

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Einführung</b> .....	<b>7</b>
<b>2 Sportliche Aktivität und Gesundheit</b> .....	<b>11</b>
<b>2.1 Gesundheitsmodelle</b> .....	<b>11</b>
2.1.1 Bestimmung des Gesundheitsbegriffs.....	11
2.1.2 Integrative Gesundheitsmodelle mit Sportbezug.....	13
<b>2.2 Gesundheitssport</b> .....	<b>22</b>
2.2.1 Abgrenzung des Gesundheitssports.....	22
2.2.2 Ziele von Gesundheitssport.....	25
<b>2.3 Zusammenfassung</b> .....	<b>34</b>
<b>3 Wirkungen von sportlicher Aktivität auf die körperliche und psychische Gesundheit</b> .....	<b>37</b>
<b>3.1 Wirkungen von sportlicher Aktivität auf Aspekte der körperlichen Gesundheit</b> .....	<b>37</b>
3.1.1 Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Hypertonie.....	37
3.1.2 Stoffwechselstörungen.....	38
3.1.3 Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates.....	39
3.1.4 Osteoporose.....	40
3.1.5 Generelle Wirkungen von sportlicher Aktivität auf die körperliche Gesundheit.....	40
<b>3.2 Wirkungen von sportlicher Aktivität auf Aspekte der psychischen Gesundheit</b> .....	<b>41</b>
3.2.1 Wohlbefinden.....	42
3.2.2 Intelligenz- und Gedächtnisprozesse.....	43
3.2.3 Selbstkonzept.....	43
3.2.4 Stressverarbeitung.....	44
3.2.5 Depressivität.....	44
3.2.6 Angst.....	44
3.2.7 Generelle Wirkung von sportlicher Aktivität auf die psychische Gesundheit.....	45
<b>3.3 Zusammenfassung</b> .....	<b>45</b>

---

<b>4 Kraft und Ausdauer als Gesundheitsressourcen.....</b>	<b>47</b>
<b>4.1 Kraft.....</b>	<b>47</b>
4.1.1 Kraft als Gesundheitsressource.....	47
4.1.2 Trainierbarkeit der Kraft im Aller.....	49
<b>4.2 Ausdauer.....</b>	<b>50</b>
4.2.1 Ausdauer als Gesundheitsressource.....	50
4.2.2 Trainierbarkeit der Ausdauer im Alter.....	52
<b>4.3 Zusammenfassung und Überlegungen für die eigene     Untersuchung.....</b>	<b>53</b>
<b>5 Ziel und Hypothesen der Untersuchung.....</b>	<b>57</b>
<b>5.1 Ziel der Untersuchung.....</b>	<b>57</b>
<b>5.2 Hypothesen der Untersuchung.....</b>	<b>57</b>
<b>6 Konzeption der Untersuchung.....</b>	<b>61</b>
<b>6.1 Beschreibung des Methodeninstrumentariums.....</b>	<b>61</b>
6.1.1 Standardisierte schriftliche Befragung.....	61
6.1.2 Ärztliche Untersuchung.....	64
6.1.3 Motorische Tests.....	64
<b>6.2 Untersuchungsdesign.....</b>	<b>67</b>
<b>6.3 Auswahl und Beschreibung der Stichprobe.....</b>	<b>70</b>
6.3.1 Rekrutierung der Stichprobe.....	70
6.3.2 Beschreibung der Stichprobe.....	71
<b>6.4 Beschreibung des Kraft- und Ausdauerprogramms.....</b>	<b>77</b>
6.4.1 Ausdauertraining.....	80
6.4.2 Kraftraining.....	81
6.4.3 Teilnahmehäufigkeit am Kraft- und Ausdauerprogramm.....	87
<b>6.5 Statistische Auswertungsverfahren.....</b>	<b>87</b>
<b>7 Inferenzstatistische Analyse.....</b>	<b>89</b>
<b>7.1 Auswirkungen des Trainingsprogramms auf die     körperliche Leistungsfähigkeit.....</b>	<b>89</b>
7.1.1 Ausdauer.....	89
7.1.2 Kraft.....	92
7.1.3 Vergleich Ausdauer-und Kraftraining.....	94
7.1.4 Beweglichkeit.....	97

---

7.1.5	Selbsteinschätzung der körperlichen Leistungsfähigkeit.....	99
7.1.6	Zusammenfassung und Diskussion der Ergebnisse.....	102
<b>7.2</b>	<b>Auswirkungen der Trainingsprogramme auf die körperliche Gesundheit.....</b>	<b>105</b>
7.2.1	Medizinische Parameter.....	105
7.2.2	Körperliche Beschwerden.....	112
7.2.3	Gesundheitszufriedenheit.....	113
7.2.4	Zusammenfassung und Diskussion der Ergebnisse.....	114
<b>7.3</b>	<b>Auswirkungen der Trainingsprogramme auf psychosoziale Parameter.....</b>	<b>116</b>
7.3.1	Seelische Gesundheit.....	116
7.3.2	Soziale Unterstützung.....	118
7.3.3	Sportbezogene Selbstwirksamkeit.....	118
7.3.4	Zusammenfassung und Diskussion der Ergebnisse.....	119
<b>7.4</b>	<b>Kursbewertung.....</b>	<b>120</b>
<b>8</b>	<b>Fazit und Perspektiven.....</b>	<b>123</b>
	Literaturverzeichnis.....	129
	Tabellenverzeichnis.....	143
	Abbildungsverzeichnis.....	145
	<b>Anhang</b>	