

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	9
1 EINFÜHRUNG	11
2 GESUNDHEIT UND PRÄVENTION IN EINER BEWEGUNGSARMEN GESELLSCHAFT	13
3 PRÄVENTION IM URLAUB DURCH SPORTLICHE AKTIVITÄTEN	20
3.1 EINFLUSS SPORTLICHER AKTIVITÄTEN AUF DIE GESUNDHEIT	25
3.1.1 Einfluss sportlicher Aktivitäten auf die körperliche Gesundheit	27
3.1.2 Einfluss sportlicher Aktivitäten auf die psychische Gesundheit	29
3.1.3 Empfehlungen für gesundes Sporttreiben	30
3.2 RAHMENBEDINGUNGEN FÜR PRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG	32
3.2.1 Ziele und Prinzipien der Primärprävention	32
3.2.2 Primärprävention der Krankenkassen	33
3.3 PRÄVENTIVE WIRKUNGEN TOURISTISCH RELEVANTER SPORTARTEN	36
3.3.1 Walking & Nordic Walking	37
3.3.2 Radfahren	39
3.3.3 Schwimmen	41
3.3.4 Golfsport und Reitsport	44
3.4 PRÄVENTION, SPORT UND GESUNDHEIT ALS URLAUBSMOTIVE	47
3.4.1 Prävention und Gesundheit als Urlaubsmotive	48
3.4.2 Sport und Sportliche Aktivitäten als Urlaubsmotive	49
4 PRÄVENTIONS- UND SPORTREISEN FÜHRENDER DEUTSCHER REISEVERANSTALTER	53
4.1 TUI.....	55
4.1.1 TUI Präventionsreisen	55
4.1.2 TUI Sportreisen	58
4.2 THOMAS COOK	59
4.2.1 Neckermann Präventionsreisen	60
4.2.2 Neckermann Sportreisen	61
4.3 REWE TOURISTIK.....	63
4.3.1 Dertour Präventionsreisen	63
4.3.2 Dertour Sportreisen	65
4.4 DR.HOLIDAY PRÄVENTIONSREISEN	66
4.5 FROSCH SPORTREISEN	67
5 MARKTENTWICKLUNGEN UND MEDICAL WELLNESS	70
6 ZUSAMMENFASSUNG UND AUSBLICK	78
ANHANG	83
QUELLENANGABEN	89