat ausfallen lassen, der Rest gibt eine 100%ige Teilnahme an. In etwa die Hälfte der Spielerinnen im Karwan Haus würde gerne im Nationalteam spielen. Auffallend ist auch, dass von den Frauen am Standpunkt Karwan Haus zwar nur 9,1% das Bedürfnis verspüren Funktionärin zu werden, jedoch eine erheblich große Prozentzahl, nämlich 81,8, gerne Trainerin bei Mamanet werden möchte.

Es ist interessant zu sehen, dass nur 18,2% aller Befragten des Karwan Hauses im Kindes- und Jugendalter Sport getrieben haben. Durch die offene Frage über die bisherige Sporterfahrung konnte dann eruiert werden, dass die meisten Frauen bisher noch nie Sport getrieben haben. Sie kommen also durch Mamanet zu ihren ersten Sporterfahrungen. Demnach waren auch nur 9,1% im Kindes- und Jugendalter Mitglied in einem Sportverein.

Die befragten Frauen am Standpunkt Karwan Haus verhalten sich bei den Antwortoptionen sehr homogen und es ist auch klar ersichtlich, dass die Befragten sehr froh sind, Sport treiben zu können, weshalb die Gründe für die Teilnahme einheitlich und einstimmig sehr vielseitig sind. Alle sind sich einig, dass sie es durch Mamanet geschafft haben, Hindernisse zu überwinden und sie durch Mamanet begonnen haben, regelmäßig Sport zu treiben. Sie sind gerne Teil des Teams Mamanet und haben große Freude an der Bewegung. 90,9% geben an, dass es sehr zutreffend ist, dass das Training eine Möglichkeit bietet, neue Kontakte zu knüpfen und alte Kontakte zu halten. Für 81,8% ist es auch sehr zutreffend, dass die Rahmenbedingungen von Mamanet auf ihre derzeitige Situation angepasst sind und sich die Wettkampfteilnahme anbietet. Wobei auch 18,2% aller befragten Frauen angeben, dass die Möglichkeit bei Wettkämpfen mitzumachen für sie keinen Grund darstellt, an Mamanet teilzunehmen.

Die Spielerinnen schätzen die Trainerin sehr. Sie sind sich einstimmig einig, dass Spaß für sie im Vordergrund steht und es im Training viel zu lachen gibt. Die Aussage „Er/Sie verlangt viel von mir“ wird mit 72,7% mit „Mittel“, als genau richtig, eingestuft. (Abb. 27)

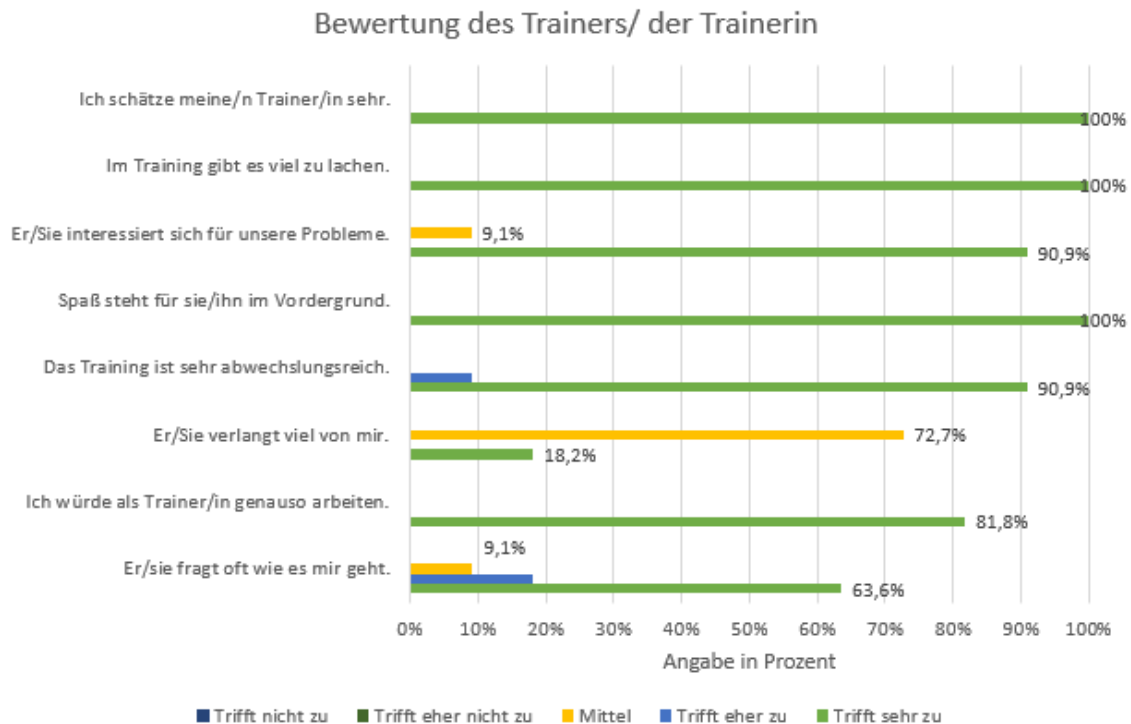


Abbildung 27: Bewertung des Trainers/ der Trainerin

100% der Teilnehmerinnen von Mamanet im Karwan Haus bewerten die Trainerin mit „Sehr gut“.

#### 5.3.2.6 Mamanet Kritzendorf

Die Teilnehmerinnen bei „Mamanet Kritzendorf sind im Durchschnitt 39 Jahre alt. 93% der Spielerinnen in Kritzendorf geben Deutsch als ihre Muttersprache an. (Abb.28)

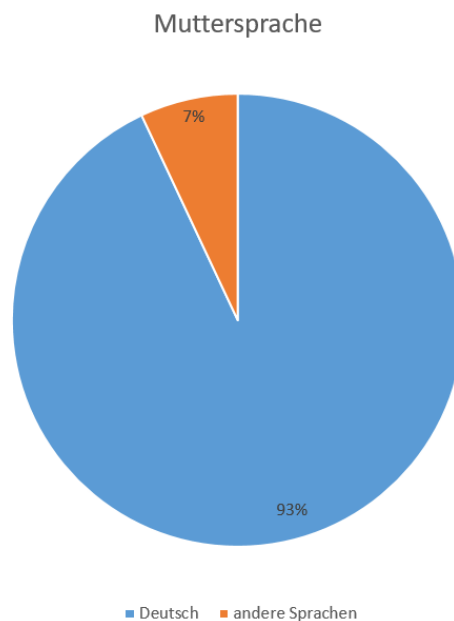


Abbildung 28: Muttersprache

Eine Teilnehmerin hat der Befragung zu Folge im Mittel 1,5 Kinder, welche im Schnitt 17,6 Jahre alt sind, wobei drei Kinder jünger als 10 Jahre sind. 31% der Teilnehmerinnen sind alleinerziehend. (Abb.29) Die Kinderbetreuung, die bei Mamanet Kritzendorf angeboten wird, wird von 12,5% der Spielerinnen genutzt, 37,5 % geben dies in der Befragung jedoch nicht an.

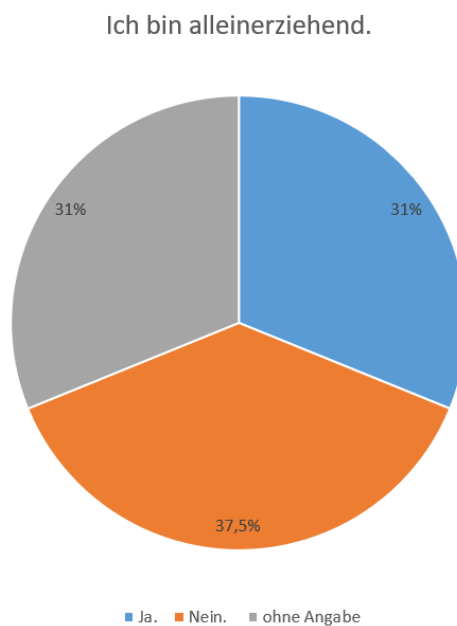
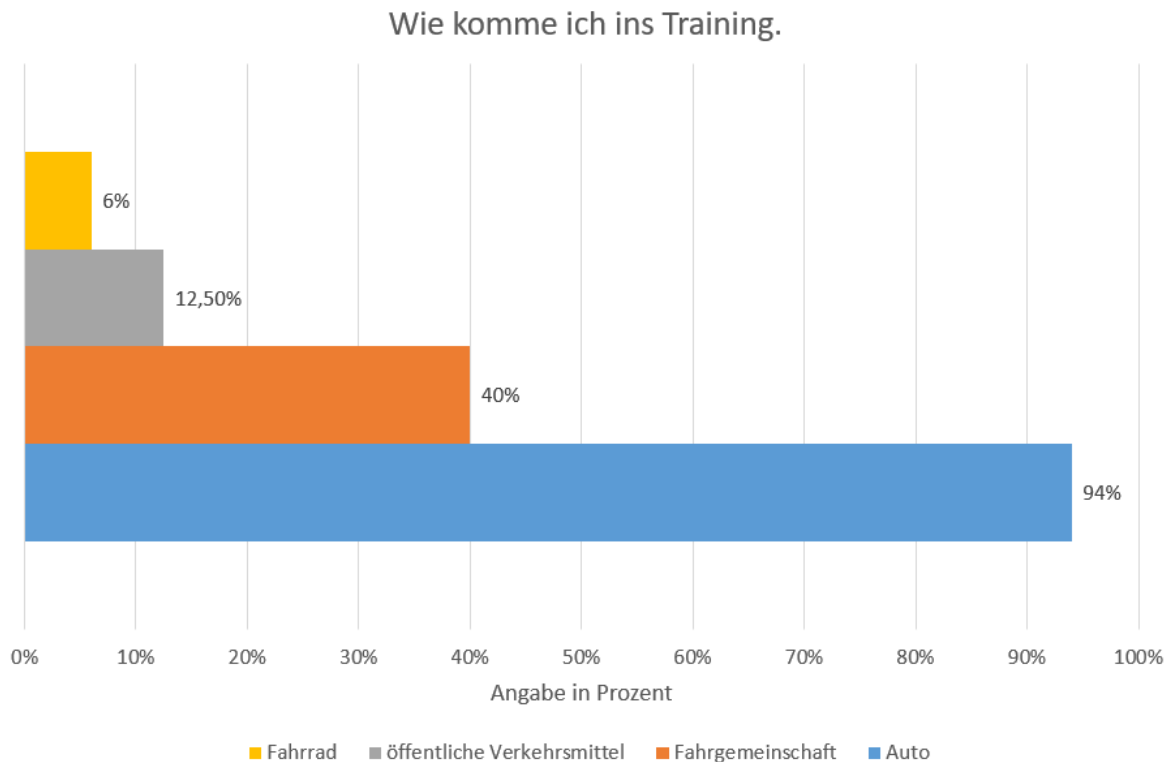


Abbildung 29: Ich bin alleinerziehend.

94 % der Spielerinnen kommen mit dem Auto ins Training, 40% bilden eine Fahrgemeinschaft für den Anfahrtsweg. 12,5 % benützen die öffentlichen Verkehrsmittel und 6% das Fahrrad um an den Trainingsort in Kritzendorf zu gelangen. (Abb.30) Die Anfahrtszeit der Teilnehmerinnen an diesem Standort beträgt im Schnitt 22 Minuten. Hier ist zu beachten, dass eine Teilnehmerin über 40 Minuten benötigt und der Durschnitt somit deutlich gehoben wird.



*Abbildung 30: Wie komme ich ins Training.*

An diesem Standort geben jeweils 12,5 % der Teilnehmerinnen an, dass sie einmal, zweimal oder sogar dreimal im Monat das Training ausfallen lassen müssen. 56,2% der Befragten geben an das Training aus zeitlichen Gründen ausfallen lassen zu müssen, der gleiche Prozentsatz aus Gründen von anderen Aktivitäten, 12,5 % aufgrund anderer Aktivitäten der Kinder. Der Befragung zu Folge findet das Training demnach oftmals mit einer geringen Teilnehmerinnenzahl statt. Dies wird auch in den Änderungswünschen der Spielerinnen deutlich, denen zu Folge sie sich mehr Spielerinnen in ihrem Team wünschen.

Eine Spielerin von Mamanet Kritzendorf ist im Nationalteam. 33,3 % der restlichen Spielerinnen haben Interesse daran in Zukunft im Nationalteam zu spielen. In Bezug auf die Sporterfahrung der Teilnehmerinnen fällt auf, dass 66,7 % bereits im Kindes- und Jugendalter Ballsportarten betrieben haben, dieser Aktivität nach der Geburt des ersten Kindes jedoch nur mehr die Hälfte davon regelmäßig einer Ballsportart nachgeht/ nachging. Die Evaluierung ergibt außerdem, dass 53,3 % der Teilnehmerinnen im Kindes- und Jugendalter Mitglied in einem Sportverein waren. Es ist außerdem zu beachten, dass 25% der Spielerinnen in

Kritzendorf angegeben im Kindes- und Jugendalter im Hobbybereich Volleyball gespielt zu haben, nach der Geburt des 1. Kindes sind es nur noch 6,3 %. Besonders herausstechend ist die Tatsache, dass 26,7% der Spielerinnen von Mamanet Kritzendorf angeben aktuell an Wettkämpfen teilzunehmen.

In weiterer Folge werden die Gründe der Teilnahme der Cachibol- Spielerinnen in Kritzendorf näher betrachtet und beschrieben. 93,8% nehmen an Mamanet teil, weil sie Freude an der Bewegung haben. Ebenfalls mit sehr zutreffend bewerten 68,8 %, dass sie gerne Teil eines Teams sind und auch aus diesem Grund an Mamanet teilnehmen. Außerdem geben 62,5 % der Spielerinnen an, dass die Rahmenbedingungen sehr gut an ihre Lebenssituation angepasst sind. Auffallend im Vergleich zu anderen Standorten ist, dass nur 31,3% angeben, dass sie durch Mamanet Hindernisse überwunden haben und (wieder) begonnen haben Sport zu treiben. Knapp die Hälfte der Teilnehmerinnen gibt sogar an, dass dies gar nicht auf sie persönlich zutrifft.

Die im Rahmen der Evaluierung vorgenommene Bewertung der Trainerin/ des Trainers durch die Spielerinnen fällt an diesem Standort sehr positiv aus. (Abb. 31) Alle befragten Teilnehmerinnen in Kritzendorf geben an, dass es sehr zutreffend ist, dass es im Training immer viel zu lachen gibt und dass das Training abwechslungsreich gestaltet ist. Außerdem trifft es für 100% sehr oder eher zu, dass sich die Trainerin auch oft nach dem Wohlbefinden und möglichen Problemen der Spielerinnen erkundigt. Die Trainerin erhält von allen Spielerinnen die Schulnote „ Sehr gut“.

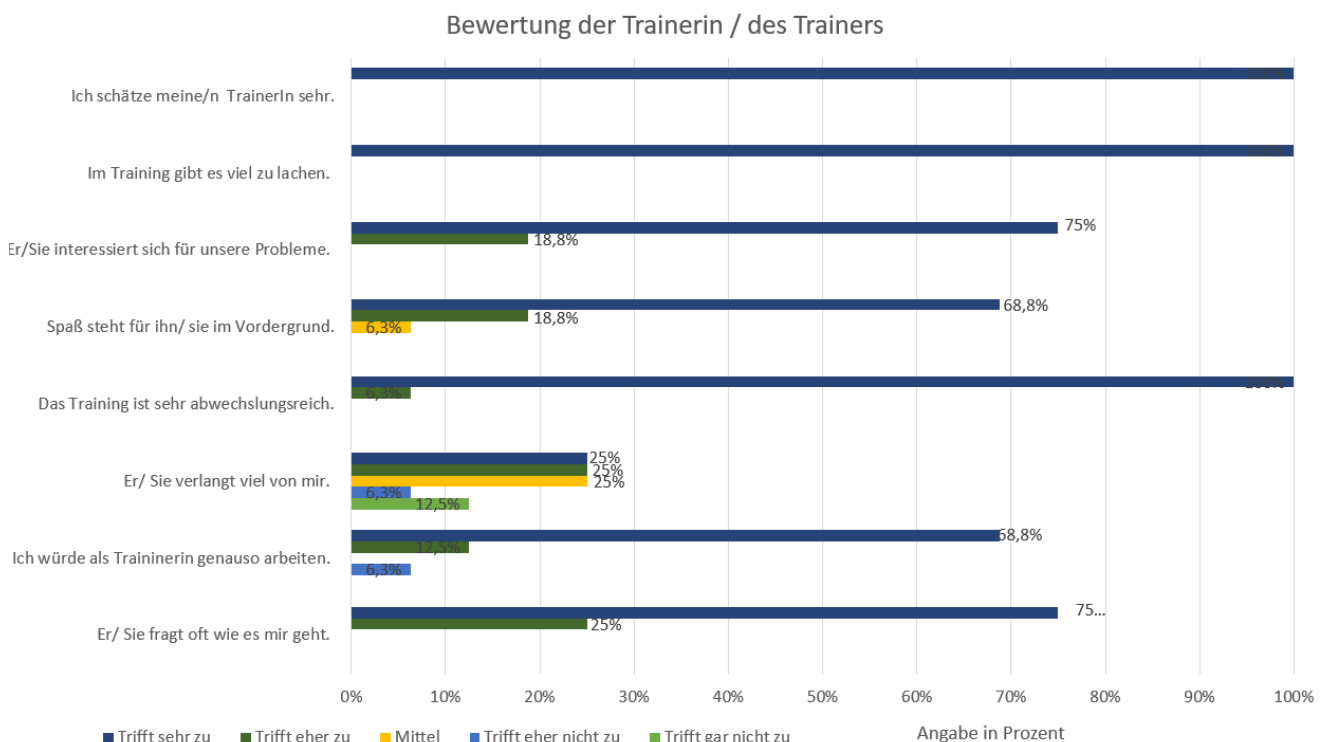


Abbildung 31: Bewertung des Trainers/ der Trainerin

#### 5.3.2.7 Mamanet Pinkafeld

„Mamanet Pinkafeld“ findet wöchentlich statt und ist einer der zwei angebotenen Mamanet Kurse im Burgenland. Die Teilnehmerinnen in Pinkafeld sind durchschnittlich 40 Jahre alt und geben alle Deutsch als ihre Muttersprache an. (Abb.32)

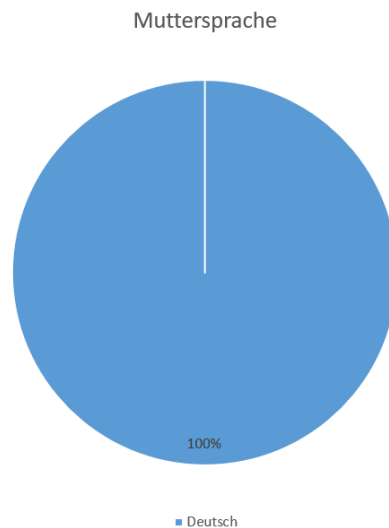


Abbildung 32: Muttersprache

Die Anzahl der Kinder pro Spielerin beträgt im Durchschnitt 1,5, wobei das Durchschnittsalter der Kinder 12 ist. Fünf der Kinder sind unter 10 Jahren. 25% der Teilnehmerinnen an diesem Standort (Pinkafeld) sind alleinerziehend. (Abb. 33) An diesem Standort wird zurzeit keine Kinderbetreuung angeboten, der Befragung zu Folge wird jedoch auch keine gewünscht.

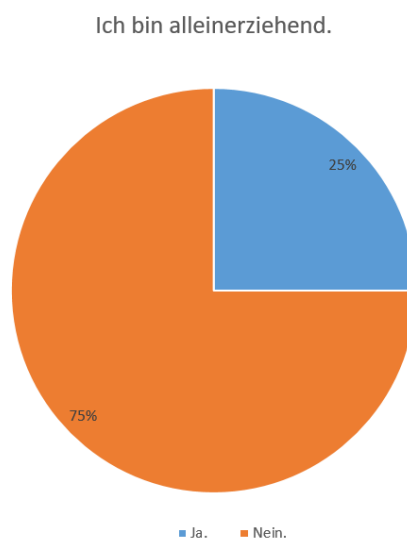


Abbildung 33: Ich bin alleinerziehend.

11% der Spielerinnen in Pinkafeld fahren mit dem Fahrrad zum Trainingsort, 89% der Spielerinnen benützen das Auto für den Anfahrtsweg, für welchen alle Teilnehmerinnen durchschnittlich 8 Minuten benötigen. (Abb. 34)

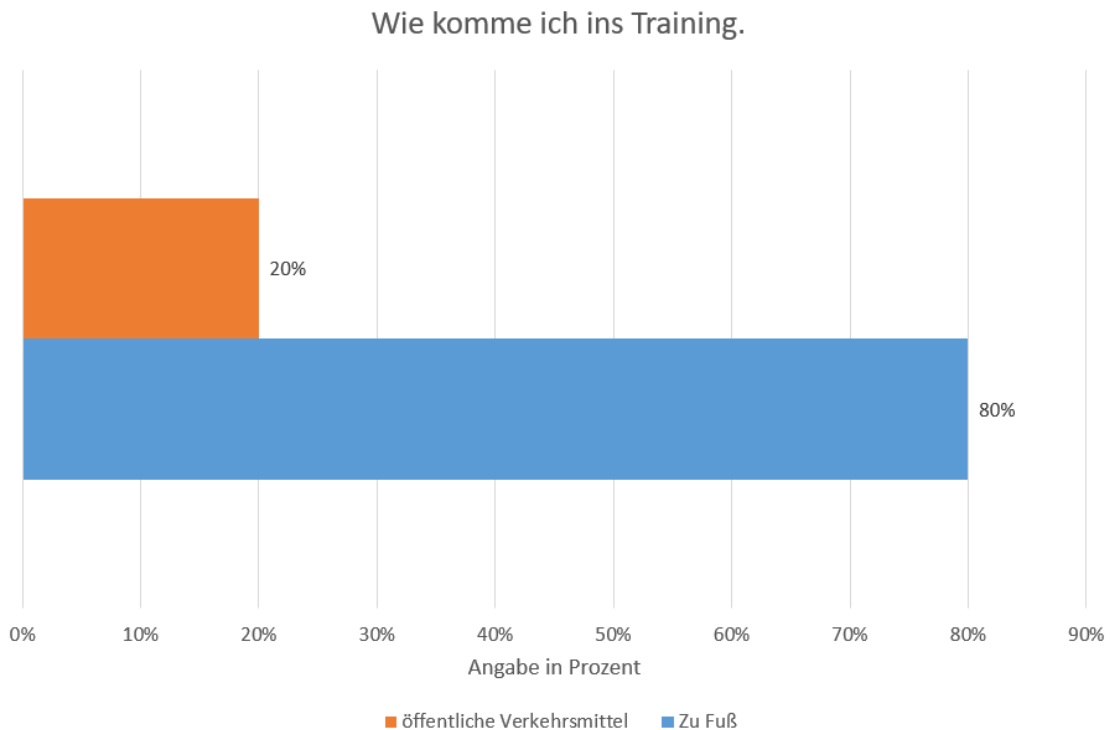


Abbildung 34: Wie komme ich ins Training.

Alle Teilnehmerinnen nehmen regelmäßig einmal pro Woche am Training teil. 37% geben an ein Mal im Monat nicht teilnehmen zu können. Eine Überschneidung mit anderen Aktivitäten ist der meist genannte Grund.

In Pinkafeld trainieren zurzeit keine Spielerinnen des Nationalteams. Die Teilnehmerinnen zeigen laut der Befragung auch kein Interesse daran, Nationalteamsspielerin zu werden.

Im Zuge der Evaluierung wurden die Spielerinnen unter anderem nach ihrer Sporthistorie befragt. An diesem spezifischen Standort zeigt sich, dass 62,5% der Teilnehmerinnen bereits im Kindes- und Jugendalter Ballsportarten und Ausdauersport betrieben haben. 50% der Spielerinnen in Pinkafeld geben außerdem an im Kindes- und Jugendalter turnerischen Bewegungshandlungen nachgegangen zu sein. Die Ausübung dieser Sportarten blieb jedoch bei den meisten Spielerinnen noch vor der Geburt des ersten Kindes aus. Aufgrund der Teilnahme an Mamanet zeigt die Evaluierung, dass die Teilnehmerinnen jetzt wieder aktiv Sport betreiben.

100% der Teilnehmerinnen geben an, dass die Freude an der Bewegung und Teil eines Teams zu sein wesentliche Gründe dafür sind, dass sie an Mamanet teilnehmen. 87,5% der Teilnehmerinnen in Pinkafeld bewerten die Tatsache, dass sie durch Mamanet neue Kontakte

knüpfen beziehungsweise halten können mit sehr oder eher zutreffend. An diesem Standort geben mit jeweils 20% vergleichsweise wenige Frauen an, dass es für sie sehr zutrifft, dass sie durch Mamanet Hindernisse überwinden konnten beziehungsweise die Rahmenbedingungen an ihre derzeitige Situation angepasst sind. Die Wettkampfteilnahme wird nur von einem Viertel als wichtig bewertet.

Die Einschätzung der Trainerin/ des Trainers durch die Teilnehmerinnen ist auch an diesem Standort sehr positiv, dies stellt die im Anschluss abgebildete Grafik deutlich dar. (Abb.35) 100% der Teilnehmerinnen bewerten wesentliche Punkte, wie den Spaß, die Abwechslung im Training und das Interesse der Trainerin/ des Trainers für die Probleme der Spielerinnen mit sehr oder eher zutreffend. Darüber hinaus scheint die Intensität des Trainings für 50% der Spielerinnen in Pinkafeld genau richtig gewählt zu sein. Zusammenfassend drückt die Bewertung der Trainerin/ des Trainers in Schulnoten aus, dass die Spielerinnen sehr zufrieden sind. 75% vergeben die Note „Sehr gut“ und 25% die Note „Gut“.

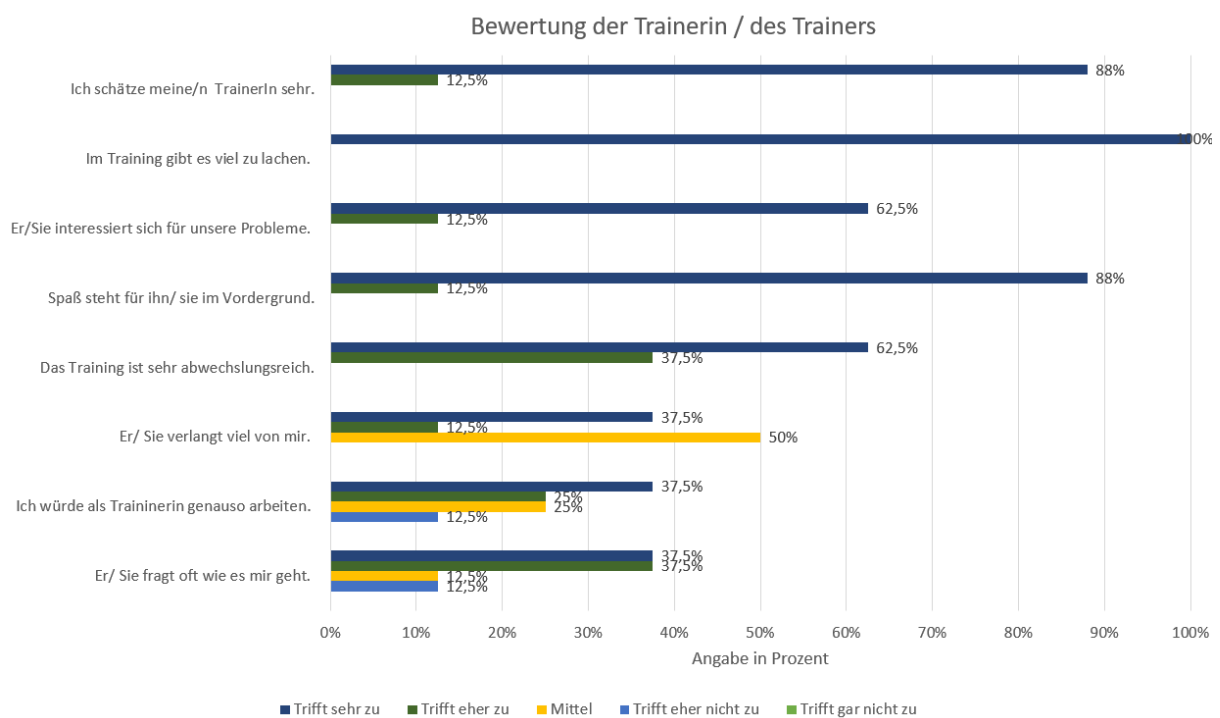


Abbildung 35: Bewertung des Trainers/ der Trainerin

#### 5.4 Die Befragung der TrainerInnen

Für die Befragung wurden die 11 TrainerInnen von Mamanet herangezogen. Der weibliche Trainerinnenanteil überwiegt mit 91% dem männlichen Anteil. (Abb. 36) Das Alter aller TrainerInnen liegt im Bereich zwischen 30 und 67 Jahren. (Abb. 37) Im Durchschnitt sind sie 44,5 Jahre alt.

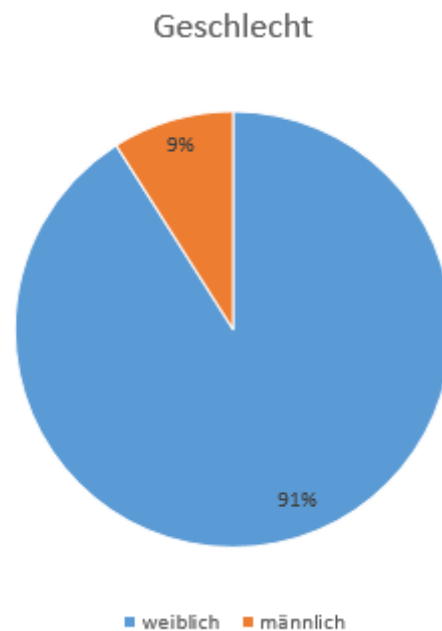


Abbildung 36: Geschlecht

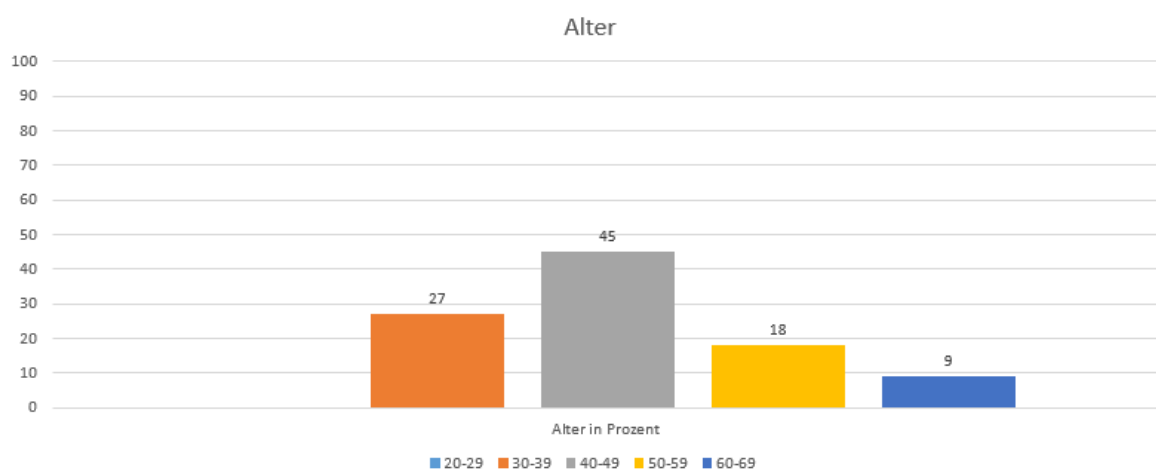


Abbildung 37: Alter

Zwei der TrainerInnen sind nicht österreichischer Herkunft. (Abb.38) Die befragten Cachibol-TrainerInnen haben im Durchschnitt 2 Kinder mit einem mittleren Alter von 22 Jahren, im Bereich von 5 Jahren bis 46 Jahren. 18% der TrainerInnen geben an alleinerziehend zu sein. Außerdem sind 72% der TrainerInnen berufstätig und arbeiten im Schnitt 33 Wochenstunden.

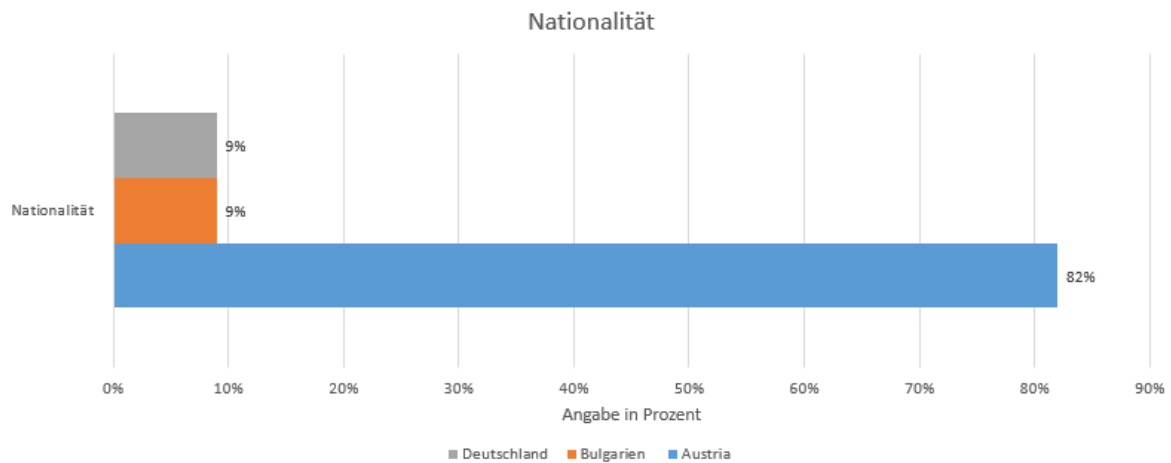


Abbildung 38: Nationalität

Die TrainerInnen sind zwischen einem Monat und drei Jahren bereits als TrainerInnen bei Mamanet Austria dabei (Stand Mai 2017). Die Mehrheit ist ein Mal pro Woche als Cachibol-TrainerIn tätig. (Abb. 39) In Bezug auf die Trainertätigkeit ist noch hervorzuheben, dass nur zwei der 11 TrainerInnen auch VolleyballtrainerInnen sind/waren. Des Weiteren geben sie an, dass im Durchschnitt 9 TeilnehmerInnen pro Standort zu ihrem Mamanet Training kommen.

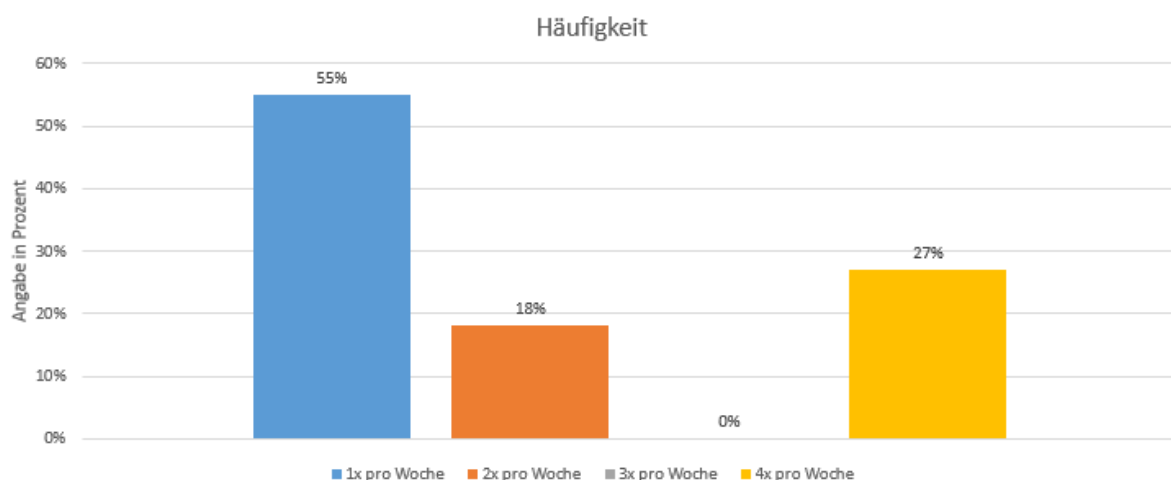


Abbildung 39: Häufigkeit

Zwei der TrainerInnen, die nicht bereits als FunktionärIn bei Mamanet tätig sind, wären bereit, in diesem Bereich zusätzlich unterstützend mitzuwirken, da sie das Projekt als toll empfinden. Dabei liegt das Interesse besonders auch am Engagement in Schulen und in Kindergärten mit dem Ziel, Mamanet in die Strukturen dort zu integrieren.

63% der TrainerInnen waren in der Kindheit ballsportlich aktiv. Weitere 54% der Befragten haben schon im Kindes- und Jugendalter Ausdauersportarten betrieben. Verhältnismäßig wenige TrainerInnen, weniger als 25%, waren in der Vergangenheit Mitglied in einem Sportverein.

92,6% der TrainerInnen geben an, dass es sehr zutreffend ist, dass die Teilnehmerinnen in ihrem Training Spaß haben. 85,7% sind der Meinung, dass sich durch Mamanet ein Netzwerk gebildet hat. Außerdem werden von 71,4% sehr deutliche Fortschritte in den individuellen sportlichen Leistungen der Spielerinnen wahrgenommen. Die regelmäßige Trainingsteilnahme wird von den TrainerInnen mittelmäßig bewertet. 64,3% geben an, dass es sehr zutreffend ist, dass sie die Spielerinnen einerseits gut motivieren können und andererseits weibliche Sprachformen im Training verwenden. Die Aussagen der TrainerInnen spalten sich, wenn es darum geht, die TeilnehmerInnen dazu zu motivieren, selbst Trainerin zu werden. 85,7% der TrainerInnen geben an, die Frauen nach ihrem Befinden zu fragen. Außerdem wird das Training von mehr als der Hälfte als abwechslungsreich gestaltet. (Abb. 40)

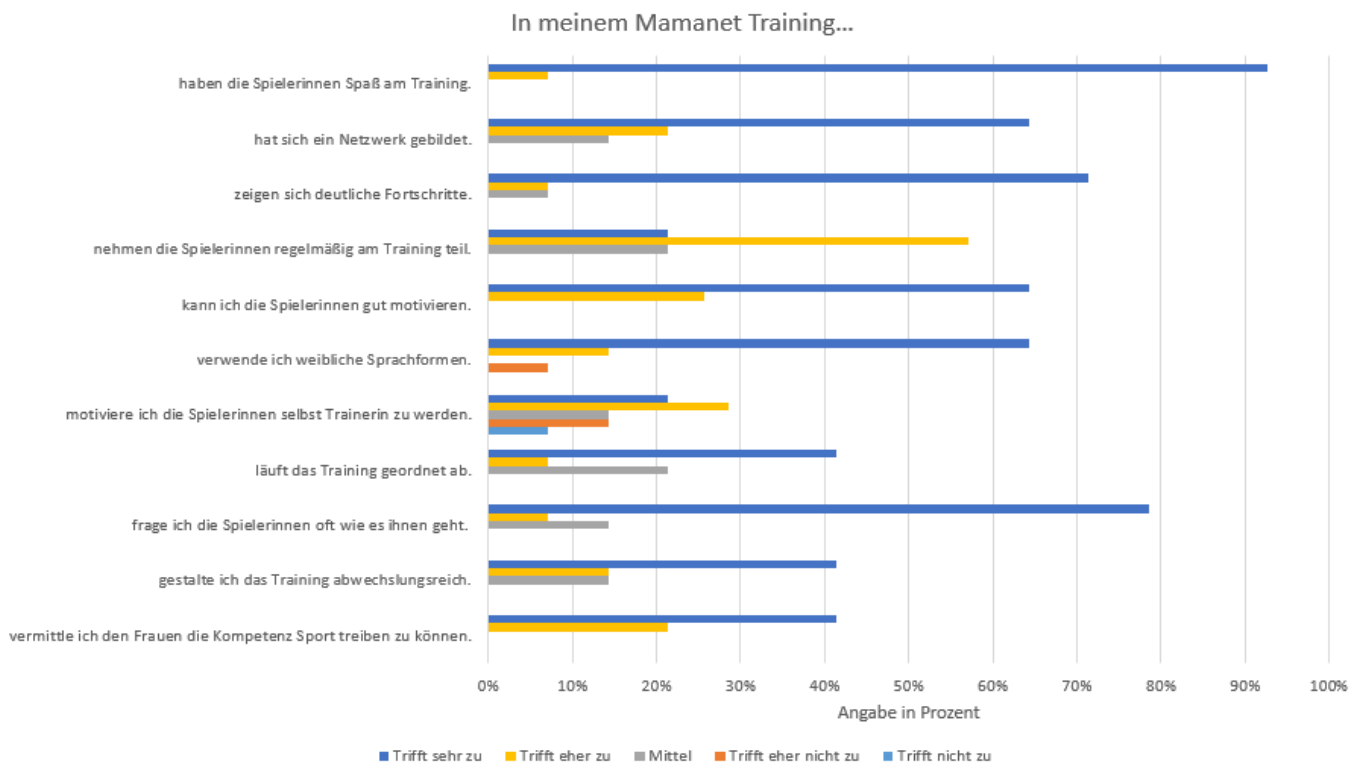


Abbildung 40: Bewertung des Mamanet-Trainings

Im Zuge der Evaluierung wurden noch mittels offener Fragestellung weitere Angaben zum Mamanet- Training der einzelnen TrainerInnen eruiert. Die Befragten wären laut eigenen Aussagen bereit, an mehr Fortbildungen teilzunehmen, um ihr Training noch besser gestalten zu können. Außerdem setzt es sich das Trainerteam zum Ziel, den Kader für die nächste Saison zu erweitern. Die Organisation und Kommunikation des Mamanet Projekts werden mit 91% und 81% mit „Sehr gut“ bewertet. Die Abstimmung mit anderen TrainerInnen wird hingegen als mangelhaft beziehungsweise nicht vorhanden wahrgenommen.

In Folge dessen können durch die Angaben der TrainerInnen noch die Gründe für das Engagement bei Mamanet erfragt werden. Besonders das „Miteinander“ und der Teamgedanke werden als Beweggründe genannt. Außerdem wird die vorhandene Kinderbetreuung als eine sehr nützliche Unterstützung wahrgenommen und durch die Vielseitigkeit und Internationalität des Cachibol-Spiels schaffen es die Frauen, sich gegenseitig für die Sportteilnahme zu empoweren.

### 5.5 Die Befragung der FunktionärInnen

Um das Gesamtprojekt Mamanet optimal darstellen zu können, wurde auch ein Teil der FunktionärInnen um ihre persönliche Einschätzung zu der Organisation und einer persönlichen Meinung gebeten. Befragt wurden die Präsidentin Sonja Spendelhofer, Vizepräsidentin Petra Huber, der Kassier Robert Walfisch, der außerdem als einziger männlicher Trainer bei Mamanet fungiert und der Rechnungsprüfer Harald Bauer, der sich besonders dafür einsetzte, dass Mamanet auch in Österreich einen Platz findet.

Die befragten FunktionärInnen sind im Durchschnitt 51 Jahre alt und der Anteil an Männern und Frauen ist gleich, wie in Abbildung 41 zu erkennen ist. Neben ihrer Tätigkeit als FunktionärInnen sind alle berufstätig und arbeiten im Schnitt 50 Stunden pro Woche.



Abbildung 41: Geschlecht

Die Befragung zur Sporterfahrung ergibt, dass alle bereits im Kindes- und Jugendalter in verschiedenen Sportarten aktiv waren und es bis heute sind.

Um die Einschätzung der FunktionärInnen die gesamte Organisation betreffend zu erfassen haben jene im Rahmen der Befragung die Möglichkeit einzelne Punkte mit Schulnoten von „Sehr gut“ bis „Nicht Genügend“ zu beurteilen. 100% bewerten sowohl die MitarbeiterInnen des Projekts, als auch die Kommunikation im Vorstand mit „Sehr gut“. Die Gesamtorganisation wird von 75% mit „Sehr gut“ und von 25% mit „Befriedigend“ bewertet. Die Angebote von Mamanet werden wiederum von 100% der befragten FunktionärInnen mit „Sehr gut“ oder „Gut“ bewertet. (Abb. 42)

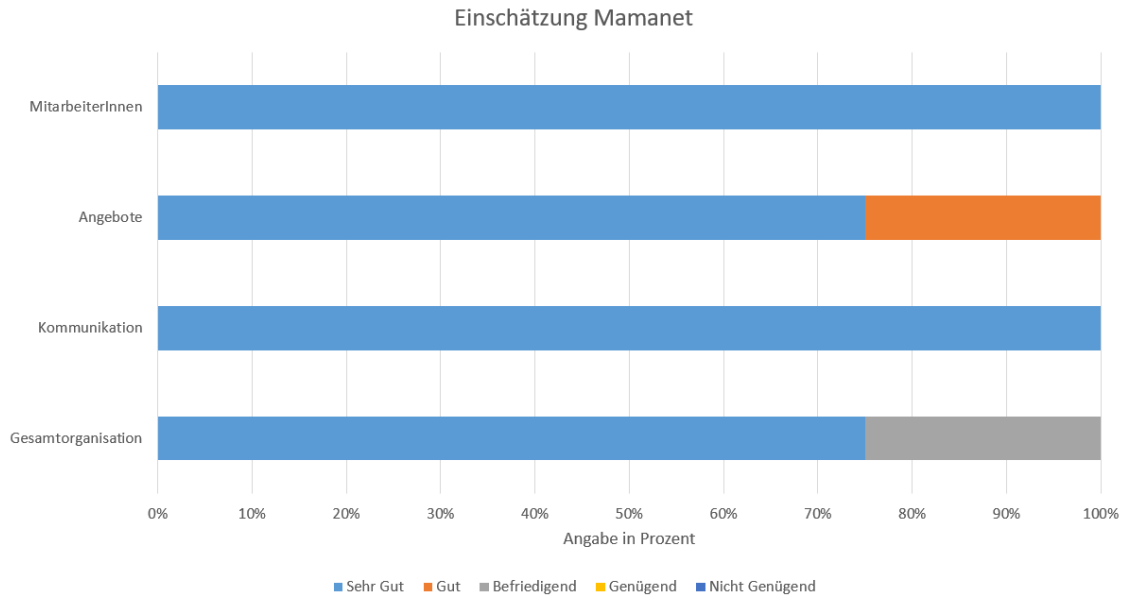


Abbildung 42: Einschätzung Mamanet

„Warum engagiere ich mich für das Projekt Mamanet?“ und „Worin unterscheidet sich Mamanet zu anderen Projekten?“, sind jene zwei offenen Fragen die im Verlauf der Evaluierung des gesamten Projektes einem Teil der FunktionärInnen gestellt wurden. In den folgenden Absätzen werden die Antworten wörtlich zitiert oder sinngemäß wiedergegeben.

Präsidentin Sonja Spindelhofer engagiert sich für das Projekt, weil sie der Meinung ist, dass dieses Projekt großartig und besonders wichtig für Frauen ist. Durch die Aussage von Petra Huber: „Toller (Wieder)einstieg in den Sport für Frauen!“, wird dies ergänzt und unterstrichen. Kassier und Trainer Robert Walfisch engagiert sich bei Mamanet, da er an Sport für Mütter und Frauen glaubt und diesen unterstützen möchte. Begeistert von Mamanet zeigt sich auch Harald Bauer, der weiterhin viel Entwicklungspotential für Mamanet in Österreich sieht.

Mit der Aussage: „Die Mama ist der ‚Star‘ und steht im Mittelpunkt!“, beschreibt Harald Bauer die Einzigartigkeit des Projekts Mamanet. Für Vizepräsidentin Petra Huber sticht vor allem der Teamspirit unter Frauen hervor und auch Präsidentin Sonja Spindelhofer unterstreicht, dass bei Mamanet neben Team- und Ballsport vor allem auch die sozialen Netzwerke im Vordergrund stehen.

## 5.6 Die Befragung der Partnerorganisationen

Im Rahmen der Datenerhebung wurden zusätzlich zu den Befragungen der Spielerinnen, TrainerInnen und FunktionärInnen einzelne VertreterInnen der Partnerorganisationen gebeten zu ihrer Kooperation mit Mamanet ein Statement abzugeben und ihre Meinung und Einschätzung zu Mamanet in eigenen Worten mitzuteilen. Der Fragebogen wurde an VertreterInnen des Karwan Haus, der Wohnpartner Wien, come2gether Erdberg und der Bassena Am Schöpfwerk gesandt. Darüber hinaus hatten sie die Möglichkeit die Gesamtorganisation des Projekts Mamanet, die Kommunikation und Zusammenarbeit und die Angebote von Mamanet mit Schulnoten (1-5) zu bewerten. (Abb.43) Sowohl die Angebote von Mamanet, die Gesamtorganisation als auch die Kommunikation innerhalb des Projekts werden von allen Befragten mit der Note „Sehr gut“ bewertet.

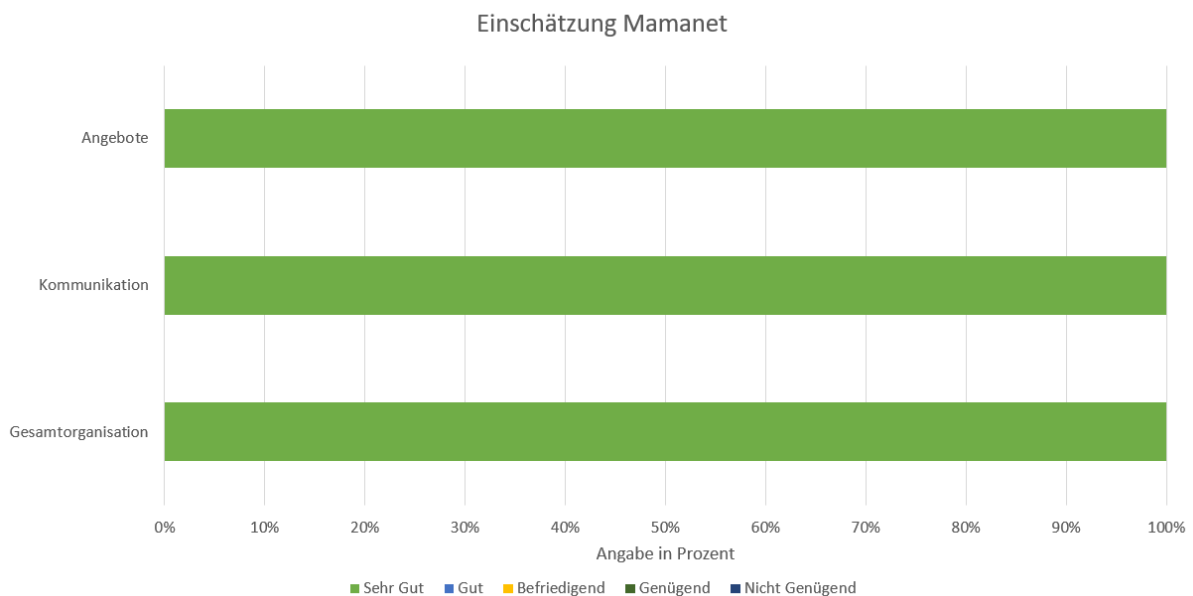


Abbildung 43: Einschätzung Mamanet

„Im Karwan Haus wohnen viele Frauen, die kleine Kinder haben, trotzdem gerne an sportlichen Aktivitäten teilnehmen. Mamanet bietet zusätzlich auch Kinderbetreuung und das macht die Kooperation besonders attraktiv für uns.“, ist die Antwort von Karin Rowdo, einer Vertreterin des Karwan Haus, auf die Frage warum das Karwan Haus mit Mamanet kooperiert. Darüber hinaus wird genannt, dass ein derartiges Angebot bis dato im Karwan Haus gefehlt hat und die Teilnahme der Frauen an Mamanet die Gemeinschaft innerhalb der Gruppe fördert. Selbstverständlich ist auch der Spaß, den die Teilnehmerinnen beim Cachibol Training sichtlich haben, ein entscheidender Grund für das Karwan Haus mit Mamanet weiterhin zu kooperieren.

Besonders die Niederschwelligkeit und die gute Organisation und Kommunikation mit den Organisatorinnen heben Margit Kornfeld und Karin Rowdo als Vertreterinnen des Karwan Haus hervor.

Evelyn Wysouldi beschreibt den Grund für die Kooperation der Wohnpartner Wien mit Mamanet mit folgenden Worten: „Weil es eine großartige Idee ist, Frauen, welche kaum Sportmöglichkeiten wahrnehmen können, eine solche zu bieten.“ Die Besonderheit des Verbands Mamanet schreibt Wysouldi vor allem dem sozialen Faktor der Organisation zu.

„Das Projekt ist ein tolles Angebot für die Gruppe der Mütter die generell oft passende Angebote suchen“, mit diesen Worten beschreibt Heidrun Paschen, als Vertreterin für Bassena Am Schöpfwerk, einen der Gründe warum sie mit Mamanet kooperieren. Außerdem hebt sie die Tatsache hervor, dass die flachen Hierarchien in der Organisation eine unkomplizierte Zusammenarbeit ermöglichen. Darüber hinaus schreibt sie dem Verband „viel Verständnis für die politischen und sozialen Rahmenbedingungen in Wien“ zu und unterstreicht in diesem Zusammenhang, dass Mamanet sehr gut auf die Situation Am Schöpfwerk eingegangen ist. Die Zusammenarbeit mit TrainerInnen und den Verantwortlichen der Gesamtorganisation wird ebenfalls als sehr positiv dargestellt.

„Finden das Angebot wirklich genial speziell den Aspekt des Miteinanders betreffend. Aus welchem Land jemand kommen mag, mit Kopftuch oder Minirock, alt oder jung, das alles ist zweitrangig. Die Freude an der Bewegung und das noch dazu in einer Gruppe steht im Vordergrund! BRAVO!!“, ist die Antwort von Martina Warnung eine Vertreterin von „come2gether Erdberg“ auf die Frage warum sie mit Mamanet kooperieren. Darüber hinaus unterstreicht sie, dass bei Mamanet vor allem die Partizipation eine wichtige Rolle spielt.

## 6 Conclusio

„Mamanet macht die Welt ein Stück freundlicher, netter und heller“, ist die Aussage einer Teilnehmerin und beschreibt in einem Satz die hauptsächlich positiven Rückmeldungen aller Befragten im Rahmen der Evaluierung. In den folgenden Absätzen wird spezifisch auf die Erreichung der einzelnen Ziele von Mamanet Austria eingegangen und somit die zu Beginn definierten Fragestellungen, „Inwiefern werden die Ziele von Mamanet Austria erreicht? Wo liegen Gelingensfaktoren? Wo liegen noch Schwierigkeiten?“, der wissenschaftlichen Arbeit beantwortet.

Ein Ziel von Mamanet Austria ist es, „die Barrieren für den Einstieg oder Wiedereinstieg in den Sport für Mütter jeden Alters und für alle Frauen ab 30 zu minimieren (Mamanet Austria 4).“ Insbesondere Mütter haben in ihrem Alltag als Hausfrau, Mutter und oftmals Berufstätige nicht die Möglichkeit beziehungsweise Ressourcen regelmäßig an Sportaktivitäten teilzunehmen, da die Strukturen vieler Sportorganisationen nicht an ihre Bedürfnisse angepasst sind. Demnach stellen nicht selten der zeitliche und auch finanzielle Aspekt Barrieren dar (Weyer, 1997). Des Weiteren will Mamanet Frauen ab 30 zum Sport beziehungsweise Teamsport animieren, da auch in diesem Bereich die Angebote oft ausbleiben. Darüber hinaus können gesundheitliche Risikofaktoren, wie beispielsweise jene für Brustkrebs, nachweislich durch körperliche Aktivität vermindert werden (Dale, Gerlach & Wilhite, 1979). Im Rahmen der Evaluierung wurde die Erreichung dieses Ziels im Fragebogen der Spielerinnen mittels einer Ratingskala mit skalierten Antwortmöglichkeiten (trifft sehr zu, trifft eher zu, mittel, trifft eher nicht zu, trifft gar nicht zu) überprüft. Die zu bewertende Frage lautet: „Ich nehme an Mamanet teil, weil ich durch Mamanet Hindernisse überwunden habe und (wieder) begonnen habe, regelmäßig Sport zu treiben.“ Die Rückmeldungen der Spielerinnen ergeben mit 55% „trifft sehr zu“ und 19% „trifft eher zu“, dass das Ziel erreicht wurde. Durch die offenen Fragestellungen konnte besonders am Standort „Karwan- Haus“ ermittelt werden, dass die Frauen größtenteils durch Mamanet ihre ersten Sporterfahrungen machen und dafür sehr dankbar sind. Durch die Aussage einer Spielerin soll dies unterstrichen werden: „Bisher war kein Sport für mich möglich. Durch Mamanet mache ich das erste Mal Sport. Dankeschön!“

„Zielgruppen zu erreichen, die sonst eher schwer Zugang zum Sport haben“, ist ein weiteres Ziel von Mamanet Austria (Mamanet Austria 4). Neben der Hauptzielgruppe der Mütter nützen auch viele Migrantinnen das Angebot von Mamanet um Sport betreiben zu können. Für muslimische Frauen ergeben sich, aufgrund von Einschränkungen, die schon im alltäglichen Leben vom Islam vordefiniert sind, Probleme allen sportlichen Aktivitäten nachzugehen. Muslimische Frauen haben sich vor männlichen Blicken „zu schützen“, weshalb die Teilnahme an sportlichen Aktivitäten ein erhebliches Problem darstellt (Walseth & Fasting 2003). Die

Verfügbarkeit von reinen Frauenräumen oder reinen Sportgruppen nur für Frauen ist ein Beispiel für eine Einschränkung die, aufgrund des geringen Vorhandenseins, zu einem Problem für Musliminnen führen kann (Kay, 2006). Mamanet schafft Möglichkeiten für eine Sportteilnahme für Frauen aller Religionen, da das Training exklusiv für Frauen ist. Die Auswertung der Befragungen zeigt, dass besonders an den Standorten „Am Schöpfwerk“, „Deckergasse“ und im Karwan Haus der Anteil an Spielerinnen mit Migrationshintergrund sehr groß ist und jene das Angebot besonders schätzen. Auf die offene Fragestellung „Was gefällt mir besonders an Mamanet“ (Fragebogen Spielerinnen) fallen an den genannten Standpunkten besonders oft die Antworten: „Man ist nur unter Frauen“ und „Spielerinnen von verschiedenen Ländern“. Martina Warnung, eine Vertreterin der Partnerorganisation „come2gether Erdberg“ trifft die Trainingssituation bei Mamanet mit folgender Aussage auf den Punkt: „Aus welchem Land jemand kommen mag, mit Kopftuch oder Minirock, alt oder jung, das alles ist zweitrangig.“

Damit auch die angesteuerten Zielgruppen erreicht werden, setzt Mamanet es sich auch zum Ziel „die hierfür individuell bestmöglichen Rahmenbedingungen zu schaffen.“ (Mamanet Austria 4) Das Angebot ist deshalb auch in erster Linie sehr niederschwellig ausgerichtet, sodass eine Teilnahme und der Einstieg für alle Interessentinnen erleichtert werden. Die Mamanet definierende Rahmenbedingung ist die an den meisten Standorten vorhandene Kinderbetreuung. Dies ermöglicht den Frauen ihre Kinder in das Training mitzunehmen, aber dennoch ungestört trainieren zu können. Darüber hinaus versucht Mamanet durch Trainings in Wohnortnähe und adäquaten Zeiten den Müttern und Frauen die Teilnahme zu erleichtern. Um die Erreichung dieses Ziels zu überprüfen wurde im Fragebogen eine Ratingskala mit skalierten Antwortmöglichkeiten erstellt. Die Spielerinnen hatten die Möglichkeit folgende Aussagen von „trifft sehr zu“ bis „trifft gar nicht zu“ zu bewerten: „Ich nehme an Mamanet teil, weil die Rahmenbedingungen auf meine derzeitige Situation angepasst sind (Ort, Zeit, Kinderbetreuung,...)“ (Fragebogen Spielerinnen). Mit 57% „trifft sehr zu“ und 13% „trifft eher zu“ kann auch dieses Ziel als erreicht erklärt werden. Die einzigen Änderungswünsche die aus der Erhebung der Daten hervorgehen, beschränken sich auf längere Trainingszeiten und eine Kinderbetreuung auch für Kinder unter 3 Jahren.

Als viertes Ziel möchte Mamanet „Strukturen zur Sportausübung auf unterschiedlichem Leistungsniveau aufbauen.“ (Mamanet Austria 4) Aufgrund der unterschiedlichen Sporterfahrungen der einzelnen Teilnehmerinnen, sowie die Altersunterschiede und der Heterogenität des Fitnesslevels muss das Training so gestaltet sein, dass auf das individuelle Leistungsniveau der Spielerinnen eingegangen werden kann. Die Sportart Cachibol ermöglicht die adäquate Förderung aller Spielerinnen. Mehrere im Rahmen der Evaluierung getätigte Aussagen der Spielerinnen bestätigen dies. „Cachibol ist anpassungsfähig.“, „Es ist ein Mannschaftssport der nicht weh tut.“, „Ich kann mit meiner Tochter zusammen spielen.“,

„Cachibol ist leicht zu erlernen und es kommt schnell ein Spielfluss zustande.“ Diese Aussagen hinterlegen die Zielerreichung. Darüber hinaus bietet Mamanet Austria auch Frauen die Möglichkeit eine Funktion in der Sportorganisation einzunehmen. Die Evaluierung zeigt das Interesse mehrerer Spielerinnen diesem Angebot nachzugehen und somit beim Ausbau des Netzwerks rund um Mamanet aktiv beteiligt zu sein.

Des Weiteren werden die im Rahmen der Evaluierung erfassten Änderungswünsche aller erfragten Kollektive dargestellt, die die positive Arbeit der Organisation Mamanet bestärken. Primär wünschen sich die Spielerinnen, dass das Training öfter pro Woche stattfindet. Darüber hinaus äußern vor allem muslimische Frauen das Verlangen nach weiteren Sportarten mit den Rahmenbedingungen von Mamanet (zum Beispiel: Mamanet Schwimmen).

Der Erfolg des Projekts Mamanet Austria spiegelt sich abschließend in folgender Aussage, die von den meisten Spielerinnen am Ende des Fragebogens angeführt wieder: „DANKE MAMANET!“

## Literaturverzeichnis

- American Diabetes Association. (2002). Diabetes Mellitus and Exercise. *Diabetes Care*, 25 (1), 64. Zugriff am 16.05.2017 unter <https://doi.org/10.2337/diacare.25.2007.S64>
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress and coping*. San Francisco: Jossey Bass
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey Bass
- Antonovsky, A. (1993). Gesundheitsforschung versus Krankheitsforschung. In A. Franke & M. Broda (Hrsg.), *Psychomotorische Gesundheit*. Tübingen: DGVT-Verlag
- Antonovsky, A. & Franke, A (Hrsg.), (1997). *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Tübingen: DGTV-Verlag.
- Braun, S. (2011). *Migration, Integration und Sport*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Brown, R., Ramirez, D. & Taub, J. (1978). The Prescription of Exercise for Depression. *The Physician and Sportsmedicine*, 6(12), 34-45. Zugriff am 17.05.2017 unter <http://dx.doi.org/10.1080/00913847.1978.11710794>
- Chae, E., Platen, P., Antz, R., Kühlmorgen, J., Allolio, B., Lehmann, H., Schuhmann, S. & Kannenberg, J. (1994). Knochendichte bei Leistungssportler/Innen aus verschiedenen Sportarten im Vergleich zu Sportstudent/Innen und untrainierten Kontrollpersonen. In H. Liesen, M. Weiß & M. Baum (Hrsg.), *Regulations- und Repairmechanismen* (668-671). Köln: Deutscher Ärzte Verlag Zugriff am 25.05.17 unter <https://www.bisp-surf.de/Record/PU199503075874>
- Chilibeck, P., Sale, D. & Webber, C. (1995). Exercise and bone mineral density. *Sports Med*, 19(2), 103–122. Zugriff am 17.05.17 unter <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7747001>
- Dale, E., Gerlach, D. & Wilhite, A. (1979). Menstrual dysfunction on distance runners. *Obstet Gynecol*, 54 (1), 47-53. Zugriff am 25.05.17 unter <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/313033>
- Darlison, E. (2000): Gender and physical activity. *Der Orthopäde* 29 (11), 957–968. DOI: 10.1007/s001320050548.
- Diabetes Mellitus. Zugriff am 14.05.17 unter [http://flexikon.doccheck.com/de/Diabetes\\_mellitus](http://flexikon.doccheck.com/de/Diabetes_mellitus)
- Diabetes Typ 2. Zugriff am 14.05.17 unter <http://www.netdoktor.at/krankheit/diabetes-typ-2-7446>
- Drinkwater, B. (1996). Physical activity, fitness, and osteoporosis. *Bochard C, Shephard RJ, Stephens T (eds) Physical activity, fitness, and health, International Proceedings and consensus statement*. Champaign: Hum Kinetics 724–736
- Dorsch, I (Hrsg.) (1997). *Chancen und Hemnisse für Frauen im Sport*. In *Deutscher Sportbund, Bundesauschuß für Frauensport. Berichte und Analysen*. Frankfurt am Main
- Engel, G.L. (1976). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Psychodynamic Psychiatry*, 40(3), 377-396. doi: 10.1521/pdps.2012.40.3.377
- Hargreaves, J. (2003): *Sporting females. Critical issues in the history and sociology of women's sports*. London: Routledge (ACPE Ebook collection).
- Henderson, B., Pike, M. & Casagrande, J. (1981). Breast cancer and the estrogen window hypothesis. *Lancet*, 2(8242), 363-364. Zugriff am 25.05.17 unter <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6103275>

- Henderson, B., Pike, M., Casagrande, J., Rosario, I. & Gray, G. (1981). Oral contraceptive Use and early abortion as risk factors for breast cancer in young women. *Br J Cancer*, 43(1), 72-76. Zugriff am 25.05.17 unter <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2010485/>
- Henderson, B.; Ross, R.; Judd, H.; Krailo, M.; & Pike, M. (1985). Do regular ovulatory cycles increase breast cancer risk? *Cancer*, 56(5), 1206–1208. doi:10.1002/1097-0142(19850901)56:5<1206::AID-CNCR2820560541>3.0.CO;2-9
- Herring, P., O'Connor, P. & Dishman, R. (2010). The effect of exercise training on anxiety symptoms among patients: a systematic review. *Arch Intern Med*, 170(4), 321–331. doi: 10.1001/archinternmed.2009.530.
- Hurrelmann, K. & Ulrich, D (Hrsg.). *Neues Handbuch der Sozialisationsforschung*. Beltz, Weinheim, S 279–302
- Kay, T. (2006). Daughters of Islam. Family Influences on Muslim Young Women's Participation in Sport. *International Review for the sociology of Sport* (41), 357– 373.
- Klein, M. (1987). *Frauen im Sport - gleichberechtigt?* Schriftenreihe des Bundesministeriums des Innern, Bd. 19. Stuttgart: Kohlhammer
- König, D. & Berg, A. (2012). Bewegung als Therapie bei Diabetes mellitus Typ 2. Schwerpunkt: Sport als Therapie bei inneren Erkrankungen. *Internist*, 53(6), 678–687. DOI 10.1007/s00108-011-2936-y
- König, D., Deibert, P., Dickhut, H.H. & Berg, A. (2011). Krafttraining bei Diabetes Mellitus Typ 2. *Dtsch Z Sportmed*, 62(1), 5-9. Zugriff am 17.05.2017 unter <http://www.zeitschrift-sportmedizin.de/artikel-online/archiv-2011/heft-1/krafttraining-bei-diabetes-mellitus-typ-2/>
- Mamanet Austria 1. Mamanet Gründerin in Wien. Zugriff am 26.04.2017 unter <http://www.mamanet-austria.at/de/newsshow-mamanet-gruenderin-in-wien>
- Mamanet Austria 2. Willkommen bei Mamanet Austria. Zugriff am 28.04.2017 unter <http://www.mamanet-austria.at/de/newsshow-we-are-family-das-haben-wir-diesmal-beim-1.-aus-und-fortbildungsseminar-der-bspa-fortbildungsakademie-bewiesen>
- Mamanet Austria 3. Siegerehrung und Urkundenverleihung BSPA Fortbildungsakademie Mamanet. Zugriff am 30.04. 2017 unter <http://www.mamanet-austria.at/de/newsshow-siegerehrung-und-urkundenverleihung-bspa-fortbildungsakademie-mamanet>
- Mamanet Austria 4. Mamanet. Zugriff am 30.04.2017 unter <http://www.mamanet-austria.at/de/was-ist-mamanet>
- Mamanet Austria Cachibol Reglement (2017). Zugriff am 28.04.17 unter [http://www.mamanet-austria.at/files/doc/Cachibol-Regeln/Mamanet-Austria\\_Offizielle-Cachibol-Regeln-2017.pdf](http://www.mamanet-austria.at/files/doc/Cachibol-Regeln/Mamanet-Austria_Offizielle-Cachibol-Regeln-2017.pdf)
- Mamanet Austria 5. Der Verband. Zugriff am 28.04.17 unter <http://www.mamanet-austria.at/de/der-verband>
- Mamanet Austria 6. Kooperationspartner von Mamanet. Zugriff am 28.04.17 unter <http://www.mamanet-austria.at/de/partner/kooperationen>
- Mamanet Austria 7. Wöchentliche Kurse. Zugriff am 10.05.2017 unter [www.mamanet-austria.at/de/kurse](http://www.mamanet-austria.at/de/kurse)
- Mamanet Israel 1. About Mamanet. Zugriff am 26.04.2017 unter [http://www.mamanet.org.il/viewArticle\\_en.asp?id=192#topb](http://www.mamanet.org.il/viewArticle_en.asp?id=192#topb)
- Mamanet Israel 2. Our vision. Zugriff am 26.04.2017 unter <http://www.mamanet.org.il/International.asp>

- Mamanet Israel 3. Mamanet Academy. Zugriff am 26.04.2017 unter [http://www.mamanet.org.il/viewArticle\\_en.asp?id=683#topb](http://www.mamanet.org.il/viewArticle_en.asp?id=683#topb)
- Mamanet Israel 4. Mamanet Fundamentals. Zugriff am 26.04.2017 unter [http://www.mamanet.org.il/viewArticle\\_en.asp?id=680#topb](http://www.mamanet.org.il/viewArticle_en.asp?id=680#topb)
- Mamanet Israel 5. Ein Jahr Mamanet Austria erste Erfolgsbilanz. Zugriff am 28.04.2017 unter [http://www.mamanet.org.il/viewArticle\\_en.asp?id=687&MLiga=66#topb](http://www.mamanet.org.il/viewArticle_en.asp?id=687&MLiga=66#topb);
- Mamanet Israel 6. Mamanet in UNIS. Zugriff am 28.04.2017 unter [http://www.mamanet.org.il/ViewArticle\\_en.asp?id=728](http://www.mamanet.org.il/ViewArticle_en.asp?id=728)
- Mamanet Israel 7. Mamanet "I AM Aware". Zugriff am 20.06.2017 unter [www.mamanet.org.il/Galleries\\_en.asp?MLiga=&page=2](http://www.mamanet.org.il/Galleries_en.asp?MLiga=&page=2)
- Mammakarzinom. Zugriff am 15.05.17 unter <http://flexikon.doccheck.com/de/Mammakarzinom>
- Osteoporose. Zugriff am 17.05.17 unter <http://flexikon.doccheck.com/de/Osteoporose>
- Sobiech, G. & Günter, S (Hrsg.). (2017). *Sport et Gender - (inter)nationale sportsoziologische Geschlechterforschung. Theoretische Ansätze, Praktiken und Perspektiven*. Wiesbaden: Springer (Geschlecht und Gesellschaft, Band 59).
- Speiser, E. (2017). *Unveröffentlichter Zwischenbericht*, Mamanet Austria.
- Statistik Austria. (2015). Gesundheitsbefragung 2014- Bevölkerung in Privathaushalten im Alter von 15 und mehr Jahren. Hochgerechnete Zahlen. Zugriff am 17.06.2017 unter [https://www.statistik.at/web\\_de/statistiken/menschen\\_und\\_gesellschaft/gesundheit/gesundheitsdeterminanten/koerperliche\\_aktivitaet/105605.html](https://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/gesundheit/gesundheitsdeterminanten/koerperliche_aktivitaet/105605.html)
- Statistik Austria. (2017). Krebserkrankungen. Zugriff am 25.05.17 unter [https://www.statistik.at/web\\_de/statistiken/menschen\\_und\\_gesellschaft/gesundheit/krebserkrankungen/index.html](https://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/gesundheit/krebserkrankungen/index.html)
- Titze, S., Ring-Dimitriu, S., Schober, P.H., Halbwachs, C., Miko, H.C., u.a. (2010). *Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung*. Wien: Bundesministerium für Gesundheit, Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich.
- Walseth, K. & Fasting, K. (2003). Islam's view on physical activity and sport. Egyptian Women interpreting Islam. *International Review for the sociology of Sport*. (38), 45–60.
- Weber, D. (2008). *Sport und Integration. Welche Rolle kann Sport im Integrationsverlauf spielen?* Diplomica Verlag.
- Weiß, O. (1999). *Einführung in die Sportsoziologie*. (UTB für Wissenschaft. Uni-Taschenbücher, 2090). Wien: WUV
- West, C. & Zimmerman, H. (1987). Doing Gender. *Gender and Society* 1 (1), 125–151.
- Wipfli, B., Rethorst, C. & Landers, D. (2008). The anxiolytic effects of exercise: a meta-analysis of randomized trials and dose-response analysis. *J Sport Exerc Psychol*, 30(4), 392–410. Zugriff am 17.05.2017 unter <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18723899>
- Wolf, A. (2010). Frau und Sport. *Gynäkologische Endokrinologie* 8 (4), 240–247. DOI: 10.1007/s10304-010-0370-1.
- Wooster, R., Bignell, G., Lancaster, J., Swift, S., Seal, S., Mangion, J. & Micklem, G. (1996). Identification of the breast cancer susceptibility gene BRCA2. *Nature*, 378(6559), 789–792. Zugriff am 25.05.17 unter <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8524414>

## *Abbildungsverzeichnis*

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Abbildung 1: Muttersprache.....                           | 30 |
| Abbildung 2: Ich bin alleinerziehend. ....                | 31 |
| Abbildung 3: Derzeitige Beschäftigung .....               | 31 |
| Abbildung 4: Gründe für eine Nichtteilnahme .....         | 32 |
| Abbildung 5: Gründe für eine Mamanet- Teilnahme .....     | 33 |
| Abbildung 6: Bewertung der TrainerInnen .....             | 35 |
| Abbildung 7: Gegenüberstellung .....                      | 36 |
| Abbildung 8: Muttersprache.....                           | 38 |
| Abbildung 9: Ich bin alleinerziehend. ....                | 39 |
| Abbildung 10: Wie komme ich ins Training. ....            | 39 |
| Abbildung 11: Bewertung der Trainerin/ des Trainers ..... | 41 |
| Abbildung 12: Muttersprache.....                          | 42 |
| Abbildung 13: Ich bin alleinerziehend. ....               | 43 |
| Abbildung 14: Wie komme ich in Training.....              | 43 |
| Abbildung 15: Bewertung des Trainers/ der Trainerin ..... | 45 |
| Abbildung 16: Muttersprache.....                          | 46 |
| Abbildung 17: Ich bin alleinerziehend. ....               | 47 |
| Abbildung 18: Wie komme ich ins Training. ....            | 47 |
| Abbildung 19: Bewertung des Trainers/ der Trainerin ..... | 49 |
| Abbildung 20: Muttersprache.....                          | 50 |
| Abbildung 21: Ich bin alleinerziehend. ....               | 51 |
| Abbildung 22: Wie komme ich ins Training. ....            | 51 |
| Abbildung 23: Bewertung des Trainers/ der Trainerin ..... | 53 |
| Abbildung 24: Muttersprache.....                          | 54 |
| Abbildung 25: Ich bin alleinerziehend. ....               | 55 |
| Abbildung 26: Wie komme ich ins Training. ....            | 55 |
| Abbildung 27: Bewertung des Trainers/ der Trainerin ..... | 57 |
| Abbildung 28: Muttersprache.....                          | 58 |
| Abbildung 29: Ich bin alleinerziehend. ....               | 58 |
| Abbildung 30: Wie komme ich ins Training. ....            | 59 |
| Abbildung 31: Bewertung des Trainers/ der Trainerin ..... | 60 |
| Abbildung 32: Muttersprache.....                          | 61 |
| Abbildung 33: Ich bin alleinerziehend. ....               | 61 |
| Abbildung 34: Wie komme ich ins Training. ....            | 62 |
| Abbildung 35: Bewertung des Trainers/ der Trainerin ..... | 63 |
| Abbildung 36: Geschlecht.....                             | 64 |

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Abbildung 37: Alter .....                           | 64 |
| Abbildung 38: Nationalität.....                     | 65 |
| Abbildung 39: Häufigkeit.....                       | 65 |
| Abbildung 40: Bewertung des Mamanet-Trainings ..... | 66 |
| Abbildung 41: Geschlecht.....                       | 68 |
| Abbildung 42: Einschätzung Mamanet .....            | 69 |
| Abbildung 43: Einschätzung Mamanet .....            | 70 |

## *Anhänge*

Fragebogen Spielerinnen

Fragebogen TrainerInnen

Fragebogen FunktionärInnen

Fragebogen Partnerorganisation



universität  
wien

### ***Fragebogen an die Spielerinnen***

Liebe Spielerin,

im Rahmen der Evaluierung des Projekts „Mamanet“ dürfen wir Sie recht herzlich zu einer anonymen Befragung einladen. Ziel dieser Befragung ist es, Ihre Erfahrungen, Meinungen, Vorstellungen und Wünsche zu Mamanet, zur Organisation und zum Training zu erheben. Ihre Hinweise geben Aufschluss darüber, was bisher gut gelaufen ist, aber auch, wo man noch Verbesserungen im Projekt vornehmen kann.

Wir bitten Sie, den Fragebogen auszufüllen und Ihrer Trainerin abzugeben.

Eventuelle Fragen beantworten wir gerne emailig!

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Sophie Schilling und Veronika Speer

[sophie\\_schilling@hotmail.com](mailto:sophie_schilling@hotmail.com)

[verolein.sp@gmail.com](mailto:verolein.sp@gmail.com)

**Geschlecht:**

- ☐ weiblich
- ☐ männlich

**Alter:**

|

**Nationalität:**

|

**Muttersprache:**

|

**Familienstand:**

- |                       |       |                       |             |                       |                 |                       |           |                       |                                        |                       |                                                      |
|-----------------------|-------|-----------------------|-------------|-----------------------|-----------------|-----------------------|-----------|-----------------------|----------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------|
| <input type="radio"/> | ledig | <input type="radio"/> | verheiratet | <input type="radio"/> | geschie-<br>den | <input type="radio"/> | verwitwet | <input type="radio"/> | in<br>Beziehung<br>- alleine<br>lebend | <input type="radio"/> | in<br>Beziehung<br>-<br>gemeins-<br>amer<br>Haushalt |
|-----------------------|-------|-----------------------|-------------|-----------------------|-----------------|-----------------------|-----------|-----------------------|----------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------|

**Kind/er**

|        | Alter                 |
|--------|-----------------------|
| Kind 1 | <input type="radio"/> |
| Kind 2 | <input type="radio"/> |
| Kind 4 | <input type="radio"/> |
| Kind 5 | <input type="radio"/> |
| ...    | <input type="radio"/> |
| ....   | <input type="radio"/> |

|

**Ich bin alleinerziehend**

- ☐ Ja
- ☐ Nein

### Höchster Bildungsabschluss:

- ☐ kein Pflichtschulabschluss ☐ Pflichtschulabschluss ☐ Fachschulabschluss ☐ Matura/ Reifeprüfung ☐ Universitäts-/ Fachhochschulabschluss

### Derzeitige Beschäftigung:

- ☐ Lehre  
☐ Schule  
☐ Studium  
☐ Umschulung  
☐ Hausfrau  
☐ arbeitssuchend  
☐ berufstätig als ... |

### Arbeitsstunden pro Woche:

|

### Welche Sportarten haben Sie früher betrieben bzw. betreiben Sie heute?

|                                                       | Kindes-<br>und<br>Jugendal-<br>ter | Kindes-<br>und<br>Jugendal-<br>ter | Erwachs-<br>enenalter,<br>nach der<br>Geburt<br>der Kind/<br>er | aktuell/<br>jetzt     |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Ballsportarten im Team                                | <input type="radio"/>              | <input type="radio"/>              | <input type="radio"/>                                           | <input type="radio"/> |
| Turnen                                                | <input type="radio"/>              | <input type="radio"/>              | <input type="radio"/>                                           | <input type="radio"/> |
| Leichtathletik                                        | <input type="radio"/>              | <input type="radio"/>              | <input type="radio"/>                                           | <input type="radio"/> |
| Ausdauersportarten (Schwimmen, Laufen, Radfahren,...) | <input type="radio"/>              | <input type="radio"/>              | <input type="radio"/>                                           | <input type="radio"/> |
| Kraftsport / Fitness                                  | <input type="radio"/>              | <input type="radio"/>              | <input type="radio"/>                                           | <input type="radio"/> |
| Gymnastik, Tanz, ...                                  | <input type="radio"/>              | <input type="radio"/>              | <input type="radio"/>                                           | <input type="radio"/> |
| Tennis, Badminton, ...                                | <input type="radio"/>              | <input type="radio"/>              | <input type="radio"/>                                           | <input type="radio"/> |
| Andere Sportart                                       | <input type="radio"/>              | <input type="radio"/>              | <input type="radio"/>                                           | <input type="radio"/> |

### Meine Erfahrungen in Verein und Volleyball:

|                                                   | Kindes-<br>und<br>Jugendal-<br>ter | Erwachs-<br>enenalter,<br>vor der<br>Geburt<br>der Kind/<br>er | Erwachs-<br>enenalter,<br>nach der<br>Geburt<br>der Kind/<br>er | aktuell/<br>jetzt     |
|---------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Ich war/bin Mitglied in einem Sportverein         | <input type="radio"/>              | <input type="radio"/>                                          | <input type="radio"/>                                           | <input type="radio"/> |
| Ich nahm/nehme an Wettkämpfen teil                | <input type="radio"/>              | <input type="radio"/>                                          | <input type="radio"/>                                           | <input type="radio"/> |
| Ich spielte/spiele Volleyball im Hobbybereich     | <input type="radio"/>              | <input type="radio"/>                                          | <input type="radio"/>                                           | <input type="radio"/> |
| Ich spielte/spiele Volleyball im Amateurbereich   | <input type="radio"/>              | <input type="radio"/>                                          | <input type="radio"/>                                           | <input type="radio"/> |
| Ich spielte/spiele Volleyball im Leistungsbereich | <input type="radio"/>              | <input type="radio"/>                                          | <input type="radio"/>                                           | <input type="radio"/> |

### Sonstige Anmerkungen zu meiner Sporterfahrung:

|

## Ich nehme an Mamanet teil, ...

|                                                                                                                      | Trifft<br>sehr zu     | Trifft<br>eher zu     | Mittel                | Trifft<br>eher<br>nicht<br>zu | Trifft<br>gar<br>nicht<br>zu |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------------|------------------------------|
| weil ich durch Mamanet Hindernisse<br>überwunden habe und (wieder)<br>begonnen habe, regelmäßig Sport zu<br>treiben. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>        |
| weil die Rahmenbedingungen auf meine<br>derzeitige Situation angepasst sind (Ort,<br>Zeit, Kinderbetreuung, ...).    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>        |
| weil ich gerne Teil des Teams Mamanet<br>bin.                                                                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>        |
| weil ich Freude an der Bewegung habe.                                                                                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>        |
| weil ich an Wettkämpfen teilnehmen<br>möchte.                                                                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>        |
| weil ich beim Training neue Kontakte<br>knüpfen und Kontakte halten kann.                                            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>        |
| weil Mamanet ein Projekt ausschließlich<br>für Frauen ist.                                                           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>        |
| weil Mamanet ein internationales<br>Projekt ist.                                                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>        |
| weil ...                                                                                                             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>        |
|                                                                                                                      |                       |                       |                       |                               |                              |
| weil ...                                                                                                             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>        |
|                                                                                                                      |                       |                       |                       |                               |                              |

**Ich trainiere bei:**

- ☐ Mamanet WAT 20 Spielmannsgasse
- ☐ Mamanet WAT 12 Am Schöpfwerk
- ☐ Mamanet WAT 12 Deckergasse
- ☐ Mamanet come2gether Erdberg
- ☐ Mamanet Kritzendorf
- ☐ Mamanet VHS Klosterneuburg
- ☐ Mamanet SVS Schwechat
- ☐ Mamanet ASKÖ Böhlerwerk
- ☐ Mamanet Korneuburg
- ☐ Mamanet OKTINI Oberwaltersdorf
- ☐ Mamanet ASKÖ Him- gesundes Dorf
- ☐ Mamanet Pinkafeld, Riedlingsdorf

**Wie komme ich ins Training?**

- ☐ Auto
- ☐ öffentliche Verkehrsmittel
- ☐ Fahrrad
- ☐ zu Fuß
- ☐ Fahrgemeinschaft

**Wie lange brauche ich zum Trainingsort (in Minuten)?**

|

**Wie oft pro Woche findet an meinem Standort das Training statt?**

|

**Wie oft pro Woche nehme ich durchschnittlich am Training teil?**

|

**Wie oft pro Monat muss ich das Training ausfallen lassen?**

|

### Gründe für meine Nicht-Teilnahme:

- ☐ zeitlicher Aspekt
- ☐ fehlende Kinderbetreuung
- ☐ Überschneidung mit anderen Aktivitäten
- ☐ Überschneidung mit anderen Aktivitäten meines/r Kindes/er
- ☐ Krankheit
- ☐ fehlende Motivation
- ☐ zu lange Fahrtzeit
- ☐ Sonstige, und zwar: |
- ☐ Sonstiges, und zwar: |

### Kinderbetreuung:

|                                                   | Ja                    | Nein                  |
|---------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Ist Kinderbetreuung an meinem Standort vorhanden? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Wenn ja, wird sie von mir genutzt?                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Wenn nein, hätte ich gerne Kinderbetreuung?       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

### Interesse an/Funktionen in Mamanet:

|                                                                          | Ja                    | Nein                  |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Ich bin Spielerin des Nationalteams                                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Wenn nein: Ich möchte gerne im Nationalteam spielen.                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich habe Interesse, als Trainerin bei Mamanet aktiv zu sein.             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich habe Interesse, als Funktionärin bei Mamanet aktiv zu sein.          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich habe Interesse, Mamanet auf organisatorischer Ebene zu unterstützen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

## Bewertung der TrainerInnen

|                                                | Trifft<br>sehr zu     | Trifft<br>eher zu     | Mittel                | Trifft<br>eher<br>nicht<br>zu | Trifft<br>gar<br>nicht<br>zu |
|------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------------|------------------------------|
| Ich schätze meine/n TrainerIn sehr.            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>        |
| Im Training gibt es viel zu lachen.            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>        |
| Er/ Sie interessiert sich für unsere Probleme. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>        |
| Spaß steht für sie/ ihn im Vordergrund.        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>        |
| Das Training ist sehr abwechslungsreich.       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>        |
| Er/ Sie verlangt viel von mir.                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>        |
| Ich würde als TrainerIn genauso arbeiten.      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>        |
| Er/ Sie fragt oft, wie es mir geht.            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>        |
| Weiteres:                                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>        |
|                                                |                       |                       |                       |                               |                              |
| Weiteres:                                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>        |
|                                                |                       |                       |                       |                               |                              |

Wenn ich Trainerin wäre, würde ich Folgendes anders machen:

Über meine/n TrainerIn möchte ich noch Folgendes sagen:

**Diese Schulnote gebe ich meinem/r TrainerIn:**

- ☐ Sehr gut
- ☐ Gut
- ☐ Befriedigend
- ☐ Genügend
- ☐ Nicht genügend

**Das gefällt mir besonders an Mamanet:**

**Das sind meine Änderungswünsche:**



universität  
wien

### *Fragebogen an die TrainerInnen*

Liebe Trainerin, lieber Trainer,

im Rahmen der Evaluierung des Projekts „Mamanet“ dürfen wir Sie recht herzlich zu einer anonymen Befragung einladen. Ziel dieser Evaluierung ist es, Ihrer bisherigen Erfahrungen in Mamanet zu Organisation, Training und/oder Wettkampf zu erheben. Ihre Hinweise geben Aufschluss darüber, was bisher gut gelaufen ist, aber auch, wo man noch Verbesserungen im Projekt vornehmen kann. Zusätzlich befragen wir die Teilnehmerinnen in den Mamanet-Kursen und erbitten auch deren Feedback.

Eventuelle Fragen beantworten wir gerne emailig!

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Sophie Schilling und Veronika Speer

[sophie\\_schilling@hotmail.com](mailto:sophie_schilling@hotmail.com)

[verolein.sp@gmail.com](mailto:verolein.sp@gmail.com)

**Geschlecht:**

- ☐ weiblich  
☐ männlich

**Alter:**

|

**Nationalität:**

|

**Muttersprache:**

|

**Familienstand:**

- |                       |                       |                       |                       |                                        |                                                      |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------|
| ledig                 | verheiratet           | geschie-<br>den       | verwitwet             | in<br>Beziehung<br>- alleine<br>lebend | in<br>Beziehung<br>-<br>gemeins-<br>amer<br>Haushalt |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>                  | <input type="radio"/>                                |

**Kind/er**

|        | Alter                 |
|--------|-----------------------|
| Kind 1 | <input type="radio"/> |
| Kind 2 | <input type="radio"/> |
| Kind 4 | <input type="radio"/> |
| Kind 5 | <input type="radio"/> |
| ...    | <input type="radio"/> |
| ....   | <input type="radio"/> |

|

**Ich bin alleinerziehend.**

- ☐ Ja  
☐ Nein

**Höchster Bildungsabschluss:**

- ☐ kein  
Pflichtschul-  
abschluss   ☐ Pflichtschul-  
abschluss   ☐ Fachschula-  
abschluss   ☐ Matura/  
Reifeprüfung   ☐ Universitäts-/  
Fachhochs-  
schulabschluss

**Derzeitige Beschäftigung:**

- ☐ Lehre  
☐ Schule  
☐ Studium  
☐ Umschulung  
☐ Hausfrau  
☐ arbeitssuchend  
☐ berufstätig  
als.. |

**Arbeitsstunden pro Woche:**

|

**Welche Sportarten haben Sie früher betrieben bzw. betreiben Sie heute?**

|                                                          | Kindes-,<br>Jugendal-<br>ter | Erwachs-<br>enenalter,<br>vor<br>Geburt<br>der/des<br>Kinder/es | Erwachs-<br>enenalter,<br>nach<br>Geburt<br>der/des<br>Kinder/<br>des | aktuell/<br>jetzt     |
|----------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Ballsportarten im Team                                   | <input type="radio"/>        | <input type="radio"/>                                           | <input type="radio"/>                                                 | <input type="radio"/> |
| Turnen                                                   | <input type="radio"/>        | <input type="radio"/>                                           | <input type="radio"/>                                                 | <input type="radio"/> |
| Leichtathletik                                           | <input type="radio"/>        | <input type="radio"/>                                           | <input type="radio"/>                                                 | <input type="radio"/> |
| Ausdauersportarten (Schwimmen,<br>Laufen, Radfahren,...) | <input type="radio"/>        | <input type="radio"/>                                           | <input type="radio"/>                                                 | <input type="radio"/> |
| Kraftsport / Fitness                                     | <input type="radio"/>        | <input type="radio"/>                                           | <input type="radio"/>                                                 | <input type="radio"/> |
| Gymnastik, Tanz, ...                                     | <input type="radio"/>        | <input type="radio"/>                                           | <input type="radio"/>                                                 | <input type="radio"/> |
| Tennis, Badminton, ...                                   | <input type="radio"/>        | <input type="radio"/>                                           | <input type="radio"/>                                                 | <input type="radio"/> |
| Andere Sportart                                          | <input type="radio"/>        | <input type="radio"/>                                           | <input type="radio"/>                                                 | <input type="radio"/> |

**Meine Erfahrungen in Verein und Volleyball:**

|                                                      | Kindheits-<br>und<br>Jugendal-<br>ter | Erwachs-<br>enenalter<br>vor<br>Geburt<br>der/des<br>Kinder/es | Erwachs-<br>enenalter<br>nach<br>Geburt<br>der/des<br>Kinder/<br>des | aktuell/<br>jetzt     |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Ich war/bin Mitglied in einem<br>Sportverein         | <input type="radio"/>                 | <input type="radio"/>                                          | <input type="radio"/>                                                | <input type="radio"/> |
| Ich nahm/nehme an Wettkämpfen teil                   | <input type="radio"/>                 | <input type="radio"/>                                          | <input type="radio"/>                                                | <input type="radio"/> |
| Ich spielte/spiele Volleyball im<br>Hobbybereich     | <input type="radio"/>                 | <input type="radio"/>                                          | <input type="radio"/>                                                | <input type="radio"/> |
| Ich spielte/spiele Volleyball im<br>Amateurbereich   | <input type="radio"/>                 | <input type="radio"/>                                          | <input type="radio"/>                                                | <input type="radio"/> |
| Ich spielte/spiele Volleyball im<br>Leistungsbereich | <input type="radio"/>                 | <input type="radio"/>                                          | <input type="radio"/>                                                | <input type="radio"/> |

### **Sonstige Anmerkungen zu meiner Sporterfahrung:**

### **Bei welchem Standort bin ich TrainerIn?**

- ☐ Mamanet WAT 20 Spielmannsgasse
- ☐ Mamanet WAT 12 Am Schöpfwerk
- ☐ Mamanet WAT 12 Deckergasse
- ☐ Mamanet come2gether Erdberg
- ☐ Mamanet Kritzensdorf
- ☐ Mamanet VHS Klosterneuburg
- ☐ Mamanet SVS Schwechat
- ☐ Mamanet ASKÖ Böhlerwerk
- ☐ Mamanet Korneuburg
- ☐ Mamanet OKTINI Oberwaltersdorf
- ☐ Mamanet ASKÖ Hirm- gesundes Dorf
- ☐ Mamanet Pinkafeld, Riedlingsdorf

**Wie oft bin ich TrainerIn pro Woche?**

|

**Wie lange bin ich schon TrainerIn?**

|

**Wie bin ich TrainerIn bei Mamanet geworden?**

- ☐ Ich war vorher SpielerIn in einem Mamanet Team.
- ☐ Ich bin/war VolleyballtrainerIn.
- ☐ Sonstiges, und zwar: |

**Wie viele Teilnehmerinnen kommen durchschnittlich zu mir?**

|

**Ich habe Interesse, als FunktionärIn in Mamanet aktiv zu sein.**

- ☐ Ja, weil ... ||
- ☐ Nein, weil ... |

## In meinem Mamanet-Training ...

|                                                                                                                 | Trifft<br>sehr zu     | Trifft<br>eher zu     | Mittel                | Trifft<br>eher<br>nicht<br>zu | Trifft<br>gar<br>nicht<br>zu |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------------|------------------------------|
| haben die Spielerinnen Spaß im Training.                                                                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>        |
| hat sich ein Netzwerk gebildet.                                                                                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>        |
| zeigen sich deutliche Fortschritte in den sportlichen Leistungen der Teilnehmenden.                             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>        |
| repsektieren mich die Teilnehmerinnen als TrainerIn.                                                            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>        |
| fühlen sich die Teilnehmerinnen sichtlich wohl.                                                                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>        |
| nehmen die Spielerinnen regelmäßig am Training teil.                                                            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>        |
| kann ich mit auftretenden Konflikten gut umgehen.                                                               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>        |
| kann ich die Spielerinnen gut motivieren.                                                                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>        |
| verwende ich weibliche Sprachformen.                                                                            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>        |
| motiviere ich die Spielerinnen, selbst Trainerinnen zu werden.                                                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>        |
| läuft das Training geordnet ab.                                                                                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>        |
| gehe ich auf die Bedürfnisse und Probleme einzelner Spielerinnen ein.                                           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>        |
| frage ich die Spielerinnen oft, wie es ihnen geht.                                                              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>        |
| gestalte ich das Training abwechslungsreich.                                                                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>        |
| vermittle ich den Frauen, dass sie die Fähigkeit und Kompetenz besitzen, Sport zu treiben und ein Team zu sein. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>        |
| Weiteres, und zwar:                                                                                             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>        |
|                                                                                                                 |                       |                       |                       |                               |                              |
| Weiteres, und zwar:                                                                                             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>        |
|                                                                                                                 |                       |                       |                       |                               |                              |
| Weiteres, und zwar:                                                                                             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>        |
|                                                                                                                 |                       |                       |                       |                               |                              |

Das möchte ich noch zu meinem Training anmerken:

So schätze ich Mamanet ein: (in Schulnoten)

|                                             | Sehr<br>gut           | Gut                   | Befrie-<br>digend     | Genüg-<br>end         | Nicht<br>genüg-<br>end |
|---------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| Die Organisation des Projekts.              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>  |
| Die Kommunikation im Projektteam.           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>  |
| Die Abstimmung mit anderen<br>Trainerinnen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>  |
| Die Vorträge und Fortbildungen.             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>  |
| Sonstiges, und zwar:                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>  |
|                                             |                       |                       |                       |                       |                        |
| Sonstiges, und zwar:                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>  |
|                                             |                       |                       |                       |                       |                        |
| Sonstiges, und zwar:                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>  |
|                                             |                       |                       |                       |                       |                        |

Folgende Ideen/Wünsche habe ich für zukünftige Vorträge/  
Weiterbildungen:

Das gefällt mir besonders an Mamanet:

---

Das sind meine Änderungswünsche:

---



universität  
wien

### *Fragebogen an die FunktionärInnen*

Liebe Funktionärin, lieber Funktionär,

Im Rahmen der Evaluierung des Projekts „Mamanet“ dürfen wir Sie recht herzlich zu einer Befragung einladen. Ziel dieser Evaluierung ist es, Ihrer bisherigen Erfahrungen in Mamanet zu Organisation und Kommunikation zu erheben. Ihre Hinweise geben Aufschluss darüber, was bisher gut gelaufen ist, aber auch, wo man noch Verbesserungen im Projekt vornehmen kann.

Eventuelle Fragen beantworten wir gerne emailig!

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Sophie Schilling und Veronika Speer

[sophie\\_schilling@hotmail.com](mailto:sophie_schilling@hotmail.com)

[verolein.sp@gmail.com](mailto:verolein.sp@gmail.com)

**Geschlecht:**

- ☐ weiblich  
☐ männlich

**Alter:**

|

**Derzeitige Beschäftigung:**

- ☐ Lehre  
☐ Schule  
☐ Studium  
☐ Umschulung  
☐ Hausfrau  
☐ arbeitssuchend  
☐ berufstätig als ... |

**Arbeitsstunden pro Woche:**

|

**Welche Sportarten haben Sie früher betrieben bzw. betreiben Sie heute?**

|                                                       | Kindes-<br>und<br>Jugendalter | Kindes-<br>und<br>Jugendalter | Erwachsen-<br>enalter,<br>nach der<br>Geburt der<br>Kind/er | aktuell/jetzt         |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Ballsportarten im Team                                | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>                                       | <input type="radio"/> |
| Turnen                                                | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>                                       | <input type="radio"/> |
| Leichtathletik                                        | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>                                       | <input type="radio"/> |
| Ausdauersportarten (Schwimmen, Laufen, Radfahren,...) | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>                                       | <input type="radio"/> |
| Kraftsport / Fitness                                  | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>                                       | <input type="radio"/> |
| Gymnastik, Tanz, ...                                  | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>                                       | <input type="radio"/> |
| Tennis, Badminton, ...                                | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>                                       | <input type="radio"/> |
| Andere Sportart                                       | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>                                       | <input type="radio"/> |

### Meine Erfahrungen in Verein und Volleyball:

|                                                   | Kindes-<br>und<br>Jugendalter | Erwachsen-<br>enalter, vor<br>der Geburt<br>der Kind/er | Erwachsen-<br>enalter,<br>nach der<br>Geburt der<br>Kind/er | aktuell/jetzt         |
|---------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Ich war/bin Mitglied in einem Sportverein         | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>                                   | <input type="radio"/>                                       | <input type="radio"/> |
| Ich nahm/nehme an Wettkämpfen teil                | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>                                   | <input type="radio"/>                                       | <input type="radio"/> |
| Ich spielte/spiele Volleyball im Hobbybereich     | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>                                   | <input type="radio"/>                                       | <input type="radio"/> |
| Ich spielte/spiele Volleyball im Amateurbereich   | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>                                   | <input type="radio"/>                                       | <input type="radio"/> |
| Ich spielte/spiele Volleyball im Leistungsbereich | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>                                   | <input type="radio"/>                                       | <input type="radio"/> |

### Sonstige Anmerkungen zu meiner Sporterfahrung:

### Meine Funktion bei Mamanet

### Warum engagiere ich mich im Projekt ?

### Worin unterscheidet sich Mamanet zu anderen Projekten im Sport- und Frauenbereich?

### So schätze ich Mamanet ein:

|                                      | Sehr Gut              | Gut                   | Befriedi-<br>gend     | Genügend              | Nicht<br>Genügend     |
|--------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Die Gesamtorganisation des Projekts. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Die Kommunikation im Vorstand.       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Die Angebote von Mamanet.            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Die MitarbeiterInnen                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|                                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Sonstiges, und zwar                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

### Das sind meine Änderungswünsche:



*Fragebogen an die Partnerorganisationen von Mamanet*

Liebe Ansprechpartnerin,

Im Rahmen der Evaluierung des Projekts „Mamanet“ dürfen wir Sie recht herzlich zu einer Befragung einladen. Ziel dieser Evaluierung ist es, Ihrer bisherigen Erfahrungen in Mamanet zu Organisation und Kooperation zu erheben. Ihre Hinweise geben Aufschluss darüber, was bisher gut gelaufen ist, aber auch, wo man noch Verbesserungen im Projekt vornehmen kann.

Eventuelle Fragen beantworten wir gerne emailig!

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Sophie Schilling und Veronika Speer

[sophie\\_schilling@hotmail.com](mailto:sophie_schilling@hotmail.com)

[verolein.sp@gmail.com](mailto:verolein.sp@gmail.com)

### Derzeitige Beschäftigung:

- ☐ Lehre
- ☐ Schule
- ☐ Studium
- ☐ Umschulung
- ☐ Hausfrau
- ☐ arbeitssuchend
- ☐ berufstätig als ... |

### Arbeitsstunden pro Woche:

|

### Warum kooperieren wie mit Mamanet?

|

### Worin unterscheidet sich Mamanet zu anderen Projekten?

|

### So schätze ich Mamanet ein:

|                                       | Sehr Gut              | Gut                   | Befriedi-<br>gend     | Genügend              | Nicht<br>Genügend     |
|---------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Die Gesamtorganisation des Projekts.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Die Kommunikation und Zusammenarbeit. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Die Angebote von Mamanet.             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Sonstiges, und zwar                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

|

**Das sind meine Änderungswünsche:**

|

### *Erklärung über persönliche Urheberschaft*

„Wir erklären, dass wir die vorliegende Arbeit *selbstständig verfasst haben* und nur die ausgewiesenen Hilfsmittel verwendet haben. Diese Arbeit wurde weder an einer anderen Stelle eingereicht (z. B. für andere Lehrveranstaltungen) noch von anderen Personen (z. B. Arbeiten von anderen Personen aus dem Internet) vorgelegt.“

Wien, am 24.06.2017