

Inhalt

I Körperlich-aktiver Lebensstil: Grundlage, Wirkung und Veränderung

- 1 Körperliche Aktivität und die Macht der Gewohnheit3
Reinhard Fuchs
- 2 Körperliche Aktivität und Gesundheit23
Frank Hänsel
- 3 Interventionen zur Förderung körperlicher Aktivität.....45
Oliver Höner

II Beschreibung des körperlich-aktiven Lebensstils

- 4 Beginnen, Dabeibleiben und Aufhören.....71
Petra Wagner
- 5 Körperliche Aktivität über die Lebensspanne.....89
Christoph Breuer und Pamela Wicker
- 6 Körperliche Aktivität im Zusammenspiel mit anderen Gesundheitsverhaltensweisen108
Harald Seelig

III Erklärung des körperlich-aktiven Lebensstils

- 7 Motivation zu körperlicher Aktivität131
Urte Scholz, Benjamin Schütz und Jochen Ziegelmann
- 8 Volitionale Verhaltenskontrolle.....150
Falko Sniehotta, Jeanette Winter, Stephan Dombrowski und Marie Johnston
- 9 Stadienmodelle der körperlichen Aktivität170
Sonia Lippke und Axinja Kalusche

IV Programme zum Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils

- 10 Bevölkerungsbezogene Interventionen und Kampagnen 195
Ralf Brand
- 11 Kommunale Programme der Sport- und Bewegungsförderung 213
Alexander Woll
- 12 Betriebliche Sport- und Bewegungsförderung 235
Silke Wenninger, Ferdinand Gröben und Klaus Bös
- 13 Gruppenprogramme zum Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils..... 254
Wiebke Göhner
- 14 Bewegungsberatung im medizinischen Setting 274
Gorden Sudeck
- 15 Internetgestützte Bewegungsförderung 294
Eva Martin-Diener, Miriam Wanner und Oliver Padlina

V Theoriegeleitete Lebensstil-Interventionen: MoVo

- 16 Das MoVo-Modell als theoretische Grundlage für Programme der Gesundheitsverhaltensänderung..... 317
Reinhard Fuchs
- 17 M.O.B.I.L.I.S.: Ein 12-Monate-Programm zur Lebensstiländerung bei Adipositas..... 326
Wiebke Göhner, Aloys Berg und Reinhard Fuchs
- 18 MoVo-LISA: Ein Kleingruppenprogramm zum Aufbau des Bewegungsverhaltens... 340
Wiebke Göhner, Caroline Mahler und Reinhard Fuchs

Die Autorinnen und Autoren des Bandes 355