

Inhaltsverzeichnis

Adipositas und Bewegung	9
Zum Bewegungsprogramm	10
Interventionsgruppe	10
Inhalte	10
Ziele	11
Allgemeines	11
Rahmenbedingungen	13
Räumlichkeiten	13
Personal	13
Einbindung	13
Die Bausteine des Bewegungsprogramms	14
Fitnessstest	14
<i>Materialliste des Fitnessstests</i>	16
Bewegungsstunden im Gruppenraum	16
<i>Aufbau der Bewegungsstunden im Gruppenraum</i>	16
<i>Materialliste der Bewegungsstunden im Gruppenraum</i>	17
<i>Übersicht der Bewegungsstunden im Gruppenraum</i>	17
Bewegungsstunden im Wasser – Aqua-Fitness	19
<i>Aufbau der Bewegungsstunden im Wasser</i>	20
<i>Materialliste der Bewegungsstunden im Wasser</i>	21
<i>Übersicht Bewegungsstunden im Wasser</i>	22
Zusatzangebote	23
Theoriebausteine	24
Bewegungsstunden im Gruppenraum	25
Bewegungsstunden im Wasser	93
Zusatzangebote	151
Literatur	166
Die Autorin	168