

Inhalt

Einleitung	5
1 Übersichtsartikel und -beiträge	15
2 Zielgruppenspezifische Inhalte	45
2.1 Kinder und Jugendliche	45
2.1.1 Training, Programme und praktische Umsetzung	45
2.1.2 Evaluation	62
2.1.3 Bewegungsmangel	97
2.1.4 Schule	113
2.1.5 Kindertagesstätten	150
2.1.6 Sonstige Themen im Rahmen der Zielgruppe Kinder und Jugendliche	161
2.2 Senioren	172
2.2.1 Übersichtsartikel und -beiträge im Rahmen der Zielgruppe Senioren	172
2.2.2 Training, Programme und praktische Umsetzung	185
2.2.3 Evaluation	201
2.2.4 Gesundheitspsychologische Aspekte	222
2.2.5 Medizinische Aspekte	227
2.2.6 Soziologische Settings	234
2.2.7 Sonstige Themen im Rahmen der Zielgruppe Senioren	237
2.3 Soziologische Settings aus übergreifender Sicht	242
2.3.1 Betriebliche Gesundheitsförderung	242
2.3.2 Vereine und Volkshochschulen	272
2.3.3 Kommune, Städte und Regionen	290
2.3.4 Fitness-Studios	302
2.3.5 Sonstige soziologische Settings	308
3 Zielgruppenunspezifische Inhalte	321
3.1 Gesundheitspsychologie	321
3.1.1 Gesundheitsverhalten und körperliche Aktivität	321
3.1.2 Motivation und Motive	342

3.1.3	<i>Partizipation und Dropout</i>	349
3.1.4	<i>Einfluss von körperlicher Aktivität auf verschiedene psychologische Parameter</i>	358
3.1.5	<i>Gesundheitspsychologische Tests</i>	372
3.1.6	<i>Sonstige Themen unter gesundheits- psychologischer Aspekten</i>	379
3.2	<i>Sportmedizin</i>	382
3.2.1	<i>Körperliche Aktivität und verschiedene Erkrankungen bzw. Risikofaktoren</i>	382
3.2.2	<i>Körperliche Aktivität und verschiedene medizinische Parameter</i>	406
3.2.3	<i>Gehirn und kognitive Funktionen</i>	424
3.2.4	<i>Sonstige sportmedizinische Themen</i>	434
3.3	<i>Evaluation aus übergreifender Sicht</i>	438
3.3.1	<i>Wirkungen von körperlicher Aktivität</i>	438
3.3.2	<i>Wirkung von körperlicher Aktivität mit/ auf verschiedene(n) Gesundheitsparameter</i>	452
3.3.3	<i>Tests und Diagnostik</i>	471
3.3.4	<i>Körperliche Aktivität(slevel)</i>	482
3.4	<i>Gesundheitsorientiertes Training</i>	499
3.4.1	<i>Gesundheitssportprogramme</i>	499
3.4.2	<i>Ausdauer und Gesundheit</i>	512
3.4.3	<i>Kraft und Gesundheit</i>	530
3.4.4	<i>Stress, Wellness und Entspannung</i>	539
3.4.5	<i>Verschiedene Sportarten und Bewegungsmöglich- keiten sowie weitere trainingspezifische Aspekte</i>	544
3.5	<i>Varia</i>	558
3.5.1	<i>Qualitätssicherung</i>	558
3.5.2	<i>Kultur und Geschichte</i>	566
3.5.3	<i>Gesundheitspolitik und Krankenkassen</i>	578
3.5.4	<i>Körperliche Aktivität und Ernährung</i>	589
3.5.5	<i>Körperliche Aktivität in der Schwangerschaft</i>	597
3.5.6	<i>Ausbildung</i>	601
Autorenverzeichnis		605