

INHALT

A	GESUNDHEITSSPORT: EIN ZENTRALES ELEMENT DER PRÄVENTION UND DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG (Brehm & Bös)	7
B	KÖRPERLICHE UND SPORTLICHE AKTIVITÄTEN: POTENTIALE FÜR DIE GESUNDHEIT	
B1	Gesundheit und Gesundheitsmodelle (Becker)	31
B2	Zur Entstehung und Entwicklung von Gesundheitskonzepten im Sport (Krüger)	42
B3	Körperliche und sportliche Aktivität – Definitionen, Klassifikationen und Methoden (Wagner, Woll, Singer & Bös)	58
B4	Körperliche Belastung und Adaptation (Berg & König)	69
B5	Aktivität und physische Gesundheit (Knoll, Bös & Banzer)	82
B6	Aktivität und psychische Gesundheit (Wagner & Brehm)	103
B7	Aktivität und Gesundheit im Kindes- und Jugendalter (Sygusch, Opper, Wagner & Worth)	118
B8	Aktivität und Gesundheit im Erwachsenenalter (Woll, Tittlbach & Bös)	129
C	INTERVENTIONEN UND QUALITÄTSMANAGEMENT	
C1	Rechtliche Grundlagen für Gesundheitssport in der Gesetzlichen Krankenversicherung (Tiemann & Wanek)	145
C2	Zielgruppenspezifische Interventionen: Gesundheitssportprogramme (Oppel, Brehm, Bös, & Saam)	154
C3	Präventive Interventionen in verschiedenen Settings (Kanning & Schlicht)	167
C4	Public Health: Aktivierung von Bevölkerungsgruppen zu gesundheitsförderlicher körperlicher Aktivität (Rütten & Abu-Omar) .	181
C5	Qualitätsmanagement von Gesundheitssport im Verein (Sudermann & Oppel)	195
D	ENTWICKLUNG VON GESUNDHEITSSPORTLICHEM VERHALTEN	
D1	Verhaltensänderungsmodelle und Konsequenzen für Interventionen zur (gesundheits-) sportlichen Aktivierung (Fuchs)	211
D2	Barrieren vor und Bindung an gesundheitssportliche Aktivität (Pahmeier)	222

E STÄRKUNG PHYSISCHER GESUNDHEITSRESSOURCEN: KONZEPTE , EFFEKTE, METHODEN

E1	Ausdauerfähigkeit (Bös & Banzer)	239
E2	Kraftfähigkeit (Buskies & Boeckh-Behrens)	255
E3	Dehnfähigkeit (Wydra)	265
E4	Koordinationsfähigkeit (Pfeifer)	275
E5	Entspannungsfähigkeit (Fessler)	290
E6	Diagnose physischer Ressourcen (Bös, Tittlbach)	307

F STÄRKUNG PSYCHOSOZIALER GESUNDHEITSRESSOURCEN: KONZEPTE, EFFEKTE, METHODEN

F1	Stimmung und Stimmungsmanagement (Brehm)	319
F2	Allgemeines und physisches Selbstkonzept (Alfermann & Wagner) ...	334
F3	Konsequenz- und Kompetenzerwartungen (Brehm & Pahmeier)	346
F4	Handlungswissen und Effektwissen (Tiemann)	357
F5	Soziale Unterstützung und Integration (Ungerer-Röhrich & Sygusch) .	369

G BEWÄLTIGUNG VON GESUNDHEITLICHEN PROBLEMEN: KONZEPTE , EFFEKTE, METHODEN

G1	Herz-Kreislauf-Probleme (Graf & Rost)	381
G2	Rückenprobleme, Haltung & Aktivität (Bittmann & Badke)	392
G3	Psychische Probleme (Allmer)	416
G4	Multiple Beschwerden (Pahmeier, Tiemann & Brehm)	427
G5	Übergewicht als Risikofaktor und Ernährung als notwendige gesundheitsförderliche Ergänzung körperlicher Aktivierung (Zapf)	441

H BERUFSFELDER PROFESSIONALISIERUNG UND AUSBILDUNG (Huber & Pfeifer)

Literaturverzeichnis	467
Schlüsselbegriffe	537
Vita der Autoren	541