

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	vii
I. GESUNDHEIT UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG	1
1. Der Gesundheitsbegriff	3
Historische Entwicklung	4
Das Risikofaktorenmodell	5
Zusammenfassung Gesundheitsbegriff	7
Das streßtheoretische Gesundheitsmodell	8
Gesundheitsförderung als Ressourcenstärkung	12
Die sozialisationstheoretische Perspektive	13
2. Gesundheitsförderung	14
Verhalten und Verhältnisse beeinflussen	14
Interventionsformen der Gesundheitsförderung	16
Zusammenfassung Gesundheitsförderung	17
II. GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH SPORT	19
Gesundheitsförderung in den sportwissenschaftlichen Teildisziplinen	19
Maßnahmen der Gesundheitsförderung im Sport	23
Die besondere Eignung des Sports zur Gesundheitsförderung	23
Zusammenfassung Gesundheitsförderung durch Sport	29
III. DAS PROJEKT „GESUND & BEWEGT“	30
1. Rahmenbedingungen des Projektes	30
Spezifikation der Zielgruppe	31
Vorgaben für das inhaltliche Konzept	32
2. Ziele des Projektes	34
Ziele der verhaltensorientierten Gesundheitsförderung	34
Ziele der verhältnisorientierten Gesundheitsförderung	35
3. Methodisch-didaktisches Konzept	37
Kursinhalte	37
Aufbau der Kursstunden	39
Didaktische Leitlinien	40
4. Organisation des Projektes	44
5. Ablauf des Projektes	48

IV. DIE EVALUATION VON „GESUND & BEWEGT“	51
1. Das Evaluationskonzept	51
Die Rahmenbedingungen der Evaluation	51
Die Evaluationsstrategie	52
Die Methodik der Datenerhebung	58
2. Ergebnisse der Evaluation des Projektes	64
Ergebnisse zur Implementation	64
Ergebnisse zur Kurskonzeption	74
Ergebnisse zur Wirksamkeit	80
Ergebnisse zum Dropout	98
3. Diskussion und Zusammenfassung der Evaluation	105
V. ZUSAMMENFASSUNG UND AUSBLICK: PERSPEKTIVEN DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH SPORT	109
„GESUND & BEWEGT“	112
VI. LITERATUR	113
ANHANG	126
1. Testmanual und Testkarten des Fitnessstests	126
2. Fragebogen	130
2.1 Eingangsfragebogen	130
2.2 Ausgangsfragebogen	148
3. Stundenentwürfe	152
4. Informationsblätter für die Teilnehmer	174
5. Verzeichnis der durchgeführten Kurse	188