

## **DOSB-PROJEKT: ZUGEWANDERT UND GEBLIEBEN (ZUG)**

### **HANDREICHUNG**

# **LEBENSSTILSTRUKTURBEDINGTE OPTIONEN UND BARRIEREN FÜR BEWEGUNG BEI ÄLTEREN MIGRANTINNEN UND MIGRANTEN**

**AUTORINNEN: ANNA STREBER, DR. ANNIKA FRAHSA & ANDREA WOLFF**  
**ARBEITSBEREICH PUBLIC HEALTH UND BEWEGUNG - PROF. DR. A. RÜTTEN**  
**INSTITUT FÜR SPORTWISSENSCHAFT UND SPORT DER**  
**FRIEDRICH-ALEXANDER-UNIVERSITÄT ERLANGEN-NÜRNBERG**

## Einleitung

Diese Handreichung möchte für die Bedürfnisse älterer Migrantinnen und Migranten in Bezug auf die Angebotsentwicklung und -anpassung in Sportvereinen sensibilisieren. Ältere Migrantinnen und Migranten sind eine sehr heterogene Gruppe, die ebenso heterogene und an die jeweiligen Lebensstilstrukturen angepasste Angebote im Bereich von Bewegung und Sport benötigen.

Zunächst wird der Hintergrund zu dem Thema „Lebensstilstrukturbedingte Optionen und Barrieren für Bewegung bei älteren Migrantinnen und Migranten“ dargelegt, bevor die im Rahmen des DOSB-Projekts „Zugewandert und Geblieben“ (ZuG) durchgeführte Studie zur Erfassung dieser Optionen und Barrieren und deren Ergebnisse vorgestellt werden. In der Studie wurden vier Gruppen von Migranten - jüdische Kontingentflüchtlinge, türkische Frauen, türkische Männer und russische Frauen - in Fokusgruppen zu ihrem Bewegungsverhalten und Lebensumständen befragt. Dabei ergaben sich sowohl Gemeinsamkeiten zwischen den Gruppen, als auch spezifische Faktoren für einzelne Gruppen, welche im Ergebnisteil differenziert aufgezeigt werden.

Das Projekt „Zugewandert und Geblieben – Zielgruppenspezifische Gesundheitsförderung mit dem besonderen Fokus auf ältere Frauen und Männer mit Migrationshintergrund“ erstreckt sich über einen Zeitraum von drei Jahren (2013-2016). Ziel ist es, ältere Migrantinnen und Migranten ab einem Alter von 60 Jahren zu mehr Bewegung und körperlicher Aktivität zu motivieren. Diese Handreichung soll die Mitgliedsverbände und Vereine des DOSB dabei unterstützen, zielgruppenspezifische Angebote und Maßnahmen zu entwickeln.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und wertvolle Erfahrungen bei der Arbeit mit älteren Migrantinnen und Migranten im Sport und hoffen, dass diese Handreichung Ihnen Anregungen bietet, passende Angebote für die Zielgruppe zu entwickeln bzw. Ihre bestehenden Angebote an die Anforderungen dieser heterogenen Zielgruppe anzupassen, um zunehmend Migrantinnen und Migranten für Sport und Bewegung und ein Engagement im organisierten Sport begeistern zu können.

<b>Hintergrund</b>	<b>4</b>
Migration in Deutschland	4
Gesundheit von Migrantinnen und Migranten	4
Sozio-ökonomische Situation	5
Körperliche Aktivität von Migrantinnen und Migranten	5
Partizipation von Migrantinnen und Migranten am vereinsorganisierten Sport	5
<b>Vorgehen</b>	<b>6</b>
Auswahl der TeilnehmerInnen und Settings	6
Methodik Fokusgruppe	7
Datenanalyse	8
<b>Ergebnisse</b>	<b>8</b>
Interviews und Interviewer	8
TeilnehmerInnen der Fokusgruppen	9
Gruppenübergreifende Barrieren	11
Gruppenspezifische Barrieren	13
Jüdische Gruppe	13
Türkische Frauen	13
Türkische Männer	14
Russische Frauen	14
Gruppenübergreifende Optionen	16
Gruppenspezifische Optionen	18
Jüdische Gruppe	18
Türkische Frauen	18
Türkische Männer	19
Russische Frauen	19
<b>Fazit und Diskussion</b>	<b>20</b>
<b>Empfehlungen</b>	<b>21</b>
<b>Literatur</b>	<b>23</b>
<b>Anhang</b>	<b>23</b>
<b>Kontakt</b>	<b>24</b>

## Hintergrund

### Migration in Deutschland

Von 80,5 Millionen Menschen in der Bundesrepublik haben im Jahr 2013 etwa 15,9 Millionen (19,7% ) einen sogenannten Migrationshintergrund (davon 10,5 Millionen Zugewanderte und 5,4 Millionen Nachkommen Zugewanderter). Die Zugewanderten halten sich im Schnitt seit 22,5 Jahren in Deutschland auf. Mit 2,8 Millionen - und damit 17,6% aller mit Migrationshintergrund - stellen Menschen mit türkischen Wurzeln knapp die Mehrheit. Spätaussiedlerinnen und -aussiedler zählen 3,1 Millionen Personen, die jedoch aus diversen Ländern, vor allem jenen der ehem. Sowjetunion, kommen (Statistisches Bundesamt, 2013).

Der Alterungsprozess der Zuwanderergeneration trägt inzwischen dazu bei, dass die Zahl der älteren Migrantinnen und Migranten an der Gesamtbevölkerung stetig zunimmt. Heute sind bereits rund 1,5 Millionen Menschen mit Migrationshintergrund über 65 Jahre alt (Statistisches Bundesamt, 2013). Prognosen erwarten einen kontinuierlichen Anstieg auf 2,8 Millionen bis 2030 (Schimany, Rühl & Kohls, 2012).

Bei den Menschen über 65 Jahren kommen mehr als 50% aus neun Ländern: Über ein Fünftel der Menschen stammen aus den ehemaligen „Gastarbeiterländern“ - Türkei, Italien, Griechenland und Kroatien. Fast ein Drittel stammt aus mittel- und osteuropäischen Ländern - Polen, Rumänien, russische Föderation, Kasachstan und Ukraine. Hier sind es überwiegend Spätaussiedler und zu einem geringeren Anteil auch jüdische Zuwanderinnen und Zuwanderer (Mikrozensus 2010, in Schimany et al., 2012).

### Gesundheit von Migrantinnen und Migranten

„Die Lebenslage älterer Migrantinnen und Migranten ist häufig geprägt von einem niedrigen Einkommen sowie schlechten Wohnbedingungen. Viele von ihnen beherrschen die deutsche Sprache nicht in dem Maße, wie es erforderlich wäre, um ausreichend über die Angebote und Leistungen des Gesundheitssystems und der Altenhilfe informiert zu sein.“

(Bundesweiter Arbeitskreis Migration und öffentliche Gesundheit, 2012, S.11).

Ältere Menschen mit Migrationshintergrund haben unter Umständen ein doppeltes Risiko: so kann ihre Gesundheit zum einen durch mitgebrachte Gesundheitsrisiken negativ beeinflusst werden, zum anderen haben sie sich etwaigen weiteren Risiken durch das Arbeiten und Leben in Deutschland ausgesetzt.

In den wenigen vorhandenen Daten zeigen sich zwar hinsichtlich subjektiver Gesundheit und wahrgenommen gesundheitlichen Einschränkungen kaum Unterschiede zwischen Menschen mit und ohne Migrationshintergrund in Deutschland (Deutscher Alterssurvey, 2002). Allerdings berichteten ausländische 70- bis 85-Jährige in allen Kategorien deutlich häufiger über stärkere Einschränkungen ihrer Gesundheit als die gleichaltrigen Deutschen (Baykara-Krumme & Hoff, 2006).

„Auch wird die Lebenssituation von vielen älteren Migrantinnen und Migranten davon bestimmt, dass sie sich ihr ganzes Arbeitsleben hindurch auf eine Rückkehr in ihre Heimat orientiert haben und jetzt im Alter zwischen Deutschland und ihrem Heimatland pendeln. Mit der Verschlechterung des Gesundheitszustandes nimmt dieses Pendeln allerdings ab. Häufig haben die älteren Migrantinnen und Migranten auch ihren Lebensmittelpunkt in Deutschland. Die meisten werden nicht zurückkehren, weil ihre Kinder- und Enkelkinder hier leben und das Gesundheitssystem besser ausgebaut ist als in den Herkunftsländern.“

(Bundesweiter Arbeitskreis Migration und öffentliche Gesundheit, 2012, S.11).

Im Bereich der Gesundheitsversorgung zeigt sich, dass ältere Migrantinnen und Migranten Gesundheitsleistungen/Versorgungsleistungen seltener und anders wahrnehmen, z.B. hinsichtlich Hausärztesbesuchen, Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen sowie die Nutzung von ambulanten Pflegediensten oder die Inanspruchnahme von Rehabilitationsleistungen (Schimany et al., 2012).

### **Sozio-ökonomische Situation**

Ältere Migrantinnen und Migranten sind im Vergleich zur Bevölkerung ohne Migrationshintergrund gleichen Alters deutlich schlechter in den Arbeitsmarkt integriert, insbesondere aufgrund geringer formaler Qualifikationen (Schimany et al., 2012). Bei berenteten Personen zeigen sich deutliche Unterschiede hinsichtlich des verfügbaren Haushaltseinkommens. Bei Personen ohne Migrationshintergrund beträgt es durchschnittlich rund 24.800 € und bei Personen mit Migrationshintergrund 20.500€ (Schimany et al., 2012). Spätaussiedler und Zuwanderer aus den EU-Anwerbeländern haben mit 19.800 € und 18.800 € ein deutlich geringeres Einkommen. Menschen mit Migrationshintergrund aus der Türkei und aus Ex-Jugoslawien haben durchschnittlich nur rund 14.100 € zur Verfügung.

### **Körperliche Aktivität von Migrantinnen und Migranten**

Innerhalb der Gruppe der Migranten gibt es beträchtliche Unterschiede bzgl. ihrer Aktivitätsquote im Bereich Sport. Menschen mit Migrationshintergrund insgesamt liegen rund 5% unterhalb der Aktivitätsquote von Personen ohne Migrationshintergrund (DOSB, 2012). Frauen mit Migrationshintergrund, Migranten mit einer niedrigen Schulbildung, selbst zugewanderte Migranten sowie Personen ab 45 Jahren mit Migrationshintergrund haben noch einmal eine deutlich niedrigere Aktivitätsquote als Migranten durchschnittlich haben.

### **Partizipation von Migrantinnen und Migranten am vereinsorganisierten Sport**

Zwei Drittel der Sportvereine in Deutschland haben Mitglieder mit Migrationshintergrund. Im Durchschnitt haben 6,2% der Mitglieder einen Migrationshintergrund. Der durchschnittliche Anteil an Sportvereinsmitgliedern mit Migrationshintergrund ist dabei sogar rückläufig (Breuer & Feiler, 2015). Frauen mit Migrationshintergrund sind hierbei eine besonders deutlich unterrepräsentierte Gruppe unter den Mitgliedern. Im Vergleich zur Bevölkerung ohne Migrationshintergrund sind Zuwanderer im Vereinssport

unterrepräsentiert (DOSB, 2013). Für die Gruppe der Menschen mit Migrationshintergrund über 55 Jahren liegen bislang aber kaum gesicherte Daten vor.

Betrachtet man den Anteil der Menschen mit Migrationshintergrund vor dem Hintergrund interkultureller Öffnung, lässt sich festhalten, dass in knapp 1/5 der Sportvereine Migrantinnen und Migranten ehrenamtliche Positionen inne haben, wobei Frauen erneut deutlich unterrepräsentiert sind (Breuer & Feiler, 2015).

## Vorgehen

Diese Handreichung möchte Sie unterstützen, passende Angebote für die Zielgruppe zu entwickeln bzw. Ihre bestehenden Angebote an die Anforderungen und kulturellen Besonderheiten dieser speziellen Zielgruppen anzupassen, um zunehmend mehr Migrantinnen und Migranten für Sport und Bewegung und die Teilhabe am organisierten Sport begeistern zu können. Um hierfür Anhaltspunkte zu erhalten, wurden beispielhaft ältere Migrantinnen und Migranten zu Ihren Lebensstilen sowie Erfahrungen und Bedürfnissen hinsichtlich von Sport und Bewegung befragt. Im folgenden Abschnitt wird das Vorgehen der Datengewinnung und -analyse beschrieben.

### **Auswahl der TeilnehmerInnen und Settings**

Im Vorfeld haben wir uns dafür entschieden, uns auf die zwei größten Bevölkerungsgruppen der älteren Menschen mit Migrationshintergrund in Deutschland zu fokussieren, nämlich türkische und russischsprachige Zuwanderinnen und Zuwanderer. Jede der beiden Bevölkerungsgruppen sollte jeweils getrennt nach Männern und Frauen befragt werden.

Die Teilnehmenden der Fokusgruppen wurden über Multiplikatorinnen aus der jeweiligen Zuwandererpopulation rekrutiert. Hierfür konnte für die türkischen Teilnehmenden eine türkische Mitarbeiterin des BIG-Projekts<sup>1</sup> in Erlangen gewonnen werden, für die russischsprachigen die Vorsitzende des Deutsch-russischen Kulturvereins Brücken e.V. in Erlangen. Die mit der Rekrutierung beauftragten MultiplikatorInnen standen uns aufgrund der von ihnen zuvor thematisierten Sprachbarrieren auch während der Fokusgruppen als Co-Moderatorinnen zur Verfügung. Gender Mainstreaming Aspekte wurden in der Gestaltung der Fokusgruppen berücksichtigt, indem diese bewusst getrennt für Männer und Frauen durchgeführt wurden.

Die letzte der vier Fokusgruppen wurde mit einer Gruppe jüdischer Kontingentflüchtlinge durchgeführt, da im ZuG-Projekt zwei Vereine involviert sind, die jeweils mit jüdischen Gemeinden zusammen arbeiten und dabei insbesondere die Zielgruppe der Kontingentflüchtlinge ansprechen. Diese Fokusgruppe wurde

---

<sup>1</sup> [www.big-projekt.de](http://www.big-projekt.de)

geschlechter-gemischt in der Jüdischen Kultusgemeinde Erlangen durchgeführt, unterstützt von einer russisch-sprachigen Mitarbeiterin der Gemeinde als Co-Moderatorin.

Ergänzend zu den Daten aus den Gesprächen der Fokusgruppen wurden die Teilnehmenden anhand eines Fragebogens anonym zu personenbezogenen Daten wie u.a. Alter, Bildungsstand und Herkunftsland befragt (siehe Tabelle 1, S. 10).

### **Methodik Fokusgruppe**

Die Fokusgruppen wurden anhand eines Leitfadens durchgeführt. Der Leitfaden enthielt fünf Erzählstimuli, durch welche die Befragten zu Gesprächsbeiträgen angeregt werden sollten. Ziel war hierbei, die Befragten trotz der Sprachbarrieren dazu zu bewegen, möglichst viel von sich selbst, ihren Erfahrungen und ihrem Lebensstil zu erzählen.

Der Leitfaden wurde in einem zweistufigen Verfahren erstellt. Zunächst wurde ein offenes Brainstorming in einer Forschergruppe durchgeführt. Diese setzte sich aus den zwei mit dem Projekt beauftragten Mitarbeiterinnen, einer Politikwissenschaftlerin und einer Sozialwissenschaftlerin, die bereits in einschlägigen Projekten Erfahrungen mit der Zielgruppe sammeln konnten, zusammen. Hinzugezogen wurden zudem eine Sportwissenschaftlerin, die über eine langjährige Vereinerfahrung verfügt, um die Vereinsperspektive zu integrieren, sowie einer Sozialpädagogin, die seit vielen Jahren (z. B. im Rahmen des BIG-Projekts<sup>2</sup> und des Projekts GESTALT<sup>3</sup>) intensiv mit Menschen mit Migrationshintergrund zusammen arbeitet und selbst auch über einen Migrationshintergrund verfügt.

Die in dem Brainstorming gewonnenen Fragen wurden in Kategorien zusammen gefasst. Aus diesen Kategorien wurden Erzählstimuli sowie Aufrechterhaltungsfragen abgeleitet. In zwei Fokusgruppen wurde zusätzlich ein Bild einer sehr beweglichen älteren Dame als Erzählstimulus gezeigt.

Leitfragen (Erzählstimuli):

- Manche ältere Menschen sagen, sie seien zu alt für Sport. Was denken Sie?
- Ärzte sagen, Zuwanderer machen erst dann etwas für ihre Gesundheit, wenn sie schon schwer krank sind. Was ist Ihre Erfahrung?
- Sportvereine sagen, Leute die nach Deutschland kommen wissen nicht, was ein Sportverein ist. Was ist Ihre Meinung?
- Manche Leute sagen, dass Migrantinnen und Migranten am liebsten in ihrem Garten sind. Was meinen Sie dazu?
- Was ist Ihr typischer Tag?
- Wie sähe Ihr perfekter Tag aus?

---

<sup>2</sup> [www.big-projekt.de](http://www.big-projekt.de)

<sup>3</sup> [www.sport.uni-erlangen.de](http://www.sport.uni-erlangen.de)

## Datenanalyse

Die vier Tonbandaufzeichnungen der Fokusgruppen wurden nach den Standards qualitativer Sozialforschung transkribiert (Kruse, 2014). In einem nächsten Arbeitsschritt wurden die Interviews von zwei unabhängigen Codierern offen codiert. Die Codierer wurden aufgrund ihrer unterschiedlichen fachlichen Expertise in dem Feld gewählt. Codierer 1 hat einen Hintergrund in Politikwissenschaft und langjährige Erfahrung mit Organisationen im Sport. Codierer 2 hat einen Hintergrund in Sportwissenschaft und langjährige Erfahrung im Vereinswesen. Nach der Codierung des ersten Interviews wurden die Codes in einem zweiten Arbeitsschritt von den Codierern gemeinsam verglichen und auf Übereinstimmungen und Abweichungen geprüft. Aufgrund der guten Übereinstimmung wurde das Verfahren beibehalten und die verbleibenden Interviews ebenfalls durch die beiden Codierer offen codiert. Nicht übereinstimmende Codes wurden diskutiert und ein Konsens gefunden.

Das Forscherteam, bestehend aus den beiden Codierern und der Moderatorin der Fokusgruppen, traf sich regelmäßig, um sich über die verschiedenen Kodierungs- und Interpretationsvarianten zu verständigen. Anschließend wurden alle Codes gruppiert und in Kategorien und Subkategorien (= Kategoriensystem) gesammelt, welche sich direkt aus den Inhalten ergaben (Charmaz, 2006). Um möglichst nahe an den Aussagen der TeilnehmerInnen zu bleiben und diese zu verdeutlichen, wurde je Subkategorie ein prägnantes Ankerbeispiel ausgewählt (siehe Anhänge 1-8), welche teilweise auch im Ergebnisteil eingebunden sind.

## Ergebnisse

Zunächst werden bei der Ergebnisdarstellung die Teilnehmenden der Fokusgruppen anhand sozio-ökonomischer Merkmale charakterisiert, um die darauf folgenden Ergebnisse besser in ihrem Kontext einordnen zu können. Anschließend werden die Kernergebnisse der Fokusgruppeninterviews, zugeordnet zu den drei Überkategorien - „gruppenübergreifende“, „gruppenspezifische“ und „geschlechtsspezifische“ Barrieren und Optionen für Bewegung - dargelegt. Ziel der Analyse ist es, die Inhalte des Materials in ihrem sozialen Kontext und Bedeutungsfeld zu interpretieren, wobei vor allem die Perspektive der Akteure herausgearbeitet wird. Direkte Ankerbeispiele aus den Interviews finden Sie in **grüner Schrift** im Ergebnisteil.

Alle Kategorien und Subkategorien sowie alle Ankerbeispiele aus allen vier Fokusgruppeninterviews finden Sie im **Anhang 1 bis 8**. Die Kategoriensysteme wurden induktiv, d.h. von der einzelnen Aussage zum Allgemeinen hinführend, aus dem Material gewonnen.

## Interviews und Interviewer

Die Interviews dauerten 68 bis 104 Minuten. Ein Interview (muslimische Frauen) wurde aufgrund einer technischen Störung des Aufnahmegeräts nur für 7 Minuten aufgezeichnet. Hier wurde unmittelbar im

Anschluss an die Fokusgruppe seitens der ISS-Mitarbeiterin ein ausführliches Gedächtnisprotokoll über die Inhalte des Gesprächs erstellt.

Pro Interview nahmen 4-6 Personen teil. Die Fokusgruppen fanden - bis auf die jüdische Gruppe - alle im ISS statt und wurden von jeweils einer Mitarbeiterin des ISS und einer Co-Moderatorin aus der Zielgruppe moderiert. Bei der Co-Moderatorin handelte es sich um die gleiche Person, die jeweils im Vorfeld die Teilnehmenden der Fokusgruppen rekrutiert hatte, also um eine Vertrauensperson der Befragten.

Insgesamt wurden in den vier Transkripten der Fokusgruppen 667 Codes vergeben. Daraus wurden 313 Subkategorien (Barrieren: 159; Optionen: 154) gebildet, welche in 56 Kategorien (Barrieren: 35; Optionen: 21) zusammengefasst wurden (siehe Anhang).

### **TeilnehmerInnen der Fokusgruppen**

Einen Überblick über die demographischen Daten bzw. sozio-ökonomischen Hintergründe der insgesamt 19 befragten Migrantinnen und Migranten bietet **Tabelle 1**.

12 der Befragten waren Frauen und 7 waren Männer. Die jüdische Gruppe ist im Vergleich zu den anderen Gruppen mit Abstand im Durchschnitt am ältesten (Mittelwerte: JüGr: 76,0 Jahre; TüFr: 63,6; TüMä: 69,2; RuFr: 69,3) und dadurch durchschnittlich auch schon länger in Rente als die anderen Gruppen. Alle Befragten sind verheiratet (72,2%) oder verwitwet (27,8%). Der Bildungsstatus ist bei der jüdischen und russischen Gruppe am höchsten und bei den türkischen Frauen am niedrigsten. Zwar gaben 83,3% der TeilnehmerInnen an, Deutsch zu sprechen, wie sich bei der Gruppendiskussionen allerdings zeigte, oft gebrochen und mit großer Mühe. Zwei Personen waren Analphabeten und konnten den Fragebogen nur mit Hilfe der Übersetzerin ausfüllen. 72,2% (n=13) der TeilnehmerInnen sind bereits in Rente. Ihren aktuellen Gesundheitszustand (bzw. ihr aktuelles gesundheitliches Befinden) schätzen knapp 3/4 der Personen „durchschnittlich“ ein (72,2%). Gut 60% der Befragten gaben an, durchschnittlich „mittelschwere körperliche Aktivitäten“ auszuüben, wobei die türkischen Frauen zum Zeitpunkt der Befragung nach eigenen Angaben am inaktivsten waren.

Zutreffen der Faktoren n <sub>ges</sub> =18*		Jüdische Gruppe n = 4	Türkische Frauen n = 5	Türkische Männer n = 5	Russische Frauen n = 4	Gesamt n (%)
durchschnittliches Alter (in Jahren)		76,0	63,6	69,2	69,3	69,5
davon Frauen		2	5	0	4	12 (63,2)
davon Männer		2	0	5	0	7 (36,8)
davon verheiratet		3	3	5	2	13 (72,2)
davon verwitwet		1	2	0	2	5 (27,8)
Herkunfts- land	Russland	1	0	0	3	4 (22,2)
	Türkei	0	5	5	0	10 (55,6)
	Ukraine	3	0	0	1	4 (22,2)
Bildung	kein Abschluss	0	2	1	0	3 (16,7)
	Grund- / Volksschule	0	1	0	0	1 (5,6)
	Mittelschule	0	2	3	0	5 (27,8)
	Gymnasium	1	0	1	1	3 (16,7)
	Universität	3	0	0	3	6 (33,3)
davon sprechen Deutsch		4	2	5	4	15 (83,3)
davon Analphabeten		0	2	0	0	2 (11,1)
Wohn- situation I	im eigenen Haus	0	2	1	0	3 (16,7)
	Mietwohnung	4	2	4	3	13 (72,2)
	Im Haus/Wohnung von Familienangehörigen	0	1	0	0	1 (5,6)
	andere	0	0	0	1	1 (5,6)
Wohn- situation II	alleine lebend	1	1	0	2	4 (22,2)
	zusammen mit Partner(in) und /oder Familie lebend	3	4	5	2	14 (77,8)
davon haben einen Garten		0	1	1	0	2 (11,1)
Anstellungs- verhältnis/ Beruf (vor Rente)	Landwirt/in	0	3	1	0	4 (22,2)
	Arbeiter/in	1	2	4	0	7 (38,9)
	Angestellte/r	3	0	0	4	7 (38,9)
davon aktuell in Arbeitsverhältnis		0	1	1	0	2 (11,1)
davon in Rente		3	3	5	2	13 (72,2)
davon durchschnittliche Jahre seit Renteneintritt (in Jahren)		20,3	2,5	7,6	12,0	10,6
Gesundheits- zustand	sehr gut	1	0	0	0	1 (5,6)
	gut	0	1	1	0	2 (11,1)
	durchschnittlich	2	3	4	4	13 (72,2)
	schlecht	1	1	0	0	2 (11,1)
	sehr schlecht	0	0	0	0	0 (0)
Körperliche Aktivität (k.A.)	Kaum körperlich aktiv	0	1	0	0	1 (5,6)
	Meistens sitzend	0	1	1	0	2 (11,1)
	Leichte k.A.	1	0	0	1	2 (11,1)
	Mittelschwere k.A. 1- 2h/Woche	0	2	3	1	6 (33,3)
	Mittelschwere k.A. von mind. 3h/Woche	2	1	1	2	6 (33,3)
	Harte oder sehr harte regelmäßige k.A.	1	0	0	0	1 (5,6)
Wie viel € können Sie im Monat für Sport ausgeben? (Spanne in €)		2-12	10-30	0-20	20-25	0-30

Tabelle 1: Charakteristika der TeilnehmerInnen der Fokusgruppen im Rahmen des ZuG-Projekts.  
(\*es nahmen insgesamt 19 Personen teil, von einer türkischen Frau fehlen die Angaben)

# Barrieren

## Gruppenübergreifende Barrieren

In diesem Abschnitt werden Kategorien aus den Fokusgruppen im Bereich „Barrieren“ thematisiert, die in zwei oder mehr Gruppen aufgetreten sind. Barrieren meint hier alle Aspekte aus der Lebenswelt der Befragten, die sie davon abhalten, körperlich aktiv zu sein bzw. zu werden. Diese sollten bei der Angebotsgestaltung berücksichtigt bzw. reduziert oder ihnen entgegengewirkt werden.

*„Heute ich habe pro/Probleme mit äh // (unv. russisch) Kreuz//  
mit dem // (..) Wirbelsäule.“  
(jüdische Gruppe; Kategorie: körperliche Beschwerden)*

Das Thema *körperliche Beschwerden/Einschränkungen* ist als einzige Barriere in allen vier Gruppen diskutiert worden. Es scheint für die befragten Älteren ein entscheidender Punkt zu sein, der sie in ihren Aktivitäten im Bereich Bewegung und Sport einschränkt. Unter *körperliche Beschwerden/Einschränkungen* fallen hier Übergewicht, Schmerzen, Medikamenteneinnahme, Diabetes, Arthrose, Allergien und Einschränkungen nach Operationen und Verletzungen. Der Umgang mit den Beschwerden ist allerdings bei allen Befragten sehr heterogen und reicht von einer besonders hohen Motivation sich zu bewegen, um den Beschwerden entgegenzuwirken, bis zu *Resignation* und Untätigkeit. Dies hängt auch mit der sehr *unterschiedlichen Vorerfahrungen* im Bereich des Sports (vom Leistungssportler bis zum Nicht-Beweger) zusammen.

*„Viele ich habe viel äh äh gute Gesundheit (.) aber es is äh alles vorbei schon ist mein Alter.“  
(russische Frauen; Kategorie: negatives Selbstbild)*

Hinzukommt, dass sowohl ein Teil der türkischen Frauen als auch die türkischen Männer darüber sprechen, dass sie *nicht von entsprechenden Bewegungsmöglichkeiten wissen*, wie z. B. spezielle Bewegungsmöglichkeiten im Alter, aber auch im Allgemeinen über Anbieter und deren Bewegungsangebote. Hier könnten auch *bestehende Sprachbarrieren*, welche ebenfalls nur von den beiden türkisch-stämmigen Gruppen thematisiert wurden, eine wichtige Rolle spielen.

*„Ja ja ja genau wir äh wir haben viel Freizeit wir können machen wie sie wollen (.) wie wie wir wollen.“  
(russische Frauen; Kategorie: biografische Übergänge)*

Ein weiteres präsent Thema in den Interviews stellten *biografische Übergänge* dar, welche von allen Gruppen außer den türkischen Männern thematisiert wurde. Hierbei wurden vor allem der Eintritt in die Rente, aber auch der Tod des Ehepartners (türkische Frau) eingebracht. Zum einen wird es durch die Befragten zwar als Option gesehen, dass durch den Renteneintritt mehr freie Zeit zur Gestaltung zur Verfügung steht, andererseits gaben sie an, hierdurch auch weniger soziale Kontakte zu pflegen. Die jeweilige neue Situation bedarf für die Betroffenen einer Zeit der Umorientierung und Findung.

*„Ja ich habe keine Garten aber ich äh (...) ich habe ich habe Blumen äh in der Balkon.“  
(russische Frauen; Kategorie: Lebenswelt/Milieu)*

Auch das *Milieu bzw. die Lebenswelt*, in welcher die Befragten leben, beeinflusst das Verhalten. Im Besonderen die jüdische Gruppe und die russischen und türkischen Frauen thematisieren ihre Lebenswelt, wobei das Thema „Garten“ bzw. der Nicht-Besitz eines Gartens in Deutschland, hervorgerufen durch einen gezielten Erzählstimulus, tatsächlich von Bedeutung erscheint. Viele der Befragten stammen ursprünglich aus ländlichen Gegenden, aber wohnen in Deutschland in Wohnungen, so dass zum Teil der Balkon als Ersatz für den Garten dient. Eine weitere Barriere in der Lebenswelt stellt z. B. auch die Enge der Wohnung dar, die keinen Platz für selbstständige Bewegung innerhalb der Wohnung zulässt, was ausschließlich durch die Frauen unter den Befragten thematisiert wird. Auch der Nicht-Besitz eines Autos (thematisiert durch die jüdische Gruppe und die muslimischen Frauen) kann eine Barriere im Bereich der Erreichbarkeit von Bewegungsangeboten darstellen, wobei auch die russischen Frauen sich ein Angebot in Wohnortnähe wünschen.

*„Ich möchte trainieren. ich möchte trainieren kostenlos.“  
(jüdische Gruppe; Kategorie: Finanzen/Kosten)*

Im Interview der türkischen Männer, der jüdischen Gruppe und der russischen Frauen werden auch die *Kosten* für die Teilnahme an Angeboten als Barriere genannt bzw. das geringe zur Verfügung stehende Einkommen. Teure Angebote und Ganzjahresverträge im Verein (siehe auch Bi-Lokalität unter „gruppenspezifische Barrieren - türkische Frauen und Männer), kommen für sie nicht in Frage, hier werden kostenlose Angebote gewünscht. Bei den Antworten auf die Frage im Fragebogen, wie viel Euro sie pro Monat für Sport ausgeben können, lag die Spanne zwischen 0 und 30 Euro (siehe Tabelle 1, S. 10).

Nicht nur das aktuelle Bewegungsverhalten der Befragten war sehr unterschiedlich, auch das aktuelle Freizeitverhalten (neben der Bewegung) stellt sich sehr unterschiedlich dar. Ein Teil der russischen Frauen beschreibt ihr *körperlich inaktives Freizeitverhalten* damit, dass sie viel sitzen und liegen würden. Auch einige der türkischen Frauen und eine Teilnehmerin der jüdische Gruppe zeichnen ein *unsportliches bzw. negatives Selbstbild* von sich und erzählen, dass sie schon als Kind unsportlich gewesen seien oder ihre wenigen Sporterfahrungen weit in der Vergangenheit lägen. Viele der Befragten sind hingegen sehr aktiv in ihrer Freizeit und singen z.B. im Chor, hüten die Enkelkinder, betreiben selbstorganisierten Sport oder gehen täglich in die Moschee.

*„Wir sind türkische Frauen. Essen. Trinken. Setzen. (...) und dann immer dick.“  
(türkische Frauen, Kategorie: "unsportliches" Selbstbild)*

Eine weitere Barriere stellt die *Bürokratie in den Sportorganisationen* dar, die in machen Fällen (hier jüdische Gruppe und russische Frauen) einer Betätigung als KursleiterIn im Verein im Wege steht, da ausländische Zeugnisse häufig nicht anerkannt werden.

Von drei der vier Gruppen - mit Ausnahme der türkischen Männer - werden *familiäre und andere Verpflichtungen* als Barriere für das regelmäßige Sporttreiben thematisiert. Hierunter fallen die Betreuung der Enkelkinder, die Pflege von Angehörigen, Geburtstage, Schulveranstaltungen, die Familie (eine der russischen Frauen wohnt z.B. noch mit ihrem Sohn zusammen) und auch Hilfeleistungen gegenüber den eigenen Landsleuten, die z.B. weniger gut Deutsch sprechen.

„Aber wenn sie mich rufen, da kann ich (.) da flieg ich sofort (lacht).“  
(russische Frauen; Kategorie: Familiäre und andere Verpflichtungen)

## Gruppenspezifische Barrieren

### Jüdische Gruppe

Zwei Teilnehmende aus der jüdischen Gruppe waren bereits in Kontakt mit Sportvereinen. Zum einen als Teilnehmende, zum anderen aber auch mit dem Ziel, als potentielle Trainer aufgenommen zu werden. Dies wurde seitens des Sportvereins mit Hinweis auf die fehlende Anerkennung der Ausbildung aus dem Ausland (*Bürokratie*) abgelehnt und führte zur Aufgabe der Aktivitäten im Verein. Der Befragte selbst vermutete dabei Konkurrenzgedanken seitens des Trainers. Diese Erfahrung, sowie auch das nicht Gefallen der Atmosphäre im Verein und der ungewohnte Umgang mit der Bezahlung der Kursgebühren, stellten weitere *negativen Erfahrungen mit deutschen Sportvereinen* und damit eine Barriere für die Teilnahme an Vereinsangeboten dar. Dies spiegelte sich auch über das generell im Gespräch ausgedrückte *Unwissen über die Funktion der Vereine in Deutschland* bzgl. Mitgliedschaft, Angebot und Bedeutung wider.

Für Personen aus dieser Gruppe, die noch nicht mit Sportvereinen in Kontakt waren, stellen die *Angst vor möglichen Schäden durch Sport, familiäre Verpflichtungen* (hier: Pflege eines Familienmitglieds) und *fehlende soziale Kontakte* Barrieren bzgl. der Aufnahme von körperlicher Aktivität dar.

### Türkische Frauen

„Wir können nicht wie die einen einfach umziehen (...) auch wegen dem Kopftuch und so weiter.“  
(türkische Frauen; Kategorie: Organisatorische Dinge)

Für die Gruppe der türkischen Frauen stellten sich vor allem strukturelle und *organisatorische Anforderungen* als Hürden für die Teilnahme an Bewegungsangeboten dar. Dies beinhaltet das Vorhandensein von geschlechter-getrennten Umkleiden und geeigneter Sportbekleidung für das Schwimmbad, zusätzliche Zeit in den Umkleiden, die Notwendigkeit einer (Enkel-)Kinderbetreuung, die eingeschränkte Mobilität der Frauen (oft kein Auto und wenig Geld z.B. für öffentliche Verkehrsmittel) und längere (oft bis zu einem halben Jahr) Aufenthalte in der Türkei. Es bestanden auch Unsicherheiten, ob man mit Kopftuch an einer bestimmten Sportstunde teilnehmen kann oder nicht.

Die Frauen kennen Sportvereine über ihre Kinder und Enkelkinder, haben diese bisher aber *nicht als Option für sich selbst* erkannt. Dies könnte auch mit der *geringen Selbstpriorisierung* der Frauen - gegenüber ihrer als zentraler wahrgenommenen Rolle als Mutter und Ehefrau - zusammenhängen.

Was in den Ergebnissen beider türkischer Gruppen zu erkennen ist, ist die *Verknüpfung von Deutschland mit Arbeit* und von der Türkei mit Freizeit. Dies zeigt, dass die *Bi-Lokalität* nicht nur organisatorisch, sondern auch emotional ein Gewicht hat, welches während des Gastarbeiterlebens in Deutschland über Jahrzehnte geprägt wurde.

### **Türkische Männer**

Die türkischen Männer geben an, meist die Hälfte des Jahres in der Türkei zu verbringen (siehe Absatz *Bi-Lokalität* zuvor) und in der Türkei gesünder zu sein. Deutschland hingegen wird mit Arbeit, schlechtem Wetter (teilweise *negatives Deutschland-Bild*), aber auch mit der Familie verknüpft. Letzteres stellt für einige den einzigen Grund dar, als Rentner weiterhin in Deutschland zu verweilen. Zudem berichten Sie darüber, *wenig Kontakt zu Deutschen* zu pflegen.

*„Nur weil wir nicht gehen, heißt das nicht das wir nicht wissen.“  
(türkische Männer; Kategorie: Wenig Bezug zum organisierten Sport)*

Auch die türkischen Männer sprachen - wie die türkischen Frauen - davon, dass sie Sportvereine kennen, jedoch kein Mitglied sind und auch nicht genau wissen, was hinter einem Sportverein stehe, daher im Allgemeinen *wenig Bezug zum organisierten Sport* haben. Die Männer nehmen den Sportverein vor allem als Anbieter von Fußball wahr und sprachen davon, dass Vereinsfußball zu schwer für sie sei, was so interpretiert werden kann, dass sie diesen nur in seiner Form als Leistungssport wahrnehmen. Die Männer merken zudem an, dass es aufgrund ihrer religiösen Überzeugung auch für Männer verboten sei, mit Frauen zu schwimmen/baden und nicht - wie häufig angenommen - nur anders herum (*sportartenspezifische Beschränkungen*).

### **Russische Frauen**

Einige der russischen Frauen nehmen bereits an Bewegungsangeboten teil bzw. berichten sie, dass es ihnen derzeit am *Zugang zu einer Räumlichkeit* und an einer *Sportlehrerin* in ihrer Umgebung fehlt, bzw. einer ihrer Bekannten, die dafür in Frage käme, kein entsprechendes deutsches Zeugnis besitzt. Für die russischen Frauen wäre es am günstigsten, wenn das Angebot zu Fuß zu erreichen wäre (*Entfernung des Angebots*).

Für die Frauen, welche bereits an Angeboten teilnehmen, scheint die *Nationalität und das Alter der Kursbesucherinnen* eine Rolle zu spielen z.B. wenn jemand die einzige Russin unter Deutschen ist.

Die russischen Frauen thematisieren zudem *Unsicherheiten* zum einen generell gegenüber Unbekanntem und zum anderen mit Bezug auf gesundheitliche Einschränkungen und den Möglichkeiten, trotzdem oder gerade deswegen Sport zu treiben (z.B. ob die Teilnahme an einer Wassergymnastik trotzdem möglich ist).

*„Aber ich weiß nicht äh ich hatte äh Allergie vielleicht auf Chlor (...) kann ich äh im Wasser?“  
(russische Frauen; Kategorie: Unsicherheiten)*

Auch das *geringe Bewegungsverhalten der Familie* und deren negativen sportbezogenen Überzeugungen stellen einen ungünstigen Einfluss für die eigene Aktivität der Russinnen dar.

# Optionen

## Gruppenübergreifende Optionen

In diesem Abschnitt werden Kategorien aus den Fokusgruppen im Bereich „Optionen“ für Bewegung thematisiert, die in zwei oder mehr Gruppen aufgetreten sind. Optionen bezeichnet hier mögliche Anknüpfungspunkte für die Gestaltung, Organisation und Bewerbung von Angeboten für ältere Migrantinnen und Migranten.

Die *bestehenden sozialen Kontakte bzw. die Einbindung* innerhalb und außerhalb des Sports in Gruppen wird sowohl in der jüdischen Gruppe, als auch bei den türkischen Männern und den russischen Frauen thematisiert. Für Personen, die noch nicht aktiv sind, kann der Weg über deren soziale Kontakte z.B. beim regelmäßigen Kaffeetrinken, über die Moschee oder die Gartenarbeit, entscheidend für die Aufnahme einer Aktivität sein. Für Personen, die bereits in Gruppen aktiv sind (hier v.a. die russischen Frauen), ist es wichtig, Teil der Gruppe zu sein, sich gegenseitig zu motivieren und auch z.B. Geburtstage in der Gruppe zu feiern.

In den meisten Gruppen gibt es Personen, die in ihrer Kindheit und Jugend *Erfahrungen als (Leistungs-)Sportlerinnen und Sportler* gesammelt haben z.B. in Gymnastik, Bergsteigen, Reiten und Fußball. Zudem geben die türkischen Männer an, als Kinder immer draußen gespielt zu haben. Diese Verhaltensweisen beeinflussen häufig auch die spätere Aktivität der Personen (Tracking-Effekt) und können z.B. als Anknüpfungspunkte für Bewegungsangebote dienen bzw. diese Erfahrungen aufgreifen.

*„Dann gehen ich Einkaufen äh (.) fast jeden Tag kauf, weil ich habe kein Auto  
und ich kann nicht so viel zu schleppen jeden Tag.“  
(jüdische Gruppe; Kategorie: gegenwärtiges Bewegungsverhalten)*

Das Gleiche gilt auch für das *gegenwärtiges Bewegungsverhalten*. So sind die Aktiven unter den Befragten der jüdischen Gruppe und die muslimischen Männer viel zu Fuß und mit Fahrrad unterwegs (auch zum Transport, da sie häufig kein Auto besitzen). Teilnehmer der jüdischen Gruppe gehen zur selbstständig durchgeführten Gymnastik auf einen öffentlichen Sportplatz und nutzen das städtische Hallenbad. Die Männer der türkischen Gruppe sprechen vom Baden im Meer (in der Türkei), Frühsport im Fernsehen und der Teilnahme an einem Bewegungsangebot der Universität. Ein Teil der türkischen Frauen und auch die russischen Frauen nennen im Laufe des Interviews zahlreiche *bekannte Bewegungsmöglichkeiten und Anbieter*, wie Betriebssport, städtische Angebote, Sportvereine, Hometrainer und Brücken e.V. . Diese kennen sie teils aufgrund ihrer eigenen Aktivität, aber insbesondere die Sportvereine häufig über die Aktivitäten ihrer Enkelkinder.

Bezüglich der *bewegungsbezogenen Interessen* der Fokusgruppen-TeilnehmerInnen fällt auf, dass sowohl die türkischen Frauen als auch die türkischen Männer, gerne geschlechter-getrennt Schwimmen (lernen)

möchten. Auch die russischen Frauen geben Wassergymnastik als Bewegungswunsch an. Zudem sind Outdoor-Aktivitäten, wie Ausflüge und leichte Wanderungen, bei allen türkischen Befragten von großem Interesse.

*„Gehen Moschee und dann (.) ganzer Tag ich hab Zeit.“  
(türkische Männer; Kategorie: Biografische Übergänge)*

Sowohl die türkischen Frauen und Männer als auch die russischen Frauen thematisieren im Gespräch, dass der *biografische Übergang* in die Rente Raum für Freizeit schafft. Bislang wurde Deutschland von den türkischen Frauen hauptsächlich mit Arbeit assoziiert, aber nun habe man auch Freizeit in Deutschland. Vor allem die Russinnen sehen den Übergang in die Rente positiv und genießen die neu gewonnene freie Zeit. Die jüdische Gruppe hat den Übergang in die Rente nicht thematisiert, ist aber auch im Durchschnitt 10 Jahre älter als die drei anderen Gruppen, so dass dieses Ereignis bereits weiter in der Vergangenheit liegt.

Vor allem in der jüdischen Gruppe, aber auch von den russischen Frauen, werden zahlreiche *Motive für Bewegung* genannt. Diese reichen bei der jüdischen Gruppe von Fitness (z.B. für das Reisen), Leistung (etwas zu erreichen), über Gesundheit (bei eigener Krankheit oder auch Sorge um die Zukunft der Frau) bis zu Ästhetik (gutes Aussehen) und einer positiven Einstellung (gute Laune). Die Russinnen stimmen mit den Motiven Gesundheit (z.B. aufgrund der Empfehlung des Arztes, Schmerzreduktion und um Schlimmerem vorzubeugen) und Ästhetik überein, ergänzen die Motive aber noch durch das prägnante Motiv der Gemeinschaft z.B. um in Kontakt mit Leuten zu kommen, sich mit anderen Frauen auszutauschen und nicht alleine zuhause zu sitzen. Auch die Verpflichtung gegenüber der Sportgruppe, damit diese nicht aufgrund der geringer werdenden Teilnehmerzahl auseinander bricht, stellt ein Motiv für die Teilnahme dar. Zudem nennen sie noch die Motive Spaß und Aufforderung durch die eigenen Kinder. Die türkischen Frauen nennen vor allem die potentielle Linderung körperlicher Beschwerden als Motiv, sich zu bewegen.

Was die Teilnehmenden aller Gruppen (mit der Ausnahme einer jüdischen Frau) weiterhin genannt haben, ist die *Überzeugung, dass Sport bzw. Bewegung gut für die Gesundheit* ist. D.h. Sport wird von der jüdischen Gruppe als Mittel z.B. gegen Diabetes, für einen guten Stoffwechsel, gegen Übergewicht und andere Erkrankungen gesehen. Auch die türkischen Frauen erhoffen sich die Reduktion von Übergewicht und darüber hinaus die Vorsorge vor (weiteren) Erkrankungen. Die Russinnen sind überzeugt, dass Bewegung für jeden in jedem Alter gut ist und die Lösung für gesundheitliche Probleme sein kann. Des Weiteren herrschen unter den türkischen Männern verschiedene **bewegungsbezogene Überzeugungen**, wie z.B. dass längere Belastungen für deinen gesundheitlichen Effekt nötig sind oder wenn man viel wiegt, man trotzdem - aber eben langsam - laufen kann. Die russischen Frauen sind überzeugt, dass man sich im Alter sanfter bewegen soll und sie mehr Bewegung brauchen.

*„Es sind alle in den (.) Sportverein von den Kindern.“  
(türkische Männer; Kategorie: Sportliche Aktivitäten der Familie)*

Weitergehend kann auch die *körperliche und sportliche Aktivität von Bekannten und Familienmitgliedern* die Aktivität der älteren Migrantinnen und Migranten beeinflussen. Die Männer der jüdischen Gruppen erzählen, dass viele Bekannte und Familienmitglieder Sport treiben würden. Ein Mann berichtet, dass er gemeinsam mit seiner Frauen schwimmen geht und generell lieber mit seiner Frau Sport machen würde. Die türkischen Frauen und Männer berichten, dass deren Kinder Sport treiben würden und viele auch im Sportverein sind. Ein türkischer Mann geht mit seiner Tochter Nordic Walken.

## Gruppenspezifische Optionen

### Jüdische Gruppe

Die Teilnehmer der jüdischen Gruppe nennen mehrere *bestehende Infrastrukturen* in ihrer Umgebung, welche sie zum Sporttreiben und Bewegen nutzen. Hierunter fallen ein Stadion/Sportplatz, die Tischtennisplatten vor dem Haus und die Wege am Main-Donau-Kanal. Hierbei ist stets die Wohnortnähe entscheidend. Zudem wünschen sie sich, einen Raum eines Sportvereins für eigenorganisierte Angebote der jüdischen Gemeinde mieten zu können und eine Kooperation zwischen der jüdischen Gemeinde und der Universität für Angebote zu etablieren. Ein Mann der Gruppe ist studierter Diplom-Sportlehrer und hat bereits *Erfahrungen als Trainer im Sport* gesammelt. Die Ausbildung wurde allerdings in Deutschland seitens eines Sportvereins, in dem er tätig werden wollte, nicht anerkannt (siehe auch gruppenspezifische Barrieren - jüdische Gruppe).

Für einen Teilnehmer der jüdischen Gruppe ist die Beziehung zu seinem Enkel von großer Bedeutung. Er möchte sich in seiner *Rolle als Großvater* gut präsentieren und zeigen, dass er noch etwas kann. Ein anderer möchte sein eigenes *Wissen (an Kinder) weitergeben* und wollte gerne als Übungsleiter im Verein tätig werden, was später aus verschiedenen Gründen scheiterte (siehe auch gruppenspezifische Barrieren - jüdische Gruppe).

*„Wir zusammen machen diese große Wanderung in unsere Wald (.) und er sagt  
Opa du kannst noch etwas jaa (.) und das für mich sehr wichtig (.) mein Enkelsohn.“  
(jüdische Gruppe; Kategorie: Rolle in der Familie)*

Generell scheint das *Gesundheitsbewusstsein und -verhalten* der Gruppe recht hoch. Neben der regelmäßigen Bewegung wurden auch das Sammeln und Verarbeiten von Kräutern und Beeren aus dem Wald zum Erhalt der Gesundheit thematisiert. Zudem gaben die Teilnehmer auch Einblick in ihre *positiven Lebensmottos* wie „Bewegung ist Leben“ und „Immer kämpfen und nie aufgeben“.

### Türkische Frauen

Ein sehr prägnantes Thema und von großem Interesse für die türkischen Frauen ist ihr Garten (soweit vorhanden), wobei das Thema seitens der Leitfragen/Erzählstimuli explizit vorgegeben wurde. Sie sprachen

davon, dass ihr Garten wie eine Therapie sei und verbinden ausschließlich positive Assoziationen mit dem Garten wie Sonne, Geselligkeit, Grillen und Freunde.

### **Türkische Männer**

*„Bisschen Bewegung bisschen (.) schöne Wetter (.) Luft nehmen (.) auch lieber bin ich Garten.“  
(türkische Männer; Kategorie: Interessen)*

Auch die türkischen Männer schwärmen von ihrem Garten (soweit vorhanden), da sie dort an der frischen Luft sind, grillen und sich ein bisschen bewegen können. Es werden weitere *Interessen* wie Reiten (sowohl für sich, als auch - auf Nachfrage - für ihre Frauen), Fußball, Kegeln oder Tennis mit Gleichaltrigen genannt (Abschnitt zu Schwimmen siehe „gruppenübergreifende Optionen“), sowie von *kulturell spezifischer Bewegung* beim Volkstanz und Kinderspielen gesprochen.

Von den *organisatorischen Rahmenbedingungen* her, könnte das Angebot eines Halbjahresvertrags bzw. Saisonvertrags den bestehenden Barrieren infolge der Bi-Lokalität entgegenwirken (siehe auch gruppenspezifische Barrieren - türkische Frauen und Männer).

### **Russische Frauen**

*„Eine russische Frau kann alles machen“  
(russische Frauen; Kategorie: positives Selbstbild)*

Die russischen Frauen zeichnen ein *positives Selbstbild* von sich. Einige bezeichnen sich als jung und dass sie beim Sport auch mitmachen, wenn ihnen etwas schwerfällt. Für die bewegliche ältere Frau auf dem während der Fokusgruppe gezeigten Bild finden sie *positive Assoziationen* und bezeichnen sie als „schöne Frau“ und „Superfrau“.

Eine der Frauen hat von ihrem Mann einen Ergometer geschenkt bekommen, um sie in ihrem Vorhaben, sich mehr zu bewegen, zu unterstützen (*Unterstützung durch Familie*).

## Fazit und Diskussion

Die Ergebnisse zeigen, dass zwar auch unter den von uns befragten älteren Migrantinnen und Migranten - wie auch bei der Mehrheit an Personen ohne Migrationshintergrund - das Wissen vorhanden ist, dass Bewegung gut für die Gesundheit ist, sie aber größtenteils dennoch keinen körperlich aktiven Lebensstil führen (u.a. Rütten & Abu-Omar, 2004). Die Befragten führen als Begründung für ihre teilweise körperlich, inaktiven Lebensstile neben allgemeinen auch bei Deutschen anzutreffenden Gründen, wie körperliche Einschränkungen, zudem spezifische mit dem Migrationshintergrund gekoppelte Barrieren an, hier insbesondere die geringe Vertrautheit und Eingebundenheit in den organisierten Sport in Deutschland. Auf der anderen Seite konnten aber auch für diese Zielgruppe spezifische Optionen ermittelt werden, die angesprochen werden können, um deren Bewegungsverhalten positiv zu beeinflussen.

Die dargestellten Ergebnisse der Fokusgruppen bieten einen guten Einblick in die bestehenden Barrieren und Optionen von älteren Migrantinnen und Migranten in Deutschland für eine Teilnahme an Bewegungs- und Sportangeboten. Sie sind aufgrund der großen Heterogenität der Zielgruppe allerdings nicht für alle Gruppen von Menschen mit Migrationshintergrund verallgemeinerbar, sondern können nur einen Ausschnitt darstellen. Beispielsweise wurden die muslimischen Männer und Frauen über Kontakte zur örtlichen Moschee rekrutiert, wodurch sie stark in religiöse Abläufe und Rituale eingebunden sind. Dies trifft aber nicht für alle Muslime in Deutschland zu. Zudem wurden bewusst relativ offene Leitfragen gestellt, um Anhaltspunkte darüber zu bekommen, welche Themen aus der Gruppe heraus thematisiert werden und für sie relevant sind und welche nicht. Hierdurch konnte aber nicht sichergestellt werden, dass sich alle Gruppen zu allen aus den Daten der Fokusgruppen später gewonnenen Kategorien und Themen geäußert haben. Von daher können anhand dieser explorativen Daten keine Aussagen darüber getätigt werden, ob bestimmte Themen z. B. nur für die türkische Bevölkerungsgruppe relevant sind, für die russischsprachige jedoch nicht. Um hier verallgemeinerbare Aussagen treffen zu können, bedarf es weiterer Studien mit einer wesentlich größeren Stichprobe.

Interpersonell kann die Zuordnung einer Kategorie als „Option“ oder als „Barriere“ unterschiedlich erfolgen. Für eine Person, mit einer sehr aktiven sportlichen Vergangenheit, kann diese z.B. einerseits eine Barriere darstellen, da man die damaligen Leistungen im höheren Alter nicht mehr erreichen kann und sich aber daran misst. Sie kann aber andererseits auch ein Motiv sein, die positiven Erlebnisse aus der Vergangenheit wieder aufleben zu lassen.

Zudem zeigen die Ergebnisse, dass neben organisierten Kursangeboten in Sportvereinen auch die Förderung der körperlichen Aktivität im Alltag der Personen (zusätzlich zu den Vereinsangeboten) mitgedacht und entsprechende Maßnahmen, wie z.B. Zugang zu einer Gartennutzung, abgeleitet werden könnten. So könnte z.B. die Übernahme eines Amt als Haus- oder Grundstückswart sowohl für den Verein als auch für die Amtsinhaber eine Möglichkeit zur Bewegungsförderung darstellen.

Außerdem kann, wenn Personen in einem Umfeld leben, in dem ihre Bekannten und Verwandten sportlich aktiv sind, sich dies über die Zeit positiv auf das eigene Bewegungsverhalten auswirken. Daher kann es vor allem in sehr gut vernetzten Gruppen, wie häufig z.B. türkische Familien, gelingen über wenige Personen, die für Bewegung gewonnen werden konnten, weitere Personen aus deren Umfeld zu gewinnen. So nehmen alle türkischen Frauen aus der befragten Fokusgruppe nach Angaben von der Co-Moderatorin inzwischen bei einem städtischen Bewegungsangebot, das im Rahmen der Fokusgruppe angesprochen wurde, teil. Dies zeigt auf, dass die Befragung an sich und die gemeinsame Reflexion des Gesundheits- und Bewegungsverhaltens im Rahmen der Diskussion die beteiligten Frauen zu einer Verhaltensänderung in Bezug auf Bewegung motiviert hat. Hierbei erwies sich die Konstellation, dass die einbezogene Co-Moderatorin und Vertrauensperson gleichzeitig aufgrund ihrer Tätigkeit für das BIG-Projekt die Frauen unmittelbar in geeignete Angebote einbeziehen konnte, sicherlich als besonders günstig. Andererseits kann sich ein „inaktives Umfeld“ aber auch negativ auf das Bewegungsverhalten auswirken, wenn die sportlichen Bemühungen nicht anerkannt werden.

## Empfehlungen

Wir empfehlen für die optimale Gestaltung und Bewerbung von Angeboten für ältere Migrantinnen und Migranten stets, das direkte Gespräch mit Personen aus der jeweiligen Zielgruppe vor Ort zu suchen und anhand dieser Gespräche gemeinsam mit den beteiligten Personen konkrete Maßnahmen abzuleiten. Hierfür sollte die angestrebte Zielgruppe immer frühzeitig in die Planung und Gestaltung von Angeboten eingebunden werden, so dass lokal- und gruppenspezifische Barrieren und Optionen unmittelbar erkannt und entsprechend berücksichtigt werden können. Beispielhaft können die oben aufgeführten Ergebnisse erste wichtige Anhaltspunkte bei der Planung und Durchführung von Angeboten für die Zielgruppe der älteren Migrantinnen und Migranten darstellen, welche z.B. im Rahmen eines „Aktivpostenansatzes“ (siehe Rütten & Wolff, 2012) überwunden, verbessert oder umgesetzt werden können.

Wenn man sich als Anbieter von Bewegungsangeboten bestimmter Faktoren z.B. dem biografischen Übergang bzw. der Umorientierung durch den Renteneintritt und dessen Bedeutung für die Betroffenen bewusst wird, kann man diesen gezielt Möglichkeiten vorschlagen, um die Orientierung in Richtung eines aktiven Lebensstils im Rentenalter positiv zu gestalten.

Negative Erfahrungen mit Sportvereinen wurden zwar nur vereinzelt berichtet, nichts desto trotz wiegt dieser Aspekt unseres Erachtens schwer, da die Betroffenen ihre Erfahrungen in ihre Community weitertragen und dies nicht nur sie von der Teilnahme, sondern auch weitere Personen schon vor dem in Kontakt treten abhalten könnte. Nicht nur deshalb sollten Sportvereine für den Umgang mit und die Schwierigkeiten/Barrieren von älteren Migrantinnen und Migranten sensibilisiert werden.

Darüber hinaus unterstreichen die Ergebnisse die hohe Bedeutung von aufsuchender Arbeit z.B. über entsprechenden Vertrauenspersonen (Multiplikatoren, Peers) aus der Zielgruppe selbst, um ein Interesse an körperlich aktiver Freizeitgestaltung zu wecken und Zugangsbarrieren zum organisierten Sport zu überwinden bzw. das Wissen über Sportvereine und deren Angebote zu erweitern. Es wurde aufgezeigt, dass bewusst entwickelte Werbestrategien zur Anwendung kommen müssen, aber damit die älteren Migrantinnen und Migranten sehr gut erreicht werden können (Beispiel: Teilnahme am GESTALT-Bewegungsangebot der FAU).

## Literatur

Baykara-Krumme, H. & Hoff, A. (2006). Die Lebenssituation älterer Ausländerinnen und Ausländer in Deutschland. In: Tesch-Römer, C., Engstler, H. & Wurm, S. (Hrsg.). Altwerden in Deutschland. Sozialer Wandel und individuelle Entwicklung in der zweiten Lebenshälfte. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 443-517.

Bundesweiter Arbeitskreis Migration und öffentliche Gesundheit POSITIONSPAPIER. 2012. Zugriff unter: [www.bundesregierung.de](http://www.bundesregierung.de)

Breuer, C. & Feiler, S. (2015). Sportvereine in Deutschland – ein Überblick. In C. Breuer (Hrsg.), Sportentwicklungsbericht 2013/2014. Analyse zur Situation der Sportvereine in Deutschland. Köln: Sportverlag Strauß.

Charmaz, K. (2006). Constructing Grounded Theory. A Practical Guide Through Qualitative Analysis. London: SAGE.

DOSB (2012). Expertise - Freiwilliges Engagement von Personen mit Migrationshintergrund im Sport. Frankfurt am Main.

DOSB (2013). Expertise - Die Partizipation von Migrantinnen und Migranten am vereinsorganisierten Sport. Frankfurt am Main.

Rütten, A. & Abu-Omar, K. (2004). Prevalence of physical activity in the European Union. Sozial- und Präventivmedizin 49, 4, 281-289.

Rütten, A. & Wolff, A. (2012). BIG Manual. Gesundheitsförderung von Frauen in schwierigen Lebenslagen. Band 4 der Schriftenreihe Materialien zur Gesundheitsförderung. Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL). Erlangen.

Schimany, P., Rühl, S. & Kohls, M. (2012). Ältere Migrantinnen und Migranten: Forschungsbericht 18. Nürnberg: Bundesamt für Migration und Flüchtlinge.

Statistisches Bundesamt Deutschland: „Bevölkerung mit Migrationshintergrund - Ergebnisse des Mikrozensus 2010“. Fachserie 1, Reihe 2.2, Migration in Deutschland 2010. Wiesbaden.

Statistisches Bundesamt Deutschland: „Bevölkerung mit Migrationshintergrund - Ergebnisse des Mikrozensus 2013“. Fachserie 1, Reihe 2.2, Migration in Deutschland 2013. Wiesbaden.

## Anhang

- 1: Tabelle Barrieren der jüdischen Gruppe
- 2: Tabelle Barrieren der türkischen Frauen
- 3: Tabelle Barrieren der türkischen Männer
4. Tabelle Barrieren der russischen Frauen
- 5: Tabelle Optionen der jüdischen Gruppe
- 6: Tabelle Optionen der türkischen Frauen
- 7: Tabelle Optionen der türkischen Männer
- 8: Tabelle Optionen der russischen Frauen

## Kontakt



**BIG Kompetenzzentrum  
des Instituts für Sportwissenschaft und Sport  
der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg  
Gebbertstraße 123b, 91058 Erlangen**

**big@sport.uni-erlangen.de    oder    sport-big@fau.de**

**Tel.: +49 (0)9131-85 25011 oder -85 25005**

**Fax: +49 (0)9131-85 25002**

### **Weiterführende Links:**

#### **Institut für Sportwissenschaft und Sport der FAU Erlangen-Nürnberg:**

<http://www.sport.uni-erlangen.de/lehrstuehle-und-fachgebiete/public-health-und-bewegung/forschungsprojekte/zug.shtml>

#### **DOSB:**

[http://www.dosb.de/de/sportentwicklung/sport-der-aelteren/aktuelles/detail/news/sport\\_fuer\\_aeltere\\_aus\\_aller\\_welt\\_das\\_projekt\\_zug\\_beginnt/](http://www.dosb.de/de/sportentwicklung/sport-der-aelteren/aktuelles/detail/news/sport_fuer_aeltere_aus_aller_welt_das_projekt_zug_beginnt/)

#### **Programm Integration durch Sport:**

<http://www.integration-durch-sport.de/de/integration-durch-sport/projekt-zug/>

## Anhang zur Handreichung

### „Lebensstilstrukturbedingte Optionen und Barrieren für Bewegung bei älteren Migrantinnen und Migranten“

Zur besseren Nachvollziehbarkeit der Ankerbeispiele:

Zeichen	Bedeutung
HEUTE	Großschreibung zur Kennzeichnung von besonders betonten Wörtern oder Äußerungen
(lachen)	Emotionale nonverbale Äußerungen der befragten Person und des Interviewers in Klammern
/	Wort- bzw. Satzabbruch (z.B. Ich habe mir Sor/Gedanken gemacht.)
//	Sprachüberlappungen von Personen
(.)	einsekündige Pause
(..)	zweisekündige Pause
(...)	dreisekündige Pause
(unv.)	Unverständliche Wörter
<i>Name Person</i>	Personen- und Vereinsnamen wurden anonymisiert bzw. durch Platzhalter ersetzt
(ja?) ?? schrubber ??	Ein vermuteter Wortlaut, bei dem man sich aber nicht sicher ist.

## Anhang 1: Tabelle Barrieren der jüdischen Gruppe

Lebensstilstrukturbedingte Optionen und Barrieren für Bewegung bei älteren Migrantinnen und Migranten					
1	Barrieren				
	Kategorie	Nr.	Subkategorie	Ankerbeispiel (Großbuchstaben verdeutlichen sprachliche Betonung)	Timecode
1.1	Negative Vorerfahrungen im Sportverein	1.1.1	Atmosphäre im Sportverein hat nicht gefallen	Bef3: ich äh drei / dreimal komm / kommt und (...) äh mir ni / nicht fallen äh Atmosphäre (.) // zu mir gefällt //	#00:12:08-4#
		1.1.2	Konkurrenzgedanke etablierter Trainer	also er hat dort drei mal mit den Kindern halt trainiert und geübt und er sagt das dem Haupttrainer hat das nicht so gut gefallen, dass er bei den kLndern gut ankommt und da hat er so bisschen Abneigung vom trainer gespürt und dann ist er nicht mehr gekommen zu diesem Verein ----- Uch große footballtrainer aber ich äh nicht arbeiten football (.) er er er kommt ein zwei mal in verein (..) Konkurrenzium verstehen? Int: ah okAy aha // (..) konkurrenzdenken mhm //	#00:13:23-2#
				#01:07:28-7#	
		1.1.3	fühlte sich beim Trainer (als potentieller Trainer) nicht willkommen	Anfang das gefÜl er hat bemerkt, dass/ gespürt dass das der nicht äh der trainer ist nicht frOh dass er ist da //	#00:12:49-0#
		1.1.4	zu viele Männer im SV / auf dem Sportgelände	Bef4: // zu viel männer dort //	#00:27:41-9#
		1.1.5	Desinteresse von SV an älteren Migranten	sportverEin dEUtschland (..) mAcHe äh mAcht nICht macht nicht intEREse für äh IEUTE das kOMmt in er / in äh dEUtschland	#01:05:14-9#
1.1.6	Vorgehen mit Bezahlung der Kursgebühren ungewohnt	ei / Einmal habe ich äh (..) erINnern (.) äh Einmal steht eine Reklame eine GesundheitgrUpe ruft neue MITglieder (.) i / ich kOMME sie sagen e / erste Besuch kostenLOS und dann du musst bezahlen 20Euro prO MOnat (..) ich habe beZAHlt (.)	#01:04:08-2#		
1.2	Bürokratie in Sportorganisationen	1.2.1	Skepsis gegenüber ausländischer Qualifizierung / Papiere	Bef3: ähm <i>Name Sportverein</i> ja (.) dort war äh TRAINER äh (..) (unv.russ.) ich äh kommen äh (...) (unv.russ) Kor: ihr habt / hab meine papiere gezeigt Bef3: abEr TRAINER // (...) // (unv.russ) Bef2: // skeptisch war (lacht) //	#00:11:45-1#
		1.2.2	schwierige Anerkennung bestehender Ausbildungen aus dem Ausland	Bef3: mit dIEse LEute war (.) äh spOrt äh smänne / spOrtmännern und (.) TRaineRn (.) wie äh AUch äh kann äh arbEIt in äh (..) dEUtsche verEIn (.) ne? (.) abER (.) aber deutsche VerEIN (.) nicht ääh Bef2: nicht nUtzen das Int: mhm Bef3: HABen InterESsen diese kathegOriE (.) IEute verstehen?	#01:05:47-0#

	Kategorie	Nr.	Subkategorie	Ankerbeispiel (Großbuchstaben verdeutlichen sprachliche Betonung)	Timecode
1.3	Fehlendes Wissen um Vereine	1.3.1	wissen nicht, welche Forderungen für Vereinsmitgliedschaft oder -tätigkeit in D gestellt werden	er weiß nicht ähm äh welche Forderungen ein vERein hier in dEUtschland stellt (.) dass du rEinkommst und äh <i>Name Person</i> und ähm <i>Name Person</i> stimmen zU dass sie ähm diese AUssage zu also wie gesagt ähm (.) dass sie WIssen nicht was ähm äh diese verEin Ist oder was das bedEUtet hier in dEUtschland	#01:03:15-8#
		1.3.2	wissen nicht, was Sportverein in D bedeutet	äh <i>Name Person</i> und ähm <i>Name Person</i> stimmen zU dass sie ähm diese AUssage zu also wie gesagt ähm (.) dass sie WIssen nicht was ähm äh diese verEin Ist oder was das bedEUtet hier in dEUtschland	#01:03:15-8#
		1.3.3	Unkenntnis über SV als Breitensportanbieter		
1.4	Körperliche Beschwerden	1.4.1	Rückenschmerzen	heute/heute ich habe pro/probleme mit äh // (..) // (unv.russisch) Bef4und2: // kreuz // Bef2: mit dem // (..) wirbelsäule //	#00:19:35-5#
		1.4.2	Schmerzen	Bef1: (seufzt) Bef3: (unv.murmeln) ja (unv.Wort) (seufzt (ahmt schmerzen nach)) Int: oh okay Bef3: schmerz schmerz	#00:19:43-9#
		1.4.3	nimmt Antibiotikum gegen Schmerzen	Bef1: // mit mit wirbelsäule// Bef3: und äh (.) essen antibiOtikum Bef4 und Int: (lachen)	#00:19:37-9#
		1.4.4	nimmt Schmerztabletten	UNd ääh (.) äh i/ich nehme taBLetten gegen schmErzen	#01:29:48-0#
		1.4.5	Sport ist bei Krankheit keine Denkoption	Bef3: // nie/ äh // niet (nein) (.) wAnn iCH krAnk bin ich äh nicht äh denken für meine ääh gesUndheit (..) nicht // i/ich denke fu/ ääh fu// ... Bef3 und 1 und 4 und Kor: (unv.russ.) Kor: ah wenn wenn wenn er krAnk wIRd (.) ja dann denkt er nIcht äh an sport nach (.)	#00:50:01-0#
		1.4.6	Sport gegen oder trotz Übergewicht	aber trOtzdem ich versuche äh mit gewicht auch ich habe probleme wie (.) fAst Alle ANdere und ich äh versuche das was ich kAnn machen (.) ich mache (.)	#00:40:51-8#
		1.4.7	spaziert 10.000 Schritte am Tag gegen Diabetes	d Ich spaziERengEhen zU viel (.) ich habe diabEt ich mUSs (.) // äh 10.000 äh (..) TRItt? (lacht) schr/ (..) // schrITte äh jEden tag (unv.wort)	#00:28:43-8#
		1.4.8	gezielte Übungen bei Krankheit	seiddeM ihre augen krAnk SInd sie versucht auch ähm die situatiOn ein bisschen zu verBESsern oder die krankheit zu stOPpen und jetzt macht sie jeden frÜh augenübungen oder die übungen für die AUgEn und also sie meint dass mAnche	#00:59:21-2#

	Kategorie	Nr.	Subkategorie	Ankerbeispiel (Großbuchstaben verdeutlichen sprachliche Betonung)	Timecode
				mEnschen wARten auf die krankheit	
1.5	Negatives Selbstbild	1.5.1	war schon als Kind unsportlich	ich war unsportlich das Anfang nie gegangen bei mir (.) und äh wann ich schon in der schUle war (.) ich war Auch nicht so gUt kann man sAgen (.)	#00:36:35-8#
		1.5.2	Frau sei zu faul zum Deutsch lernen	e frau (.) sie sagt du bist mein dolMEtscher du kommst mit zum arzt zum äh stadt und so weiter (.) also sie ist äh sie ist schon faul oder mit kOpf äh	#01:24:00-8#
		1.5.3	Sporterfahrung liegt in der Vergangenheit	Bef3: das alle alle (unv.Wort) Bef1: alles vergangenhEit	#00:14:31-0#
1.6	Resignation	1.6.1	Im Alter bleibt nur der Friedhof	Bef1: // jEtzt zwei quadrAtmeTEr in friedhof mehr nicht//	#01:18:07-1#
		1.6.2	Alter soll gesund sein und glücklich, aber ist Alter	Bef1: ALter muss sein gesUnd (..) gesUnde und glÜckliche ALter sO Bef3: al/alter ist alter Bef1: alter ist //alter//	#00:19:54-2#
1.7	Negative Sporterfahrungen	1.7.1	meint von viel Sport in der Ausbildung krank geworden zu seien	aber sport immer äh das viel war gemacht äh das sport immer immer äh (unv.Wort) war und ähm ich habe 3 mOnate versucht und die trainieren war in die zEit vor dem ähm äh äh lEhrstunde das war ganz ganz morgen frÜh (.) un/aber trotzdem ich versuch/ ich habe versucht mal und ich war sO krAnk das über 3 mOnate ich in fron/ inkrAnkenhaus war und in diese drEi monate ich war vOll äh ähm gelähmt geworden (..)	#00:38:21-1#
		1.7.2	Sport nicht das Richtige für alle Leute	ich denke das muss man sagen dass manchmAl nIcht so tut gut für ähm verschiedene leute	#00:38:34-7#
		1.7.3	bedrückt, dass sie im Sport nicht gut war	aber in spOrt ich habe war nicht so gut (.) und es sehr hat mich bedrücktber trotzDEm es schon war nicht so wichtig für mich Aber in ähm (.) VOLleyball (.) da war ich gANz gUt (.) und äh bEsser als äh viele Andere und das weil ich war schon in technikum das wie äh technikum das äh	#00:37:03-5#
1.8	Keine sozialen Kontakte	1.8.1	keine Kontakte	abER äh kontAKte keine (.) äh war keine kontakte Bef4: //jEden (.) jeden mOrgen fernsehn sieben uhr neun uhr (unv.wort) //	#01:06:20-9#
1.9	Lebenswelt/Milieu	1.9.1	Garten keine Option, Leben in Sozialwohnungen	das ist GANz nicht äh realistisch äh das frAGe kOMmt nicht in die frage...sie HAben ALle sozialwohnungen // (.) sie habe/ und geht nicht mit das äh die frage geht nicht an diese leute	#01:18:13-5#
		1.9.2	täglich zu Fuß unterwegs, hat kein Auto	weil ich habe kein Auto und ich kann nicht so viel zu schleppen jeden tag und ich (unv.Wort) jeden tag äh	#01:37:23-0#
1.10	Körperlich inaktives Freizeitverhalten	1.10.1	sehen abends fern	fernseher abendessen um 16 nicht später (.) um 16 // um 18 entschuldigung// um 18 um 18 und dAnn drEi stunde lang in diese KIno // diese KriMmi alle // si/seriAlen	#01:23:08-2#

	Kategorie	Nr.	Subkategorie	Ankerbeispiel (Großbuchstaben verdeutlichen sprachliche Betonung)	Timecode
		1.10.2	verbringt viel Zeit am Computer	da(ja) compUter // (..) dOrt in computer zu viel ähm (.) nAchrichten nachrichten und zu viel meine äh ge ähm(.) geDIchte wir/ich ähm (..) in äh facebOOK (.) ich Ich schAue wie äh andere IEUte sagt gut (unv.murmelnD) da(ja) dOrt Ich gEhe	#01:25:43-2#
1.11	Familiäre Verpflichtungen	1.11.1	kann wenig fest planen, pflegt kranke Schwester	weil äh meine schwester ist sehr krank und ich muss immer äh und ich besuche i/ sehr oft ich einkaufe (.) für sie ich telefoniere mit äh sie (unv.Wort) dass ich kann/ habe kann nicht machen kein plAn an diesem zeit bin beschäftigt schon das ist ni/ (.) das ist ganz schlimm wenn die so (..) deine verwAndte oder das die schwester einzigste meine schwester ist so krank das Alles wird ähm (.) nicht so wie sich wÜnscht und ich kann nichts planen	#01:35:59-7#
1.12	Kulturelle Überzeugungen/Handlungen	1.12.1	Wodka gibt Gesundheit	(.) ich mag wodka (.) das gibt gesUNdheit	#01:28:15-8#
		1.12.2	trinkt täglich Wodka	DAs ist bEstE getrÄnk für uns (..) ja (.) WOdkA jeden TAg (..) das (.) das ein gesetz //	#01:28:04-8#
1.13	Biografische Übergänge	1.13.1	Krieg	a da(ja) (.) (unv.russisch) äh (.) wann sie äh war jÜnger ich spielen äh football (.) äh in ähm (.) diese war nAch äh zweite äh(.) welt ähm (..) (unv.russisch) Bef4: //krieg// Bef2: //weltkrieg// Kor: //weltkrieg// Bef3: //krIEg krieg// da(ja)	#00:20:23-3#
1.14	Angst vor Schäden durch Sport	1.14.1	Angst vor Schäden & Überforderung	hAUptsAche ähm (.) man mUss ähm (.) seine gesUndheit (.) ähm so viel gEBen oder DAs geben dass du deine äh deine gesUndheit nicht schHADest (..) also (.) das ist seine meinung	#01:01:25-4#
1.15	Finanzen/Kosten	1.15.1	wünschen kostenlose Angebote	/ich mö i/i (.) i/ich möchte ich möchte trainIERen// ich möchte trainieren kostenlos (.) da(ja) einmal	#01:14:37-8#
		1.15.2	in der Sowjetunion war Sport kostenlos	WIr können äh sowjEtische äh (.) spORtwirtschAft (.) wir kOMmen kostenLOs äh ohne gEld tac(ja?)	#01:02:51-4#

## Anhang 2: Tabelle Optionen der jüdischen Gruppe

Lebensstilstrukturbedingte Optionen und Barrieren für Bewegung bei älteren Migrantinnen und Migranten					
2	Optionen				
	Kategorie	Nr.	Subkategorie	Ankerbeispiel (Großbuchstaben verdeutlichen sprachliche Betonung)	Timecode
2.1	Gegenwärtiges Bewegungsverhalten/-erfahrungen	2.1.1	eigenorganisiertes Sporttreiben ist Teil täglicher Lebensführung	"VierZIG jahre schon wir machen Morgengymnastik"	#00:01:30-2#
		2.1.2	nutzt Rad fahren zum Transport	"in STAdtMitTE das ist fünf sechs kiloMEter von brUck (.) mit RAAd (.) zum EinKAufen (.) nach Hause wieder"	#00:03:02-2#
		2.1.3	nutzt zu Fuß gehen zum Transport	oder zu fuß // auch gut (.) ja das ha // ein halbe stUnde zum unserE äh norma (.) das ist bEsser zu fuß	#01:21:22-6#
		2.1.4	täglich zu Fuß zum Einkaufen, kann nicht mehr viel tragen	und äh dann gehen ich einkaufen äh (.) fast jeden tag kauf weil ich habe kein Auto und ich kann nicht so viel zu schlEppen jeden tag und ich (unv.Wort) jeden tag äh	#01:37:23-0#
		2.1.5	täglich zu Fuß unterwegs, hat kein Auto	weil ich habe kein Auto und ich kann nicht so viel zu schlEppen jeden tag und ich (unv.Wort) jeden tag äh	#01:37:23-0#
		2.1.6	macht Übungen mit Ziegelsteinen	Bef3: // i/i/ich// selbst äh ha/ äh habe gemacht (..) und ich habe // ähm // (lacht) zwei große (unv.russ.) Bef4: //trainieren// Kor: ähm ja zwei stEIne hat er (.) so wie klinkersteine aber a/ aber bisschen schwERere Bef1: zehn kilo in jede stein Kor: ah jeder stein zehn kilo Int: okAy (lacht) Bef3: zwei drei äh elemente ich äh machen dann Int: und dann zwei drei übungen macht er mit diesen STEinen	#00:26:17-7#
		2.1.7	geht mit Frau zur Gymnastik auf öffentlichen Sportplatz	Bef3: und ähähm wir äh mit meine frAu (.) äh (.) gehen in stadiOn (.) // neben unsere hAUst ist äh // zwei stadiOn Kor: // ins stadion (.) zum stadion // Int: ein sportplat Bef3: äh (.) <i>Name Person</i> macht gymnAstik Bef2: sie er/ sie erzählt das Bef3: leich gymnAstik (meint: Leichtathletik?) und treten (..) ja ich äh // ziehen auch (.) in // in reck(?) diese stadion	#00:26:50-3#

	Kategorie	Nr.	Subkategorie	Ankerbeispiel (Großbuchstaben verdeutlichen sprachliche Betonung)	Timecode
		2.1.8	macht heute noch Klimmzüge am Reck	Bef1: ei/ einmal hab ich gesEhen er macht äh tUrnen (unv.russisch) Bef3: äh REck reck (..) auf dem reck Bef1: sechs MAI hat er sO // (..) so// jA in/in letzte in letzte jAhr (unv.russisch) Int: //Klimmzug ah okay mhm//	#00:17:25-6#
		2.1.9	geht jeden Samstag mit der Frau im Hallenbad schwimmen	äh <i>Name Person</i> ich habe vergEssen JEde äh sAmstag wir besuchen (.) in frAnkenhOF diese äh (..) schwImmbAd	#00:47:25-2#
2.2	Überzeugung, dass Sport/Bewegung gut für Gesundheit	2.2.1	hat Intensität von Joggen zu Walking angepasst	"ja je/jEtzt noch sch/(..) (klopft) // aber mit sch/SCH/schrITte mit grÖße nicht sO (.) ja (..) ja// ... Kor: // nur WALKing also nich/nicht/"	#00:02:40-6#
		2.2.2	Hampelmann gut für den Stoffwechsel	Int: okE (.) ein Hampelmann (lacht) (..) okAy Kor: da (meint:ja) ach // das ist für den STOffwechsel mEInt Er (.) ist sehr gut//	#00:03:55-9#
		2.2.3	Bewegung gibt Gesundheit	/und dAs// gibt mir noch äh etwas (..) geSUNdhEIt	#00:04:17-8#
		2.2.4	Sport gegen oder trotz Übergewicht	aber trOtzdem ich versuche äh mit gewicht auch ich habe probleme wie (.) fAst Alle ANdere und ich äh versuche das was ich kAnn machen (.) ich mache (.)	#00:40:51-8#
		2.2.5	gezielte Übungen bei Krankheit	seiddeM ihre augen krANK SInd sie versucht auch ähm die situatIOn ein bisschen zu verBESsern oder die krankheit zu stOPpen und jetzt macht sie jeden frÜh augenübungen oder die übungen für die AUgEn und also sie meint dass mÄnche mEnschen wARten auf die krankheit	#00:59:21-2#
		2.2.6	spaziert 10.000 Schritte am Tag gegen Diabetes	d Ich spazIerengEhen zU viel (.) ich habe diabEt ich mUSs (.) // äh 10.000 äh (..) TRItt? (lacht) schr/ (..) // schrITte äh jEden tag (unv.wort)	#00:28:43-8#
2.3	Erfahrungen als Trainer im Sport	2.3.1	war in der alten Heimat Übungsleiter	Kor: er hat gearbeitet und in der fREIzeit hat er trainiert // (.) selbst trainiert// Bef1: // Ehrenamtlich mit KInder in Sportschule//	#00:10:58-2#
		2.3.2	ist studierter Sportlehrer	ich war äh spor/ äh sportmAnn ich endete auch äh (.) pädagogischE institut äh (..) (unv.russ) Kor: mhm (zustimmend) ja das ist ein DiplOm (.) das Er äh/ ähm ähm // (..) // nei/ nei/ nein ähm ähm (.) Bef3: //Sport// Kor: halt IEhramt studiert hAt und das ist ein in äh/ ähm in Odessa ist ein ähm Institut für IEhramt (.) äh und da hat er auch beendet äh/ ähm // (..) äh für spOrt und ähm (.) wie sagt// man ähm ah mit SAbel äh // (..) ääh// (..) kÄmpft // ähm (..) // SÄbel ähm	#00:08:51-9#

	Kategorie	Nr.	Subkategorie	Ankerbeispiel (Großbuchstaben verdeutlichen sprachliche Betonung)	Timecode
2.4	Erfahrungen als Sportler im Sport	2.4.1	war in der Vergangenheit sportlich sehr aktiv	"URnen Turnengymnastik (.) Gerätegymastik (..) ich war ALles in Sowjetunion war (unv. Wort) (.) äh dreizehn, vierzehn, zwanzig, erste (unv. Wort) und äh (unv. Wort) äh // (..) Meistersport (unv.Wort) (.) Meistersport (unv. Wort) äh (unv.Wort) Bef.1: // MEIster in der sowjetunion er war (.) von Sport (unv. russisch) (..) er hat ein ZEichen// "	#00:06:32-1#
		2.4.2	in der Sowjetunion wurde auch im Verein Sport gemacht	Bef3: (unv.russisch) sport äh vereine Kor: ja vereine Bef3: äh dynamo, spartAk, avangARt // äh (unv.russisch)// Bef2: // viele Andere//	#00:15:35-8#
		2.4.3	war Bergsteigerin	Kor: als als bErg (.) ähm // (..) wAnderMEIster oder (.) // ja kein bergfÜhrer sondern ähm	#00:30:48-6#
		2.4.4	Früher selbst Fußball gespielt (heute Fußball schauen im TV)	Bef3: wir lieber in äh (.) sehen in äh // fernseher // wie spielen äh (.) ähm	#00:21:37-7#
2.5	Positives Lebensmotto	2.5.1	Bewegung als Lebensmotto	Bef1: also i/(...)eig/(.) geflügelte WOrte (.) äh VIa Est ViTa (.) auf laTEINisch das ist äh (..) beWEgung ist LEben VIa Est VITa auf lateinisch via est/ äh (..) BewEgung oder (unv. Russisch) Kor und Int: mhm mhm(zustimmend) Bef1: und das ist mein MOttO (..)	#00:04:59-9#
		2.5.2	Kämpferisches Lebensmotto	und das ist mein MOttO (..) ImmER KÄmpfEn Und niE aufGEben (.) das ist MottO meines Leben	#00:05:09-0#
2.6	Motive für Bewegung	2.6.1	Fitness: Fit für das Reisen sein	Bef2: //und dAs// gibt mir noch äh etwas (..) geSUNdhEI ich mag REIse ganze Europa schon gereist ja jEtzt ich mÖchte nAch (.) OSten nach äh (.) Thailiang //Hong Kong//	#00:04:17-8#
		2.6.2	Leistung: stellt sich selbst und schafft sportliche Aufgaben (hier 8 Klimmzüge)	Bef3: Ich äh (.) stehen (meint:stellen) mir eine äh // (..) // AufgAbe Bef2: //aufgabe// Bef4: //Ziel// Int: ja Bef3: 80 ich acht mal // muss ziehen (lacht) // Befragte(?): //(lachen)// Int: aha (.) ein KLImmzug //okay aha (lacht)// und? Bef4: // das ist schwer// Bef3: dIEse aufgAbe ich äh (..) Bef2: geschAfft	#00:18:21-0#
		2.6.3	Gesundheit: Bei eigener Krankheit, Sorge um die Zukunft der Frau im Vordergrund	Kor: ah wenn wenn wenn er krAnk wIRd (.) ja dann denkt er nIcht äh an sport nach (.) ähm er // denkt nUr über seine// frAu oder an an seine dass sie keine wITwe wird (.) also er er denkt dann gArnicht an an spOrt oder sportaktivitäten	#00:50:36-8#

	Kategorie	Nr.	Subkategorie	Ankerbeispiel (Großbuchstaben verdeutlichen sprachliche Betonung)	Timecode
		2.6.4	Menschen, die Sport machen, sehen gut aus	ich äh immer (..) nEIdisch // bin auf die // IEute dass sie so viele ZEIt äh machen sport und dass SIE dass sie äh ganz gut äh sehen aus	#00:36:35-8#
		2.6.5	Menschen, die Sport machen, haben gute Laune	nd äh die lAune Auch äh das äh (..) bringt etwas gutes	#00:36:35-8#
2.7	Eigenes Wissen (an Kinder) weitergeben	2.7.1	wollte im SV als ÜL arbeiten	Bef3: ich ich liebe selbst trainieren und ich kAnn andere trainieren ich diese (unv.murmeln)	#00:13:44-9#
2.8	Rolle in der Familie	2.8.1	Enkel sagt, dass Opa noch etwas kann	Bef1: JA JA (..) wir zusAMmen mAchen diese große wandrung in unsere wAld (..) und er sagt Opa du kannst noch etwas jaa (..) und das für mich sehr WIChtig (..) mein enkelsohn	#00:23:09-6#
		2.8.2	möchte sich vor Enkel gut präsentieren	Bef1: aber (unv. Wort) gibt auch (..) also (..) er ist mein bester frEUnd (..) mArtin (..) o/e/ ich muss Kor: ah ich möchte Ihm entsprEchen (..) ähm nicht nachGEben	#00:22:50-1#
		2.8.3	geht für Enkel über Ängste hinaus (hier z.B. Riesenrad fahren)	Bef2: ja (..) er war (lacht) 42 mEter hOch in dem/ mit diesem rAd // (..) // war sO (unv.Wort) und das wir haben alle angst gekriegt aber nach hAlbe es war/ er war schon okay	#00:23:33-3#
		2.8.4	verbringt regelmäßig Zeit mit Enkel		
		2.8.5	Enkelbeziehung ist sehr wichtig	Bef1: aber (unv. Wort) gibt auch (..) also (..) er ist mein bester frEUnd (..) mArtin (..)	#00:22:50-1#
2.9	Sportliche Aktivitäten der Familie	2.9.1	Kinder von Bekannten/Familie machen alle Sport	ALle meine beKANnte fast Alle die alle kinder äh irgendwie mit sport // beschäftigt sind (..) // kInder ja und vIEL und VIEL äh (..) mehr als äh in (..) (unv.Wort) Be1: // JA JA KInde rJAA//	#01:04:52-9#
		2.9.2	Frau macht Gymnastik	Bef3: äh (..)Name Person macht gymnAstik Bef2: sie er/ sie erzählt das	#00:26:54-2#
		2.9.3	geht gemeinsam mit Frau schwimmen	Bef1: // ja 20 und 25 sch/schwimmen hin (..) also zusAMmen 500Meter(.) 20 auf 25 // // (gemurmelt) // Int: mit der frau zusammen? Bef1: ja	#00:47:47-6#
		2.9.4	macht Sport lieber zusammen mit der Frau	äh das // (unv.Wort) (..) BEsser äh mit meine frAu zusAMmen (lacht)// ja	#01:04:18-8#
2.10	Bestehende sozial Kontakte	2.10.1	trifft oft Freunde zum Kaffee trinken in der Stadt	und ich trEffe äh mi/mit äh meine beKANnte sehr und ich habe viele bekannte in der stAdt ein bisschen kaffetrinken ein bisschen unterhalten sich	#01:37:24-5#
2.11	Bestehende Infrastrukturen	2.11.1	Stadion/Sportplatz ist in Wohnortnähe	ah nIcht weit von dem hAus // das ist/ ist so ein spOrtgeLÄNde// Bef2: // stadion //	#00:27:18-5#

	Kategorie	Nr.	Subkategorie	Ankerbeispiel (Großbuchstaben verdeutlichen sprachliche Betonung)	Timecode
		2.11.2	Tischtennisplatten vor dem Haus wurden regelmäßig genutzt	und noch was mir gutgetan dAs ist äh (.) mit äh TEnnis spielen (.) dAs war äh (.) das kOnnte ich ni/nicht so viel(?) (..) mit meine verstOrbene mAnn mit das sehr (unv.Wort) gemAcht und ba/ in äh dEUtschland Auch weil (.) gibt es neben(?) (.) muss man sAgen jeder hAus gibt es äh ten/ tischtennis #00:40:51-8# ... Bef2: // und das // ja und di wir haben die Ballen und Alles äh (.) was muss man hAben (.) wir haben immer das gespielt (.) jA so eine geschIchte	#00:40:51-8#
		2.11.3	gehen oft weite Strecken am Kanal entlang	äh wir haben ähm neben unsere Haus (.) äh europa/ europakanAl ...Bef4: zU lange gehen ähm (.) (unv.russ) Bef1: kanAl	#00:46:11-1#
		2.11.4	wollen Raum von Sportverein für eigenorganisierte Angebote für Jüd. Gemeinde mieten	ANdere (.) dEUtsch verEin spOrt muss äh hAben kontAKte mit gemeinde (unv.Wort) (..) kontAKte (..) guten tAg (?) wir möchte äh (.) gEben sIE äh zEit in spOrtsaAl in äh (..) footbAll äh plAtz	#01:09:29-4#
		2.11.5	Kooperation zw. Jüd. Gemeinde und Univ. für Angebote etablieren	diese institUT (.) spOrtinstitut (.) MUss erste ersten (unv.russ) für äh äh (.) jÜdische gemEinde	#01:13:08-3#
2.12	Gegenwärtiges Gesundheitsverhalten (neben Bewegung)	2.12.1	sammelt viel Kräuter und Beeren aus dem Wald	A ich habe vergessen (.) im wAld jetzt is gUte sAIson wir äh pflücken äh diese hEidelbeere	#01:30:27-5#
		2.12.2	nimmt Kräuter für die Gesundheit, gegen Krankheit	Bef1: //und nOch// ääh diese äh diese (.) bREnnESsel (.) //ooh meine // frAu macht salAte mit brennESsel	#01:30:43-8#

## Anhang 3: Tabelle Barrieren der türkischen Frauen

<b>Lebensstilstrukturbedingte Optionen und Barrieren für Bewegung bei älteren Migrantinnen und Migranten</b>					
<b>1</b>	<b>Barrieren</b>				
	<b>Kategorie</b>	<b>Nr.</b>	<b>Subkategorie</b>	<b>Ankerbeispiel (Großbuchstaben verdeutlichen sprachliche Betonung)</b>	<b>Position im Text</b>
<b>1.1</b>	"Unsportliches" Selbstbild	1.1.1	Faulheit	"bin ich so faul. Ah. Ich will des ned. Und und äh irgendwo gehen" "des is nur halt Faulheit"	1600
		1.1.2	Typisch "Türkische Frau"	"Wir sind türkische Frauen. Essen. Trinken. Setzen." "und dann immer dick."	1900
		1.1.3	Sport ist nichts für mich	Frauen „hätten nicht gedacht, dass Sport etwas für sie sei"	Protokoll S4/ AS
		1.1.4	Sind immer für die Familie da	Sind gewohnt, immer für die Familie da zu sein, etwas für sich zu tun und zu unternehmen, ist ihnen eher fremd.	Protokoll S4/ AS
<b>1.2</b>	Geringe Selbstpriorisierung	1.2.1	etwas für sich zu tun ist ihnen eher fremd	Sind gewohnt, immer für die Familie da zu sein, etwas für sich zu tun und zu unternehmen, ist ihnen eher fremd.	Protokoll S4/ AS
		1.2.2	Seit dem Tod ihres Mannes sei sie frei	Seit dem Tod ihres Mannes sei sie frei (...) ihr aber Ideen fehlen, was man unternehmen könnte.	Protokoll S5/ AS
<b>1.3</b>	Unterschiedliche Vorerfahrung im Sport/ mit Bewegung	1.3.1	Lange Sport-Abstinenz	"hab schon Jahre lang nicht mehr Sport gemacht ne."	1570
		1.3.2	Nachgehen körperlicher Arbeit	"ich hab körperlich was gemacht. Des fand ich als wie als Sport."	5000
		1.3.3	Sportliche Vergangenheit	"weil früher habe ich so viel gemacht"	5900
		1.3.4	Vor Rente keine Zeit für Sport	Als sie noch gearbeitet haben, hatten sie keine Zeit für Sport	Protokoll S4/ AS
<b>1.4</b>	Organisatorische Anforderungen	1.4.1	Notwendigkeit geschlechter-getrennter Umkleiden	"und deswegen können wir das nicht also durcheinander machen."	2900
		1.4.2	Benötigen mehr Zeit für das Umkleiden	"wir können nicht wie die einen einfach umziehen (...) auch wegen dem Kopftuch und so weiter." "da gibt`s kein Zeit".	3300
		1.4.3	Möglichkeit auch mit Kopftuch an Sportstunde teilzunehmen nicht bekannt gewesen	"türkisch mit Kopftuch (...) möglich da Sport zu machen"	7100
		1.4.4	Vorhandensein entsprechender Bekleidung	"dann muss halt alles bedeckt werden" Frau erzählt, dass sie, seit sie so einen Anzug hat, nun in der Türkei ins Wasser geht, früher konnte sie das wohl nicht, weil sie keine geeignete Bekleidung hatte.	2900 Protokoll S3/ AS

<sup>1</sup> AS/AF sind die Kürzel der Codierer

	Kategorie	Nr.	Subkategorie	Ankerbeispiel (Großbuchstaben verdeutlichen sprachliche Betonung)	Position im Text
		1.4.5	längere Türkeiaufenthalte	sind über den Sommer in der Türkei, dort viel aktiver als in Deutschland; Wollen nicht für 1 Jahr den Beitrag zahlen, wenn sie nur 1/2 Jahr in Deutschland sind	Protokoll S7/AS
		1.4.6	Reichweite der Frauen	Frauen legen ihre Wege entweder zu Fuß oder mit dem Rad zurück (Bus und Auto werden nicht benutzt)	Protokoll S10/11 AS
		1.4.7	Notwendigkeit von (Enkel-)Kinderbetreuung	haben 3-8 Kinder	Protokoll S4/AF
1.5	Körperliche Einschränkungen	1.5.1	Übergewicht	„vorher war es alles normal. Aber jetzt hat sie jetzt Rente is. Hat sie jetzt zugenommen.“	3750
		1.5.2	Schmerzen	Werden auf Inaktivität zurück geführt	Protokoll S6/AS
1.6	Biografische Übergänge	1.6.1	Renteneintritt stellt Einschnitt dar	"seitdem Rentnerin bin mach ich keine Sport mehr."	5890
		1.6.2	Tod des Ehepartners	Frau befürchtet schlechtes Gerede, wenn sie so kurz nach dem Tod ihres Mannes solche Sachen außer Haus unternimmt. Seit dem Tod ihres Mannes sei sie frei.	Protokoll S3/AS S5/AS
		1.6.3	Frau trägt erst seit 1 Jahr Kopftuch	Alle anwesenden Frauen tragen ein Kopftuch, die sportlich aktive Frau erzählt, dass sie erst seit ihrer Reise nach Mekka vor 1,5 Jahren ein Kopftuch trägt	Protokoll S11/AS
1.7	Kulturelle Gegebenheiten	1.7.1	Zeit für Gebete beachten	Das Gespräch wurde nur einmal von den Frauen unterbrochen mit der Frage, ob sie für den Fall, dass es sehr lange dauern sollte, zwischendurch ihr Gebet sprechen können.	Protokoll S1/AS
		1.7.2	Täglicher Moscheebesuch	Gehen täglich zu Fuß in die Moschee.	Protokoll S4/AF
1.8	Fehlendes Wissen um (Bewegungs)-Möglichkeiten	1.8.1	Mangel an Ideen bzgl. Unternehmungen allg.	ihr aber Ideen fehlen, was man unternehmen könnte	Protokoll S5/AS
		1.8.2	Mangel an Wissen um Bewegungsmöglichkeiten	Frauen im Verlauf der Diskussion immer mehr Interesse an dem Thema Sport und Bewegung; Fragen <i>Name Person</i> nach Angeboten	Protokoll S6/AF
1.9	Sprachbarrieren	1.9.1	Fühlen sich aufgrund der Sprachkenntnisse nicht ernst genommen	hier im Bezug auf den Arzt	Protokoll S5/AS
		1.9.2	Analphabetismus	2 Frauen sind Analphabetinnen	Protokoll S9/AS
		1.9.3	Fühlen sich aufgrund der Sprache im Gespräch gehemmt und unsicher.	vor allem seit es in Deutschland auch Türkisches Fernsehen gibt.	Protokoll S9/AS
1.10	Deutschland als Arbeitsland	1.10.1	Deutschland wird mit Arbeit, die Türkei mit Freizeit verbunden	Sie verbinden Deutschland mit Arbeit, die Türkei eher mit Freizeit.	Protokoll S7/AS
1.11	Der Sportverein ist für sie keine Option	1.11.1	Sportverein ist nichts für mich	Sie haben aber nie daran gedacht, dass es etwas für sie selbst ist.	Protokoll S8/AF

	<b>Kategorie</b>	<b>Nr.</b>	<b>Subkategorie</b>	<b>Ankerbeispiel</b> (Großbuchstaben verdeutlichen sprachliche Betonung)	<b>Position im Text</b>
<b>1.12</b>	Lebenswelt/Milieu	1.12.1	Zu wenig Platz für Hometrainer	sie habe den Hometrainer weggegeben, weil er ihr in der Wohnung im Weg stand	Protokoll S5/AF
<b>1.13</b>	Familiäre Verpflichtung	1.13.1	Zeit für Familie	hatten früher aufgrund der Arbeit kaum Zeit für die Kinder, können jetzt für Enkelkinder mehr Zeit aufwenden	Protokoll S5/AF

## Anhang 4: Tabelle Optionen der türkischen Frauen

Lebensstilstrukturbedingte Optionen und Barrieren für Bewegung bei älteren Migrantinnen und Migranten					
2	Optionen				
	Kategorie	Nr.	Subkategorie	Ankerbeispiel (Großbuchstaben verdeutlichen sprachliche Betonung)	Position im Text
2.1	Überzeugung, dass Sport/Bewegung gut für Gesundheit	2.1.1	Sport ist gut für die Gesundheit/trägt zur Reduzierung von Übergewicht bei	Alle Frauen sehen Sport als positiv an und sind der Meinung, man sollte für die Gesundheit Sport machen.	Protokoll S2/AS
		2.1.2	Sport als Gesundheitsvorsorge	Sport wird von allen Frauen eindeutig im Zusammenhang mit Gesundheitsvorsorge und mit Reduzierung von Übergewicht gesehen.	Protokoll S4/AF
		2.1.3	Es ist nie zu spät anzufangen	"also is egal wann wir anfangen. Es is nie zu spät."	920
		2.1.4	Intention wieder mit Sport anzufangen	"ich muss bald wieder anfangen mit Sport" "des muss in jeden Alter"	1770 4400
2.2	Erfahrungen als Sportler im Sport	2.2.1	Sportliche Vergangenheit	"weil früher habe ich so viel gemacht"	5900
2.3	Interessen (im Bezug auf Bewegung)	2.3.1	Outdoor Aktivitäten	"am besten Laufen". "draußen Fahrrad fahren"	3400 3500
		2.3.2	Schwimmen lernen	Sie möchte jetzt daher Schwimmen lernen.	Protokoll S6/AS:
		2.3.3	Garten	Garten ist wie Therapie ; Wird mit Sonne, Geselligkeit, Grillen, Freunde verknüpft	Protokoll S9/AS
		2.3.4	Ausflüge	Machen in der Türkei viele Ausflüge z.B. ans Meer zu Freunden, in Deutschland nicht.	Protokoll S11/AS
2.4	Bekannte Bewegungsmöglichkeiten & Anbieter	2.4.1	Betriebssport von ehem. Arbeitgeber	ich hab schon Kreislaufgymnastik gemacht	Protokoll S2/AS
		2.4.2	Städtische Angebote	"sie hat schon mit den Demenz ( <i>meint Bewegungsprogramm</i> ) angefangen" "mit mir auch Nordic Walking beim BIG Projekt mitgemacht"	1060 1150
		2.4.3	Kennen Deutsche Sportvereine über Kinder und Enkelkinder	Begleiten Enkelkinder z.B. auch dort hin	Protokoll S5/AF
		2.4.4	Auch in der Türkei gibt es Sportvereine	Sie kennen Sportvereine auch aus der Türkei, dort gibt es sie auch.	Protokoll S7/AS
		2.4.5	Hometrainer	von Kindern gekauft, stand dann rum	Protokoll S5/AF

2.5	Körperliche Beschwerden als Motivation	2.5.1	Seit Operation regelmäßig Krankengymnastik	Eine Frau hatte vor ca. 1 Jahr eine Wirbelsäulen-OP und macht seitdem regelmäßig Krankengymnastik.	Protokoll S6/AS
		2.5.2	Schmerzen	Alle Frauen berichten davon, dass sie Probleme mit Schmerzen im Schulter-/Nackebereich und Rückenschmerzen hätten. Sie führen das auf schlechte Körperhaltung, vieles Sitzen und einseitige Belastung bei der Hausarbeit zurück."	Protokoll S6/AS
		2.5.3	Übergewicht nach Rauchtzug	Frau berichtet, dass sie vor 5 Jahren mit dem Rauchen aufgehört habe und seitdem so stark zugenommen habe, dass sie jetzt noch schlechter Luft bekommt, als früher. Sie möchte jetzt daher Schwimmen lernen.	Protokoll S6/AS
2.6	Sportliche Aktivitäten der Familie	2.6.1	Kinder treiben Sport	Kinder machen Sport	Protokoll S5/AF
		2.6.2	Kinder sind im Sportverein aktiv	Mehrheit der Kinder treiben Sport, viele davon auch im Sportverein	Protokoll S5/AF
2.7	Biografischer Übergang schafft Raum für Freizeit	2.7.1	Renteneintritt	Sie verbinden Deutschland mit Arbeit, die Türkei eher mit Freizeit.	Protokoll S7/AS

## Anhang 5: Tabelle Barrieren der türkischen Männer

Lebensstilstrukturbedingte Optionen und Barrieren für Bewegung bei älteren Migrantinnen und Migranten					
1	Barrieren				
	Kategorie	Nr.	Subkategorie	Ankerbeispiel (Großbuchstaben verdeutlichen sprachliche Betonung)	Timecode
1.1	Sportartenspezifische Beschränkungen	1.1.1	(Vereins-)Fußball zu schwer für sie	Bef3: äh schwimmen und äh laufen von uns is besser (.) aber wann die ANDere sport zum beispiel von fussball spiElen oder sowas // äh // so schwer von uns ja	#00:01:58-0#
		1.1.2	Schwimmen nur geschlechtergetrennt erlaubt	weil is VERBOTEN MÄNNER DAMEN zusammen // schwimmen (.) geht nicht (.) das geht nicht (lacht) //	#00:03:25-4#
		1.1.3	Sport = Laufen und Fußball	Bef1: // also sport ist äh // (unv. türkisch1sek) (.) wenn die laufen - Int1: ja Bef1: oder fussball	#00:00:56-1#
1.2	Körperliche Einschränkungen	1.2.1	Übergewicht	OK so nicht // so viel aber muss AUCH passen // bis aber meine gewicht sowieso // bisschen // viel (.) ja	#00:38:55-4#
		1.2.2	Diabetes	des gewicht reduzieren weil dA (.) durch des gewicht und zUCKerkrankheit alles kommt irgendwie (.) // auf einmal // dann zu	#00:39:01-5#
		1.2.3	Einschränkungen nach OP	Bef3: // wann // zum beispiel (.) laufen is fuß oder operation is äh kann nix laufen äh is schlecht ja (.) // aber // BESSer (.) äh langsam laufen	#00:02:18-1#
		1.2.4	Läuft mit Stock	Bef5: fAHrrad fahren schwIMmen (.) schwimmen kann und so laufen ... Bef5: ?? gut schon ?? so (.) mit (.) // mit stock ne //	#00:04:02-0#
		1.2.5	Schmerzen	manchmal des is (.) BEIN tut mir schmerzen manchmal ARM schmerzen	#00:40:38-0#
		1.2.6	Alter braucht Langsamkeit	es geht // schon aber man muss langsam machen //	#00:40:44-4#
		1.2.7	Angst vor Verletzungen/ gesundheitliche Bedenken besonders als ältere Person wieder mit Sport anzufangen	(Unt.) ja äh (.) wann (.) junge // es geht aber wann von unsere alt wann rUNter gefallen (.) zum beispiel was (.) fuß kaputt // (lacht) ?? ich habe des ?? is schwer des is (.) ja //	#00:19:30-7#
1.3	Fehlendes Wissen um (Bewegungs-) Möglichkeiten	1.3.1	Unkenntnis über Sport im Alter	was für möglichkeit haben wir // (.) WAS können wir noch tun (.) für den älteren menschen als sportstätigkeit (.) da wissen wir gar nicht	#00:05:31-2#

	Kategorie	Nr.	Subkategorie	Ankerbeispiel (Großbuchstaben verdeutlichen sprachliche Betonung)	Timecode
		1.3.2	Kein Wissen über Sportanbieter	Int2: // wo was für SENIOren was gibt halt Bef2: // ja dis wirklich dis is a AUCh schwierigkeit (.) he ja ja (.) ja //	#00:05:08-7#
1.4	Sprachbarrieren	1.4.1	Meinen, Sie können nicht so gut Deutsch	weil die nich so gut deutsch KÖNnen // (.) die wissen nich WO was im für senioren gibt (.) und die trauen sich nicht um des gehts auch //	#00:05:14-0#
		1.4.2	Meinen, Sie sprechen Deutsch wie Roboter	arbeiten (.) sprechen schlecht jetzt Int1: ha Bef5: // ganz schlecht ja (.) bis JETZT bis jetzt normal (.) wie deutsche sprechen wir // Bef2: // genau wie robot (.) robot // Int2: // (lacht) (lachend) wie robot //	#00:52:31-2#
		1.4.3	Mangelndes Vertrauen in eigene Deutschkenntnisse	hast du gesagt ?? pap ?? // (.) // wenn ihr nicht wisst (.) weil die trAUen sich auch nirgendwo so zu fragen wenn die sprAche auch nich so perfekt is	#00:06:19-8#
1.5	Wenig Kontakt zu Deutschen	1.5.1	Hatten nicht viel Kontakt zu Deutschen	es is ZEIT (.) diese (.) // und dANN f - (.) deutscher (.) nichts ?? viel ?? kontakt	#00:59:39-1#
		1.5.2	Fühlen sich als Außenseiter	wann gehen an äh kaffee trinken gibts äh (.) komm da eine ja kopftuch ah die schaut GANZ anderes // äh - //	#01:23:46-1#
1.6	Wenig Bezug/Beziehung zum organisierten Sport	1.6.1	Sportvereine (SV) bekannt, aber keine Mitgliedschaft	Bef3: // sport (.) sportverein ähm (.) ja ähm // Bef5: // (unv. türkisch1sek) // ...Bef3: gibts // (.) // genug da Int1: // aha // (.) ja waren sie dA schon mal Bef3: früh hab ich schon paar mal hab ich gelesen von äh sportverein...Bef3: na ich hab nicht mitglied (.) // ABER ich hab nur so - // Int1: // ha (.) ok // Int2: // achso // Int2: (Erg.) so gespielt	#00:06:34-4#
		1.6.2	Angebotswahrnehmung über persönliche Bekannschaft, wissen nicht um SV dahinter	Bef2: (Unt.) ich auch des is bei äh (.) is immer SPORThalle des äh meine sohn HAUSmeister (.) // ich dort // äh (.) MACHEN aber zum zwei monat	#00:07:00-6#
		1.6.3	In der Türkei auch nie SV Mitgliedschaft	ber nIE irgendwo jemanden verbUNden // (.) nE von sich aus (.) ja ka- kein verein //	#00:11:49-5#
		1.6.4	Nehmen SV v.a. als Fußballanbieter wahr	Int2: aber äh seid ihr auch in SPORTverein drIN (.) in der türKEI Bef1(?): ne Int2: nicht Bef5(?): // (unv. murmelnd) // Bef2: // (unv. murmelnd) // Bef: // (unv. murmelnd) // Int2: // (unv. türkisch) // Bef3: // (unv. murmelnd) fussball //	#00:08:47-5#

	Kategorie	Nr.	Subkategorie	Ankerbeispiel (Großbuchstaben verdeutlichen sprachliche Betonung)	Timecode
		1.6.5	Betonen, dass SV für sportlich sein nicht Bedingung ist	Int2: NUR weil die nicht in verein sind Int1: ja Int2: heißt das nicht das die nicht sportLICH sind	#00:37:07-0#
		1.6.6	SVs bekannt, gehen nicht hinein, Kinder schon	NUR weil wir nicht GEhen heißt des nicht das wir nicht WISsen	#01:02:43-1#
		1.6.7	Kein Wissen, dass Vereinsbeitrag Nutzen einer Vielzahl an Angeboten ermöglicht	ihr ihr DENKT IMMER (.) wenn man ANGEmeldet ist müsst ihr fussball machen (.) es stIMMT nicht weil immer // // (.) die WISsen des nicht wenn // // mer in verein SIND ka äh es gibt SEHR VIEL tätigkeiten die man machen kann (.) INNERE auch und außen (..) man muss nur wissen WAS alles gibt (.) das ihr auch mitmAchen könnt (.) nicht nur ei eine sportart (.) weil die denken immer EINE sport art is es -  Bef1: // ja //	#01:06:33-8#
1.7	Bi-Lokalität	1.7.1	Halbes Jahr in der Türkei	Int2: // (Unt.) die sin- die sind meist (..) sechs monate in der türkei sechs monat sind die jetzt hier (..) ne	#00:07:10-0#
		1.7.2	Türkei als Ort für Freizeitgestaltung		
		1.7.3	Deutschland als Ort für Arbeit	Int2: // nein (.) nur gearbeitet // Bef2: // tut mir leid der ham des äh (.) LEIder leider (.) der kommt des is hmm äh	#00:27:09-9#
		1.7.4	In der Türkei weniger Bluthochdruck als in Deutschland	Bef1: // aber gibts doch auch die andere (.) habt ihr auch die äh machmal die (..) äh blutdruck (.) tabletten Bef5: // (unv. türkisch) Int2: // (unv. türkisch) Int1: aha ja Bef1: aber IN der türkei (.) überhaupt kei - hat jesagt die wenn brauch man NICHT // (.) HIER // kommen gleich nauf // (.) // aber in der türkei immer messen (.) gar nicht (.) // ganz normal Int1: // Mhm (bejahend) (..) aha (..) ah ja ok // da gehts ihnen gut // (.) ha //	#00:49:25-0#
1.8	Anderweitiges Freizeitverhalten	1.8.1	Fernsehen als Beschäftigung	Bef2: // wirklich (unv. murmelnd) eine schande (..) warum // Bef3: // dann dis fernsehen und //	#00:27:18-9#
		1.8.2	Fernsehen und Moschee als Beschäftigung	müssen NUR im moschEE oder im FERNSEH schauen //	#01:09:54-5#
		1.8.3	hatten nach der Arbeit keine Kraft für Sport	wenn zu hause kommen // (.) dAnn kapUTT //	#01:03:36-7#
		1.8.4	hatten keine Zeit für Freizeit/SV	aber ERSte generation (.) bestimmt des is die (.) // aber WENN // (..) keine zeit	#01:03:25-1#
		1.8.5	täglicher Moscheebesuch		

	Kategorie	Nr.	Subkategorie	Ankerbeispiel (Großbuchstaben verdeutlichen sprachliche Betonung)	Timecode
1.9	Finanzen/Kosten	1.9.1	Haben wenig Geld zur Verfügung	Int2: jetzt habt ihr mehr ZEIT (.) // aber die KOSTen (.) habt ihr nicht (.) des is des (.) des geld fehlt // Bef1: // ja (.) genau // Int1: // ja des geld fehlt ja (lacht) ha // Bef: // kosten // Bef2: money money // (lacht) //	#01:08:22-6#
		1.9.2	Leben von 300€ zu zweit	na DREIHUNDERT EURO // (unv. murmelnd) // sport gehen	#01:08:19-0#
		1.9.3	Kostenlose Angebote gewünscht	(Unt.) ja wann OHNE gEld wann zum beispiel // ?? war mein nix ?? geld ich gehen ins (.) // GERNE gehen (.) egal IAUfen spOrt machen FUSSball	#01:07:49-7#
1.10	Negatives Deutschland-Bild	1.10.1	Deutschland als Ort für Arbeit	Int2: // nein (.) nur gearbeitet // Bef2: // tut mir leid der ham des äh (.) LEIder leider (.) der kommt des is hmm äh	#00:27:09-9#
		1.10.2	In Deutschland immer schlechtes Wetter	ich bin SEHR SEHR zufrieden deutschland (..) ABER wetter schlecht ?? wetter nich so gut ?? //	#00:51:37-2#
		1.10.2	In Deutschland nur wegen der Familie	nicht zufrieden aber MUSS bleiben hier alle familie hier... Bef3: vierzig jahre // nix mehr (...) leider nix zufrieden //	#00:51:54-5#



	Kategorie	Nr.	Subkategorie	Ankerbeispiel (Großbuchstaben verdeutlichen sprachliche Betonung)	Timecode
		2.1.10	Garten	bisschen beWEGung bisschen (.) // schöne wetter (.) luft nehmen (.) // auch LIEBER bin ich garten //  / (unv. murmelnd) ?? grill mach ?? (.) gib die ?? grillmach pa isse von ?? auch (unv. murmelnd) //  mama hat immer gesagt HEIrate mit deine garten (lacht) weil der immer im garten war //	#01:10:56-4#  #01:10:50-3#  #01:12:09-6#
2.2	Überzeugung, dass Sport/Bewegung gut für Gesundheit	2.2.1	Sport ist immer besser	und sport ist immer besser (.) egal was sport machen	#00:02:25-4#
2.3	Sportliche Vergangenheit/Erfahrungen als Sportler im Sport	2.3.1	Bergsteigen	Bef4: (unv. türkisch 3sek) // berg laufen (..) berg laufen //	#00:10:40-9#
		2.3.2	In Wäldern spielen	Int2: // also die ham nur im WÄLder gespielt also (.) also so riCHtig (.) spORt nur in der schule wenns halt gemacht ist (.) gemacht (.) aber ansOnsten in verein oder oder richtig sport ham die nie gemacht nur an WÄLden gespielt (.) halt (.) so wies (.) mit die (.) wie kinder immer spielen //	#00:10:43-1#
		2.3.3	Als Kind immer draußen	also (..) die warn immer draußen //	#00:11:26-2#
		2.3.4	Viel Schulsport	Bef3: // (Unt.) wann schule jeder hat gemacht schule wann türkei jede schule hats ah was klein gemacht was sport machen // ob laufen auch die sport ah in türkei kinder (.) aus die schule auch // viel	#00:12:19-2#
		2.3.5	In der Türkei geritten	Bef5: // wir haben äh junge zeit viel pferd reiten (...) ja ?? bin ich ?? ja	#00:15:16-4#
		2.3.6	In der Türkei sind die Frauen auch (aber langsamer) geritten	Int2: können die- äh eure frauen auch äh pFERDE Bef1: // ganz langsam (..) ne // Bef3: // na frauen is //	#00:16:48-3#
		2.3.7	Auf dem Dorf aufgewachsen		
2.4	Kulturell spezifisches Bewegen	2.4.1	Kulturell spezifische Kinderspiele	beispiel so eine reifen (.) des muss man immer (.) äh hin und her (.) äh mit mit einen so einen (.) stOck (..) äh ja (.) des ham die gern gespielt und manche (.) also (..) die warn immer draußen //	#00:11:26-2#
		2.4.2	Volkstanz	Bef1: gibts da AUCh die folkore // (..) auch die ungefähr zwANzig spiele // Bef: // ja // Bef2: // (unv. murmelnd) // Bef1: äh tanzen // mit // tanzen ANDere	#00:12:33-8#

	Kategorie	Nr.	Subkategorie	Ankerbeispiel (Großbuchstaben verdeutlichen sprachliche Betonung)	Timecode
2.5	Gegenwärtiges Bewegungsverhalten	2.5.1	Fuß gehen zum Transport	nd dann MOschee gehen  AUfen // (.) // stadt gehen laufen // VIEL // bewegen sport machen bin ich	#00:02:45-8#
		2.5.2	Nehmen an Demenzpräventionsangebot der Universität teil	die zwei machen beim demenz projekt // dann mit //	#00:05:46-5#
		2.5.3	In der Türkei laufen sie viel	ha (..) und wie is des dann in der türkeI machen sie dA (.) irgendwie sport oder // (unv. murmelnd) // - Int2: // (unv. türkisch) // Bef2: // nur laufen (..) nur laufen (lacht) // Bef5: // (unv. murmelnd) // Bef1: // ähm nur laufen (lacht) //	#00:08:08-3#
		2.5.4	In der Türkei schwimmen sie im Meer	Bef5: // (unv. murmelnd) die gehen // schwimmen (.) meer ne (unv. murmelnd) ich //	#00:08:59-3#
		2.5.5	Frühspport im TV	a wann ich bin hause ich äh immer auf machen diese fenster diese programm ich machte // immer selber //	#00:23:51-6#
2.6	Biografischer Übergang schafft Raum für Freizeit	2.6.1	Haben jetzt viel mehr Freizeit	was machen (.) gehen moschee und dAnn // (.) gANzer tag ich hab ZEIT //	#01:04:52-8#
2.7	Bewegungsbezogene Überzeugungen	2.7.1	Sporterfahrung aus Jugend werden nicht vergessen	wann junge zeit machst // was machst du is nichts vergessen //	#00:20:02-5#
		2.7.2	Beten ist auch wie Sport	beim bEten AUCh sport machen wie // (unv. murmelnd) genau sport (...) super //	#00:26:04-3#
		2.7.3	Nicht bestimmte Sportarten gemacht zu haben, bedeutet nicht, nicht aktiv gewesen zu sein	also (.) sie- ers er sagt vielleicht haben wir keine fussball gespielt oder vielleicht keine TENNIS gespielt (.) aber es heißt NICHT das wir keine BEWEGUNG gemacht haben //	#00:36:04-0#
		2.7.4	Längere Belastung (z.B. mit Rad) für Gesundheitsförderung nötig	Bef2: // wenn (.) FÜNfhundert meter // des ?? wären ?? FAHRrad fahren und dann wieder EINkaufen oder (unv. murmeln) des is so NIX sport	#00:37:45-7#
		2.7.5	Wenn man viel wiegt, kann man trotzdem laufen - aber langsam	aber muss äh (.) tja OK (.) wann hast du schwERgewicht der kann äh lANgsam laufen	#00:02:11-4#
2.8	Sportliche Aktivitäten der Familie	2.8.1	Nordic Walking mit Tochter	Bef2: // stock mit (.) lau - // Int1: // aha ok // Int2: // (Unt.) in nordic walking des mach ich mit dir // des mach mer papa Bef2: ich hab // schon ?? kau des meine ?? (unv. murmelnd) - //	#00:31:28-6#
		2.8.2	Kinder sind alle im Sportverein	unv. türkisch) es sind alle in den (.) sportverein von den kindern //	#01:03:04-9#

	<b>Kategorie</b>	<b>Nr.</b>	<b>Subkategorie</b>	<b>Ankerbeispiel</b> (Großbuchstaben verdeutlichen sprachliche Betonung)	<b>Timecode</b>
2.9	Organisatorische Rahmenbedingungen	2.9.1	Angebot von Halbjahresverträgen	e (.) ?? wenn die dann ?? // äh (.) SECHS monat Int2: Mhm (bejahend) Int1: Mhm (bejahend) (.) // Mhm (bejahend) Bef4: // Mhm (bejahend) // Bef2: // sechs monat // kann ich nix HIER	#01:08:59-9#
2.10	Bestehende soziale Kontakte/Einbindung	2.10.1	Kontakt zu Vorstand über Gartenarbeit	DESwegen (lacht) die gAnze vorstands (.) von er // war die VORstandsgarten hat er gemacht // weil er gÄrtner is	#01:11:34-7#
		2.10.2	Mögen zusammen sein in der Freizeit/Moschee	die sind GERN zusammen und se sich wegen der äh und die laufen dann halt danach	#00:25:59-4#

## Anhang 7: Tabelle Barrieren der russischen Frauen

Lebensstilstrukturbedingte Optionen und Barrieren für Bewegung bei älteren Migrantinnen und Migranten					
1	Barrieren				
	Kategorie	Nr.	Subkategorie	Ankerbeispiel (Großbuchstaben verdeutlichen sprachliche Betonung)	Timecode
1.1	negatives Selbstbild	1.1.1	Einst Ballerina heute invalide	Bef3: (lachend) is war ballerina heute große invalide	#00:09:59-5#
		1.1.2	Ist die zweitälteste in der Gruppe	NU ja aber gute ah ja ICH weiß gut und jesse (.) in meine gruppe ich bin (.) NICH alte nu nur zweite am älteste	#00:12:22-0#
		1.1.3	In meinem Alter ist es schon mit Gesundheit vorbei	und ah VIEle VIEle ich habe viel ah ah gute geSUNDheit (.) aber es is ah alles vorbei schon ist mein alter mein ah // (unv. murmelnd) ja //	#00:22:32-8#
1.2	Körperliche Beschwerden	1.2.1	Umgeben von Alten	Bef3: physikalische GUTE physikalische ?? gefun ?? das is jesse gute gesicht (.) wa // (..) eine große (.) nu ja und jesse vielleicht so viele alte leute kommt (..) ?? es ist die ganzen kranken ?? und jesse vielleicht (.) KNIE (.) // bauch (.) ?? nu komm ?? leere kopf eje natürlich ?? nur ?? alte leute	#00:41:59-1#
		1.2.2	Rückenschmerzen	Bef5: (seufzt) ich habe ?? letzte ?? probleme mit ah ah rückschmerzen und (.) so i ich // (.) ich // nehme (raschelt) (seufzt) ?? lumbar syndrom ?? bei osteo ah Int1: // Mhm (bejahend) // Int2(?): // (Erg.) osteoporose //	#00:02:51-9#
		1.2.3	Probleme mit der Gesundheit	Int2: <i>Name Person</i> ah wenn sie schon große probleme mit dem mit der gesundheit hat Int1: dann hat sie // da // Bef5: // ja // Int2: // ja // Int1: Mhm (bejahend) Int2: und deswegen is es schwER (.) mitm sportart	#00:04:31-4#
		1.2.4	Arthrose und Rheuma	ja ich habe eine chronische er - Int2: (Erg.) erkrankung Int1: // Mhm (bejahend) // Bef3: // ah das is jesse // ARThrose Int1: Mhm (bejahend) Bef3: natürlich (.) rheuma	#00:07:12-9#
		1.2.5	Chronische Bronchitis	Bef3: zweite chronische bronchitus (.)	#00:07:46-0#
		1.2.6	Knieschmerzen	ein dicke ?? probleme mit (.) // KNIE //	#00:20:29-7#

	Kategorie	Nr.	Subkategorie	Ankerbeispiel (Großbuchstaben verdeutlichen sprachliche Betonung)	Timecode
		1.2.7	Chlorallergie	Bef5: aber ich weiß nicht ah ich hatte ah allergie vielleicht - Bef6: (Unt.) auf chlor Bef5: kann ich ah im wasser	#00:23:26-6#
		1.2.8	Augenkrankheit	Bef3: // NEIN nein // es is jesse ah ich habe keine lust (...) liegend am boden (..) stehen in fahrrad (.) aber ich mache es is jesse auch information aus russland ich habe ?? dioptrie ?? (.) eine schwarze augen mit machen Int2:brille	#00:47:02-8#
1.3	Nationalität der Kursbesucherinnen	1.3.1	Ist die einzige Russin unter Deutschen	(.) ALLES nur (.) DEUtsche frauen Int1: Mhm (bejahend) Bef3: deutsche ich bin allein (.)	#00:09:32-2#
		1.3.2	Haben nur eine Deutsche im Kurs	Bef6: ja ?? vor uns ?? is eine vor uns // (.) die stunde is eine deutsche ja Bef5: // deutsche // Bef4: naja da da -	#00:15:47-2#
1.4	Alter der Kursbesucherinnen	1.4.1	Sind alt geworden	Bef4: (lachend) junge junge frauen sind vorbei (...) Int2: alle// alle alle die Frauen sind ?? Weg?? Und die bleiben jetzt die ALTE frau	#00:16:23-7#
1.5	Fehlender Zugang zu Räumlichkeiten	1.5.1	Suchen Raum für Sportangebot	ah ah ah ich habe eine frage WO wird ah platz (.) jesse (..) PLATZ für nur für sport und jesse ja	#00:10:23-0#
1.6	Bürokratie in Sportorganisationen	1.6.1	Fehlendes deutsches Zeugnis für Übungsleiter-Tätigkeit	Bef6: sie hat keine // zeugnis // und das is ihr nicht erlaubt Bef: // Mhm (bejahend) // Mhm (bejahend) Int2: keine detsche zeugnisse	#00:29:59-2#
1.7	Hohe Kosten	1.7.1	Zu hohe Kosten für Bewegungskurse	ah es is jesse nu unsere es is jesse nur TEURer (.) amt sportamt	#00:12:45-7#
		1.7.2	Kosten werden für Aussiedler übernommen		#00:15:33-9#
1.8	Verpflichtungen	1.8.1	Geburtstage	eine geburtstag es hat bestimmt (.)	#00:17:25-0#
		1.8.2	Familie/Organisation	Bef3: nuja zu hause muss man organisieren (.) // ja ?? das selber ?? ICH IMMER war // meine familie muss man organisieren (.) zweitausendfünf mein mann (.) bestellen mir (.) fahrrad	#00:43:41-7#
		1.8.3	Hüten ihre Enkelkinder	aber wenn sie mich Rufen da kann ich (.) da flieg ich sofort // (lacht // --- mo montag geh ich zu meine ENKELkinder Bef6: je nachdem oder ob muss ich am donnerstag ein KIND abholen nochmal und -	#01:01:22-0# #00:49:22-0#

	Kategorie	Nr.	Subkategorie	Ankerbeispiel (Großbuchstaben verdeutlichen sprachliche Betonung)	Timecode
		1.8.3	Feste	(.) immer das is jesse sagte wir waren fAsching im februar	#00:17:25-7#
		1.8.4	Schulveranstaltungen	Bef3: nur jesse i einmal war (unv. stockend) SCHULE (.)	#00:17:25-7#
		1.8.5	Gegenüber anderen Russinnen	Bef6: aber irgendwie wir wollen (lachend) unsere russische (.) FRAUen nicht im stich lassen	#00:30:36-7#
		1.8.6	Wohnt noch mit Sohn zusammen	Bef5: ja // zu viel (..) // ich wohne mit noch meine // (...) // sohn es is ah schwer //	#01:00:02-1#
1.9	Unsicherheiten	1.9.1	gegenüber Unbekanntem	Bef5: aber ich weiß nicht ah ich hatte ah allergie vielleicht - Bef6: (Unt.) auf chlor Bef5: kann ich ah im wasser Int1: Mhm (bejahend) Bef5: ich muss da vielleicht ah (..) versuchen // (unv. murmelnd) ja //	#00:23:33-8#
		1.9.2	bezüglich gesundheitlichen Problemen und Sport	Bef4: ah darf man mit velkosen wassergymnastik machen Bef6: keine ahnung ?? da musste ?? Bef4: ich glaube nicht	#00:26:12-4#
1.10	Lebenswelt/Milieu	1.10.1	Arbeitet wegen Gesundheitszustand nicht	ich weiß nicht (..) ah (...) wann kein ich arbeite nicht jetzt ah weil ah probleme mit gesundheit	#00:23:50-0#
		1.10.2	Den ganzen Tag zuhause sein	Bef5: es is ah (.) unmöglich ah jeden tag zu HAUse ah ?? wir finden ?? und (.) ich muss bewegung ?? gehen ?? auch machen	#00:24:04-2#
		1.10.3	Gehen nicht gerne zum Arzt	Bef6: // wir GEHen nicht gern zum arzt (lacht) // Bef4: // das is das is ?? frahe ?? ah zum arzt (lacht) //	#00:26:35-6#
		1.10.4	Alleine zuhause ist kein Raum sich zu bewegen	Bef5: // allein (unv. murmelnd) ich kann nicht machen ich muss // (.) in ?? time ?? es is machen // Bef6: // allein zu hause alleine keine (...) raum (lacht) Int1: Mhm (bejahend) Bef5: allein zu hause ich kann nicht (.) // ich (.) muss muss aber ah aber (lacht)	#00:43:11-9#
		1.10.5	Blumen auf dem Balkon statt im Garten	BefA: // ja ich habe KEINE garten aber ich ah (unv. russich1sek) Int2: // Mhm (bejahend) // BefA: // ich habe ich habe blumen ah in der balkon //	#00:55:05-7#
1.11	Körperlich inaktives Freizeitverhalten	1.11.1	Fernseh schauen	oder es gibt ja angebote (.) zum treffen ja (.) rentner aber ob da unsere russische frauen gehen ?? why ?? (.) es glbt im fernsehen was zu gucke  ah ich ah sehe gerne russische ah fernseh fern	#00:27:02-1#  #00:50:58-8#

	Kategorie	Nr.	Subkategorie	Ankerbeispiel (Großbuchstaben verdeutlichen sprachliche Betonung)	Timecode
		1.11.2	Bequemlichkeit	Bef3: ich sagte (..) SITzen (..) wann sagen mir (.) sitzen oder liegen (.) natürlich liegen (lacht) (lachend) das is jesse (unv. murmelnd) ich möchte leichte Int1: das leben leicht	#00:48:25-3#
		1.11.3	Müde vom Faulenzen	Bef6: // ist müde von von faulenzen is se müde Int2: // (lacht) // Int1: // ja // Bef6: // von freizeit //	#00:52:22-6#
1.12	Entfernung des Angebots	1.12.1	Würden zu Fuß gehen	Bef5: (Unt.) aus ?? schildruf ?? wir kommen zu fuß ah nach hause gehen aber ah aus büchenbach es is Bef6: // (Erg.) zu weit Mhm (bejahend) //	#00:28:39-6#
1.13	Fehlende Sportlehrerin	1.13.1	Fehlende Sportlehrerin in Umgebung	Int2: // (Übers.) ah also // es gibt ein problem ah es gibt sportlehrerin die hier in der nahe etwas unterrichten kann Bef4: finden sie für UNS (.) ah sport ah LEIterin	#00:28:53-1# #01:05:38-6#
1.14	Biografische Übergänge	1.14.1	Ohne Arbeit weniger soziale Kontakte	Bef6: das man noch lebt (.) das man wenn man in die arbeit geht da haste // ja kontAkt genug //	#00:24:46-2#
		1.14.2	In der Arbeit auch wenig soziale Kontakte	haste ja auch in der arbeit wenig kontakt weil du kriegst ja dein // (.) // ?? schrub ?? und mit dem ?? schrubber ?? kannste ja nicht reden du bist ganz alleine (..) des fehlt	#00:24:58-7#
		1.14.3	Tod des Ehepartners	Bef3: (zögernd) da (.) es is jesse nu i ah ich war krank mein mann gestorben ich (.) war für mich schlechte (.) und dann sie telefonieren (.) komm	#00:38:20-0#
		1.14.4	Durch Arbeit keine Zeit für Sport	Bef5: och (...) wann habe ich gearbeitet ich habe KEIN zeit etwas // machen (lacht) // Bef6: // gehabt (lacht) //	#00:51:14-5#
		1.14.5	Ich habe immer Freizeit	Int1: wie genießen (.) wie genießen SIE ihre freizeit (.) was MACHen sie (.) was MACHen sie wenn sie ihre FREIzeit // (.) // spaß haben // Bef6: // (unv. russisch10sek) // Bef: // (Unt.) ich habe IMMER freizeit //	#00:53:41-6#
1.15	Andere Freizeitaktivitäten	1.15.1	Singen im Chor	Bef6: und sich richtig REINsteigen sozusagen (.) und dann (.) irgendwie (..) kannste ?? nämi ?? ohne (lachend) sport oder ohne ohne was (.) anderes (.) SINGen oder was weiß ich (.) THEAter machen Int1: Mhm (bejahend) Bef6: das (.) zieht dann irgendwie ja (..) ich // singe gern // auch	#00:40:09-0#

	Kategorie	Nr.	Subkategorie	Ankerbeispiel (Großbuchstaben verdeutlichen sprachliche Betonung)	Timecode
				im chor	
1.16	Bewegungsverhalten der Familie	1.16.1	Überzeugungen von Familienangehörigen	Bef4: // mein sohn // sagt (.) sport das is mord  Bef: er MUSS (lacht) sport mache (lacht) ?? ABER da ?? (.) // sport das ist mord // Bef6:bequem	#00:40:14-2#  #00:40:39-2#
		1.16.2	Die Kinder haben keine Zeit und Lust zum Sport	(.) ich bleib mit kinder zwei abend ihr macht euch macht euch aus ein einige tagen ich komme und sitze und übernachtete bei kinder geh zum sport (.) bei die mann und frau (...) (lacht) KEIN LUST // (lacht) // man mUSS ANfangen	#00:39:44-4#

## Anhang 8: Tabelle Optionen der russischen Frauen

Lebensstilstrukturbedingte Optionen und Barrieren für Bewegung bei älteren Migrantinnen und Migranten					
2	Optionen				
	Kategorie	Nr.	Subkategorie	Ankerbeispiel (Großbuchstaben verdeutlichen sprachlichen Betonung)	Timecode
2.1	gegenwärtiges Bewegungsverhalten/-erfahrungen	2.1.1	Gymnastik 1x/Woche	Bef4: früher war zweimal jetzt nur einmal äh wir äh machen gymnastik jedes äh diensttag	#00:05:01-5#
		2.1.2	Besucht seit 22 Jahren Frauengymnastik	ICH besuche äh nu ja ich sag da zweinundzwanzig jahren (.) ?? heute kommt ?? dreiundzwanzig jahren ich besuchen EINE sport (.) gesellschaft und äh (unv. stockend) eine am GROßtem am erlangen kennen sie Int1: Mhm (bejahend) Bef3: gegründet neunzehnhundertvier (..) in de in der nähe in der nähe von drausnickstraße Int1: ja Bef3: eine (.) gut äh ja ich besuche (.) ?? jesse ?? zweiundzwanzig jahre äh frauengymnastik	#00:07:46-4#
		2.1.3	Besucht in Deutschland Gymnastik	Bef3: ah ah in deutschland nu eben äh russland ich habe AUCH besuche meine gymnastik	#00:36:46-7#
		2.1.4	Spürt 3 monatige Pause	Bef3: komm (.) das is jesse komme nu ja nur drei monate ich beendet meine das is jesse sagt (...) ich ich bemerken es is nicht unterricht mach ich	#00:38:38-9#
		2.1.5	Wochenaktivität	äh mo montag geh ich zu meine ENKELkinder diensttag geh ich immer zum SPORT am abend tagsüber (.) lesen spazieren mittwoch geh ich zum CHOR (.) donnerstag und freitag sind frei zum schwimmen	#00:49:22-2#
		2.1.6	Fahren Fahrrad	Bef6: // ja enkelkind ja // und da fahr ich mitm fahrrad von bruck bis nach äh röthelheim (.) siedlung	#00:49:35-0#
		2.1.7	Gehen viel zu Fuß	Bef6: naja spazieren gehen ich auch (.) also von BRUCK aus ruf ich meine schwester an in büchenbach (.) drei geschwister und sag ICH lauf jetzt (.) euch entGEgen und ihr kommt mir entgegen und treffen muss ich an der regnitz Int1: Mhm (bejahend) Bef6: äh büchenbach und dann spazieren mer noch zu fuß hin ja Int1: ja Bef6: fünfzig minuten Int1: Mhm (bejahend)	#00:53:06-6#

	Kategorie	Nr.	Subkategorie	Ankerbeispiel (Großbuchstaben verdeutlichen sprachlichen Betonung)	Timecode
				Bef6: HIN fünfzig minuten nach HAUse Bef:(lacht) Bef6: auch immer am WOCHENende weil die sind berufstätig und dann (.) muss ich des äh (zögernd) am sonntag oder am samstag (.) machen mer das noch spAziergänge	
2.2	Bewegungsbezogene Überzeugungen	2.2.1	Ich liebe Sport	ich liebe sport	#00:07:46-0#
2.2.2		Im Alter soll man sich sanfter bewegen	Bef6: ich glaub zum sport ist kein mensch alt (..) man kann ja sport (.) KRÄftig machen man kann sport bisschen ähm san sANFter machen sozusagen aber (.) bewegend (.)	#00:02:18-0#	
2.2.3		Wir brauchen mehr Bewegung	Bef4: ich finde wi wir brauchen äh bewegungs äh mehr äh (unv. russisch3sek) #00:13:41-6# Int2: ähm statische äh - Bef4: (Erg.) be beleistung Int2: ja Bef4: ja statische ?? beleist ?? oder // für uns denn nicht gesund // Bef6: // ?? wir müssten ?? // Int1: Mhm (bejahend) Bef6: Mhm (bejahend) Bef4: wir äh wir so lerne äh mehr äh BEWEgen	#00:13:52-1#	
2.2.4		Es liegt am Charakter (ob jemand aktiv ist oder nicht)	Bef6: ei ja wahrscheinlich liegt es am am selbst am charakter bis	#00:42:46-1#	
2.3	Überzeugung, dass Sport/Bewegung gut für Gesundheit	2.3.1	Bewegung ist für jeden in jedem Alter gut	BEwegend (.) is für JEDEN mensch (.) für jeden alter denk ich (..) GUT	#00:02:18-0#
2.3.2		Bewegung als Lösung für gesundheitliche Probleme	Int2: // als lösung für die gesundliche (.) probleme // Bef5: ich muss diese probleme äh - Int2:(Erg.)lösen Bef5: (zögernd) ja	#00:03:41-0#	
2.4	Positive Assoziationen mit aktiven, beweglichen Älteren	2.4.1	Lobt bewegliche ältere Frau	"superfrau" & "schöne Frau"	#00:00:13-0# #00:01:00-0#
2.4.2		Bilder aus dem Internet	in internet hat // äh // viele solche fraU (raschelt) die machen (..) ähm Bef6: // (lacht) (..) (Erg.) spagat	#00:01:22-4#	
2.5	positives Selbstbild	2.5.1	Eine Russische Frau kann alles machen	des die de russische frauen kann alles machen	#00:01:00-0#
2.5.2		Bezeichnen sich als jung	Bef6: junge // und so wie (.) wir ne //	#01:08:33-0#	
2.5.3		Es ist schwer, aber ich mache es.	Bef3: ja (lachend) ALLER SPORT GUT (.) es jesse eine unterricht SCHWER (.) aber OH (.) ich MACHE es (.) ich bin GUT // (lacht) //	#00:42:34-4#	

	Kategorie	Nr.	Subkategorie	Ankerbeispiel (Großbuchstaben verdeutlichen sprachlichen Betonung)	Timecode
2.6	Erfahrungen als Sportler im Sport	2.6.1	Hat früher Gymnastik gemacht	sportlich (..) vielleicht äh // ware sie // äh früher äh sportlerin gymnastik äh hat gemacht	#00:01:06-0#
		2.6.2	Hat sportliche Vorgeschichte	Bef3: ohne (.) ohne elter (.) i hm aber WIR (.) wa ich war immer gute sportlich (.) das is einhundert meter einhundertzehn mit einen ?? rucken ?? und springen	#00:06:51-8#
		2.6.3	Gymnastik war meine Liebe	Bef3: gymnastik war meine liebe (.) das is jesse HEUTE das nicht so schnell laufen das is (.)	#00:36:50-0#
2.7	Motive für Bewegung	2.7.1	Empfehlung des Arztes	Bef5: mein (.) arzt hat gesagt ich kann äh gymnastik machen ich // hmm nicht // verboten	#00:04:04-8#
		2.7.2	Gemeinsame Bewegung gut für die Seele	Bef6: nur auch zum // für die seele lachen zusammen tee ce // tee trinken oder was na nicht nur zum körper	#00:21:37-4#
		2.7.3	weniger Schmerzen haben	Int1: oder (.) machen sie das das sie (.) weniger schmerzen haben #00:21:55-7# Bef6: doch	#00:21:56-8#
		2.7.4	Gesundheit	Bef5: äh (.) die geSUNDheit äh (.) die hat die äh ist weg ich muss äh etwas machen (.) äh // ?? ich weiß ?? - //	#00:22:47-2#
		2.7.5	Um Schlimmeren vorzubeugen	Bef5: ich weiß nicht (..) äh (...) wann kein ich arbeite nicht jetzt äh weil äh probleme mit gesundheit aber ich muss etwas machen (.) oder (.) wird noch schlechter	#00:23:52-5#
		2.7.6	Weg um in Kontakt mit Leuten zu kommen	Bef6: also sport ist nicht NUR (.) gesundheit das is erste mal kontakt mit leuten Int1: Mhm (bejahend) Bef5: ja // äh des is wichtige mit die leut // Bef6: // erstmal des kontakt (.) is wichtig //	#00:24:15-3#
		2.7.7	Positives Gefühl nach dem Sport	Bef6: ja und dann äh (unv. stockend) gesundlich sowieso man merkt wennst du nachm sport heim kommst das du richtig AUFgebaut bist nu wenns du ah geh ich heute geh ich nicht -	#00:24:28-9#
		2.7.8	Austausch mit anderen Frauen	und dann wenn man da so zum sport gehen kann oder zum schwimmen (.) wir schwimmen die schwimmt ihre (..) TAUsende meter (lacht) und dann machen mer pause (.) bissi quatschen (.) // und irgendwie (.) des baut auf //	#00:24:58-7#
		2.7.9	Zuhause raus kommen	Bef6: JA wir lassen alles und (..) weg (.) WEG von zu hause	#00:27:35-8#
		2.7.10	Aufforderung der Kinder	Bef3: JA ich MACHE am BESTen (.) und zwanzig ?? mal ?? zwanzig jahren ?? vorbei ?? (macht geräusch) nu (.) meine kinder hat gesagt mama du musst (.) dachte oh du du kommst (lacht)  Bef6: // (lacht) // sehr GUT sagen sie (.) mach das (.) tus // (lacht) //	#00:39:00-1#  #00:39:07-7#
		2.7.11	Spaß	Bef: // nu ja (.) das is eigene philosophie (.) ah (.) das	#00:40:51-6#

	Kategorie	Nr.	Subkategorie	Ankerbeispiel (Großbuchstaben verdeutlichen sprachlichen Betonung)	Timecode
		2.7.12	Angst vor schlaffen Muskeln	Bef3: LIEgen SITzen es is jesse vielleicht nich äh gute das figure machen aber ALLES unten (.) schlaff Bef6: macht ?? schlapp ?? // (.) sport // Int1: // und wie ist ?? ja macht schlapp ??	#00:48:59-8#
		2.7.13	Soziale Isolation	Int1: der sonntag ist das schlimmste Bef6: ja das sitzt man ganz alleine // (lacht) na //	#00:49:51-1#
		2.7.14	Verpflichtung gegenüber der Gruppe	Bef6: nein ich äh // es is zum beispiel wenn ich und sie // FRÜHer gehen // dann sind die anderen dann alleine da (.) weil es is auch die möglich könnten wir auch zu deutsche äh sportlehrerin gehen und ich sag nur ich AUCH hmm is kein problem aber - Bef: // (unv. murmelnd) // Bef6: // immer weniger // Mhm (bejahend) Bef4: unterschied äh VIER // sechs äh sieben // Bef6: // vier sechs sieben // ja so Int1: Mhm (bejahend) Bef4: so kleine gruppe Groesse des Raums Bef6: der saal saal is groß Groesse der Gruppe Bef5: // es is äh // Bef: (Unt.) ja Bef6: ich denk immer dann (.) die kla die die WENIGste FRAUen die am abend noch kommen und äh (.) wenn wir weg sind der is dann (.) die gruppe fast (..) // auseinander //	#00:31:26-7#
2.8	Unterstützung durch Familie	2.8.1	Mann hat Ergometer gekauft	zweitausendfünf mein mann (.) bestellen mir (.) fahrrad Bef6: // (Erg.) sich selber (lacht) // Int2: // sich selber ja // Bef: (lacht) Bef3: hausfahrrad (.) ehe das is ?? sichtbar ?? (unv. murmelnd) Int1: Mhm (bejahend) Bef3: äh es is jesse (.) ich ?? steht ?? gute teure fahrrad mit äh computer	#00:44:03-9#
2.9	Kennen (Sport)anbieter und Angebote	2.9.1	Machen Gymnastik beim Sportverein	Bef6: (Unt.) achtzehndachtundvierzig Bef4: // ?? achthundert ?? undachtundvierzig ja genau Int1: // ja // Bef5: in büchenbach (.) am // am europakanal //	#00:15:09-8#
		2.9.2	Sportverein bietet Pilates an	Bef6: (Unt.) aber AUCH von diesem // verein (.) von dem sportverein // Bef4: // pi - PILAtes gruppe //	#00:15:49-9#

	Kategorie	Nr.	Subkategorie	Ankerbeispiel (Großbuchstaben verdeutlichen sprachlichen Betonung)	Timecode
		2.9.3	Schule	Int1: und wer VERANstaltet den gymnastikkurs Bef6: na des is diese (.) äh - Bef4: // (Erg.) ?? heinriche denass ?? // schule	#00:14:36-5#
		2.9.4	Brücken e.V.	as (.) äh ich ich möchte ich war ab (.) erste jahren gegründet äh die brücke	#00:41:11-0#
2.10	Bestehende soziale Kontakte/Einbindung	2.10.1	Andere Gruppenmitglieder rufen an und fragen nach, wieso sie nicht da war	Bef3: das is äh (.) ICH möchte IHNEN in russische sprache ja ich habe gesagt (.) EIN jahre ich nicht komme zum nu das is wechseln und so weiter (.) telefonieren eine frau (.) <i>Name Person</i> warum nicht kommen EI das is jesse aber (.)	#00:19:20-0#
		2.10.2	Teil einer Gruppe sein	Bef3: (lachend) ?? telefonieren <i>Name Person</i> das is jesse immer (lacht) das is meine // grUppe // das is es is jesse nu WUNderbar das wird meine GRUppe (.) sie kommen	#00:21:27-0#
		2.10.3	Gegenseitige Motivation	Bef4: // ja ja das is besser äh wenn - // Bef6: // (Unt.) wenn die a // äh meine anruft meine mit (.) bekannte (unv. murmelnd) naja die ruft an (.) ich muss geh (.) JA gehen wir (.) AUFbauen gegenseitig // aufbaut //	#00:24:41-2#
		2.10.4	Geburtstagsfeier mit Sportgruppe	Bef3: in meine sportunterricht heute mir sagte (.) wir machen mir (..) geburtstag // (.) feiertag machen // Int1: // feier (.) ja // Bef6: // Mhm (bejahend) //	#00:57:18-1#
		2.10.5	Besuchen Deutschkurs	am montag habe ich deutschkurs //	#00:50:28-4#
		2.10.6	Freundin übernimmt Organisation	Bef3: // (lacht) ja aber ES is sehr gut das es jesse organisieren (.) in jesse // ja es is jesse // (.) es is jesse gut (.) das (.) äh ich ich möchte ich war ab (.) erste jahren gegründet äh die brücke  danke diese frau ich gehen nach sport gymnastik Int1: // Mhm (bejahend) (...) Mhm (bejahend) // Bef5: und aber // WENig ich MUSS (.) ja // BefA: // ich (.) ich hoffe (.) besuchst du weiter // Bef5: ja ja und äh ich möchte mehr	#00:41:11-0#  #00:52:05-9#
2.11	Interessen (im Bezug auf Bewegung)	2.11.1	Wassergymnastik	Bef5: wassergymgymnastik vielleicht (.) äh (.) athletik nein // athletik nicht (lacht) //  hmm ich möchte (..) gymnastik machen und äh (..) hmm in ?? schwinden ?? schwimmbad äh - Bef6 (Erg.) wassergymnastik Bef5: äh ja	#00:03:23-9#  #00:23:15-6#

	Kategorie	Nr.	Subkategorie	Ankerbeispiel (Großbuchstaben verdeutlichen sprachlichen Betonung)	Timecode
		2.11.2	Möchte gerne mehr machen	danke diese frau ich gehen nach sport gymnastik Int1: // Mhm (bejahend) (...) Mhm (bejahend) // Bef5: und aber // WENig ich MUSS (.) ja // BefA: // ich (.) ich hoffe (.) besuchst du weiter // Bef5: ja ja und äh ich möchte mehr	#00:52:05-9
2.12	Biografischer Übergang schafft Raum für Freizeit	2.12.1	Hat jetzt viel mehr Zeit	Bef4: // nein // nein nein ich äh (.) ich habe früher äh geschwommen auch aber jetzt äh ich habe ich hatte ich habe viele äh mehr zeit	#00:05:56-5#
		2.12.2	Genießt die Freizeit	BefA: // er war müde // von arbeit (.) JETZT // sie geNIEßt (..) ja genießt freizeit	#00:52:15-5#
		2.12.3	Können machen was sie wollen	Bef4: // (unv. russisch) ja ja ja genau wir äh wir haben viel freizeit wir können machen wie sie wollen (.) wie wie wir wollen //	#01:01:58-3#
		2.12.4	Die ideale Zeit zu leben.	Bef4: // ich äh merke das ist ideale zeit für (.) leben //	#01:02:09-3#