

## MTV Treubund Lüneburg - Umfrage zum Thema „Rehasport und Corona“



### Abstract

**Einleitung:** Die Corona-Pandemie hat viele Regelungen und Einschränkungen mit sich gebracht, welche auch die Sportvereine vor neue und große Herausforderungen seither stellt. Aus dem ersten und zweiten Lockdown resultierten Zwangspausen in vielen Sportbereichen, auch im Rehasport. Ein zwischenzeitlicher Wiedereinstieg mit Hygienekonzept war nur ein paar Monate möglich. Es herrschten vor allem im zweiten Lockdown politische Diskussionen darüber, ob besonders der Rehasport zu den medizinisch notwendigen Behandlungen gehöre und somit unter Hygieneauflagen auch im Lockdown weitergeführt werden könne. Der MTV Treubund Lüneburg möchte mithilfe einer Umfrage unter den Rehasportler\_innen mehr über das Thema „*Rehasport und Corona*“ erfahren. Speziell wird dabei auf die interne Informationsübermittlung und Kommunikationsstruktur in dieser besonderen Zeit eingegangen, Meinungen und Kritik eingeholt sowie einen Überblick über die Zufriedenheit der Umsetzung des Rehasports unter Corona-Bedingungen verschafft.

**Methode und Durchführung:** Es handelt sich bei der Methode und Auswertung der vorliegenden empirischen Forschung um eine *mixed method*. Das quantitative Forschungsdesign überwiegt dabei, aufgrund des vollständig strukturierten Fragebogens, welcher hauptsächlich auf quantitativen Fragen beruht. Für die Stichprobenbestimmung wurden bestimmte Personengruppen aus verschiedenen Rehasportgruppen des MTV Treubund Lüneburg ausgewählt und über einen Online-Fragebogen und teilweise einer Telefonbefragung zum Thema „*Rehasport und Corona*“ befragt. Der Befragungszeitraum betrug drei Wochen während des zweiten Lockdowns. Der Fragebogen an sich teilte sich in drei Abschnitte auf: soziodemografische Daten, derzeitige Corona-Maßnahmen und deren Auswirkungen sowie Fragen zum ersten und zweiten Lockdown. Es folgte abschließend eine deskriptive Analyse der quantitativen Daten mithilfe der Statistik Software *IBM SPSS Statistics 26* sowie eine interpretative Auswertung der qualitativen Daten.

**Ergebnisse:** Von den insgesamt 459 Befragten haben 196 Personen an der Umfrage teilgenommen. Die meisten Teilnehmer\_innen befinden sich in der Altersgruppe 54 – 70 Jahre und fast dreiviertel aller Befragten gehören zur Risikogruppe für das SARS-CoV2-Virus. Die Umfrage zeigte weiter, dass 69% der Befragten sehr zufrieden mit der Umsetzung des Rehasports unter Corona-Bedingungen waren und sich ihre Beschwerden in Zeiten des Lockdowns größtenteils verschlechtert haben. Bezüglich der Informationsverteilung des Vereins an die Rehasportler\_innen während des ersten Lockdowns empfanden dies ca. 73% als zufriedenstellend. Sie fühlten sich gut vom MTV Treubund Lüneburg informiert. Den zweiten Lockdown empfand die Mehrheit als sinnvoll, allerdings hätten sich 22% der Befragten gewünscht, dass beispielsweise die Sportvereine hätten weiterhin geöffnet bleiben sollen. Das selbstständige Training von zu Hause aus während der Lockdowns ließ im zweiten Lockdown etwas nach, dennoch versuchten beide Male mehr als die Hälfte der Rehasportler\_innen sich zu Hause fit zu halten. Ein Online-Angebot mit Live-Kursen befürworteten 46% der Befragten. Zudem wurde deutlich, dass die Rehasportler\_innen sobald wie möglich wieder mit ihren Rehasstunden beginnen möchten. Dies gaben 88% aller Teilnehmer\_innen an.

Bei der letzten Frage zu möglichen Anregungen und Kritik an den Verein äußerte sich die Mehrheit von 81% nicht. Der Rest teilte sich in sehr positive und neutrale Meinungen als auch in negative Kritik zur Gruppenorganisation und den Hygienemaßnahmen auf.

**Diskussion:** Die Ergebnisse der Umfrage geben einen groben Überblick über das neu entstandene Themenfeld, sie zeigen allerdings auch einige Limitationen auf, welche ebenfalls beachtet werden müssen. So handelt es sich gerade bei der letzten Frage um subjektive Empfindungen und Einzelfälle, welche nicht pauschal auf alle Rehagruppen und Übungsleiter\_innen des Vereins zu übertragen sind. Auch bei den Alternativen wie Online- oder Outdoor-Kursen muss die medizinische Sinnhaftigkeit vorerst hinterfragt und abgeklärt werden. Auf methodischer Ebene zeigt die Umfrage, dass die Befragung an sich gut angenommen wurde, was nicht zuletzt durch die Höhe der Response Rate von 43% zu begründen ist. Allerdings müssen auch hier Verzerrungen wie Recall- oder Interviewerbias in der Gewinnung und Auswertung der Daten beachtet werden.

**Schlussfolgerungen:** Weitere Forschung in dem Bereich „*Rehasport und Corona*“ ist künftig nach wie vor nötig, um auch mithilfe anderer Vereine Daten sammeln und genauere Aussagen treffen und gegebenenfalls auch Vorgehensweisen vergleichen zu können. Das Thema der Umfrage stößt bei den Betroffenen auf großes Interesse. Denn nicht nur dem Verein, sondern besonders auch den Rehasportler\_innen selbst ist die Einhaltung der Hygienemaßnahmen und weiteren Optimierungen im Rehasport besonders wichtig. Dafür ist eine solche Befragung sehr nützlich und unterstreicht die Notwendigkeit dieser deutlich.

**Schlüsselwörter:** Rehasport – Corona – Umfrage – Hygienekonzept – Informationsübermittlung - Zufriedenheit

## Einleitung

Vor allem das Jahr 2020 ist geprägt von vielen neuen Regelungen und Einschränkungen, welche die Corona-Pandemie (SARS-CoV-2) mit sich gebracht hat. Nicht nur die Gastronomie, viele Freizeitaktivitäten oder das private Zusammenkommen mit anderen Menschen wurde dadurch stark beeinflusst, auch die Sportvereine wurden damit vor große Herausforderungen gestellt bezüglich der neu strukturierten Umsetzung der verschiedenen Sportarten. Auch der MTV Treubund Lüneburg war von den Einschränkungen betroffen und musste sich an die niedersächsische Corona-Verordnung halten: so gab es zunächst einen ersten Lockdown im März, welcher zu einer Zwangspause für alle Sportgruppen inklusive Leistungs- und Rehabilitationssport des MTVs führte. Danach folgte ab Juni der Wiedereinstieg mit Hygienekonzept (u.a. Abstand halten, lüften, desinfizieren). Seit November 2020 war die Sportausübung in Gruppen jedoch wieder untersagt, da ein erneuter Teil-Lockdown begonnen hatte, welcher sich ab Mitte Dezember zu einem vollständigen Lockdown entwickelte. Ob es sich bei Rehasport um eine medizinisch notwendige Behandlung handelt wurde vor allem im zweiten Lockdown auf politischer Ebene immer wieder besonders vom Behinderten-Sportverband Niedersachsen, welcher den Fachverband für Rehasport in Niedersachsen darstellt, und der Landesregierung diskutiert (Portal Niedersachsen, 2020). Hier kam es teilweise zu widersprüchlichen Aussagen und die letztliche Klarstellung seitens der Landesregierung vom 11. Dezember 2020, in der Rehasport als medizinisch notwendig erklärt wurde und somit stattfinden könne, kam für die Sportbetriebe und deren Neuorganisation jedoch zu spät (Portal Niedersachsen, 2020/ Roth, 2020).

In dieser besonderen Zeit ist es wichtig, mit den Vereinsmitgliedern und denen, die auch ohne Mitgliedschaft im Verein beispielsweise am Rehasport teilnehmen, in Kontakt zu bleiben und ihre Meinungen einzuholen und zu berücksichtigen. Sport und Bewegung sind nicht nur für die allgemeine Fitness ein wichtiger Grundbaustein, sondern besonders auch für die Menschen essenziell, die älter sind und/oder unter bestimmten Erkrankungen leiden. Diese Personengruppen können dann vor allem durch den Rehabilitationssport und das Funktionstraining die damit einhergehenden Beschwerden mindern. Es befinden sich im Rehabereich demnach viele Menschen, die zur Risikogruppe des SARS-CoV2-Virus zählen. Daher ist eine einwandfreie und sichere Umsetzung des Hygienekonzeptes für die Ausübung von Gruppensport generell und vor allem in diesen Gruppen sehr wichtig. Der MTV Treubund Lüneburg hat dies zum Anlass genommen, in Zusammenarbeit mit ihrer studentischen Praktikantin, welche an der HAW Hamburg Gesundheitswissenschaften studiert, eine erste wissenschaftliche Umfrage zum Thema „*Rehasport und Corona*“ durchzuführen. Aufgrund der Tatsache, dass es sich bei dem SARS-CoV2-Virus um einen neuartigen Virus handelt, der auch für die Wissenschaft erstmals zu erforschen gilt, gibt es bisher nur wenige Studien oder Umfragen, die dazu veröffentlicht wurden. Insbesondere im Bereich des Rehasportes gibt es nahezu keine Daten zu diesem Thema, womit eine große wissenschaftliche Lücke vorhanden ist, die es gilt ein Stück weit zu schließen und die die Notwendigkeit dieser durchgeführten Umfrage unterstreicht.

Mithilfe der Umfrage möchte der Verein demnach einerseits mehr über die interne Informations- und Kommunikationsstruktur in dieser besonderen Zeit erfahren, d.h. wie gut haben sich die Menschen seit Beginn des ersten Lockdowns informiert gefühlt und wie schätzen sie die Umsetzung des Hygienekonzeptes ein. Andererseits ging es auch um einzelne Aspekte der Corona-Maßnahmen sowie um Wünsche und Kritik an den Verein, welche geäußert werden konnten. Hiermit soll ein wichtiger Beitrag geleistet werden, um die Vorgehensweise des Vereins in den letzten Monaten zu analysieren und zu reflektieren sowie die zukünftige Ausübung des Rehasportes weiterhin zu verbessern. Ebenfalls kann dies auch anderen Vereinen als nützliche Information dienen.

## Methode und Durchführung

Die Methode und Auswertung dieser empirischen Forschung ist als *mixed method* zu bezeichnen, speziell dem *eingebetteten Design* zuzuordnen. Dabei überwiegt das quantitative Forschungsdesign, aufgrund eines vollständig strukturierten Fragebogens, welcher hauptsächlich auf quantitativen Fragen beruht. Er enthält aber auch ein paar wenige qualitative Fragen sowie im weiteren Verlauf eine teils qualitative Auswertung. Zudem können hiermit keine bestehenden Theorien überprüft werden, denn da es sich um ein neues Forschungsfeld handelt sollen zunächst Informationen gesammelt werden. Dementsprechend wird keine gezielte Fragestellung verfolgt, sondern vorrangig Daten und Informationen gewonnen, analysiert und reflektiert. Der Fragebogen ist im Anhang zu finden, das vereinfachte Design durch das Word-Format weicht allerdings etwas von der Online-Version ab.

Vor Beginn der Umfrage wurde die Zielgruppe, also die Grundgesamtheit, definiert. Hierzu zählen alle aktiven Rehasportler\_innen des MTV Treubund Lüneburg. Um dies weiter einzugrenzen wird die Stichprobe daraus ermittelt. Dazu wurden bestimmte Rehasportgruppen des Vereins ausgewählt und die Daten der Teilnehmer\_innen anschließend in einer Excel-Datei zusammengetragen. Die Informationen der einzelnen Personen enthielten neben dem vollständigen Namen, Geschlecht und Geburtstag auch die E-Mail-Adresse (wenn vorhanden) und Telefonnummer sowie die jeweilige Rehagruppe, in der die befragte Person aktiv ist und das Ablaufdatum der Reha-Verordnung. Diese Informationen waren notwendig, um die richtige Zielgruppe auswählen zu können, was im Folgenden erläutert wird. Die gewählte Stichprobe enthielt sowohl Rehagruppen aus fast allen Trockengymnastiken (bspw. Lungensport, Rücken-Gelenk- sowie Wirbelsäulengymnastik oder Funktionstraining) als auch aus der Wassergymnastik. Ausgeschlossen wurden allerdings die Reha-Herzsportgruppen, die neurologischen Rehagruppen und Reha-Aquafitnessgruppen eines bestimmten Lehrschwimmbeckens. Der Grund dafür waren gesonderte Bedingungen und teilweise andere Wiedereröffnungszeiten bei diesen Gruppen während der Pandemie. Somit wäre sonst keine einheitliche Grundlage für die Umfrage geschaffen worden. Außerdem wurden Personen gewählt, die mindestens seit September 2019 oder früher Rehasport beim MTV Treubund Lüneburg betreiben und demnach auch schon lange vor der Corona-Pandemie im Rehasport aktiv waren. Dies war wichtig, um sicherzustellen, dass die Befragten darüber Bescheid wissen, wie der eigentlich „normale“ Ablauf und die Organisation läuft ohne jegliche Hygienekonzepte oder lange Ausfälle des Rehasports. Die Befragten sind zudem keine Vereinsmitglieder, da dies eine größere Stichprobenmenge ergab. Eine Mitgliedschaft bei dem MTV ist auch nur dann notwendig, wenn keine Mitgliedschaft in einer Kranken- oder Ersatzkasse vorliegt, es sich also um Privatversicherte oder Angehörige des öffentlichen Dienstes (Heilfürsorge) handelt oder wenn ein Angebot über das krankenkassenfinanzierte Angebot hinaus wahrgenommen wird (Lucas, 2020). Rehasportler\_innen können aber nach Ablauf ihrer Verordnung eine Mitgliedschaft eingehen, wenn sie in der Gruppe bleiben wollen. Wichtig ist, dass Rehasport generell nur mit vorheriger Verordnung eines Arztes möglich ist (Lucas, 2020). Alle personenbezogenen Daten werden selbstverständlich zu keinen anderen Zwecken verwendet und nur für die Auswahl der Stichprobe und Erreichbarkeit der jeweiligen Person genutzt.

Die weitere Vorgehensweise bei dieser Umfrage teilte sich danach in zwei Methoden auf, um sich den Gegebenheiten der Erreichbarkeit der Befragten anzupassen. Die Umfrage fand hauptsächlich in Form eines Online-Fragebogens über die Seite „Socsisurvey“ statt, über die der Fragebogen ebenfalls erstellt wurde. Bei der Größe der Stichprobe (n= 459) war dies der effektivste und vor allem schnellste Weg, die meisten Menschen zu erreichen. Den Befragten wurde dafür ein Link per E-Mail

zugesandt, mit dem sie direkt zum Fragebogen gelangen. Dennoch gab es einige Rehasportler\_innen, welche keine E-Mail-Adresse besitzen oder diese nicht angegeben haben. Um dennoch mit ihnen in Kontakt zu treten und ihnen die Möglichkeit zu geben, sich an der Umfrage zu beteiligen, wurden diese Personen mit Unterstützung von drei FSJler\_innen telefonisch befragt. Zum Anrufmanagement sowie zu Datenerfassung wurden hierbei die Antworten des Fragebogens in Excel anonym erfasst und später auf die Online-Fragebögen übertragen, um am Ende eine einheitliche Datenmenge zu erhalten. Die Telefonbefragungen betrafen 179 der insgesamt 459 Befragten. Mit diesem Vorgehen war es auch möglich, die Veröffentlichung der Umfrage über die Website des MTV Treubund Lüneburg zu umgehen, damit sich nur die ausgewählte Stichprobe an der für sie passenden Umfrage beteiligen konnte.

Sowohl am Telefon als auch im Anschreiben der E-Mail und auf dem Online-Fragebogen selbst gab es eine kurze Einleitung mit Vorstellung, Absicht und Nutzen der Umfrage sowie der derzeitigen Situationsbeschreibung beim MTV Treubund Lüneburg bezüglich der Corona-Pandemie. Des Weiteren enthielt die Einleitung ein paar kurze Hinweise zum Ausfüllen des Online-Fragebogens. Es wurde ebenfalls darauf hingewiesen, dass persönliche Daten vertraulich behandelt werden, die Daten anonymisiert sind und lediglich die Gesamtergebnisse betrachtet werden, sodass hinterher sowohl bei den telefonisch Befragten als auch bei den online Befragten ein Rückschluss auf Einzelne nicht möglich ist. Zudem wurde den Teilnehmenden verdeutlicht, dass sie sich mit dem Ausfüllen des Online-Fragebogens sowie bei der Beantwortung dessen während des Telefonats mit der Auswertung ihrer Daten einverstanden erklären. Wichtig war außerdem, dass die Telefonist\_innen vorab eine kurze Einweisung erhielten, welche Punkte sie bei der Kontaktaufnahme besonders beachten müssen, da dies eine andere Grundlage darstellt als eine Online-Umfrage.

Der Befragungszeitraum betrug 3 Wochen vom 17.11.2020 bis 8.12.2020 und fand somit während des zweiten (Teil-)Lockdowns statt. Der Fragebogen selbst teilt sich in drei Abschnitte auf: der erste Block beinhaltet allgemeine Informationen zu soziodemografischen Merkmalen der Befragten, daraufhin ein zweiter kurzer Block mit Fragen zu den derzeitigen Corona-Maßnahmen und deren Auswirkungen. Der letzte Block bezieht sich auf den ersten und zweiten Lockdown. Hier wurden Fragen bezüglich der Informationsübermittlung und Kommunikationsstruktur des MTV Treubund Lüneburg gestellt sowie zu der Ausübung der Rehasportstunden und es wurde nach möglicher Kritik und Anregungen gefragt. Bis auf drei Fragen handelte es sich bei allen Fragen um geschlossene Fragen mit vorgegebenen Antwortmöglichkeiten. Bei jeder Frage gab es zudem die Option, diese nicht zu beantworten. Bei den offenen Fragen konnte bei der letzten zur Kritik/Wünschen/Anregungen ein Freitext geschrieben werden, bei den anderen beiden Fragen handelte es sich um Jahres- bzw. Monatsangaben, welche frei eingetragen werden konnten. Nach Beendigung des Befragungszeitraums erfolgte eine deskriptive Analyse der quantitativen Daten mithilfe der Statistik Software *IBM SPSS Statistics 26* und eine interpretative Auswertung der qualitativen Daten.

## Ergebnisse

### Stichprobenbeschreibung

Von den insgesamt 459 Befragten haben 196 Personen an der Umfrage teilgenommen. Dies ergibt eine hohe Response Rate von 43%. Daraus wird das Interesse der Befragten an diesem Thema deutlich. An der Auswertung der soziodemografischen Daten zeigt sich, dass mehr Frauen als Männer an der Umfrage teilgenommen haben: es waren 132 Frauen (67%) und 60 Männer (31%) (s. Abbildung 1). Vier Personen (2%) haben die Frage nach dem Geschlecht nicht beantwortet. Die Altersgruppe von 54-70 Jahre war insgesamt am meisten vertreten mit 47% der Befragten (93 Personen), danach folgten die über 70Jährigen mit 32% (63 Personen; s. Abbildung 2). In Bezug auf die Wohnsituation wird deutlich, dass über die Hälfte aller Befragten mit Partner\_in oder Ehemann/-frau zusammenwohnen (54%). Knapp 22% wohnen allein und 10% mit Partner\_in und Kindern. Der Beginn des Rehasports lag bei knapp dreiviertel der Befragten (72%) in den Jahren zwischen 2016-2019. Dennoch gab es auch einige Personen, die schon lange dabei sind und beispielsweise 2010 (drei Personen) oder 2005 (eine Person) begonnen haben. Bis auf 5 Personen, die scheinbar 2020 erst begonnen haben, hat der Rest keine Angaben gemacht. Bezüglich der Corona-Pandemie wurde außerdem erfasst, dass fast dreiviertel aller Befragten (141 Personen) zur Risikogruppen für das SARS-CoV2-Virus zählen.

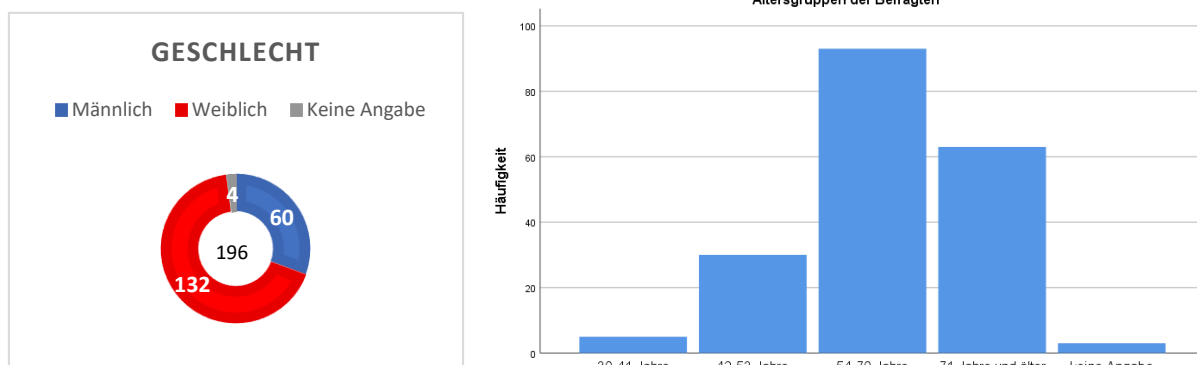


Abbildung 1 und 2: Übersicht der Befragungsteilnehmer\_innen nach Geschlecht und Alter, eigene Darstellung

## Corona Maßnahmen und Auswirkungen

Der zweite Fragenblock sollte ein generelles Stimmungsbild bezüglich der Corona-Maßnahmen und deren Auswirkungen für die Rehasportler\_innen zeigen. So wurde deutlich, dass knapp 85% (166 Personen) der Befragten die zur Befragungszeit bestehenden Schutzmaßnahmen (AHA-Regeln, Treffen von nicht mehr als zwei Haushalten) im Alltag als ausreichend empfinden. Die nächste Frage zur Zufriedenheit mit dem Rehasport unter Corona-Bedingungen beim MTV Treubund Lüneburg zeigte ein positives Bild. Auf einer Skala von 1 (überhaupt nicht zufrieden) bis 5 (voll und ganz zufrieden) lag der Mittelwert bei 4,08 („eher zufrieden“) und der Modus bei 5 („voll und ganz zufrieden“). Der Modus gibt dabei die meistgenannte Antwort an. 31% (60 Personen) wählten Kategorie 4 und 38% (74 Personen) die Kategorie 5 (s. Abbildung 3). Etwa 11% (24 Personen) haben diese Frage jedoch nicht beantwortet.

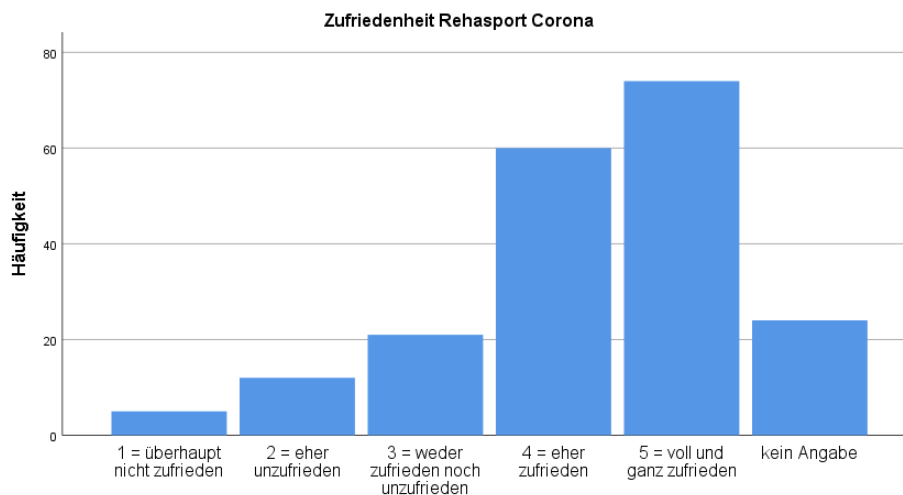


Abbildung 3: Antworten zur Zufriedenheit mit dem Rehasport unter Corona-Bedingungen, eigene Darstellung mit SPSS.

Auch nach den gesundheitlichen Auswirkungen, die die Zwangspause des Rehasportes während der Lockdowns mit sich brachte, wurde gefragt. Hierbei gab es ebenfalls eine Skala von 1 (wesentlich verschlechtert) bis 5 (wesentlich verbessert), auf der die Befragten die Entwicklung ihrer körperlichen Beschwerden, wegen derer sie hauptsächlich am Rehasport teilnehmen, einordnen konnten (s. Abbildung 4). Dabei lag der Mittelwert bei 2,7 und der Modus bei 2, womit die meisten Antworten bei Kategorie 2 („etwas verschlechtert“) lagen. Sogar gaben knapp 9% (17 Personen) an, dass sich ihre Beschwerden „wesentlich verschlechtert“ (Kategorie 1) haben. Dadurch wird deutlich, dass sich die Beschwerden während der Lockdowns größtenteils eher verschlechtert haben oder bei einigen bestenfalls gleichgeblieben sind (s. Abbildung 4). Allerdings gab es auch 18% (36 Personen), bei denen sich die Beschwerden paradoxerweise etwas oder wesentlich verbessert haben in dieser Zeit. Nicht beantwortet wurde diese Frage von etwa 9% (17 Personen).



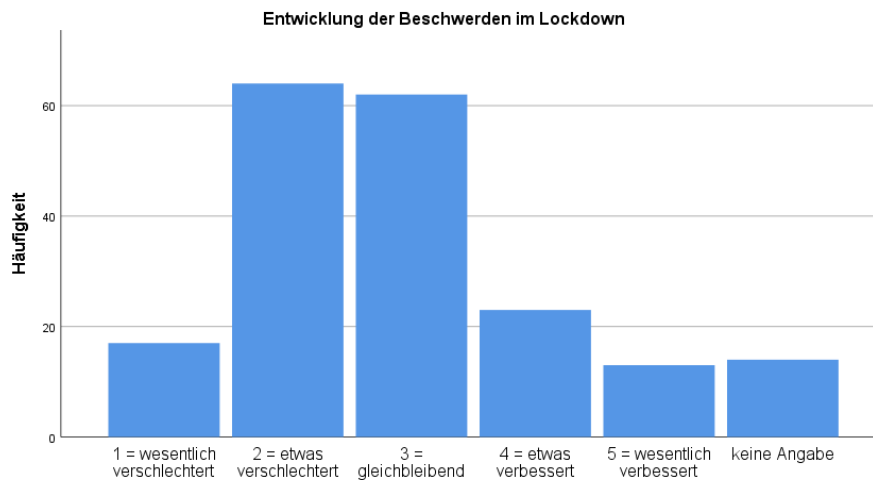


Abbildung 4: Antworten zu der Entwicklung der Beschwerden während der Lockdowns, eigene Darstellung mit SPSS.

### Erster und zweiter Lockdown

Der dritte Abschnitt des Fragebogens, welcher den Hauptteil bildet, diente vor allem der Erfassung und Analyse der Informationsübermittlung und der Kommunikationswege des MTV Treubund Lüneburg während des ersten und zweiten Lockdowns. Hier wurde zunächst erfragt, ob und inwiefern die Rehasportler\_innen Informationen zum Beginn des ersten Lockdowns sowie zum späteren Outdoor-Sport erhalten haben. Knapp dreiviertel der Befragten (144 Personen) gaben dabei an, zuerst über die Medien (Presse, Radio, Fernsehen, Social Media) vom ersten Lockdown erfahren zu haben. Etwa 20% (39 Personen) haben diese Informationen als erstes durch den MTV Treubund Lüneburg erhalten, die restlichen 7% (13 Personen) haben keine Angaben gemacht. Das weitere Vorgehen des Vereins bestand darin, dass alle Teilnehmer\_innen des Rehasports im Zeitraum von März bis Mai 2020 nochmals sowohl telefonisch als auch schriftlich über den Lockdown und das weitere Verfahren im Rehasport informiert wurden. Die Frage hierzu, ob die Befragten der Anruf und Brief erreicht habe, beantworteten 33% (65 Personen) mit „ja“. Weitere 31% (60 Personen) haben laut eigenen Aussagen nur einen Anruf bekommen und 16% (32 Personen) nur einen Brief. Insgesamt beantworteten aber auch 12% (23 Personen) dies mit „nein“ oder der Angabe „weiß ich nicht mehr“. Von 8% (16 Personen) gab es keine Angaben.

Die abschließende Frage hierzu, wie gut sich die Rehasportler\_innen insgesamt vom Verein informiert gefühlt haben, konnten sie auf einer Skala zwischen 1 (überhaupt nicht zufrieden) und 5 (voll und ganz zufrieden) einordnen (s. Abbildung 5). Es zeigte sich, dass die Mehrheit von rund 73% (143 Personen) die Vorgehensweise der Informationsverteilung des Vereins als „eher zufriedenstellend“ (Kategorie 4) oder „voll und ganz zufriedenstellend“ (Kategorie 5) empfanden. Der Modus lag somit 4 und der Mittelwert bei 4,07. Lediglich Etwa 9% (17 Personen) gaben an, „eher unzufrieden“ (Kategorie 2) oder „überhaupt nicht zufrieden“ (Kategorie 1) gewesen zu sein. Knapp 5% (10 Personen) machten keine Angaben und die restlichen 13% (26 Personen) waren „weder zufrieden noch unzufrieden“.



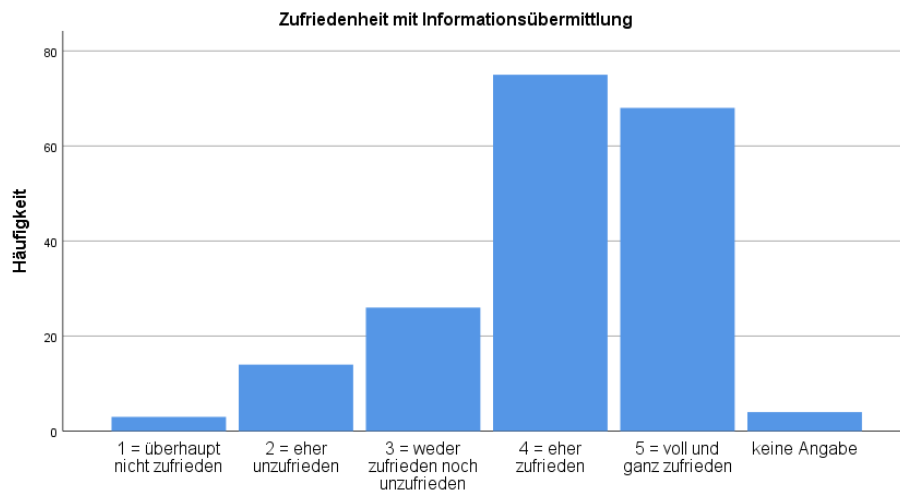


Abbildung 5: Antworten zur Zufriedenheit der Rehasportler\_innen mit der Informationsübermittlung seitens des Vereins, eigene Darstellung mit SPSS.

Bezüglich der Information über den Outdoor-Sport, welcher als erste Option des Rehasports ab Mai/Juni 2020 stattfand, gaben 36% der Befragten (71 Personen) an, darüber nicht informiert gewesen zu sein. Diejenigen, die darüber informiert wurden, erhielten diese Nachricht hauptsächlich per E-Mail (13% der Befragten; 25 Personen). Per Anruf und über die Homepage bekamen jeweils etwa 6,5% der Befragten diese Informationen (jeweils 13 Personen). Über sonstige Möglichkeiten erfuhren 7% (14 Personen) davon. Keine Angaben hierzu machten 31% (60 Personen). Genutzt haben diese Möglichkeit des Outdoor-Trainings insgesamt nur 26 Personen, also etwa 39% allerer, die davon im Vorfeld erfahren haben.

Die Ergebnisse der darauffolgenden Frage, wann die Rehasportler\_innen wieder mit ihren regelmäßigen Rehasstunden drinnen begonnen haben, zeigten, dass 20% (39 Personen) im Juli und August wieder damit angefangen haben. Viele haben hier keine Angabe gemacht (40%) oder erinnerten sich nicht mehr (34%). Vereinzelt wurde in den Monaten davor oder danach wieder begonnen und wiederum 1% (zwei Personen) hat bisher noch gar nicht wieder angefangen.

Die nächsten Fragen widmeten sich dem zweiten Teil-Lockdown, welcher im November 2020 begonnen hatte. Dieser kam für 80% (157 Personen) der Befragten nicht überraschend. Auch alle verschärften Maßnahmen, wie beispielsweise die 2-Haushaltregel und die erneuten Schließungen vieler Einrichtungen, Gastronomiebetriebe und Vereine, welche neben den bestehenden AHA-Regeln mit diesem Lockdown einhergegangen sind, empfanden rund 63% (123 Personen) als sinnvoll. 22% (44 Personen) hingegen, waren der Meinung, dass Sportstätten nicht hätten geschlossen werden sollen (s. Abbildung 6). Sie sahen zwar den zweiten Lockdown als sinnvoll an, jedoch nicht alle damit einhergegangen Maßnahmen. Nur rund 4% (7 Personen) empfanden den zweiten Lockdown nicht als sinnvoll, der Rest machte keine Angaben (s. Abbildung 5).

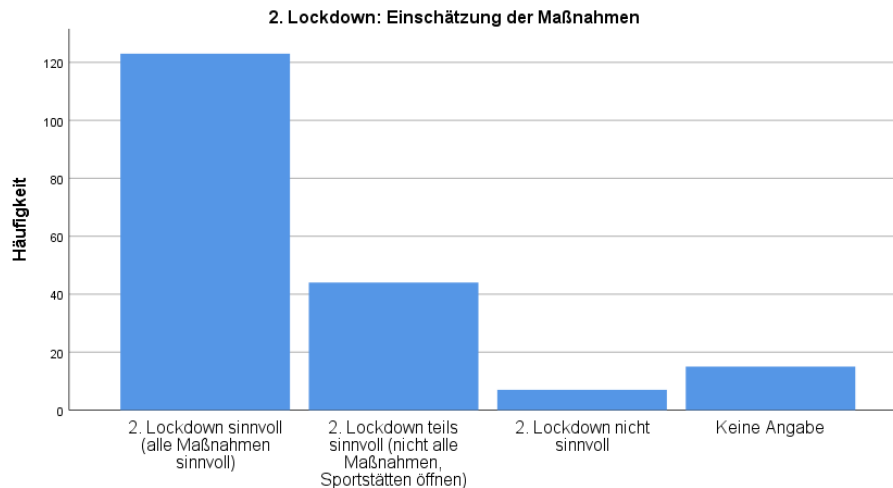


Abbildung. 6: Einschätzung der Maßnahmen des zweiten Lockdowns, eigene Darstellung mit SPSS.

Mit der nächsten Frage wurde nochmals der erste und zweite Lockdown zusammengefasst und danach gefragt, ob die Rehasportler\_innen zu Hause Sport machten bzw. sich fit gehalten haben während dieser Zeit. Im ersten Lockdown haben sich noch 68% (131 Personen) fit gehalten, im zweiten Lockdown sank die Zahl etwas auf 63% (124 Personen). Während beider Lockdowns haben jeweils im Durchschnitt etwa 26% (51 Personen) keinen Sport zu Hause gemacht und der Rest von jeweils durchschnittlich 9% (17 Personen) hat hierzu keine Angabe gemacht.

Die nachfolgende Frage, ob sich ein Online-Angebot mit Reha-Übungsvideos oder schriftlichen „Sportanleitungen“ für zu Hause gewünscht wird, haben 46% (90 Personen) mit „ja“ beantwortet und 37% (73 Personen) mit „nein“. Der restlichen 17% machten auch hier keine Angabe.

Mit der vorletzten Frage des Fragebogens sollte herausgefunden werden, ob und wann die Rehasportler\_innen nach dem zweiten Lockdown wieder mit ihren Stunden beginnen würden. Hierbei gab es fünf Antwortmöglichkeiten („sobald es wieder möglich ist“/ „erst wenn die Corona-Pandemie vorbei ist“/ „weiß ich noch nicht“/ „nein“ / „keine Angabe“). Die Mehrheit von rund 88% (173 Personen) entschied sich dafür, sobald es wieder möglich ist weiterzumachen. 3% (6 Personen) wollen erst wiederbeginnen, wenn die Pandemie vorbei ist, 2% (4 Personen) waren sich noch unsicher und 1% (2 Personen) will nicht weitermachen. Rund 6% (11 Personen) gaben hierzu keine Antwort.

Bei der letzten Frage hatten die Teilnehmer\_innen die Möglichkeit, ihre Wünsche, Anregungen oder Kritik mitzuteilen. Etwa 81% (159 Personen) machten hier keine Angaben. Die restlichen 19% (37 Personen) teilte sich wie folgt auf: 11% (21 Personen) war nicht ganz zufrieden mit den bisherigen Abläufen, hauptsächlich in den Rehasstunden. Die häufigsten Aspekte, die dabei genannt wurden, waren die Gruppengröße und die Einhaltung der Hygieneauflagen. Man wünsche sich kleinere Gruppen, die Hygieneauflagen sollten von den Übungsleiter\_innen strenger kontrolliert und von allen Teilnehmer\_innen besser eingehalten werden (v.a. häufigeres Lüften, Abstände einhalten). Dabei sollte man die große Turnhalle des Vereins als Ausweichmöglichkeit öfter in Betracht ziehen. Zudem wird sich vor allem in den Umkleide- und Duschräumen des Sportbades beim Aquafitness eine bessere Belüftung gewünscht. Weitere Aspekte galten den Übungsleiter\_innen: es gebe zu häufige

Trainerwechsel in vereinzelt Gruppen, Ersatzübungsleiter\_innen sollten besser qualifiziert sein und es werden sich generell noch neue zusätzliche Trainer\_innen gewünscht. Bezüglich der Informationsübermittlung wurde diese von lediglich zwei der 21 Personen bemängelt, man wünsche sich bessere Informationen bei einem Ausfall der Rehasunde. Im Gegenteil dazu stehen die positiven Meinungen. 4% (7 Personen) äußerten hier konkret noch einmal ihre hohe Zufriedenheit und besondere Anerkennung gegenüber einigen Übungsleiter\_innen. Es wurde angegeben an, dass die Übungsleiter\_innen sich viel Mühe gegeben und auch ohne Trainingsgeräte oder -hilfsmittel, welche aufgrund der Hygieneauflagen nicht benutzt werden durften, abwechslungsreiche und effektive Übungen zusammengestellt haben.

Weitere 5% (9 Personen) gaben eine neutrale Meinung ab und benannten ihre persönlichen Wünsche oder möglichen Anregungen. Hierzu zählten Online-Live-Kurse mit den Übungsleiter\_innen über beispielsweise Zoom, Skype oder einer Facebook-Gruppe, um die Übungen zu Hause mit Anleitung nachmachen zu können. Außerdem kam der Vorschlag, eine eigene Rehasgruppe für Krebspatienten\_innen zu gründen mit speziellen Übungen für diese Personengruppe. Auch das Entwickeln einer Ausweichmöglichkeit für die Aquafitness-Gruppen im Sinne von Outdoor-Stunden mit Trockengymnastik wurde genannt, sobald die Rehasunden wieder möglich sind aber die Sportbäder noch geschlossen haben sollten. Des Weiteren wurde vorgeschlagen, dass das Funktionstraining mit Mund-Nasen-Schutz stattfinden könne, sobald der Gruppensport wieder beginnt. Weitere Vorschläge waren die Erneuerung der Duschen und Umkleidekabinen im Sportbad sowie die verstärkte Nutzung von eigenen mitgebrachten „Trainingsgeräten“ (Handtuch, Trinkflasche). Insgesamt wurde durch einige Aussagen besonders deutlich, dass die Rehaseteilnehmer\_innen den Sport und auch das Zusammensein in der Rehasgruppe sehr vermissen und so schnell wie möglich informiert werden möchten, sobald es weitergehen kann.

## Diskussion

Die Ergebnisse der Umfrage geben einen groben Überblick über das neu entstandene Themenfeld, sie zeigen allerdings auch einige Limitationen auf, welche ebenfalls beachtet werden müssen.

Bezüglich der Ergebnisse der letzten Frage im Fragebogen, bei dem die Teilnehmer\_innen ihre Meinungen und Wünsche frei äußern konnten, machte die Vielzahl von 81% (159 Personen) hier keine Angabe, was bedeuten kann, dass sie mit der Durchführung des Rehasports unter Corona-Bedingungen sowie der Informationsübermittlung des MTV Treubund Lüneburg zufrieden sind. Bei den anderen Antworten hierbei muss bedacht werden, dass es sich um sehr subjektive Empfindungen und auch um Einzelfälle handelt, welche nicht pauschal auf alle Rehagruppen oder alle Übungsleiter\_innen zu übertragen sind. Zudem beziehen sich nicht alle Antworten auf die Coronalage, sondern sind allgemeine Aussagen. Einige der genannten Aspekte können außerdem so nicht ganz übernommen werden, da beispielsweise das häufigere Lüften im Sportbad eine etwas komplexere Aufgabe darstellt. Es steht außer Frage, dass auch hier vernünftig und ausreichend gelüftet werden muss, was auch über eine dortige Lüftungsanlage gewährleistet ist. Jedoch können die Fenster nicht wie vorgeschlagen zusätzlich regelmäßig geöffnet werden, da das Wasser und somit auch der Raum auf einer gewissen Temperatur gehalten werden muss, um den gewünschten Trainingseffekt zu erzielen. Auch in Bezug auf das Thema, dass die Ersatzübungsleiter\_innen besser qualifiziert sein sollen, muss gesagt werden, dass alle Übungsleiter\_innen eine bestimmte Qualifikation aufweisen müssen, ehe sie eine Gruppe leiten oder vertreten.

Im Hinblick auf den Wunsch nach Online-Kursen ist mitzuteilen, dass diese mittlerweile schon in einigen Bereichen durchgeführt werden. Bei Rehagruppen ist natürlich im Vorfeld abzuklären, inwiefern diese auch medizinisch gesehen sinnvoll sind. Die richtige Ausführung der Übungen ist hier besonders wichtig. Bei Live-Übertragungen könnten die Übungsleiter\_innen teilweise noch Korrekturen in der Ausführung bei den Rehasportler\_innen vornehmen, sofern diese die Kamera eingeschaltet haben. Wenn es sich nur um abrufbare Videos handelt, wird in diesen zwar die Übung richtig angeleitet werden, aber mögliche Fehlstellungen oder Fehlbelastungen, die zu einer Verschlechterung der bereits vorhandenen Beschwerden führen können, werden nicht gesehen. Auch beispielsweise Teilnehmer\_innen aus Reha-Herzsportgruppen, welche hier nicht befragt wurden, könnten diese Online-Kurse, ob live oder im Nachhinein, nicht allein zu Hause ohne ärztliche Betreuung durchführen. Zudem muss generell beachtet werden, ob und inwiefern der Umgang mit neuen Medien bei älteren Menschen funktioniert, da diese die Mehrheit in den Rehagruppen bilden. Durch genaue Anleitungen seitens des Vereins und eventuelle Hilfe von Kindern oder Enkelkindern könnte hier aber eine Möglichkeit geschaffen werden.

Ein paar wenige Personen fanden es zudem schade, dass die Trainingsgeräte wie Therabänder oder Hanteln vom Verein in den Rehasstunden nicht mehr genutzt werden durften aufgrund der Hygieneauflagen. Anzumerken ist hier jedoch, dass einige Übungsleiter\_innen schon mit der Adaption der Übungen begonnen hatten in einigen Gruppen. Dies geschah in Form von eigens mitgebrachten Handtüchern oder Trinkflaschen der Rehasportler\_innen, sodass der gleiche Trainingseffekt unter Einhaltung der Hygienemaßnahmen erzielt werden konnte oder auch neue Übungen ohne Hilfsmittel eingeführt wurden. Dies sollte demnach bei Wiederbeginn verstärkt genutzt werden und ist zudem auch für die Online-Live-Videos zu Hause von Vorteil.

Bezüglich der Outdoor-Ausweichmöglichkeit für Aquafitnessgruppen muss bedacht werden, dass die Personen, die am Aquafitness teilnehmen, aus bestimmten Gründen in dieser Rehagruppe sind. Eine Trockengymnastik ist nicht für jede Person aus der Wassergymnastik aus medizinischen Gründen

geeignet. Somit ist diese mögliche Umsetzung vorab zu hinterfragen. Ebenfalls war auch dies der Grund, warum eventuell nicht alle Gruppen Informationen über das Outdoor-Training erhalten haben. Auch der Aspekt, dass beispielsweise das Funktionstraining mit Mund-Nasen-Schutz durchgeführt wird ist bedenklich, da damit die Luftzufuhr eingeschränkt und das Ein- und Ausatmen beeinträchtigt wird, was gerade während des Sports nicht förderlich ist.

Es wurde außerdem deutlich, dass die Befragten nach dem ersten Lockdown einige Zeit abgewartet haben, bis sie mit ihren regelmäßig Rehasstunden wieder begonnen haben. Diese Haltung oder Ängstlichkeit wird möglicherweise auch dadurch gestützt, dass bei einigen Fragen oftmals von vielen keine Angaben gemacht wurden, da sich die Befragten eventuell unsicher über die verordneten Schutzmaßnahmen seitens der Regierung, des Vereins und den Lockdowns allgemein waren oder teils noch sind. Auch die Wohnsituation kann hier eine Rolle spielen. Die Mehrheit der Befragten wohnt nicht allein, sodass sie nicht riskieren wollen, sich und ihre Mitmenschen anzustecken, weshalb sie zu Hause bleiben. Im Gegenteil dazu steht allerdings, dass 85% der Befragten die damaligen Schutzmaßnahmen der Regierung im Alltag als ausreichend empfanden. Dies galt für sie offenbar nicht für sportliche Aktivitäten.

Auch gaben mittlerweile 88% der Befragten an, mit dem Rehasport sobald wie möglich wieder starten wollen oder würden es auch teilweise befürworten, dass die Sportstätten während des zweiten Lockdowns hätten geöffnet bleiben können. Die Skepsis war demnach im ersten Lockdown verständlicherweise verstärkt vorhanden, doch der MTV Treubund Lüneburg konnte offensichtlich zeigen, dass Rehasport unter Corona-Bedingungen gut möglich ist.

Methodisch gesehen ist bei dieser Umfrage die Höhe der Response Rate von 43% positiv hervorzuheben. Bei klassischen B2C-Umfragen („*Business to Consumer*“) liegt die Response Rate im Durchschnitt etwa zwischen 10-20% (Qualtrics, 2021). Betrachtet man die Methoden genauer, liegen Werte bei Telefonbefragungen als auch bei Befragungen per E-Mail im Normalfall durchschnittlich bei ca. 20% und speziell bei Online-Umfragen bei 2,5-10% (QuestionPro, 2020 / B2B Manager, 2020). Diese Werte werden bei der hier durchgeführten Umfrage deutlich überschritten. Daran wird deutlich, dass das Interesse der Befragten an diesem Thema stark vorhanden ist und sie sich die Zeit nehmen, sich mit dem Thema zu beschäftigen und ihre Meinung zu äußern. Wie bei vielen Umfragen ist jedoch auch das Vorhandensein von einem oder mehreren Bias (systematische Verzerrung in den Daten im Studiendesign oder der Auswertung) nicht auszuschließen, welche in die Interpretation der Ergebnisse miteinbezogen werden müssen. So muss zum einen bezüglich der Datengewinnung ein Recallbias („*Erinnerungsverzerrung*“) in Betracht gezogen werden, da die Fragen zum ersten Lockdown schon einige Monate zurück liegen und die Befragten sich unter Umständen nicht mehr an alle Gegebenheiten zu diesem Zeitpunkt erinnern können. Zum anderen ist auch ein Interviewerbias („*Interviewereinfluss*“) bei den Telefonbefragten möglich, d.h. dass der oder die Fragesteller\_in die befragte Person bewusst oder unbewusst beeinflusst, bestimmte Antworten zu geben. Obwohl es sich in diesem Fall um kein frei formuliertes Interview am Telefon handelte, bei denen es oft zu einem solchen Interviewbias kommt, kann dies trotzdem ein Faktor sein, der die Antworten der Befragten beeinflusst. Grund dafür ist auch die soziale Erwünschtheit, die bei persönlichen Befragungen immer eine größere Rolle spielt als bei anonymen Online-Befragungen. Bei den Personen, die an der Online-Befragung teilgenommen haben, ist es dafür möglich, dass sie eine Frage falsch verstanden haben, falls es für sie nicht eindeutig genug formuliert war (Bsp. Frage zur Entwicklung der Beschwerden). Diesem Fehler kann man bei den Telefonbefragungen allerdings entgegenwirken.

## Schlussfolgerungen

Das allgemeine Interesse am Thema „*Rehasport und Corona*“ ist bei den Befragten sehr groß. Obwohl oder gerade, weil fast dreiviertel aller Befragten zur Risikogruppe des SARS-CoV2-Virus zählen und es vorwiegend ältere Personen sind, die sich hauptsächlich in der Altersspanne von 54-70 Jahren oder älter befinden. Allein aus diesem Grund ist es sehr wichtig, dass es vor allem eine zügige und vollständige Informationsübermittlung gibt, die Einhaltung des Hygienekonzeptes einwandfrei läuft und umgesetzt wird und auch mögliche Optimierungen angenommen werden müssen. Da es sich für alle Beteiligten um eine neue Situation handelt, welche so zuvor noch nie aufgetreten ist, ist man nicht nur auf die jeweiligen Regeln der Landesverordnungen angewiesen, sondern diese Umfrage hat gezeigt, dass es auch nützlich sein kann, die Meinungen und Vorschläge der Teilnehmer\_innen selbst einzuholen.

Es steht außer Frage, dass insgesamt in diesem Themenbereich weiterhin Forschungsbedarf vorhanden und nötig ist, um die richtige und sichere Umsetzung des Rehasports in diesen Zeiten gewährleisten zu können. Dafür könnten künftig mehr Daten von unterschiedlichen Vereinen und Sportstätten gesammelt werden, um genauere Aussagen treffen und gegebenenfalls auch Vorgehensweisen vergleichen zu können. Die vorliegende Umfrage können weitere Vereine demnach zum Anlass nehmen, ihre Sportler\_innen miteinzubeziehen, um nützliche Informationen erhalten.

Bezüglich der internen Kommunikationsstruktur und Informationsübermittlung des MTV Treubund Lüneburg ist diese sehr zufriedenstellend, dennoch weiterhin auch optimierbar. Auch die Umsetzung des Rehasports ist für die befragten Teilnehmer\_innen überzeugend, wenngleich es einige Wünsche und Vorschläge zur weiteren Verbesserung gibt. Zudem wird deutlich, dass sich die Menschen auch während des Lockdowns versuchen fit zu halten und sich zu bewegen. Damit die Motivation dafür nicht abnimmt, da die Bewegung vor allem für den Gesundheitszustand der Rehasportler\_innen sehr wichtig ist, sind Online-Live-Videos das Mittel der Wahl. Das Interesse daran ist hoch. Inwiefern jedoch der Umgang mit neuen Medien bei älteren Menschen funktioniert, ist noch fraglich. Besonders für Risikogruppen könnten diese Videos aber auch weiterhin nützlich sein, wenn der Rehasport unter Hygieneauflagen wiederbegonnen hat, sie aber zunächst zu Hause trainieren wollen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der MTV Treubund Lüneburg bisher mit dieser neuen Situation in allen Bereichen sehr gut umgegangen ist. Dennoch muss sich jeder weiterhin in dem „Pandemie-Chaos“ zurechtfinden, man muss Prozesse und Strukturen immer wieder anpassen. Besonders die Rehasportler\_innen müssen auf ihre Gesundheit achten und solch eine Art von Umfrage kann für jeden Verein dabei nur nützlich sein.

## Literaturverzeichnis

- **B2B Manager** (2020). *Response Rate*. URL: <https://www.saxoprint.de/b2bmanager/glossar/response-rate/> (22.12.20)
- **Lucas, Jörn** (2020). *Konzept Reha-Sport*. Unveröffentlichter Beschluss des Präsidiums des MTV Treubund Lüneburg vom 25.03.2020 (11.01.21)
- **Portal Niedersachsen** (2020). Sport – Antworten auf häufig gestellte Fragen. URL: [https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/antworten\\_auf\\_haufig\\_gestellte\\_fragen\\_faq/antworten-auf-haufig-gestellte-fragen-rund-ums-sporttreiben-188025.html](https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/antworten_auf_haufig_gestellte_fragen_faq/antworten-auf-haufig-gestellte-fragen-rund-ums-sporttreiben-188025.html) (20.12.20)
- **Qualtrics** (2021). *Rücklaufquote: Definition, Berechnung und Erhöhung*. URL: <https://www.qualtrics.com/de/erlebnismanagement/marktforschung/ruecklaufquote/> (02.01.21)
- **QuestionPro** (2020). *Rücklaufquoten bei Online-Umfragen: Definition, Berechnung, Einflussparameter & Best Practices*. URL: <https://www.questionpro.de/responsequote-ruecklaufquote-online-umfrage/> (22.12.20)
- **Roth, Thomas** (2020). Weitere Klarstellung in Niedersachsen. URL: <https://www.rehasport-deutschland.blog/component/k2/item/169-weitere-klarstellung-in-niedersachsen.html> (11.01.21)



# Anhang

## Fragebogen zum Thema „Rehasport und Corona“

Liebe Reha-Sportler/innen,

wir, der MTV Treubund Lüneburg, führen in Zusammenarbeit mit unserer studentischen Praktikantin, welche an der HAW Hamburg Gesundheitswissenschaften studiert, eine erste wissenschaftliche Umfrage zum Thema „Rehasport und Corona“ durch.

Die Corona-Pandemie hat nicht nur die Gastronomie, viele Freizeitaktivitäten oder das private Zusammenkommen mit anderen Menschen in diesem Jahr stark beeinflusst, sondern auch den Rehasport. Es gab einen ersten Lockdown im März und somit unter anderem auch die Zwangspause in unserem Rehasport-Bereich, danach den Wiedereinstieg mit Hygienekonzept ab Juni und nun folgte auch für uns ein erneuter Teil-Lockdown, welcher seit dem 1. November besteht. Mithilfe der Umfrage möchten wir gern von Ihnen erfahren, wie gut Sie sich seit dem ersten Lockdown seitens des MTV informiert gefühlt haben und wie Sie zu einzelnen Aspekten bezüglich der Corona-Maßnahmen stehen. Auch würden wir uns freuen, wenn Sie uns Ihre Wünsche und Anregungen mitteilen.

Die Umfrage wird etwa **5 Minuten** Ihrer Zeit in Anspruch nehmen und wir wären Ihnen sehr dankbar, wenn Sie sich diese Zeit nehmen und nach Möglichkeit jede Frage des Fragebogens beantworten würden. Kreuzen Sie dazu bitte jeweils eine Antwort an oder schreiben sie eine eindeutige Antwort in das dafür vorgesehene Feld.

Ihre Daten werden **anonym** erhoben, streng vertraulich behandelt und können Ihrer Person nicht zugeordnet werden. Mit dem Ausfüllen des Fragebogens erklären Sie sich mit der Teilnahme an der Befragung und der Verwendung sowie anonymen Auswertung Ihrer Antworten einverstanden.

Sie leisten damit einen wichtigen Beitrag, um unsere Vorgehensweise der letzten Monate zu erfassen und analysieren, da es auch für uns eine neue Situation darstellte und die zukünftige Ausübung des Rehasportes zu verbessern.

**Vielen Dank für Ihre Unterstützung und bleiben Sie gesund!**

**Ihr MTV Treubund Lüneburg**



## BLOCK I: ALLGEMEINE INFORMATIONEN

### 1. Welchem Geschlecht gehören Sie an?

- weiblich
- männlich
- divers
- keine Angabe

### 2. Zu welcher Altersgruppe gehören Sie?

- 18-29 Jahre
- 30-41 Jahre
- 42-53 Jahre
- 54-70 Jahre
- 71 Jahre und älter
- Keine Angabe

### 3. Wie ist Ihre derzeitige Wohnsituation? Leben Sie...

- Allein
- Mit Partner/in (o. Ehemann/-frau)
- Mit Kind/Kindern
- Mit Partner/in und Kind/Kindern
- WG
- Sonstiges
- Keine Angabe

### 4. Seit wann betreiben Sie Rehasport?

- \_\_\_\_\_ (Jahresangabe)
- Weiß ich nicht mehr
- Keine Angabe

### 5. Gehören Sie oder eine in Ihrem Haushalt lebende Person zur Corona-Risikogruppe? (ältere Menschen, Raucher, Menschen mit verschiedenen Grunderkrankungen wie Diabetes, Herzprobleme, Erkrankung der Atemwege etc.)

- Ja
- Nein
- Keine Angabe

## BLOCK II: CORONA MAßNAHMEN UND AUSWIRKUNGEN

- 6. Empfinden Sie die derzeitigen Corona-Schutzmaßnahmen (Abstand halten, Hygieneregeln, Mund-Nasenschutz, Treffen von nicht mehr als 2 Haushalten) im Alltag als ausreichend?**
- Ja
  - Nein
  - Keine Angabe
- 7. Wie zufrieden sind bzw. waren Sie bisher mit dem Rehasport unter Corona-Bedingungen (d.h. mit Hygienekonzept) (Skala 1-5)**
- 1 (überhaupt nicht zufrieden)
  - 2 (eher unzufrieden)
  - 3 (weder zufrieden noch unzufrieden)
  - 4 (eher zufrieden)
  - 5 (voll und ganz zufrieden)
  
  - Keine Angabe
- 8. Wie hatten/haben sich Ihre Beschwerden, aufgrund welcher Sie am Rehasport teilnehmen, durch die Zwangspause im Rehasport (während des 1. Und 2. Lockdowns) entwickelt? (Skala 1-5)**
- 1 (wesentlich besser)
  - 2 (etwas besser)
  - 3 (gleichbleibend)
  - 4 (etwas schlechter)
  - 5 (wesentlich schlechter)
  
  - Keine Angabe

## BLOCK III: 1. UND 2. LOCKDOWN

### 9. Wie haben Sie von dem ersten Lockdown im März/April 2020 erfahren?

- Medien (Presse, Radio, Fernsehen, Social Media etc.)
- Informationen durch den MTV
- gar nicht
- keine Angabe

### 10. Die Teilnehmer des Rehasportes wurden im Zeitraum von März-Mai vom MTV sowohl telefonisch als auch schriftlich (per Brief) über den Lockdown informiert. Hat Sie der Anruf und Brief von uns erreicht?

- Ja, beides hat mich erreicht.
- Ich habe nur einen Anruf bekommen.
- Ich habe nur einen Brief bekommen.
- nein
- weiß ich nicht mehr
- keine Angabe

### 11. Fühlten Sie sich vom MTV insgesamt gut informiert, wie zufrieden waren Sie? (Skala 1-5)

- 1 (überhaupt nicht zufrieden)
- 2 (eher unzufrieden)
- 3 (weder zufrieden noch unzufrieden)
- 4 (eher zufrieden)
- 5 (voll und ganz zufrieden)
  
- Keine Angabe

### 12. Der Rehasport hat im Mai/Juni bei uns zunächst als Outdoor-Sport begonnen (draußen).

#### a. Wie haben Sie zuerst davon erfahren?

- Anruf vom MTV
- E-Mail vom MTV
- Homepage vom MTV
- sonstiges
- gar nicht
- keine Angabe

**b. Haben Sie die Möglichkeit des Outdoor-Sportes genutzt?**

- Ja
- Nein
- keine Angabe

**13. Wann haben Sie mit Ihren regelmäßigen Rehasport-Stunden drinnen wieder begonnen?**  
(Monat)

- \_\_\_\_\_ (Monat)
- Weiß ich nicht mehr
- Keine Angabe

**14. Im November 2020 startete der erneute Lockdown.**

**a. War dies für Sie überraschend?**

- ja
- nein
- keine Angabe

**b. Empfinden Sie den 2. Lockdown und die dabei verhängten Maßnahmen\* auch bezüglich der erneuten Schließung der Sportstätten als sinnvoll? (\*Schließung Gastronomie, Freizeitaktivitäten, Sportstätten etc., Treffen mit nicht mehr als 2 Haushalten etc.)**

- Alle Maßnahmen innerhalb dieses 2. Lockdowns sind sinnvoll.
- Der 2. Lockdown an sich ist sinnvoll, aber nicht alle enthaltenden Maßnahmen: Sportstätten hätten geöffnet bleiben können.
- Der 2. Lockdown ist nicht sinnvoll.
- Keine Angabe

**15. Bezüglich des 1. Und 2. Lockdowns: Halten Sie sich während des Lockdowns zu Hause fit, machen Sie zu Hause Sport/bewegen sich weiter so gut es geht?**

**1. Lockdown:**

- Ja, ich habe Sport gemacht/mich fit gehalten.
- Nein.
- Keine Angabe

**2. Lockdown:**

- Ja, ich mache Sport/halte mich fit.
- Nein.
- Keine Angabe

**16. Hätten Sie sich während der Lockdown-Zeiten vom MTV ein Online-Angebot mit Reha-Übungs-Videos oder schriftliche „Sportanleitungen“ für zu Hause gewünscht, um sich fit zu halten?**

- Ja
- Nein
- Keine Angabe

**17. Wollen Sie wieder mit dem Rehasport weitermachen, sobald es möglich ist?**

- Ja, sobald es wieder möglich ist
- nein
- weiß ich noch nicht
- erst wenn die Corona-Pandemie vorbei ist
- keine Angabe

**18. Haben Sie sonstige Wünsche/Anregungen/Kritik an den MTV bezüglich des Rehasports?**

---