

Inhaltsverzeichnis

1 Grundlagen zum Themengebiet	6
1.1 „Bewegung“ und „Ernährung“ im Kontext eines ganzheitlichen Gesundheits- und Sportverständnisses	6
1.2 Zusammenhänge von Bewegung und Körpergewicht	9
1.3 Ernährungsverhalten	12
2 Das Thema „Ernährung“ im gesundheitsorientierten Bewegungsangebot	15
2.1 Didaktisch-methodische Hinweise zur Thematisierung von Ernährungsaspekten	15
2.1.1 Allgemeine Leitlinien der Planung und Umsetzung	15
2.1.2 Türen öffnen: Bewegung und Ernährung	16
2.1.3 Gesprächs- und Reflexionsphasen.....	17
2.1.4 Bezug zum Alltag finden	19
2.1.5 Tipps und Übungen für zu Hause.....	20
2.2 Die Rolle der Übungsleitung.....	21
2.3 Der BEWEGT in FORM-Wochenplan.....	22
2.4 Beispiele für die Integration von Ernährungsthemen in gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten.....	24
3 Das Präventionssportangebot BEWEGT in FORM	35
3.1 Hintergründe für das standardisierte Präventionssportangebot BEWEGT in FORM	35
3.2 Rahmenbedingungen für das Kursangebot	36
3.2.1 Übersicht	36
3.2.2 Einordnung des BEWEGT in FORM-Angebots in § 20 Sozialgesetzbuch V „Primärprävention und Gesundheitsförderung“	37
3.3 Ziele und Inhalte des Angebots BEWEGT in FORM	38
3.3.1 Die drei Säulen des Angebots.....	38
3.3.2 Kernziele	40
3.3.3 Erläuterung der Zielbereiche, Inhalte und Methoden	41
3.4 Aufbau des BEWEGT in FORM-Kurses.....	50
3.4.1 10 Bewegungseinheiten.....	50
3.4.2 Beispielübungen	61
3.4.3 BEWEGT in FORM Informationseinheiten zum Thema „Ernährung“	76
4 Literatur	80
5 Informationsmaterial für die Teilnehmer des Angebots	82