

# Inhalt

---

<b>1. Einführung</b> .....	<b>7</b>
<b>2. Das Motivations-Volitions-Konzept</b> .....	<b>9</b>
<b>3. Das Kursprogramm MoVo-work</b> .....	<b>11</b>
3.1 Zielgruppe und Teilnahmevoraussetzungen .....	11
3.2 Gruppengröße .....	11
3.3 Zeitliche Struktur .....	11
3.4 Inhalte .....	11
3.5 Benötigte Materialien .....	12
3.6 Räumliche Bedingungen .....	13
3.7 Zur Arbeit mit dem Manual .....	13
<b>4. MoVo-work: Die 4 Coaching-Einheiten</b> .....	<b>15</b>
4.1 Die 4 Coaching-Einheiten: Übersicht .....	15
4.2 Die 4 Coaching-Einheiten: Curriculum .....	16
4.2.1 Coaching-Einheit 1: Ziele und Bewegungsideen .....	16
4.2.2 Coaching-Einheit 2: Barrieren und Barrierenmanagement .....	20
4.2.3 Coaching-Einheit 3: Soziale Unterstützung .....	25
4.2.4 Coaching-Einheit 4: Abschluss-Check: Sind Sie startklar? .....	28
<b>5. MoVo-work: Die 4 Praxis-Einheiten</b> .....	<b>31</b>
5.1 Die 4 Praxis-Einheiten: Übersicht .....	31
5.2 Die 4 Praxis-Einheiten: Curriculum .....	32
5.2.1 Praxis-Einheit 1: Entspannung .....	32
5.2.2 Praxis-Einheit 2: Kräftigung .....	35
5.2.3 Praxis-Einheit 3: Outdoor-Training .....	39
5.2.4 Praxis-Einheit 4: Herz-Kreislauf- und Kraftausdauertraining .....	41
<b>6. Begleitmaterialien</b> .....	<b>45</b>
6.1 Flipchart-Blätter .....	45
6.2 Ziel-Karten .....	49
6.3 Strategie-Karten .....	50
6.4 Unterstützungs-Karten .....	51
6.5 Sabotage-Karten .....	52
6.6 Bewegungsprotokoll .....	53
6.7 Bewegungsbuch .....	54
<b>7. Studie 1: Wie wichtig ist das psychologische Coaching im MoVo-work Programm?</b> .....	<b>63</b>
7.1 Abstract .....	63
7.2 Introduction .....	63
7.3 Method .....	67
7.3.1 Setting and Participants .....	67

7.3.2	Sample Flow and Dropout. . . . .	68
7.3.3	Study Design . . . . .	69
7.3.4	Intervention. . . . .	70
7.3.5	Measures . . . . .	70
7.3.6	Statistical Procedures . . . . .	71
7.4	Results . . . . .	72
7.4.1	Physical Activity Status: Percentages. . . . .	72
7.4.2	Physical Activity Index: Means . . . . .	73
7.4.3	Health Index: Means. . . . .	73
7.5	Discussion . . . . .	76
7.5.1	Limitations . . . . .	77
7.5.2	Strengths . . . . .	78
7.5.3	Conclusions . . . . .	78
7.5.4	Future prospects. . . . .	78
<b>8.</b>	<b>Studie 2: Wirksamkeitsprüfung der MoVo-work Coaching-Einheit 3 . . . . .</b>	<b>79</b>
8.1	Zusammenfassung. . . . .	79
8.2	Einleitung. . . . .	79
8.3	Methode . . . . .	82
8.3.1	Stichprobe . . . . .	82
8.3.2	Studiendesign . . . . .	83
8.3.3	Interventionsinhalt. . . . .	84
8.3.4	Messinstrumente . . . . .	85
8.3.5	Datenauswertung. . . . .	86
8.4	Ergebnisse. . . . .	87
8.4.1	Interventionseffekte auf die sportliche Aktivität. . . . .	87
8.4.2	Interventionseffekte auf die soziale Unterstützung . . . . .	89
8.5	Diskussion. . . . .	91
8.5.1	Stärken und Einschränkungen . . . . .	92
8.5.2	Ausblick . . . . .	93
<b>9.</b>	<b>Literatur . . . . .</b>	<b>95</b>