

Rahmenstudienplan mit Lernzielen, Lerninhalten, Literatur

Studienmodul:

Handlungsfelder der Prävention und Gesundheitsförderung I: Handlungsfeld Bewegung

1 Definitionen und Klassifikationen der körperlichen Aktivität

	Systematisches Wissen		Anwendungswissen	
	Lernziele	Lerninhalte	Lernziele	Lerninhalte
Definition körperlicher Aktivität	<p>Die Studenten/innen sollen</p> <ul style="list-style-type: none"> den Begriff „körperliche Aktivität“ definieren können. 	<ul style="list-style-type: none"> Definition der „körperlichen Aktivität“ vereinfachte Darstellung der komplexen Beziehungen zwischen körperlicher Aktivität und Gesundheit 		
Qualitative Beschreibung körperlicher Aktivität	<p>Die Studenten/innen sollen</p> <ul style="list-style-type: none"> verschiedene Klassifikationen der körperlichen Aktivität vornehmen können. 	<ul style="list-style-type: none"> Klassifikation nach dem Aktivitätstyp: biomechanische Kriterien, metabolische Kriterien Klassifikation nach dem Zweck: berufsbezogene körperliche Aktivität, haushaltsbezogene körperliche Aktivität, freizeitbezogene körperliche Aktivität, körperliches Training (Sport), Lebensstilaktivität 		

Attribute der körperlichen Aktivität	Die Studenten/innen sollen <ul style="list-style-type: none"> • die Attribute der körperlichen Aktivität kennen und differenzieren können. 	<ul style="list-style-type: none"> • körperliche Fitness • leistungsbezogene körperliche Fitness • gesundheitsbezogene körperliche Fitness • Körperzusammensetzung 		
Quantitative Beschreibung der körperlichen Aktivität	Die Studenten/innen sollen <ul style="list-style-type: none"> • die Belastungsnormative zur quantitativen Beschreibung der körperlichen Aktivität kennen und differenzieren können, • das metabolische Äquivalent (MET) und seine Anwendung in der epidemiologischen Anwendung in der Aktivitätsforschung kennen, • den Unterschied zwischen absoluter und relativer Belastungsintensität kennen. 	<ul style="list-style-type: none"> • absolute Intensität • relative Intensität • Dauer und Häufigkeit der körperlichen Aktivität • akkumulierter Energieverbrauch – Gesamtdosis 		

2 Aktivitätsforschung

	Systematisches Wissen		Anwendungswissen	
	Lernziele	Lerninhalte	Lernziele	Lerninhalte
Erhebungsmethoden der körperlichen Aktivität	<p>Die Studenten/innen sollen</p> <ul style="list-style-type: none"> • verschiedene Erhebungsmethoden der körperlichen Aktivität sowie deren Ausmaß an Reliabilität und Validität kennen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Überblick über gängige Erhebungsmethoden der körperlichen Aktivität in der Aktivitätsforschung 		
Zusammenhang zwischen Bewegung, Morbidität und Mortalität	<p>Die Studenten/innen sollen</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit der Bedeutung des Risikofaktors Bewegungsmangel sowie dessen Einfluss auf Morbidität und Mortalität vertraut sein, • mit den Empfehlungen zur körperlichen Aktivität im Alltag im Sinne einer Gesundheitsminimal- und Gesundheitsoptimaldosis vertraut sein, • mit der Beziehung zwischen Dosis an körperlicher Aktivität und Gesundheitswirkung vertraut sein. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsmangel als Risikofaktor • Einfluss von Bewegungsmangel auf Morbidität und Mortalität • Empfehlungen zur körperlichen Aktivität im Alltag: Minimal- und Optimaldosis • Aktionsmechanismus: Zusammenhang zwischen gesteigerter körperlicher Aktivität und Gesundheitswirkungen • Dosis-Wirkungs-Beziehung • Bedeutung unterschiedlicher Untersuchungsdesigns 	<p>Die Studenten/innen sollen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Empfehlungen zur körperlichen Aktivität im Alltag im Sinne einer Gesundheitsminimal- und Gesundheitsoptimaldosis aussprechen können. 	<ul style="list-style-type: none"> • Minimaldosis körperlicher Aktivität • Optimaldosis körperlicher Aktivität

Evidenzbasierte Beurteilung der Aktivitätsforschung	<p>Die Studenten/innen sollen</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit der Bedeutung unterschiedlicher Untersuchungsdesigns in der Aktivitätsforschung sowie deren Einsatzbereichen vertraut sein, • die Evidenzstufen sowie mögliche Studientypen in der Aktivitätsforschung kennen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Evidenzstufen und Studientypen • Übersicht zur Wirkungsweise gesteigerter körperlicher Aktivität auf unterschiedliche Endpunkte der Morbidität und Mortalität auf der Grundlage evidenzbasierter Daten 	<p>Die Studenten/innen sollen</p> <ul style="list-style-type: none"> • in der Lage sein, anhand ihres Wissens über Versuchsdesigns und Evidenzstufen die Qualität einer Studie im Kontext der Aktivitätsforschung beurteilen zu können. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beurteilung von Studiendesigns im Hinblick auf Evidenzbasiertheit
Daten zum körperlichen Aktivitätsverhalten	<p>Die Studenten/innen sollen</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit den Daten zum körperlichen Aktivitätsverhalten in Deutschland vertraut sein. 	<ul style="list-style-type: none"> • Daten zum mittleren Zeitaufwand für körperliche Aktivitäten bei Männern und Frauen • Daten zur prozentualen Verteilung der Sportbeteiligung bei Männern und Frauen • Daten hinsichtlich des Erreichens der Minimaldosis an körperlicher Aktivität bei Männern und Frauen • Daten zum Zusammenhang zwischen sozioökonomischem Status und Aktivitätsdosis bei Männern und Frauen 		

3 Diagnose der körperlichen Aktivität und Aktivitätsberatung

	Systematisches Wissen		Anwendungswissen	
	Lernziele	Lerninhalte	Lernziele	Lerninhalte
Bewegungs- und sportmedizinische Vorsorgeuntersuchungen	<p>Die Studenten/innen sollen</p> <ul style="list-style-type: none"> mit der Bedeutung sowie den Zielen der bewegungs- und sportmedizinischen Vorsorgeuntersuchungen vertraut sein, verschiedene Untersuchungsprogramme sowie verschiedene Messinstrumente der bewegungs- und sportmedizinischen Untersuchungen kennen. 	<ul style="list-style-type: none"> Ziele bewegungs- und sportmedizinischer Vorsorgeuntersuchungen verschiedene Stufen der bewegungs- und sportmedizinischen Vorsorgeuntersuchungen Untersuchungsinstrumente: Ruhe-EKG, Belastungs-EKG, Echokardiographie, Laktatanalyse, Spiroergometrie, Labordiagnostik Praktikabilität und Validität der bewegungs- und sportmedizinischen Untersuchungen 	<p>Die Studenten/innen sollen</p> <ul style="list-style-type: none"> zielgruppenspezifische Empfehlungen hinsichtlich geeigneter Untersuchungsprogramme im Rahmen bewegungs- und sportmedizinischer Vorsorgeuntersuchungen erstellen können. 	<ul style="list-style-type: none"> konkrete Empfehlungen zu den Eingangsuntersuchungen: Kinder und Jugendliche, Erwachsene bis 35 Jahre, Erwachsene ab 35 Jahre, Inaktive sowie Sporttreibende mit Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, erwachsene Sportler mit Wettkampfabitionen
Erfassung des individuellen Aktivitätsstatus	<p>Die Studenten/innen sollen</p> <ul style="list-style-type: none"> mit verschiedenen Methoden und Instrumenten zur Erfassung des aktuellen Aktivitätsstatus vertraut sein. 	<ul style="list-style-type: none"> Freiburger Fragebogen zur Erfassung des individuellen Aktivitätsstatus Auswertung des Freiburger Fragebogens 	<p>Die Studenten/innen sollen</p> <ul style="list-style-type: none"> verschiedenen Methoden und Instrumenten zur Erfassung des aktuellen Aktivitätsstatus anwenden können. 	<ul style="list-style-type: none"> Erfassung des individuellen Aktivitätsstatus mit Hilfe des Freiburger Fragebogens

Aktivitätsberatung	Die Studenten/innen sollen <ul style="list-style-type: none"> • mit der epidemiologischen Bedeutung der individuellen Aktivitätsberatung vertraut sein, • mit den Phasen des Beratungsgespräches vertraut sein. 	<ul style="list-style-type: none"> • Studien zur Effektivität individueller Aktivitätsberatung • die Bedeutung des Transtheoretischen Modells im Rahmen der Aktivitätsberatung • die Phasen des Beratungsgespräches 	Die Studenten/innen sollen <ul style="list-style-type: none"> • das Transtheoretische Modell auf die Aktivitätsberatung transferieren können, • eine klientenadäquate Aktivitätsberatung durchführen können. 	<ul style="list-style-type: none"> • Übertragung des Transtheoretischen Modells auf die individuelle Aktivitätsberatung • Durchführung einer klientenadäquaten Aktivitätsberatung unter Berücksichtigung der Phasen des Beratungsgespräches
Möglichkeiten der Aktivität	Die Studenten/innen sollen <ul style="list-style-type: none"> • mit den verschiedenen Möglichkeiten der körperlichen Aktivität im Alltag vertraut sein. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegung während der Arbeit • Bewegung im Alltag • Bewegung zur Erholung in der Freizeit • sportliche Aktivität zur Verbesserung der Fitness 	Die Studenten/innen sollen <ul style="list-style-type: none"> • klientenadäquate Empfehlungen zur Steigerung der körperlichen Aktivität im Alltag aussprechen können. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegung während der Arbeit • Bewegung im Alltag • Bewegung zur Erholung in der Freizeit • sportliche Aktivität zur Verbesserung der Fitness

4 Theorien zur Wirkung körperlicher Aktivität auf pathogene und salutogene Prozesse

	Systematisches Wissen		Anwendungswissen	
	Lernziele	Lerninhalte	Lernziele	Lerninhalte
Bewegung und Gesundheit im Risikofaktorenmodell	<p>Die Studenten/innen sollen</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit der Bedeutung der Risikofaktorenmodelle im Kontext der Verhaltensprävention im Handlungsfeld Bewegung vertraut sein, • mit dem Ablaufprozess sowie den Erklärungsmechanismen des Risikofaktorenmodells für die Entstehung der koronaren Herzerkrankung vertraut sein, • mit den relevanten Kritikpunkten am Risikofaktorenmodell vertraut sein. 	<ul style="list-style-type: none"> • das Risikofaktorenmodell für die Entstehung der koronaren Herzerkrankung • die Bedeutung körperlicher Aktivität im Kontext des Risikofaktorenmodells • Kritikpunkte am Risikofaktorenmodell 		
Bewegung und Gesundheit im Salutogenesemodell	<p>Die Studenten/innen sollen</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit der Bedeutung des Salutogenese Modells im Kontext der Verhaltensprävention im Handlungsfeld Bewegung vertraut sein, • die Wirkungen der körperlichen Aktivität auf die Kerngrößen des Salutogenese Modells beschreiben können, • die relevanten Kritikpunkte am Salutogenese Modell kennen. 	<ul style="list-style-type: none"> • das Salutogenese Modell • die Bedeutung körperlicher Aktivität im Kontext des Salutogenese Modells • Kritikpunkte am Salutogenese Modells 		

5 Indikationsspezifische Anwendung körperlicher Aktivität

	Systematisches Wissen		Anwendungswissen	
	Lernziele	Lerninhalte	Lernziele	Lerninhalte
Körperliche Aktivität beim metabolischen Syndrom	<p>Die Studenten/innen sollen</p> <ul style="list-style-type: none"> mit den Effekten einer zielgerichteten körperlichen Aktivität bei metabolischem Syndrom vertraut sein. 	<ul style="list-style-type: none"> Pathogenese des metabolischen Syndroms Bedeutung körperlicher Aktivität beim metabolischen Syndrom Pathogenese von Übergewicht und Adipositas Bedeutung körperlicher Aktivität bei Übergewicht und Adipositas 	<p>Die Studenten/innen sollen</p> <ul style="list-style-type: none"> Aktivitätsempfehlungen bei metabolischem Syndrom erstellen können. 	<ul style="list-style-type: none"> Aktivitäts- und Trainingsempfehlungen bei metabolischem Syndrom
Körperliche Aktivität bei Übergewicht und Adipositas	<p>Die Studenten/innen sollen</p> <ul style="list-style-type: none"> mit den Effekten einer zielgerichteten gesundheitsorientierten körperlichen Aktivität bei Übergewicht und Adipositas vertraut sein. 	<ul style="list-style-type: none"> Pathogenese von Übergewicht und Adipositas Bedeutung körperlicher Aktivität bei Übergewicht und Adipositas 	<p>Die Studenten/innen sollen</p> <ul style="list-style-type: none"> Aktivitätsempfehlungen bei Übergewicht und Adipositas erstellen können. 	<ul style="list-style-type: none"> Aktivitäts- und Trainingsempfehlungen bei Übergewicht und Adipositas
Körperliche Aktivität bei Diabetes mellitus	<p>Die Studenten/innen sollen</p> <ul style="list-style-type: none"> mit den Effekten einer zielgerichteten gesundheitsorientierten körperlichen Aktivität bei Diabetes mellitus vertraut sein. 	<ul style="list-style-type: none"> Pathogenese von Diabetes mellitus Bedeutung körperlicher Aktivität bei Diabetes mellitus 	<p>Die Studenten/innen sollen</p> <ul style="list-style-type: none"> Aktivitätsempfehlungen bei Diabetes mellitus erstellen können. 	<ul style="list-style-type: none"> Aktivitäts- und Trainingsempfehlungen bei Diabetes mellitus

Körperliche Aktivität bei Fettstoffwechselstörungen (Dyslipidämien)	Die Studenten/innen sollen <ul style="list-style-type: none"> mit den Effekten einer zielgerichteten gesundheitsorientierten körperlichen Aktivität bei Fettstoffwechselstörungen vertraut sein. 	<ul style="list-style-type: none"> Pathogenese von Fettstoffwechselstörungen Bedeutung körperlicher Aktivität bei Fettstoffwechselstörungen 	Die Studenten/innen sollen <ul style="list-style-type: none"> Aktivitätsempfehlungen bei Fettstoffwechselstörungen erstellen können. 	<ul style="list-style-type: none"> Aktivitäts- und Trainingsempfehlungen bei Fettstoffwechselstörungen
Körperliche Aktivität bei arterieller Hypertonie	Die Studenten/innen sollen <ul style="list-style-type: none"> mit den Effekten einer zielgerichteten gesundheitsorientierten körperlichen Aktivität bei Hypertonie vertraut sein. 	<ul style="list-style-type: none"> Pathogenese der arteriellen Hypertonie Bedeutung körperlicher Aktivität bei arterieller Hypertonie 	Die Studenten/innen sollen <ul style="list-style-type: none"> Aktivitätsempfehlungen bei Hypertonie erstellen können. 	<ul style="list-style-type: none"> Aktivitäts- und Trainingsempfehlungen bei arterieller Hypertonie
Körperliche Aktivität bei koronarer Herzerkrankung (KHK)	Die Studenten/innen sollen <ul style="list-style-type: none"> mit den Effekten einer zielgerichteten gesundheitsorientierten körperlichen Aktivität bei koronarer Herzerkrankung vertraut sein. 	<ul style="list-style-type: none"> Pathogenese der koronaren Herzerkrankungen Bedeutung körperlicher Aktivität bei koronarer Herzerkrankungen 	Die Studenten/innen sollen <ul style="list-style-type: none"> Aktivitätsempfehlungen bei koronarer Herzerkrankung erstellen können. 	<ul style="list-style-type: none"> Aktivitäts- und Trainingsempfehlungen bei koronarer Herzerkrankung
Körperliche Aktivität bei chronisch obstruktiven Lungenerkrankungen (COPD)	Die Studenten/innen sollen <ul style="list-style-type: none"> mit den Effekten einer zielgerichteten gesundheitsorientierten körperlichen Aktivität bei chronisch obstruktiven Lungenerkrankungen vertraut sein. 	<ul style="list-style-type: none"> Pathogenese der chronisch obstruktiven Lungenerkrankungen Bedeutung körperlicher Aktivität bei chronisch obstruktiven Lungenerkrankungen 	Die Studenten/innen sollen <ul style="list-style-type: none"> Aktivitätsempfehlungen bei chronisch Obstruktiven Lungenerkrankungen erstellen können. 	<ul style="list-style-type: none"> Aktivitäts- und Trainingsempfehlungen bei chronisch obstruktiven Lungenerkrankungen
Körperliche Aktivität bei malignen Tumorerkrankungen	Die Studenten/innen sollen <ul style="list-style-type: none"> mit den Effekten einer zielgerichteten gesundheitsorientierten körperlichen Aktivität bei malignen Tumorerkrankungen vertraut sein. 	<ul style="list-style-type: none"> Pathogenese der malignen Tumorerkrankungen Bedeutung körperlicher Aktivität bei malignen Tumorerkrankungen 	Die Studenten/innen sollen <ul style="list-style-type: none"> Aktivitätsempfehlungen bei malignen Tumorerkrankungen erstellen können. 	<ul style="list-style-type: none"> Aktivitäts- und Trainingsempfehlungen bei malignen Tumorerkrankungen

Körperliche Aktivität bei lumbalen Syndromen	Die Studenten/innen sollen <ul style="list-style-type: none"> mit den Effekten einer zielgerichteten gesundheitsorientierten körperlichen Aktivität bei lumbalen Syndromen vertraut sein. 	<ul style="list-style-type: none"> Pathogenese lumbaler Syndrome Bedeutung körperlicher Aktivität bei lumbalen Syndromen 	Die Studenten/innen sollen <ul style="list-style-type: none"> Aktivitätsempfehlungen bei lumbalen Syndromen erstellen können. 	<ul style="list-style-type: none"> Aktivitäts- und Trainingsempfehlungen bei lumbalen Syndromen
Körperliche Aktivität bei Osteoporose	Die Studenten/innen sollen <ul style="list-style-type: none"> mit den Effekten einer zielgerichteten gesundheitsorientierten körperlichen Aktivität bei Osteoporose vertraut sein. 	<ul style="list-style-type: none"> Pathogenese der Osteoporose Bedeutung körperlicher Aktivität bei Osteoporose 	Die Studenten/innen sollen <ul style="list-style-type: none"> Aktivitätsempfehlungen bei Osteoporose erstellen können. 	<ul style="list-style-type: none"> Aktivitäts- und Trainingsempfehlungen bei Osteoporose
Körperliche Aktivität bei psychogenen Erkrankungen	Die Studenten/innen sollen <ul style="list-style-type: none"> mit den Effekten einer zielgerichteten gesundheitsorientierten körperlichen Aktivität bei psychogenen Erkrankungen vertraut sein. 	<ul style="list-style-type: none"> Pathogenese der psychogenen Erkrankungen Bedeutung körperlicher Aktivität bei psychogenen Erkrankungen 	Die Studenten/innen sollen <ul style="list-style-type: none"> Aktivitätsempfehlungen bei psychogenen Erkrankungen erstellen können. 	<ul style="list-style-type: none"> Aktivitäts- und Trainingsempfehlungen bei psychogenen Erkrankungen
Körperliche Aktivität in der Schwangerschaft	Die Studenten/innen sollen <ul style="list-style-type: none"> mit den Effekten einer zielgerichteten gesundheitsorientierten körperlichen Aktivität in der Schwangerschaft vertraut sein. 	<ul style="list-style-type: none"> Bedeutung körperlicher Aktivität in der Schwangerschaft 	Die Studenten/innen sollen <ul style="list-style-type: none"> Aktivitätsempfehlungen bei Schwangerschaft erstellen können. 	<ul style="list-style-type: none"> Aktivitäts- und Trainingsempfehlungen in der Schwangerschaft
Körperliche Aktivität im Kindes- und Jugendalter	Die Studenten/innen sollen <ul style="list-style-type: none"> mit den Effekten einer zielgerichteten gesundheitsorientierten körperlichen Aktivität im Kindes- und Jugendalter vertraut sein. 	<ul style="list-style-type: none"> Bedeutung körperlicher Aktivität im Kindes- und Jugendalter 	Die Studenten/innen sollen <ul style="list-style-type: none"> Aktivitätsempfehlungen für Kinder und Jugendliche erstellen können. 	<ul style="list-style-type: none"> Aktivitäts- und Trainingsempfehlungen im Kindes- und Jugendalter

Körperliche Aktivität im hohen Lebensalter	Die Studenten/innen sollen <ul style="list-style-type: none"> • mit den Effekten einer zielgerichteten gesundheitsorientierten körperlichen Aktivität im hohen Lebensalter vertraut sein. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bedeutung körperlicher Aktivität im hohen Lebensalter 	Die Studenten/innen sollen <ul style="list-style-type: none"> • Aktivitätsempfehlungen für Senioren erstellen können. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aktivitäts- und Trainingsempfehlungen im hohen Lebensalter
---------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

6 Risiken und Nebenwirkungen körperlicher Aktivität

	Systematisches Wissen		Anwendungswissen	
	Lernziele	Lerninhalte	Lernziele	Lerninhalte
Kardiovaskuläre Risiken	<p>Die Studenten/innen sollen</p> <ul style="list-style-type: none"> mit der Studienlage zur Primär- und Sekundärprävention des plötzlichen Herztodes bei körperlicher Aktivität vertraut sein, mit dem Zusammenhang zwischen langfristiger Prävention und kurzfristiger Risikosteigerung für den plötzlichen Herztod durch körperliche Aktivität vertraut sein. 	<ul style="list-style-type: none"> Studien zur Primärprävention des plötzlichen Herztodes Studien zur Sekundärprävention des plötzlichen Herztodes erhöhtes Risiko für den plötzlichen Herztod während körperlicher Belastung langfristige Prävention und kurzfristige Risikosteigerung für den plötzlichen Herztod durch körperliche Aktivität 		
Orthopädische Risiken	<p>Die Studenten/innen sollen</p> <ul style="list-style-type: none"> zwischen den Begriffen „Sportverletzung“ und „Sportschaden“ sowie deren Entstehungsmechanismen differenzieren können, Statistiken zum Auftreten von Verletzungen in Relation zu Alter, Geschlecht und Verletzungsmuster kennen, 	<ul style="list-style-type: none"> Differenzierung Sportverletzung und Sportschaden Verletzungen in Relation zu Alter, Geschlecht und Verletzungsmuster Hauptunfallursache Sturz Sport als Risiko Prävention durch Risikominimierung 		

	Systematisches Wissen		Anwendungswissen	
	Lernziele	Lerninhalte	Lernziele	Lerninhalte
	<ul style="list-style-type: none"> mit den geschlechts- und altersspezifischen Risikomerkmalen sowie Möglichkeiten zur Risikominderung durch körperliche Aktivität vertraut sein. 			

7 Bewegungskonzepte

	Systematisches Wissen		Anwendungswissen	
	Lernziele	Lerninhalte	Lernziele	Lerninhalte
Gesundheitsförderung durch Bewegung – ein übergeordneter Handlungsrahmen der WHO	<p>Die Studenten/innen sollen</p> <ul style="list-style-type: none"> mit dem Handlungsrahmen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zur Gesundheitsförderung durch Bewegung vertraut sein. 	<ul style="list-style-type: none"> übergeordnete Ziele des Handlungsrahmens Handlungsanleitungen praktische Umsetzung Zielfestlegung und Quantifizierung des Erfolges 		
Ziele von Bewegungskonzepten	<p>Die Studenten/innen sollen</p> <ul style="list-style-type: none"> mit den übergeordneten Zielen der Gesundheitsförderung, den Gesundheitswirkungen, Verhaltenswirkungen und Verhältniswirkungen, vertraut sein, mit den spezifischen Kernzielen des Healthsports respektive der Bewegungskonzepte vertraut sein. 	<ul style="list-style-type: none"> übergeordnete Ziele der Gesundheitsförderung: Gesundheitswirkungen, Verhaltenswirkungen, Verhältniswirkungen Stärkung physischer Gesundheitsressourcen Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen Verminderung von Risikofaktoren Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität Verbesserung der Bewegungsverhältnisse 		

<p>Inhalte von Bewegungskonzepten</p>	<p>Die Studenten/innen sollen</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit der grundsätzlichen Bedeutung der Ausdauerfähigkeit im Kontext der Gesundheitsförderung vertraut sein, • mit der grundsätzlichen Bedeutung der Krafftähigkeit im Kontext der Gesundheitsförderung vertraut sein, • mit der grundsätzlichen Bedeutung der Dehnfähigkeit im Kontext der Gesundheitsförderung vertraut sein, • mit der grundsätzlichen Bedeutung der Koordinationsfähigkeit im Kontext der Gesundheitsförderung vertraut sein, • mit der grundsätzlichen Bedeutung der Entspannungsfähigkeit im Kontext der Gesundheitsförderung vertraut sein. 	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der Ausdauerfähigkeit • Verbesserung der Krafftähigkeit • Verbesserung der Dehnfähigkeit • Verbesserung der Koordinationsfähigkeit • Verbesserung der Entspannungsfähigkeit 	<p>Die Studenten/innen sollen</p> <ul style="list-style-type: none"> • methodische Aspekte des gesundheitsorientierten Ausdauertrainings im Kontext der Bewegungsprogramme anwenden können, • methodische Aspekte des gesundheitsorientierten Kraffttrainings im Kontext der Bewegungsprogramme anwenden können, • methodische Aspekte des gesundheitsorientierten Dehntrainings im Kontext der Bewegungsprogramme anwenden können, • methodische Aspekte des gesundheitsorientierten Koordinationstrainings im Kontext der Bewegungsprogramme anwenden können, • methodische Aspekte der Entspannungsverfahren im Kontext der Bewegungsprogramme anwenden können. 	<ul style="list-style-type: none"> • Methodik des gesundheitsorientierten Ausdauertrainings • Methodik des gesundheitsorientierten Kraffttrainings • Methodik des gesundheitsorientierten Dehntrainings • Methodik des gesundheitsorientierten Dehntrainings • Methodik des gesundheitsorientierten Koordinationstrainings • Methodik der Entspannungsverfahren
----------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Aufbau von Bewegungskonzepten</p>	<p>Die Studenten/innen sollen</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit den Anforderungskriterien an Bewegungskonzepte aus qualitativer Sicht vertraut sein, • mit den Zielgruppen von Bewegungskonzepten in der prävention und Gesundheitsförderung vertraut sein, • mit den Möglichkeiten der Strukturierung von Bewegungskonzepten vertraut sein, • mit den Möglichkeiten der Qualitätssicherung und mit der Evidenzbasierung bei Bewegungskonzepten vertraut sein. 	<ul style="list-style-type: none"> • qualitative Anforderungskriterien an Bewegungskonzepte • Zielgruppen von Bewegungskonzepten • Struktur von Bewegungskonzepten • Qualitätssicherung und Evidenzbasierung bei Bewegungskonzepten 	<p>Die Studenten/innen sollen</p> <ul style="list-style-type: none"> • basierend auf den qualitativen Anforderungskriterien zielgruppenadäquate Bewegungskonzepte erstellen können, • Möglichkeiten der Qualitätssicherung bei der Planung der Bewegungskonzepte berücksichtigen können. 	<ul style="list-style-type: none"> • qualitative Anforderungskriterien an Bewegungskonzepte • Zielgruppen von Bewegungskonzepten • Struktur von Bewegungskonzepten • Qualitätssicherung und Evidenzbasierung bei Bewegungskonzepten
---------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Literatur

ABELE, A./BECKER, P. (Hrsg.): Wohlbefinden – Theorie, Empirie, Diagnostik. 2. Auflage. Juventa-Verlag, Weinheim 1994.

ABELE, A./BREHM, W./PAHMEIER, I.: Sportliche Aktivität als gesundheitsbezogenes Handeln. Auswirkungen, Voraussetzungen und Förderungsmöglichkeiten. In: SCHWARZER, R. (Hrsg.): Gesundheitspsychologie. 2. Auflage. Hogrefe-Verlag, Göttingen-Toronto-Zürich 1997, S. 115-149.

ABHOLZ, H.-H./BORGERS, D./KARMAUS, W./KORPORAL, J. (Hrsg.): Risikofaktorenmedizin. Konzept und Kontroverse. Verlag Walter de Gruyter, Berlin-New York 1982.

AINSWORTH, B. E.: Challenges in measuring physical activity in women. In: Exercise and Sport Sciences Reviews 28 (2000a) 2, S. 93-96.

AINSWORTH, B. E.: Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. In: Medicine and Science in Sports and Exercise 32 (2000b) 9, S. 498-516.

AJANI, U. A./LOTUFO, P. A./GAZIANO, J. M./LEE, I. M./SPELSBER, A./BURING, J. E./WILLETT, W. C./MANSON, J. E.: Body mass index and mortality among US male physicians. In: Annals of Epidemiology 14 (2004) 10, S. 731-739.

ALBERTI, K. G./ZIMMET, P.: Definition, diagnosis and classification of diabetes mellitus and its complications. Part 1: diagnosis and classification of diabetes mellitus provisional report of a WHO consultation. In: Diabetic Medicine 15 (1998) 7, S. 539-553.

ALLMER, H.: Psychische Probleme und ihre Bewältigung. In: BÖS, K./BREHM, W.: Handbuch Gesundheitssport. 2. Auflage. Hofmann-Verlag, Schorndorf 2006, S. 416-426.

AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGISTS (ACOG): Exercise during pregnancy and the post-partum period. ACOG technical bulletin. In: International Journal of Gynaecology and Obstetrics 45 (1994) 1, S. 65-70.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM): Resource manual for guidelines for exercise testing and prescription. 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia-Baltimore 2006.

ANTONOVSKY, A.: Health, stress and coping. Jossey Bass, San Francisco, London 1979.

ARAG – ALLGEMEINE VERSICHERUNGS-AG (Hrsg.): Sportunfälle – Häufigkeit, Kosten, Prävention. Düsseldorf 2001.

ARBEITSGEMEINSCHAFT DER SPITZENVERBÄNDE DER KRANKENKASSEN: Leitfaden Prävention – Gemeinsame und einheitliche Handlungsfelder und Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung von § 20 Abs. 1 und 2 SGB V vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 10. Februar 2006. 2. korrigierte Auflage vom 15. Juni 2006. Federführend für die Veröffentlichung: IKK-Bundesverband, Bergisch Gladbach 2006.

ARTAL, R./MASAKI, D./KHODIGUIAN, N./ROMEM, Y./RUTHERFORD, S. E./WISWELL, R. A.: Exercise prescription in pregnancy: weight-bearing versus non weight-bearing exercise. In: American Journal of Obstetrics and Gynecology 161 (1989) 6, S. 1464-1469.

ARTAL, R. M./WISWELL, R. A./DRINKWATER, B. L. (Hrsg.): Exercise in pregnancy. 2nd edition. Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia-Baltimore 1991.

ARTAL, R. M.: Exercise guidelines for pregnancy. In: ARTAL, R. M./WISWELL, R. A./DRINKWATER, B. L. (Hrsg.): Exercise in pregnancy. 2nd edition. Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia-Baltimore 1991, S. 299-312.

ARTAL, R. M./O'TOOLE, M.: Guidelines of the American College of Bestricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and the post-partum period. In: British Journal of Sports Medicine 37 (2003) 1, S. 6-12.

ASTRAND, P. O./RODAHL, K.: Textbook of work physiology. 3rd edition. McGraw-Hill, New York 1986.

AUGENSTEIN, S.: Yoga und Konzentration: Theoretische Überlegungen und empirische Untersuchungsergebnisse. Prolog-Verlag, Immenhaus 2003.

BADAWI, A. F.: The role of prostaglandin synthesis in prostate cancer. In: British Journal of Urology 85 (2000) 4, S. 451-462.

BADURA, B./BUSSE, R./LEIDL, R./RASPE, H./SIEGRIST, J./WALTER, U. (Hrsg.): Public Health. Gesundheit und Gesundheitswesen. Verlag Urban & Fischer, München 2003.

BAILEY, D. M./DAVIES, B./BUDGETT, R./SANDERSON, D. C./GRIFFIN, D.: Endurance training during a twin pregnancy in a marathon runner. In: Lancet 351 (1998) 9110, S. 1182-1183.

BALLOR, D. L./KATCH, V. L./BECQUE M. D./MARKS, C. R.: Resistance weight training during caloric restriction enhances lean body weight maintenance. In: American Journal of Clinical Nutrition 47 (1988) 1, S. 19–25.

BARRY, J./MARON, M. D.: Cardiovascular risks to young persons on the athletic field. In: Annals of Internal Medicine 129 (1998) 5, S. 379-386.

- BARTELS, R./MENGENS, M./THIMME, W.: der Einfluß von körperlicher Aktivität auf die Inzidenz des plötzlichen Herztodes. In: Medizinische Klinik 92 (1997) 6, S. 319-325.
- BARTELS, R.: Körperliche Aktivität und plötzlicher Herztod. In: SA-MITZ, G./MENSINK, G. B. M. (Hrsg.): Körperliche Aktivität in Prävention und Therapie. Evidenzbasierter Leitfadens für Klinik und Praxis. Hans Marseille Verlag GmbH, München 2002, S. 227-232.
- BASSEY, E. J.: The benefits of exercise for the health of older people. In: Reviews in Clinical Gerontology 10 (2000) 1, S. 17-31.
- BECKER, S./KLEIN, T./SCHNEIDER, S.: Sportaktivität in Deutschland im 10-Jahres-Vergleich: Veränderungen und soziale Unterschiede. In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 57 (2006) 9, S. 226-232.
- BECKER, P.: Prävention und Gesundheitsförderung. In: SCHWARZ-ZER, R.: Gesundheitspsychologie. 2. Auflage.. Hogrefe-Verlag, Göttingen 1997.
- BEGERT, B./HILLEBRECHT, M.: Einfluss unterschiedlicher Dehntechniken auf die reaktive Leistungsfähigkeit. In: Spectrum der Sportwissenschaften 15 (2003) 1, S. 6-25.
- BENSON, K./HARTZ, A. J.: A comparison of observational studies and randomised, controlled trials. In: New England Journal of Medicine 342 (2000) 25, S. 1878-1886.
- BERG, A.: Sport hält gesund. In UGB Forum 4 (2004), S. 173-175.
- BERG, A./KÖNIG, D.: Körperliche Aktivität und Bewegung – Stellenwert in der Prävention des Übergewichts. In: Bewegungstherapie und Gesundheitssport 20 (2004) 6, S. 210-216.
- BERG, A./KÖNIG, D.: Körperliche Belastung und Adaptation. In: BÖS, K./BREHM, W. (Hrsg.): Handbuch Gesundheitssport. 2. Auflage. Hofmann-Verlag, Schorndorf 2006, S. 69-81.
- BERNARD, S./LE BLANC, P./WHITTAU, F./CARRIER, G./JOBIN, J./BELLEAU, R./MALTOIS, F.: Peripheral muscle weakness in patients with chronic obstructive pulmonary disease. In: American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine 158 (1998) 2, S. 629-634.
- BIERING-SOERENSON, F.: Physical measurement as risk indicator for low back trouble over a one year period. In: Spine 9 (1984), S. 106-119.

- BIGGOER, R.: Medizinische Kräftigungstherapie beim chronischen Lumbalsyndrom. In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 18 (1998) 3, S. 73.
- BIJNEN, F. C. H./CASPERSEN, C. J./FESKENS, E. J. M./SARIS, W. H. M./MOSTERD, W. L./KROMHOUT, D.: Physical activity and 10-year mortality from cardiovascular diseases and all causes. In: Archives of internal Medicine 158 (1998) 14, S. 1499-1505.
- BIZZINI, M.: Sensomotorische Rehabilitation nach Beinverletzungen. Thieme-Verlag, Stuttgart 2000.
- BLACKBURN, T. A./CANNER, G. C./HARDIN, A./TIPPETT, S. R./VOIGHT, M. L.: The effects of muscle fatigue on and the relationship of arm dominance to shoulder proprioception. In: Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy 23 (1996) 6, S. 348-352.
- BLAIR, S. N./KAMPERT, J. B./KOHL, H. W., BARLOW, C. E./MACERA, C. A./PAFFENBARGER, R. S./GIBBONS, L. W.: Influences of cardiorespiratory fitness and other precursors on cardio-vascular disease and all-cause mortality in men and women. In: Journal of the American Medical Association 276 (1996) 3, S. 205-210.
- BLAIR, S. N./CONNELY, J. C.: How much physical activity should we do? The case for moderate amounts and intensities of physical activity. In: Research Quarterly for Exercise and Sport 67 (1996) 2, S. 193-205.
- BLAIR, S. N./CHENG, Y./HOLDER, J. S.: Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits? In: Medicine and Science in Sports and Exercise 33 (2001) 6, S. 379-399.
- BOECKH-BEHRENS, W. U./BUSKIES, W.: Fitness-Krafttraining. Die besten Übungen und Methoden für Sport und Gesundheit. Rowohlt-Verlag, Reinbek 2004.
- BOECKH-BEHRENS, W. U./BUSKIES, W.: Kraftfähigkeit. In: BÖS, K./BREHM, W. (Hrsg.): Handbuch Gesundheitssport. 2. Auflage. Hofmann-Verlag, Schorndorf 2006, S. 255-264.
- BÖS, K./WYDRA, G./KARISCH, G.: Gesundheitsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport. Ziele und Methoden des Gesundheitssports in der Klinik. Perimed Fachbuch-Verlagsgesellschaft mbH, Erlangen 1992.
- BÖS, K.: Handbuch Walking. Verlag Meyer & Meyer, Aachen 1994.
- BÖS, K./BREHM, W./OPPER, E./SAAM, J.: Gesundheitsorientierte Sportprogramme im Verein – Eine Expertise im Auftrag des Deutschen Sportbundes. In: DVS Information 14 (1999) 2, S. 34-38.

BÖS, K./HEEL, J./ROMAHN, N./TITTLBACH, S./WOLL, A./WORTH, A./HÖLLING, H.: Untersuchungen zur Motorik im Rahmen des Kinder- und Jugendgesundheits surveys. In: Das Gesundheitswesen 65 (2002) Sonderheft 1, S. 80-87.

BÖS, K./OPPER, E./WOLL, A.: Fitness in der Grundschule. Förderung von körperlicher Aktivität, Haltung und Fitness zum Zwecke der Gesundheitsförderung und Unfallverhütung. Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung, Wiesbaden 2002.

BÖS, K.: Motorische Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen. In: SCHMIDT, W./HARTMANN-TEWS, I./BRETTSCHEIDER, W. D. (Hrsg.): Erster Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht. Hofmann-Verlag, Schorndorf 2003, S. 85-109.

BÖS, K./BREHM, W.: Handbuch Gesundheitssport. 2. Auflage. Hofmann-Verlag, Schorndorf 2006.

BOUCHARD, C./SHEPHARD, R. J.: Physical activity, fitness, and health: The model and key concepts. In: BOUCHARD, C./SHEPHARD, R. J./STEPHENS, T. (Hrsg.): Physical activity, fitness, and health – consensus statement. Human Kinetics, Champaign 1994, S. 11-23.

BOUCHARD, C./SHEPHARD, R. J./STEPHENS, T. (Hrsg.): Physical activity, fitness, and health – consensus statement. Human Kinetics, Champaign 1994.

BREHM, W./BÖS, K.: Gesundheitssport: Ein zentrales Element der Prävention und der Gesundheitsförderung. In: BÖS, K./BREHM, W.: Handbuch Gesundheitssport. 2. Auflage. Hofmann-Verlag, Schorndorf 2006, S. 7-28.

BREHM, W./PAHMEIER, I./TIEMANN, M.: Bewegungskonzepte. Gesund und Fit – Gesundheitsprogramme für Erwachsene. Hofmann-Verlag, Schorndorf 2001.

BREHM, W./PAHMEIER, I./TIEMANN, M./UNGERER-RÖHRICH, U./WAGNER, P./BÖS, K.: Psychosoziale Ressourcen. Stärkung von psychosozialen Ressourcen im Gesundheitssport. Arbeitshilfe für Übungsleiter/innen. Deutscher-Turner-Bund, Frankfurt/Main 2002.

BREHM, W./WAGNER, P./SYGUSCH, R./HAHN, U./JANKE, A.: Health promotion by means of health sport. A framework and controlled intervention study with sedentary adults. In: Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports 15 (2005) 1, S. 13-20.

BRETTSCHEIDER, W. D./KLEINE, T.: Jugendarbeit in Sportvereinen. Anspruch und Wirklichkeit. Hofmann-Verlag, Schorndorf 2002.

BROLL-ZEITVOGEL, E./TYWS, J.: Versuchsaufbau zur simultanen dynamometrischen und elektromyographischen Erfassung der Muskelaktivität im Lendenwirbelsäulenbereich. In: Medizinisch orthopädische Technik 118 (1998), S. 141-144.

BROLL-ZEITVOGEL, E.: Körperliche Aktivität und lumbale Symptome. In: SAMITZ, G./MENSINK, G. B. M. (Hrsg.): Körperliche Aktivität in Prävention und Therapie. Evidenzbasierter Leitfaden für Klinik und Praxis. Hans Marseille Verlag GmbH, München 2002, S. 169-182.

BROOKS, A./MEYER, T./GEORGE, A./PEKRUM, G./HILLMER-VOGEL, U./HAJAK, G./BANDELOW, B./RÜTHER, E.: Zum Stellenwert von Sport in der Behandlung psychischer Erkrankungen. In: Psychotherapie, Psychosomatik, klinische Psychologie 47 (1997), S. 379-393.

BRYNER, R. W./TOFFLE, R. C./ULLRICH, I. H./YEATER, R. A.: The effects of exercise intensity on body composition, weight loss and dietary composition in women. In: Journal of the American College of Nutrition 16 (1997) 1, S. 68-73.

BRYNER, R. W./ULLRICH, I. H./SAUERS, J./DONLEY, D./HORNSBY, G./KOLAR, M./YEATER, R.: Effects of resistance vs. aerobic training combined with an 800 calorie liquid diet on lean body mass and resting metabolic rate. In: American Journal of Clinical Nutrition 18 (1999) 2, S. 115-121.

BUNDESÄRZTEKAMMER: Verletzung und deren Folgen - Prävention als ärztliche Aufgabe. Bundesärztekammer, Köln 2001.

BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG (Hrsg.): Gesundheit von Kindern - Epidemiologische Grundlagen. BzgA, Köln 1998.

BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG (BzgA): Gesundheit für Kinder und Jugendliche. Band 1: Konzepte. 5. Auflage. BzgA, Köln 2001.

BUNG, P./HUCH, R./HUCH, A.: Maternal and fetal heart rate patterns: a pregnant athlete during training and laboratory exercise tests: a case report. In: European Journal of Obstetrics, Gynaecology and re-productive Biology 39 (1991) 1, S. 59-62.

BUNG, P./ARTAL, R./KHODIGUIAN, N./KJOS, S.: Exercise in gestational diabetes: an optional therapeutic approach? In: Diabetes 40 (1991) 2, S. 182-185.

BUNG, P./BUNG, C./ARTAL, R./KHODIGUIAN, N./FALLEN-STEIN, F./SPÄTLING, L.: Therapeutic exercise for insulin-requiring gestational diabetics: effects on the fetus – results of a randomized prospective longitudinal study. In: Journal of perinatal Medicine 21 (1993) 2, S. 125-137.

BUNG, P./HARTMANN, S.: Körperliche Aktivität in der Schwangerschaft. In: SAMITZ, G./MENSINK, G. B. M. (Hrsg.): Körperliche Aktivität in Prävention und Therapie. Evidenzbasierter Leitfaden für Klinik und Praxis. Hans Marseille Verlag GmbH, München 2002, S. 207-218.

BÜRKLEIN, M.: Gesundheitsverständnis und Gesundheitsmodelle. In: VOGT, L./NEUMANN, A. (Hrsg.): Sport in der Prävention. Deutscher Ärzte Verlag, Köln 2006, S. 5-31.

- BUSKIES, W.: Sanftes Krafttraining nach dem subjektiven Belastungsempfinden versus Training bis zur muskulären Ausbelastung. In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 50 (1999) 10, S. 316-320.
- BUSKIRK, E. R./HODGSON, J. L.: Age and aerobic power: the rate of change in men and women. In: Federation proceedings 46 (1881) 5, S. 1824-1829.
- CADY, L. D./BISCHOFF, D. P./O'CONNELL, E. R./THOMAS, P. C./ALLAN, J. H.: Strength and fitness and subsequent back injuries in firefighters. In: International Journal of Occupational Medicine and Environment Health 21 (1979) 4, S. 269-272.
- CALFAS, K. J./LONG, B. J./SALLIS, J. F./WOOTEN, W. J./PRATT, M./PATRICK, K.: A controlled trial of physician counseling to promote the adoption of physical activity. In: Preventive Medicine 25 (1996) 3, S. 225-233.
- CARDINAL, B. J./ESTERS, J./CARDINAL, M. K.: Evaluation of the revised physical activity readiness questionnaire in older adults. In: Medicine and Science in Sports and Exercise 28 (1996) 4, S. 468-472.
- CASABURI, R./PATESSIO, A./IOLI, F./ZANABORI, S./DONNER, C. F./WASSERMANN, K.: Reductions in exercise lactic acidosis and ventilation as a result of exercise training in patients with obstructive lung disease. In: American review of respiratory disease 144 (1991) 5, S. 1220-1221.
- CASPER, W.: Verletzungen und Vergiftungen. Ergebnisse aus dem Bundes-Gesundheitssurvey 1998. In: Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz 43 (2000) 6, S. 407-414.
- CHALMERS, J./MAC MAHON, S./MANCIA, G./WHITWORTH, J./BEILIN, L./HANSSON, L./NEAL, B./RODGERS, A./NI MHURCHU, C./CLARK, T.: 1999 World Health Organisation-International Society of Hypertension guidelines for the management of hypertension. Guidelines sub-committee of the World Health Organisation. In: Clinical and Experimental Hypertension 21 (1999) 5-6, S. 1009-1060.
- CHANDRASHEKHAR, Y./ANAND, I. S.: Exercise as a coronary protective factor. In: American Heart Journal 122 (1991) 6, S. 1723-1729.
- CHARETTE, S./MC EVOY, L./PYKA, G./SNOW-HARTER, C./GUIDO, D./WISWELL, R./MARCUS, R.: Muscle hypertrophy response to resistance training in older women. In: Journal of Applied Physiology 70 (1991) 5, S. 1912-1916.
- CHRISTOU, D. D./GENTILE, C. L./DE SOUZA, C. A./SEALS, D. R./GATES, P. E.: Fatness is a better predictor of cardiovascular disease risk factor profile than aerobic fitness in healthy men. In: Circulation 111 (2005) 15, S. 1904-1914.

- CHRIST-ROBERTS, C. Y./MANDARINO, L. J.: Glycogen synthase: key effect of exercise on insulin action. In: Exercise and Sport Sciences Reviews 32 (2004) 3, S. 90-94.
- CHURCH, T. S./KAMPERT, J. B./GIBBONS, L. W./BARLOW, C. E./BLAIR, S. N.: Usefulness of cardiorespiratory fitness as a predictor of all-cause and cardiovascular disease mortality in men with systemic hypertension. In: American Journal of Cardiology 88 (2001) 6, S. 651-656.
- COBB, L. A./WEAVER, D.: Exercise: A risk for sudden death in patients with coronary heart disease. In: Journal of the American College of Cardiology 7 (1986) 1, S. 215-219.
- COCHRANE, L. M./CLARK, C. J.: Benefits and problems of a physical training programme for asthmatic patients. In: Thorax 45 (1990) 5, S. 345-351.
- CRESSWELL, A. G.: Responses of intra-abdominal pressure and abdominal muscle activity during dynamic trunk loading in man. In: European Journal of Applied Physiology 66 (1993) 4, S. 315-320.
- CUMMINGS, S. R./NEVITT, M. C./BROWNER, W. S./STONE, K./FOX, K. M./ENSRUD, K. E./CAULEY, J./BLACK, D./VOGT, T. M.: Risk factors for hip fracture in white women. In New England Journal of Medicine 332 (1995) 12, S. 767-774.
- DEIMEL, H.: Schizophrene Erkrankungen. In: VAN DER SCHOOT, P./SEEK, U. (Hrsg.): Bewegung, Spiel und Sport mit Behinderten und von Behinderung Bedrohten. Indikationskatalog Band 3. Bundesministerium für Arbeit und Sozialordnung, Bonn 1990, S. 999-1032.
- DEIMEL, H.: Drogenabhängigkeit. In: VAN DER SCHOOT, P./SEEK, U. (Hrsg.): Bewegung, Spiel und Sport mit Behinderten und von Behinderung Bedrohten. Indikationskatalog Band 3. Bundesministerium für Arbeit und Sozialordnung, Bonn 1990, S. 1033-1060.
- DEIMEL, H.: Körperliche Aktivität und psychogene Erkrankungen. In: SAMITZ, G./MENSINK, G. B. M. (Hrsg.): Körperliche Aktivität in Prävention und Therapie. Evidenzbasierter Leitfaden für Klinik und Praxis. Hans Marseille Verlag GmbH, München 2002, S. 195-206.
- DEMPSEY, J. C./SORENSEN, T. K./WILLIAMS, M. A./LEE, I. M./MILLER, R. S./DASHOW, E. E./LUTHY, D. A.: Prospective study of gestational diabetes mellitus risk in relation to maternal recreational physical activity before and during pregnancy. In: American Journal of Epidemiology 159 (2004) 7, S. 663-670.
- DEMPSEY, J. A./MANOHAR, M.: Atmung und Ausdauer. In: SHE-PARD, R. J./ASTRAND, P. O. (Hrsg.): Ausdauer im Sport. Deutscher Ärzte Verlag, Köln 1993, S. 73-83.
- DENNER, A.: Analyse und Training der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur. Springer-Verlag, Berlin-Heidelberg 1998.

DEUTSCHE ADIPOSITAS-GESELLSCHAFT/DEUTSCHE DIA-BETES-GESELLSCHAFT/DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG/DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNGSMEDIZIN: Entwurf zur Evidenzbasierten Leitlinie zur Prävention und Therapie Adipositas. 2005.

DEUTSCHE KREBSHILFE E.V.: Ernährung bei Krebs. Die blauen Ratgeber. Band 33, Bonn 1996.

DE VRIES, H. A.: Evaluation of static stretching procedures for improvement of flexibility. In: Research Quarterly 33 (1962) 2, S. 222-228.

DICKHUTH, H. H./LÖLLGEN, H.: Trainingsberatung für Sporttreibende. In: Deutsches Ärzteblatt 93 (1996) 18, S. A-1192-1198.

DIETRICH, L./BERTHOLD, F./BRENKE, F.: Muskeldehnung - eine wichtige trainingsmethodische Maßnahme. In: Theorie und Praxis der Körperkultur 34 (1985) 12, S. 922-930.

DORDEL, S.: Ätiologie und Symptomatik motorischer Defizite und Auffälligkeiten. In: BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG (Hrsg.): Gesundheit von Kindern - Epidemiologische Grundlagen. Bzga, Köln 1998, S. 49-59.

DRINKWATER, B. C./MC CLOY, H.: Research lecture: Does physical activity play a role in preventing osteoporosis? In: Research Quarterly for Exercise and Sport 65 (1995) 3, S. 197-206.

DUNCAN, J. J./GORDON, N. F./SCOTT, C. B.: Women walking for health and fitness. In: Journal of the American Medical Association 266 (1991) 23, S. 3295-3299.

DUNN, A. L./MARCUS, B. H./KAMPERT, L. B./GARCIA, M. E./KOHL, H. W./BLAIR, S. N.: Comparison of lifestyle and structured interventions to increase physical activity and cardiorespiratory fitness. In: Journal of the American Medical Association 281 (1999) 4, S. 327-334.

DVORAK, R. V./TCHERNOF, A./STARLING, R. D./ADES, P. A./DI PIETRO, L./POEHLMAN, E. T.: Respiratory fitness, freelifing physical activity, and cardiovascular disease risk in older individuals: a doubly labeled water study. In: Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism 85 (2000) 3, S. 957-963.

DYE, T. D./KNOX, K. L./ARTAL, R./AUBY, R. H./WOJTOWYCZ, M. A.: Physical activity, obesity, and diabetes in pregnancy. In: American Journal of Epidemiology 146 (1997) 11, S. 961-965.

EATON, C. B./MENARD, L. M.: A systematic review of physical activity promotion in primary care office settings. In: British Journal of Sports Medicine 32 (1998) 1, S. 11-16.

- EGGERT, D./BRANDT, K./JENDRITZKI, H./KÜPPERS, B.: Verändern sich die motorischen Kompetenzen von Schulkindern? Ein Vergleich zwischen den Jahren 1985 und 1995. In: Sportunterricht 49 (2000) 11, S. 350-355.
- EHLENZ, H./GROSSER, M./ZIMMERMANN, E./ZINTL, F.: Krafttraining. Grundlagen, Methoden, Übungen, Leistungssteuerung, Trainingsprogramme. 6. Auflage. Verlag BLV-Sportwissen, München-Wien-Zürich 1998.
- EIFLER, C.: Krafttraining nach der ILB-Methode – Eine empirische Überprüfung der Trainingseffekte bei Anfängern und Fortgeschrittenen. Unveröffentlichte Diplomarbeit. Sportwissenschaftliches Institut der Universität des Saarlandes. Saarbrücken 2000.
- EILS, E./ROSENBAUM, D.: A multi-station proprioceptive exercise program in patients with ankle instability. In: Medicine and Science and Sports and Exercise 33 (2001) 12, S. 1991-1998.
- EISFELD, K./WIESMANN, W./HANNICK, H. J./HIRTZ, P. (Hrsg.): Gesund und Bewegt ins Alter. Afra-Verlag, Butzbach-Grüdel 2003.
- ENOKA, R. M.: Muscle strength and its development. New perspectives. In: American Journal of Sports Medicine 6 (1988) 3, S. 146-168.
- EPSTEIN, L. H./ROEMMICH, J. N.: Reducing sedentary behavior: Role in modifying physical activity. In: Exercise and Sport Sciences Reviews 29 (2001) 3, S. 103-108.
- ESTES, N. A. M./SALES, D. N./WANG, P. J.: Sudden cardiac death in the athlete. Futura Publishing Company, Armonk 1998.
- FAGARD, R. H./TIPTON, C. M.: Physical activity, fitness, and hyper-tension. In: BOUCHARD, C./SHEPARD, R. J./STEPHENS, T. (Hrsg.): Physical activity, fitness, and health – consensus statement. Human Kinetics, Champaign 1994, S. 633-655.
- FAGARD, R. H.: Exercise characteristics and the blood pressure response to dynamic physical training. In: Medicine and Science in Sports and Exercise 33 (2001) 6, S. 484-492.
- FESSLER, N.: Entspannungsfähigkeit. In: BÖS, K./BREHM, W. (Hrsg.): Handbuch Gesundheitssport. Hofmann-Verlag, Schorndorf 2006, S. 290-306.
- FIATARONE, M./O'NEAL, E./RYAN, N./CLEMENTS, K./SOLA-RES, G./NELSON, M./ROBERTS, S./KEHAYIAS, J./LIPSITZ, L./EVANS, W.: Exercise training and nutritional supplementation for physical frailty in very elderly people. In: New England Journal of Medicine 330 (1994) 25, S. 1769-1775.
- FICHTER, J./FLECKENSTEIN, J./STAHL, C. A./SYBRECHT, G. W.: Einfluss von Sauerstoff auf die aerobe Belastbarkeit bei Patienten mit COPD. In: Pneumologie 53 (1999) 3, S. 121-126.

- FINCHER, G. E.: One set of repetitions is better than three. In: *Medicine and Science in Sports and Exercise* 32 (2000) 5, S. 657.
- FRANCIS, K.: Physical activity in prevention and rehabilitation of breast cancer. In: *Critical Reviews in Physical Rehabilitation Medicine* 8 (1996) 4, S. 323-341.
- FRANCK, H./HOHMANN, W.: Verbesserung der Funktionskapazität, der Schmerzhaftigkeit und der Leistungsfähigkeit bei Patienten mit Osteoporose durch ein spezielles Sportrehabilitationstraining. In: *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin* 52 (2001) 2, S. 63-67.
- FRANZ, I. W.: Ergometrie bei Hochdruckkranken. Springer-Verlag, Berlin-Heidelberg-New York 1982.
- FRANZ, I. W.: Körperliche Aktivität und chronisch-obstruktive Lungenerkrankungen. In: SAMITZ, G./MENSINK, G. B. M. (Hrsg.): Körperliche Aktivität in Prävention und Therapie. Evidenzbasierter Leitfaden für Klinik und Praxis. Hans Marseille Verlag GmbH, München 2002, S. 145-154.
- FRANZ, I. W.: Blutdruck während Ergometrie. In: *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin* 54 (2003) 2, S. 55-56.
- FREIWALD, J./ENGELHARDT, M./JÄGER, M./GNEWUCH, A./REUTER, I./WIEMANN, K./STARISCHKA, S.: Dehnung - genügen die bisherigen Erklärungsmodelle? In: *Sportverletzung - Sportschaden* 11 (1997) 6, S. 54-59.
- FREIWALD, J.: Genügen bei Rückenschmerzen apparative Behandlungsstrategien? In: *Die Säule* 3 (2000), S. 33-36.
- FREY, I./BERG, A./KEUL, J.: Notwendigkeit der Erfassung von körperlicher Aktivität. In: *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin* 47 (1996) 11/12, S. 591-594.
- FREY, I./BERG, A./HALLE, M./HUONKER, M./KEUL, A.: Quantifizierung und Beurteilung der Freizeitaktivität von Herzgruppenteilnehmern. In: *Herz/Kreislauf* 27 (1995), S. 387-391.
- FREY, I./GRATHWOHL, J./KEUL, J.: Freiburger Fragebogen zur körperlichen Aktivität. In: *Sozial- und Präventivmedizin* 44 (1999) 2, S. 55-64.
- FREY, I./BERG, A.: Erfassung der körperlichen Aktivität in Klinik und Praxis. In: SAMITZ, G./MENSINK, G. B. M. (Hrsg.): Körperliche Aktivität in Prävention und Therapie. Evidenzbasierter Leitfaden für Klinik und Praxis. Hans Marseille Verlag GmbH, München 2002, S. 81-86.
- FRIEDENREICH, C. M.: Physical activity and cancer prevention: From observational to intervention research. In: *Cancer Epidemiology, Bio-markers and Prevention* 10 (2001) 4, S. 287-301.

FRIEDEWALD, V. E./SPENCE, D. W.: Sudden cardiac death associated with exercise: The risk-benefit issue. In: American Journal of Cardiology 66 (1990) 2, S. 183-188.

FROBÖSE, I./NELLESSEN, G. (Hrsg.): Training in der Therapie. Ullstein Medical-Verlag, Wiesbaden 1998.

FRÖHLICH, M.: Zum Verhältnis von konzentrischer Maximalkraft und der Wiederholungszahl bei einbeiniger Ausführung der Beinpressbewegung in unterschiedlichen submaximalen Intensitätsbereichen. Unveröffentlichte Diplomarbeit. Sportwissenschaftliches Institut der Universität des Saarlandes. Saarbrücken 1998.

FRÖHLICH, H.: Die Herzfrequenz-Monitoring-Methode zur Bestimmung des Energieverbrauchs in Felduntersuchungen – Evaluierung und Anwendung. Dissertation. Fakultät für Kulturwissenschaften der Universität Bayreuth, Bayreuth 2005.

FUCHS, R.: Psychologie und körperliche Bewegung. Hogrefe-Verlag, Göttingen-Bern-Toronto-Seattle 1997.

FULTON, M.: Evaluation of rehabilitative protocols. Informationszeitschrift der University of Florida, Center of Exercise Science. Gainesville/Florida 1992.

GABRIEL, H./WICK, C./PUTA, C.: Komponenten präventiven Gesundheitstrainings – Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination. In: VOGT, L./NEUMANN, A. (Hrsg.): Sport in der Prävention. Deutscher Ärzte Verlag, Köln 2006, S. 33-65.

GASCHLER, P.: Motorik von Kindern und Jugendlichen heute – eine Generation von “Weicheiern, Schlaffis und Desinteresse”? (Teil 1). In: Haltung und Bewegung 19 (1999) 3, S. 5-16.

GASCHLER, P.: Motorik von Kindern und Jugendlichen heute – eine Generation von “Weicheiern, Schlaffis und Desinteresse”? (Teil 2). In: Haltung und Bewegung 20 (2000) 1, S. 5-16.

GASCHLER, P.: Motorik von Kindern und Jugendlichen heute – eine Generation von “Weicheiern, Schlaffis und Desinteresse”? (Teil 3). In: Haltung und Bewegung 21 (2001) 1, S. 5-17.

GIBBONS, L. W./COOPER, K. H./MEYER, B. M./ELLISON, R. C.: The acute cardiac risk of strenuous exercise. In: Journal of the American Medical Association 244 (1980) 16, S. 1799-1801.

GLÜCK, S./SCHWARZ, M./HOFFMANN, U./WYDRA, G.: Bewegungserreichweite, Zugkraft und Muskelaktivität bei eigen- bzw. fremdgulierter Dehnung. In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 53 (2002) 3, S. 66-71.

GOGOLL, A./KURZ, D./MENZE-SONNECK, A.: Sportengagements Jugendlicher in Westdeutschland. In: SCHMIDT, W./HART-MANN-TEWS, I./BRETTSCHEIDER, W. D. (Hrsg.): Erster Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht. Hofmann-Verlag, Schorndorf 2003, S. 145-165.

GOLDSPINK, G.: Zelluläre und molekulare Aspekte der Trainingsadaptation des Skelettmuskels. In: KOMI, P. V. (Hrsg.): Kraft und Schnellkraft im Sport. Deutscher Ärzte Verlag, Köln 1994, S. 215-231.

GORDON, N. F./KOHL, H. W./SCOTT, C. B./GIBBONS, L. W./BLAIR, S. N.: Reassessment of the guidelines for exercise testing. In: International Journal of Sports Medicine 13 (1992) 5, S. 293-302.

GOSELINK, R./TROOSTERS, T./DECRAMER, M.: Peripheral muscle weakness contributes the exercise limitation in COPD. In: American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine 153 (1996) 2, S. 976-980.

GOTTLOB, A.: Differenziertes Krafttraining. Verlag Urban & Fischer, München-Jena 2001.

GRAF, C./KOCH, B./DORDEL, S./COBURGER, S./CHRIST, H./LEHMACHER, W./PLATEN, P./BJARNASON-WEHRENS, B./TOKARSKI, W./PREDEL, H. G.: Prävention von Adipositas durch körperliche Aktivität – eine familiäre Angelegenheit. In: Deutsches Ärzteblatt 100 (2003) 47, S. 3110-3114.

GRAF, C./ROST, R.: Herz und Sport. 3. Auflage. Spitta-Verlag, Stuttgart 2001.

GRAF, C./PREDEL, H. G./BJARNASON, B.: Körperliche Aktivität in der Primärprävention der koronaren Herzkrankheit. In: Kardiovaskuläre Medizin 7 (2004) 3, S. 119-125.

GRAF, C./ROST, R.: Herz-Kreislauf-Probleme und ihre Bewältigung. In: BÖS, K./BREHM, W. (Hrsg.): Handbuch Gesundheitssport. 2. Auflage. Hofmann-Verlag, Schorndorf 2006, S. 381-391.

GRANA, W. A./LOMBARDO, J. A./SHARKEY, B. J./STONE, J. A. (Hrsg.): Advances in sports medicine and fitness. Volume 3. Yearbook medical publishers, Chicago 1990.

GRAVES, J./FRANKLIN, B.: Resistance training for health and rehabilitation. Human Kinetics, Champaign 2001.

GRAWE, K./DONATI, R./BERNAUER, F.: Psychotherapie im Wandel. Von der Konfession zur Profession. Hogrefe-Verlag, Göttingen 1994.

GRUND, A./DILBA, B./FORBERGER, K./KRAUSE, H./SIEWERS, M./RIECKERT, H./MÜLLER, M. J.: Relationships between physical activity, physical fitness, muscle strength and nutrition state in 5- to 11-year-old children. In: European Journal of Applied Physiology 82 (2000) 5-6, S. 425-438.

HAAPANEN-NIEMI, N./MIILUNPALO, S./PASANEN, M./VUORI, I./OJA, P./MALMBERG, J.: Body mass index, physical inactivity and low level of physical fitness as determinants of all-cause and cardiovascular disease mortality 3/4y follow-up of middle-aged and elderly men and women. In: International Journal of Obesity 24 (2000) 11, S. 1465-1474.

HALBERTSMA, J. P. K./GÖEKEN, L. N. H.: Stretching Exercises: Effect on passive extensibility and stiffness in short hamstrings of healthy subjects. In: Archives of physical medicine and rehabilitation 75 (1994) 9, S. 976-981.

HALHUBER, C./TRÄNCKNER, K. (Hrsg.): Die koronare Herzkrankheit – eine Herausforderung an die Gesellschaft und Politik. Klinik. Perimed Fachbuch-Verlagsgesellschaft mbH, Erlangen 1986.

HALLE, M./BERG, A./HASENFUSS, G.: Sekundärprävention der koronaren Herzerkrankung. Körperliches Training als Therapiepeiler. In: Deutsches Ärzteblatt 100 (2003) 41, S. 2650-2657.

HALLE, M.: Sekundärprävention der koronaren Herzerkrankung: Einfluss von körperlichem Training auf Morphologie und Funktion der Koronargefäße. In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 55 (2004) 3, S. 66-69.

HALLSTRAND, T. S./BATES, P. W./SCHOENE, P. B.: Aerobic conditioning in mild asthma decreases the hyperpnea of exercise and improves exercise and ventilatory capacity. In: Chest 118 (2000) 5, S. 1460-1469.

HAMANN, A./GRETEN, H.: Neue Optionen für die Adipositas-Therapie. In: Deutsches Ärzteblatt 96 (1999) 50, S. 3240-3242.

HAMBRECHT, R./NIEBAUER, J./MARBURGER, C./GRUNZE, M./KALBERER, B./HAUER, K./SCHLIERT, G./KUBLER, W./SCHULER, G.: Various intensities of leisure time physical activity in patients with coronary heart disease: Effects on cardiorespiratory fitness and progression of coronary atherosclerotic lesions. In: Journal of the American College of Cardiology 22 (1993) 2, S. 468-477.

HARDMAN, A. E.: Issues of fractionization of exercise (short vs long bouts). In: Medicine and Science in Sports and Exercise 33 (2001) 6, S. 421-427.

HARTMANN, H./OPPER, E./SUDERMANN, A.: Qualitätsmanagement von Gesundheitssport im Verein. Hofmann-Verlag, Schorndorf 2005.

HARTMANN, J./TÜNNEMANN, H.: Modernes Krafttraining. 2. Auflage. Ullstein-Verlag, Berlin 1993.

HARTMANN, S./BUNG, P./SCLEBUSCH, H./HOLLMANN, W.: Der analgetische Effekt von körperlicher Aktivität auf wehen unter der Geburt. In: Zeitschrift für Geburtshilfe und Neonatologie 209 (2005), S. 144-150.

HASKELL, W. L.: Health consequences of physical activity: understanding and challenges regarding dose-response. In: Medicine and Science in Sports and Exercise 26 (1994) 6, S. 649-660).

HASKELL, W. L./ALDERMANN, E. L./FAIR, J. M./MARON, D. J./MACKEY, S. F./SUPERKO, R./WILLIAMS, P. T./JOHNSTONE, I. M./CHAMPAGNE, M. A./KRAUSS, R. M.: Effects of intensive multiple risk factorreduction on coronary atherosclerosis and clinical events in men and women with coronary artery disease. The Stanford Coronary Risk Intervention Project (SCRIP). In: Circulation 89 (1994) 3, S. 975-990.

HASKELL, W. L.: The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscle fitness, and flexibility in adults. In: Medicine and Science in Sports and Exercise 33 (2001) 6, S. 528-529.

HASS, C. J./GARZARELLA, L./DE HOYOS, D./POLLOCK, M. L.: Effects of training volume on strength and endurance in experienced resistance trained adults. In: Medicine and Science in Sports and Exercise 32 (2000) 1, S. 325-342.

HAUNER, H./BERG, A.: Körperliche Bewegung zur Prävention und Behandlung der Adipositas. In: Deutsches Ärzteblatt 97 (2000) 12, S. 768-775.

HÄUSELMANN, I./ARNET, M./GERBER, T. A./HÄUSELMANN, H. J.: Körperliche Aktivität und Osteoporose. Evidenzbasierte Physiotherapie für Patientinnen mit etablierter Osteoporose. In: SAMITZ, G./MENSINK, G. B. M. (Hrsg.): Körperliche Aktivität in Prävention und Therapie. Evidenzbasierter Leitfaden für Klinik und Praxis. Hans Marseille Verlag GmbH, München 2002, S. 183-194.

HEATH, G. W./HAGBERG, J. M./EHSANI, A. A./HOLLOSZY, J. O.: A physiological comparison of young and older endurance athletes. In: Journal of Applied Physiology 51 (1981) 3, S. 634-640.

HEBESTREIT, H.: Kinder- und Jugendsportmedizin: Grundlagen, Praxis, Trainingstherapie. Thieme-Verlag, Stuttgart 2002.

HENNERICI, M./BÄZNER, H.: Gangstörungen. Springer-Verlag, Berlin 2001.

HENNIG, E./PODZIELNY, S.: Die Auswirkungen von Dehn- und Aufwärmübungen auf die Vertikalsprungleistung. In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 45 (1994) 6, S. 253-260.

HENRIKSSON, J.: Der Energiestoffwechsel des Skelettmuskels. In: SHEPARD, R. J./ASTRAND, P. O. (Hrsg.): Ausdauer im Sport. Deutscher Ärzte Verlag, Köln 1993, S. 222-237.

- HENTER, A.: Heim- und Freizeitunfälle in Deutschland. Bundesanstalt für Arbeitsschutz, Dortmund 1995.
- HEROLD, G. (Hrsg.): Innere Medizin. Eine vorlesungsorientierte Darstellung. Eigenverlag, Köln 1996.
- HEUER, H./KONCZAK, J.: Bewegungssteuerung und Koordination. In: MECHLING, H./MUNZERT, J. (Hrsg.): Bewegungswissenschaft – Bewegungslehre. Hofmann-Verlag, Schorndorf 2006, S. 105-120.
- HOFFMANN, H.: Exemplarische Untersuchung zur Bestimmung der maximalen Wiederholungszahl in Abhängigkeit von der konzentrischen Maximalkraft bei einer ausgewählten Übung. Unveröffentlichte Diplomarbeit. Sportwissenschaftliches Institut der Universität des Saarlandes. Saarbrücken 1998.
- HOFFMANN, G.: Hypertonie und Sport. In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 52 (2001) 7-8 Abstractband, S 20.
- HOFFMANN, G./SIEGFRIED, I.: Kongressbericht – Volkskrankheit Rückenschmerz: Neue Sichtweisen. Seminar des Arbeitskreises Sportmedizin der Akademie für ärztliche Fortbildung und Weiterbildung der Landesärztekammer Hessen. Bad Nauheim, 05.06.2004.
- HOLLMANN, W./HETTINGER, T.: Sportmedizin – Arbeits- und Trainingsgrundlagen. 4. Auflage. Schattauer-Verlag, Stuttgart 2000.
- HOSSACK, K. F./HARTWIG, R.: Cardiac arrest associated with supervised cardiac rehabilitation. In: Journal of Cardiac Rehabilitation 2 (1982) 5, S. 402-408.
- HOSTER, M./NEPPER, H.-U. (Hrsg.): Dehnen und Mobilisieren, Sport Consult-Verlag, Waldenburg 1994.
- HOUARD, J. A./TANNER, C. J./SLENTZ, C. A./DUSCHA, B. D./MC CARTNEY, J. S./KRAUS, W. E.: The effect of the volume and intensity of exercise training on insulin sensitivity. In: Journal of Applied Physiology 96 (2003) 12, S. 101-106.
- HOWLEY, E. T.: Type of activity: resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. In: Medicine and Science in Sports and Exercise 33 (2001) 6, S. 364-369.
- HU, F. B./SIGAL, R. J./RICH-EDWARDS, J. W./COLDITZ, G. A./SOLOMON, C. G./WILLETT, W. C./SPEIZER, F. E./MANSON, J. E.: Walking compared with vigorous physical activity and risk of type 2 diabetes in women: a prospective study. In: Journal of the American Medical Association 282 (1999)15, S. 1433-1439.
- HUBER, G.: Sport und Depression. Deutsch-Verlag, Frankfurt am Main 1990.

HÜBNER, U.: Haftungs- und Versicherungsrecht bei Risikosportveranstaltungen. In: WÜRTENBERGER, T. (Hrsg.): Risikosportarten. Müller-Verlag, Heidelberg 1991.

HUCH, R./ERKKOLA, R.: Pregnancy and exercise – exercise and pregnancy. A short review. In: British Journal of Obstetrics and Gynaecology 97 (1990) 3, S. 208-214.

HUONKER, M./HALLE, M./FREY, I./SCHMIDT-TRUCKSÄSS, A./SORICHTER, S./KEUL, J./BERG, A.: Stellenwert von körperlicher Mehraktivität in der ambulanten kardiovaskulären Prävention. In: Zeitschrift Kardiologie 87 (1998) 11, S. 881-890.

HUONKER, M.: Körperliche Aktivität und kardiovaskuläre Erkrankungen – Prävention und Rehabilitation. In: SAMITZ, G./MENSINK, G. B. M. (Hrsg.): Körperliche Aktivität in Prävention und Therapie. Evidenzbasierter Leitfaden für Klinik und Praxis. Hans Marseille Verlag GmbH, München 2002, S. 107-119.

HURRELMANN, K./KLOCKE, A./MELZER, W./RAVENS-SIEBER, U.: Jugendgesundheitsurvey. Internationale Vergleichsstudie im Auftrag der Weltgesundheitsorganisation WHO. Juventa-Verlag, Weinheim 2003.

HURRELMANN, K./KLOTZ, T./HAISCH, J.: Lehrbuch Prävention und Gesundheitsförderung. Verlag Hans Huber, Bern 2004.

IKK-Impuls: Trainermanuals für Präventionsangebote nach § 20 SGB V. IKK Baden-Württemberg 2003.

ILMARINEN, J./VÄLIMÄKI, I. (Hrsg.): Children and sport. Springer-Verlag, Berlin 1984.

ISRAEL, S.: Die Auswirkungen eines Krafttrainings in Abhängigkeit von Lebensalter und Gesundheitszustand. In: KOMI, P. V. (Hrsg.): Kraft- und Schnellkraft im Sport. Deutscher Ärzte Verlag, Köln 1994, S. 315-323.

JACOBSON, E.: Entspannung als Therapie. Pfeiffer-Verlag, München 1993.

JAKOBSSON, P./JORFELDT, L./HENRIKSEN, J.: Metabolic enzyme activity in the quadriceps femoris muscle in patients with severe chronic obstructive pulmonary disease. In: American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine 151 (1995) 5, S. 374-377.

JEUKENDRUP, A. E.: Fettverbrennung und körperliche Aktivität. In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 56 (2005) 9, S. 337-338.

JOHNSON, M. A./POLGAR, J./WEIGHTMAN, D./APPLETON, D.: Data on the distribution of the fibre types in thirtysix human muscles. An autopsy study. In: Journal of the Neurological Sciences 18 (1973), S. 111-129.

JOHNSTON, C. C./SLEMENDA, C. W.: Peak bone mass, bone loss, and risk of fracture. In: Osteoporosis International 4 (1994) 1, S. 43-45.

JOVANOVIC-PETERSON, L./DURAK, E. P./PETERSON, C. M.: Randomized trial of diet versus diet plus cardiovascular conditioning on glucose levels in gestational diabetes. In: American Journal of Obstetrics and Gynecology 161 (1989) 2, S. 415-419.

JULL, G. A./RICHARDSON, C. A.: Motor control problems in patients with spinal pain: a new direction for therapeutic exercise. In: Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics 23 (2000) 2, S. 115-117.

JUNG, K.: Welcher Sport bei Schwangerschaft? In: Phoenix 1 (1998), S. 9-11.

KAISER, M./MUTHNY, F. A./SCHMITZ, M.: Psychosoziale Aspekte bei chronischen Atemwegserkrankungen (COPD). Relevanz und Konsequenzen für die pneumologische Rehabilitation. In: Pneumologie 51 (1997) 2, S. 120-128.

KANEKO, F./ONARI, K./KAWAGUCHI, K./TSUKISAKA, K./ROY, S. H.: Electromechanical delay after ACL reconstruction: an innovative method for investigating central and peripheral contributions. In: Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy 32 (2002) 4, S. 158-165.

KAPLAN, N. M./DEVERAUX, R. B./MILLER, H. S.: Systemic hyper-tension. In: Medicine and Science in Sports and Exercise 26 (1994) 10, S. 268-270.

KELLY, G.: Dynamic resistance exercise and resting blood pressure in adults: A metaanalysis. In: Journal of Applied Physiology 82 (1997) 5, S. 1559-1565.

KENNEY, M. J./SEALS, D. R.: Postexercise hypotension: key features, mechanisms and clinical significance. In: Hypertension 22 (1993) 5, S. 653-664.

KENT, M.: Wörterbuch Sportwissenschaft und Sportmedizin. Limpert-Verlag, Wiesbaden 1998.

KERRY, J./STEWARD, E. D.: Exercise training and the cardiovascular consequences of type 2 diabetes and hypertension. Plausible mechanisms for improving cardiovascular health. In: Journal of the American Medical Association 288 (2002) 13, S. 1622-1631.

KESANIEMI, Y. A./DANFORTH, E./JENSEN, M. D./KOPEL-MANN, P. G./LEFEBVRE, P./REEDER, B. A.: Dose-response issues concerning physical activity and health: an evidence-based symposium. In: Medicine and Science in Sports and Exercise 33 (2001) 6, S. 351-358.

- KETELHUT, K./BITTMANN, F.: Bewegungsmangel im Kindesalter. In: Sportunterricht 50 (2001) 11, S. 342-344.
- KINDERMANN, W./SCHEERER, W./SALAS-FRAIRE, O./BIRO, G./WÖLFING, A.: Verhalten der körperlichen Leistungsfähigkeit und des Metabolismus unter akuter Beta1- und Beta1/2-Blockade. In: Zeitschrift für Kardiologie 73 (1984), S. 380-387.
- KINDERMANN, W.: Calcium antagonists and exercise performance. In: International Journal of Sports Medicine 4 (1987) 3, S. 177-193.
- KINDERMANN, W.: Hypertonie und Sport – welche Medikamente sind geeignet? In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 49 (1998), S. 299-305.
- KINDERMANN, W.: Prävention und Rehabilitation aus der Sicht des Herz-Kreislauf-Systems. In: Sportbund Pfalz (Hrsg.): Prävention und Rehabilitation. 9. Sportmedizinisches Seminar, Kaiserslautern 1992.
- KINDERMANN, W.: Körperliche Aktivität und Hypertonie. In: SA-MITZ, G./MENSINK, G. B. M. (Hrsg.): Körperliche Aktivität in Prävention und Therapie. Evidenzbasierter Leitfaden für Klinik und Praxis. Hans Marseille Verlag GmbH, München 2002, S. 121-132.
- KINDERMANN, W./DICKHUTH, H.-H./NIESS, A./RÖCKER, K./URHAUSEN, A.: Sportkardiologie. Körperliche Aktivität bei Herzerkrankungen. Steinkopff-Verlag, Darmstadt 2003.
- KLEE, A.: Methoden und Wirkungen des Dehnungstrainings. Hofmann-Verlag, Schorndorf 2003.
- KNEBEL, K.-P.: Funktionsgymnastik. Rowolth-Verlag, Reinbek 1985.
- KNOLL, M./BANZER, W./BÖS, K.: Körperliche Aktivität und physische Gesundheit. In: BÖS, K./BREHM, W. (Hrsg.): Handbuch Gesundheitssport. 2. Auflage. Hofmann-Verlag, Schorndorf 2006, S. 82-102.
- KOHL, H. W.: Physical activity and cardiovascular disease: evidence for a dose response. In: Medicine and Science in Sports and Exercise 33 (1991) 6, S. 472-483.
- KOKKINOS, P. F./HURLEY, B. F./SMUTOK, M. A./FARMER, C./REESE, C./SHULMAN, R./CHARABOGOS, C./PATTERSON, J./WILL, S./DEVANE-BELL, J.: Strength training does not improve lipoprotein-lipid profiles in men at risk for CHD. In: Medicine and Science in Sports and Exercise 23 (1991) 10, S. 1134-1139.
- KOLENDA, K.-D.: Sekundärprävention der koronaren Herzkrankheit: Effizienz nachweisbar. In: Deutsches Ärzteblatt 102 (2005) 26, C1503-1508.

KOMI, P. V. (Hrsg.): Kraft- und Schnellkraft im Sport. Deutscher Ärzte Verlag, Köln 1994.

KORPORAL, J./ZINK, A.: Zur theoretischen und empirischen Fundierung des Konzepts der Risikofaktoren koronarer Herzkrankheiten. In: ABHOLZ, H.-H./BORGERS, D./KARMAUS, W./KORPORAL, J. (Hrsg.): Risikofaktorenmedizin. Konzept und Kontroverse. Verlag Walter de Gruyter, Berlin-New York 1982, S. 38-50.

KÖSTERMEYER, G./ABU-OMAR, K./RÜTTEN, A.: Prävention von Rückenschmerzen durch Interventionen – Aktuelle Ansätze und Probleme. In: Gesundheitssport und Sporttherapie 19 (2003) 5, S. 179-185.

KRAEMER, W. J./VOLEK, J. S./CLARK, K. L./GORDON, S. E./PUHL, S. M./KONZIRIS, L. P./MC BRIDE, J. M./TRIPLETT-MC BRIDE, N. T./PUTUKIAN, M./NEWTON, R. U./HAKKINEN, K./BUSH, J. A./SEBASTIANELLI, W. J.: Influence of exercise training on physiological and performance changes with weight loss in men. In: Medicine and Science in Sports and Exercise 31 (1999) 9, S. 1320-1329.

KRAMPEN, G./OHM, D.: Prävention und Rehabilitation. In: PETERMANN, F./VAITL, D. (Hrsg.): Handbuch der Entspannungsverfahren. Band 2: Anwendungen. Beltz Psychologie-Verlags-Union, Weinheim 1994, S. 262-285.

KREUTER, H./KLAES, L./HOFFMEISTER, H. (Hrsg.): Prävention von Herz-Kreislaufkrankheiten. Juventa-Verlag, Weinheim-München 1995.

KRIETSCH, S./HEUER, B.: Schritte zur Ganzheit – Bewegungstherapie mit schizophrenen Kranken. Fischer-Verlag, Lübeck 1997.

KRISHA, A. M./CASPERSEN, C. J.: Introduction to a collection of physical activity questionnaires. In: Medicine and Science in Sports and Exercise 29 (1997) 6, S. 5-9.

KROMEYER-HAUSSCHILD, K.: Definition, Anthropometrie und deutsche Referenzwerte für BMI. In: WABITSCH, M./ZWIAUER, K./HEDEBRANDT, J./KIESS, W. (Hrsg.): Adipositas bei Kindern und Jugendlichen. Grundlagen und Klinik. Springer-Verlag, Berlin 2005, S. 3-15.

KUNTZ, R./OLLENSCHLÄGER, G./RASPE, H.-H. (Hrsg.): Lehrbuch Evidenzbasierte Medizin in Klinik und Praxis. 2. Auflage. Deutscher Ärzte Verlag, Köln 2007.

LAASER, U.: Die Deutsche Herz-Kreislauf-Präventionsstudie (DHP): Das Modell der kooperativen Prävention. In: HALHUBER, C./TRÄNCKNER, K. (Hrsg.): Die koronare Herzkrankheit – eine Herausforderung an die Gesellschaft und Politik. Klinik. Perimed Fachbuch-Verlagsgesellschaft mbH, Erlangen 1986, S. 212-232.

- LAASER, U.: Prävention bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen. In: SCHÄFER, H./SCHIPPERGES, H./WAGNER, G. (Hrsg.): Präventive Medizin. Springer-Verlag, Berlin 1987, S. 153-166.
- LACASSE, Y./WONG, E./GUYATT, G. H./KING, D./COOK, D. J./GOLDSTEIN, R. S.: Meta-analysis of respiratory rehabilitation in chronic obstructive pulmonary disease. In: Lancet 348 (1996) 9035, S. 1115-1119.
- LINNENBAUM, F. J.: Die Muskeln spielen lassen gegen Diabetes. In: Der Hausarzt 10 (2003) 3, S. 56-60.
- LEE, C. D./BLAIR, S. N./JACKSON, A. S.: Cardiorespiratory fitness, body composition, and all-cause and cardiovascular disease mortality in men. In: American Journal of Clinical Nutrition 69 (1999) 3, S. 373-380.
- LEENDERS, N. Y./SHERMANN, W. M./NAGARAJA, H. N./KIEN, C. L.: Evaluation of methods to assess physical activity in free living conditions. In: Medicine and Science in Sports and Exercise 33 (2001) 7, S. 1233-1240.
- LENHARDT, U./ELKELES, T./ROSENBROCK, R.: Betriebsproblem Rückenschmerzen. Eine gesundheitswissenschaftliche Bestandsaufnahme zu Verursachung, Verbreitung und Verhütung. Juventa-Verlag, Weinheim-München 1997.
- LINNENBAUM, F. J.: Die Muskeln spielen lassen gegen Diabetes. In: Der Hausarzt 10 (2003), S. 56-60.
- LOHMANN, F. W. (Hrsg.): Hochdruck und Sport. Springer-Verlag, Berlin-Heidelberg-New York 1986.
- LÖLLGEN, H./ERDMANN, E. (Hrsg.): Ergometrie. Belastungsuntersuchungen in Klinik und Praxis. 3. Auflage. Springer-Verlag, Berlin-Heidelberg-New York 2000.
- LÖLLGEN, H.: Kardiopulmonale Funktionsdiagnostik. 3. Auflage. Verlag Editio Novartis, Wehr-Nürnberg 2000.
- LÖLLGEN, H./KUNSTMANN, W./ENGELBRECHT, J.: Körperliche Aktivität beugt Krankheiten vor – Ärztliche Präventionstage 2002. In: Deutsches Ärzteblatt 99 (2002) 42, S. 2758-2760.
- LÖLLGEN, H./GERKE, R./LÖLLGEN, D.: Ärztliche Untersuchung und körperliche Aktivität. In: SAMITZ, G./MENSINK, G. B. M. (Hrsg.): Körperliche Aktivität in Prävention und Therapie. Evidenzbasierter Leitfaden für Klinik und Praxis. Hans Marseille Verlag GmbH, München 2002, S. 67-80.
- LÖLLGEN, H.: Primärprävention kardialer Erkrankungen. In: Deutsches Ärzteblatt 100 (2003) 15, S. 987-996.

- LÖLLGEN, H./LÖLLGEN, D.: Körperliche Aktivität und Primärprävention. In: Deutsche Medizinische Wochenschrift 129 (2004) 19, S. 1055-1056.
- LOLLIFFE, J. A.: Exercise-based rehabilitation for coronary heart disease (Cochrane review). In: The Cochrane Library 2 (2001).
- LOOSCH, E.: Allgemeine Bewegungslehre. Limpert-Verlag, Wiebelsheim, 1999.
- LÖTZERICH, H.: Hochleistungssport und Immunsystem. Schriftenreihe der Deutschen Sporthochschule. Band 33. Academia-Verlag, Sankt Augustin 1995.
- LÖTZERICH, H./UHLENBRUCK, G.: Präventive Wirkung von Sport im Hinblick auf die Entstehung maligner Tumoren? In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 46 (1995) Sonderheft 1, S. 86-94.
- LÖTZERICH, H./PETERS, C./UHLENBRUCK, G.: Körperliche Belastungen und Immunfunktionen. In: SCHEDLOWSKI, M./TEWES, U. (Hrsg.): Psychoneuroimmunologie. Spektrum-Verlag, Heidelberg 1996, S. 439-458.
- LÖTZERICH, H./PETERS, C./NIEMEIER, B./SCHÜLE, K./UHLENBRUCK, G.: Einfluss eines moderaten Ausdauertrainings auf Psyche und Immunsystem. Verlag Sport & Buch Strauss, Köln 1997.
- LÖTZERICH, H./PETERS, C./SCHULZ, T.: Körperliche Aktivität und maligne Tumorerkrankungen. In: SAMITZ, G./MENSINK, G. B. M. (Hrsg.): Körperliche Aktivität in Prävention und Therapie. Evidenzbasierter Leitfaden für Klinik und Praxis. Hans Marseille Verlag GmbH, München 2002, S. 155-168.
- LÜHMANN, D./MÜLLER, V./RASPE, H.: Prävention von Rückenschmerzen. Expertise im Auftrag der Bertelsmann-Stiftung und der Akademie für manuelle Medizin, Universität Münster, 2004.
- LÜHMANN, D.: Prävention von Rückenschmerzen – Grundlagen und mögliche Interventionsstrategien. In: Bewegungstherapie und Gesundheitssport 21 (2005) 4, S. 138-145.
- MAGNUSSON, S. P.: A biomechanical evaluation of human skeletal muscle during stretch. With reference to sports and rehabilitation. Verlag Laegeforeningens, Kopenhagen 1998.
- MALTAIS, F./LE BLANC, P./SIMARD, C./JOBIN, J./BERNBE, C./BRUNEAU, J./CARRIER, C./BELLEAU, R.: Skeletal muscle adaption to endurance training in patients with chronic obstructive pulmonary disease. In: American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine 154 (1996) 2, S. 442-447.

- MANINI, T. M./EVERHART, J. E./PATEL, K. V./SCHOELLER, D. A./COLBERT, L. H./VISSER, M./TYLAVSKY, F./BAUER, D. C./GOODPASTER, B. H./HARRIS, T. B.: Daily activity energy expenditure and mortality among older adults. In: Journal of the American Medical Association 296 (2006) 2, S. 171-179.
- MANNION, A. F./DVORAK, J./TAIMELA, S./MÜNTENER, M.: Lumbale Rückenschmerzen – Vergleich von drei aktiven Therapieverfahren. In: Manuelle Medizin und Osteopathie 39 (2001) 4, S. 170-176.
- MARBURGER, C./OSTER, P.: Körperliche Aktivität im hohen Lebensalter. In: SAMITZ, G./MENSINK, G. B. M. (Hrsg.): Körperliche Aktivität in Prävention und Therapie. Evidenzbasierter Leitfaden für Klinik und Praxis. Hans Marseille Verlag GmbH, München 2002, S. 219-223.
- MARCUS, B. H./ROSSI, J. S./SELBY, V. C./NIAURA, R. S./ABRAMS, D. B.: The stages and processes of exercise adoption and maintenance in a worksite sample. In: Health Psychology 11 (1992) 6, S. 386-395.
- MARON, B. J.: The paradox of exercise. In: New England Journal of Medicine 343 (2000) 19, S. 1409-1411.
- MARSCHALL, F.: Wie beeinflussen unterschiedliche Dehnintensitäten kurzfristig die Veränderung der Bewegungsreichweite? In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 50 (1999) 1, S. 5-9.
- MARSCHALL, F.: Zusammenhang von Maximalkraft und maximaler Wiederholungszahl bei submaximalen Intensitäten. In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 50 (1999) 1, S. 28.
- MARSCHALL, F./FRÖHLICH, M.: Überprüfung des Zusammenhangs von Maximalkraft und maximaler Wiederholungszahl bei deduzierten submaximalen Intensitäten. In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 50 (1999) 10, S. 311-315.
- MARSHALL, S. J./BIDDLE, S. J. H.: The Transtheoretical Model of Behavior Change: A meta-analysis of application to physical activity and exercise. In: Annals of Behavioral Medicine 23 (2001) 4, S. 229-246.
- MARTI, B.: Plötzliche Todesfälle an Schweizer Volksläufen 1978-1987: eine epidemiologisch-pathologische Studie. In: Schweizerische medizinische Wochenschrift 119 (1989), S. 473-482.
- MARTI, B./MARTIN, B. W.: Sportliches Training oder Bewegung im Alltag zur Optimierung von Gesundheit und Lebensqualität. In: Therapeutische Umschau 58 (2001) 4, S. 189-195.
- MARTIN, B. W./JIMMY, G./MARTI, B.: Bewegungsförderung bei Inaktiven: Eine Herausforderung auch in der Schweiz. In: Therapeutische Umschau 58 (2001) 4, S. 196 ff.

MARTIN, D./CARL, K./LEHNERTZ, K.: Handbuch Trainingslehre. Hofmann-Verlag, Schorndorf 1993.

MARTTILA, J./LAITAKARI, J./NUPPONEN, R./MIILUNPALO, S./PARONEN, O.: The versatile nature of physical activity – on the psychological, behavioural and contextual characteristics of health-related physical activity. In: Patient Education and Counseling 33 (1998) 1, S. 29-38.

MC DOUGALL, J. D./TUXEN, D./SALE, D. G./MOROZ, J. R./SUTTON, J. R.: Arterial blood pressure response to heavy resistance exercise. In: Journal of Applied Physiology 58 (1985) 3, S. 785-790.

MC KENZIE, D. C.: Ausdauersport in der Schwangerschaft. In: SHE-PARD, R. J./ASTRAND, P. O. (Hrsg.): Ausdauer im Sport. Deutscher Ärzte Verlag, Köln, 1993, S. 374-378.

MC KENZIE, D. C./MC LUCKIE, S. L./STIRLING, D. R.: The protective effects of continuous and interval exercise in athletes with exercise-induced asthma. In: Medicine and Science in Sports and Exercise 26 (1994) 8, S. 951-956.

MC MANUS, B. M./WALLER, B. F./GRABOYS, T. B./MITCHELL, J. H./SIEGEL, R. J./MILLER, H. S./FROELICHER, V. F./ROBERTS, W. C.: Exercise and sudden death – part 1. In: Current Problems in Cardiology 6 (1981) 9, S. 1-89.

MECHLING, H.: Bewegungskoordination. In: RÖTHIG, P./BECKER, H./CARL, K./KAYSER, D./PROHL, R. (Hrsg.): Sportwissenschaftliches Lexikon. Hofmann-Verlag, Schorndorf 2003, S. 93-94.

MECHLING, H.: Koordination. In: RÖTHIG, P./BECKER, H./CARL, K./KAYSER, D./PROHL, R. (Hrsg.): Sportwissenschaftliches Lexikon. Hofmann-Verlag, Schorndorf 2003, S. 307.

MECHLING, H./MUNZERT, J. (Hrsg.): Bewegungswissenschaft – Bewegungslehre. Hofmann-Verlag, Schorndorf 2006.

MENKE, W.: Risiken gesteigerter körperlicher Aktivität für den Bewegungsapparat. In: SAMITZ, G./MENSINK, G. B. M. (Hrsg.): Körperliche Aktivität in Prävention und Therapie. Evidenzbasierter Leitfaden für Klinik und Praxis. Hans Marseille Verlag GmbH, München 2002, S. 233-242.

MENSINK, G. B. M./DEKETH, M./MUL, M./SCHUIT, A./HOFFMEISTER, H.: Physical activity and its association with cardiovascular risk factors and mortality. In: Epidemiology 7 (1996) 4, S. 391-397.

MENSINK, G. B. M./HEERSTRASS, D. W./NEPPELENBROEK, S. E./SCHUIT, A. J./BELLACH, B.-M.: Intensity, duration and frequency of physical activity and coronary risk factors. In: Medicine and Science in Sports and Exercise 29 (1997) 9, S. 1192-1198.

MENSINK, G. B. M./HERMANN-KUNZ, E./THAMM, M.: Der Ernährungssurvey. In: Gesundheitswesen 60 (1998) 2, S. 83-S87.

MENSINK, G. B. M./ZIESE, T./KOK, F. J.: Benefits of leisure time physical activity on the cardiovascular risk profile at older age. In: International Journal of Epidemiology 28 (1999) 4, S. 659-666.

MENSINK, G. B. M.: Körperliches Aktivitätsverhalten in Deutschland. In: SAMITZ, G./MENSINK, G. B. M. (Hrsg.): Körperliche Aktivität in Prävention und Therapie. Evidenzbasierter Leitfaden für Klinik und Praxis. Hans Marseille Verlag GmbH, München 2002, S. 35-44.

MERCIER, J./VILLE, N./WINTREBERT, P./CAILLAUD, C./VARRAY, A./ALBAT, B./THEVENET, A./PREFAUT, C.: Influence of post-surgery time after cardiac transplantation on exercise responses. In: Medicine and Science in Sports and Exercise 28 (1996) 2, S. 171-175.

MEUSEL, H.: Sport für Ältere. Schattauer-Verlag, Stuttgart 1999.

MEYER, K./GÖRNANDT, L./SCHWAIBOLD, M./WESTBROOK, S./HAJRIC, R./PETERS, K./BENEKE, R./SCHNELLBACHER, K./ROSKAMM, H.: Predictors of response to exercise training in severe chronic congestive heart failure. In: American Journal of Cardiology 80 (1997) 1, S. 56-60.

MEYER, K./PETERS, K./ROSKAMM, H.: Improvement of aerobic capacity in chronic congestive heart failure. Which training method is appropriate? In: Zeitschrift für Kardiologie 87 (1998) 1, S. 8-14.

MEYER, T.: Ausdauertraining als ambulante Therapie der Panikstörung. In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 49 (1998) 1, S. 18-19.

MICHAUD, P. A./NARRING, F./CAUDERAY, M./CAVADINI, C.: Sport activity and fitness of 9- to 19-year-old teenagers in the canton Vaud (Switzerland). In: Schweizerische Medizinische Wochenschrift 129 (1999) 18, S. 691-699.

MOEGLING, K.: Die Gesundheitswirkung des chinesischen Bewegungssystems Tai Chi Chuan in ihrer Relevanz für ältere Menschen. Empirische Untersuchungsergebnisse grundlegender und anwendungsbezogener Gesundheitsforschung. In: Sportwissenschaft 31 (2001) 4, S. 401-411.

MONTOYE, H. J.: Measuring physical activity and energy expenditure. Human Kinetics, Champaign 1996.

MORTON M. J./PAUL, N. S./COMPOS, G. R./HARTZ, M. V./METCALFE, J.: Exercise dynamics in late gestation: effects of physical training. In: American Journal of Obstetrics and Gynecology 152 (1985) 1, S. 91-97.

MÜLLER, G./BURTON, A. K./BALAGUE, F./CARDON, G./ERIKSEN, H. R./HENROTIN, Y./LAHAD, A./LECLERC, A./VAN DER BEEK, A. J.: Evidenz für die Wirksamkeit von Maßnahmen zur Prävention von Rückenschmerzen – Europäische Leitlinien. In: Physioscience 1 (2005) 3, S. 100-112.

MURPHY, D. R.: A critical look at static stretching: Are we doing our patients harm? In: Chiropractic Sports Medicine 5 (1991) 3, S. 67-70.

MUSTER, M./ZIELINSKI, R.: Bewegung und Gesundheit. Gesicherte Effekte von körperlicher Aktivität und Ausdauertraining. Steinkopff Verlag, Darmstadt 2006.

MYERS, J./KAYKHA, A./GERGE, S./ABELLA, J./ZAHEER, N./LEAR, S./YAMAZAKI, T./FROELICHER, V.: Fitness versus physical activity patterns in predicting mortality in men. In: American Journal of the Medical Sciences 117 (2004) 12, S. 912-918.

MYKLEBUST, G./ENGBRETSSEN, L./HOFF BRAEKKEN, I./SKJOLBERG, A./OLSEN, O. E./BAHR, R.: Prevention of anterior cruciate ligament injuries in female team handball players: A prospective intervention study over three seasons. In: Clinical Journal of Sports Medicine 13 (2003) 2, S. 71-78.

NACHEMSON, A.L./LINDTH, M.: Measurement of abdominal and back muscle strength with and without low back pain. In: Scandinavian Journal of Rehabilitation 1 (1969), S. 60-65.

NELSON, B. W.: A rational approach of treatment of low back pain. In: Journal of Musculoskeletal Medicine 5 (1993), S. 67-82.

NETING, K./STROTH, S./WABITSCH, M./GALM, C./RAPP, K./BRANDSTETTER, S./BERG, S./KRESZ, S./WARTHA, O./STEINACKER, J. M.: Primärprävention von Folgeerkrankungen des Übergewichts bei Kindern und Jugendlichen. In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 57 (2006) 2, S. 42-45.

NEUMAIER, A.: Koordinatives Anforderungsprofil und Koordinationstraining: Grundlagen, Analyse, Methodik. Verlag Sport und Buch Strauß, Köln 1999.

OBST, F./BÖS, K.: Akzeptanz und Wirkung zusätzlicher Sportstunden in der Grundschule. In: Sportpraxis 38 (1997) 2, S. 44-47+54.

OJA, P./VUORI, I./PARONEN, O.: Daily walking and cycling to work: their utility as health-enhancing physical activity. In: Patient Education and Counseling 33 (1998) 1, S. 87-94.

OJA, P./BORMS, J.: Health enhancing physical activity. Verlag Meyer & Meyer, Oxford 2004.

OPIE, L. H.: Sudden death and sport. In: Lancet 1 (1975) 7901, S. 263-266.

OPPER, E./BREHM, W./BÖS, K./SAAM, J.: Zielgruppenspezifische Interventionen: Gesundheitssportprogramme. In: BÖS, K./BREHM, W. (Hrsg.): Handbuch Gesundheitssport. 2. Auflage. Hofmann-Verlag, Schorndorf 2006, S. 154-166.

ORNISH, D./BROWN, S. E./SCHERWITZ, L. W./BILLINGS, J. H./ARMSTRONG, W. T./PORTS, T. A./MC LANAHAN, S. M./KIRKEELDE, R. L./BRANDT, R. J./GOULD, K. L.: Can lifestyle changes reverse coronary heart disease? In: Lancet 336 (1990), S. 129-133.

PAFFENBARGER, R. S./HYDE, R. T./WING, A. L./LEE, I. M./JUNG, D. L./KAMPERT, J. B.: The Association of changes in physical-activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men. In: New England Journal of Medicine 328 (1993) 8, S. 538-545.

PAHMEIER, I.: Drop-out und Bindung im Breiten- und Gesundheitssport. Wissenschaftliche Begleituntersuchung des Projekts „Hin & Wieder Berlins neue Bewegung“. Projektabschlussarbeit der Universität Bayreuth, Bayreuth 1996.

PALANGE, P./FORTE, S./ONORATI, P./PAROVATI, V./MANFREDI, F./SERRA, P./CARLONE, S.: Effect of reduced body weight on muscle exercise capacity in patients with COPD. In: Chest 114 (1998) 1, S. 12-18.

PALENTIEN, C.: Kinder und Jugendliche. In: BADURA, B./BUSSE, R./LEIDL, R./RASPE, H./SIEGRIST, J./WALTER, U. (Hrsg.): Public Health. Gesundheit und Gesundheitswesen. Verlag Urban & Fischer, München 2003, S. 636-641.

PALUSKA, S. A./SCHWENK, T. L.: Physical activity and mental health. In: International Journal of Sports Medicine 29 (2000) 3, S. 167-180.

PANJABI, M. M.: The stabilizing system of the spine. Part 1. Function, dysfunction, adaptation, and enhancement. In: Journal of Spinal Disorders 5 (1992) 4, S. 383-389.

PAPE, D./SCHWARZ, R./GILLESSEN, H.: Satt, schlank, gesund. Das Ernährungspraxisbuch nach dem Insulinprinzip. Deutscher Ärzte Verlag, Köln 2003.

PATE, R. R./WARD, D. S.: Endurance exercise trainability in children and youth. In: GRANA, W. A./LOMBARDO, J. A./SHARKEY, B. J./STONE, J. A. (Hrsg.): Advances in sports medicine and fitness. Volume 3. Yearbook medical publishers, Chicago 1990, S. 37-55.

PATE, R. R./PRATT, M./BLAIR, S. N./HASKELL, W. L./MACERA, C. A./BOUCHARD, C./BUCHNER, D./ETTINGER, W./HEATH, G. W./KING, A. C./KRISKA, A./LEON, A. S./MARCUS, B. H./MORRIS, J./PAFFENBARGER, R. S./PATRICK, K./OLLOCK, M. L./RIPPE, J.

- M./SALLIS, J./WILMORE, J. H.: Physical activity and public health: A recommendation from the centers for disease control and prevention and the American College of Sports Medicine. In: Journal of the American Medical Association 273 (1995) 5, S. 402-407.
- PARNIANPOUR, M./REINSEL, T. E./SIMON, S./SPARTO, P. J.: The effects of fatigue on multijoint kinematics, coordination, and postural stability during a repetitive lifting test. In: Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy 25 (1997) 1, S. 3-12.
- PEARSON, T. A./BLAIR, S. N./DANIELS, S. R.: AHA Guidelines for primary prevention of cardiovascular disease and stroke. In: Circulation 106 (2002) 3, S. 388-391.
- PERSEGHIN, G./CLINE, G. W./GEROW, K./ROTHMANN, D. L./SHULMAN, G. I.: Increased glucose transport phosphorylation and muscle glycogen synthesis after exercise training in insulin-resistant subjects. In: New England Journal of Medicine 335 (1996) 18, S. 1357-1362.
- PETERMANN, F./VAITL, D. (Hrsg.): Handbuch der Entspannungsverfahren. Band 2: Anwendungen. Beltz Psychologie-Verlags-Union, Weinheim-Basel 1994.
- PETERMANN, U.: Entspannungstechniken für Kinder und Jugendliche: Ein Praxisbuch. Beltz Psychologie-Verlags-Union, Weinheim-Basel 1999.
- PETERS, C./LÖTZERICH, H./NIEMEIER, B./SCHÜLE, K./UHLENBRUCK, G.: Influence of a moderate exercise training on natural killer cytotoxicity and personality traits in cancer patients. In: Anticancer research 14 (1994) 3A, S. 1033-1036.
- PFEIFER, K.: Koordinationsfähigkeit. In: BÖS, K./BREHM, W. (Hrsg.): Handbuch Gesundheitssport. 2. Auflage. Hofmann-Verlag, Schorndorf 2006, S. 275-289.
- POE, M. P.: Maternal and fetal responses to low impact aerobic dance. Master-Thesis. University of Oregon, Oregon 1993.
- POLLOCK, M. L./FOSTER, C./KNAPP, D./ROD, J. L./SCHMIDT, D.: Effect of age and training on aerobic capacity and body composition of master athletes. In: Journal of Applied Physiology 62 (1987) 2, S. 725-731.
- POLLOCK, M. L./LOWENTHAL, D. T./GRAVES, J. E./CARROLL, J. F.: Ausdauersport im höheren Lebensalter. In: SHEPARD, R. J./ASTRAND, P. O. (Hrsg.): Ausdauer im Sport. Deutscher Ärzte Verlag, Köln 1993, S. 379-394.
- POLLOCK, M. L./WILMORE, J.: Exercise in health and disease: evaluation and prescription for prevention and rehabilitation. 2nd edition. W. B. Saunders, Philadelphia 1990.

- POLS, M. A./PEETERS, P. H. M./KEMPER, H. C. G./GROBBEE, D. E.: Methodological aspects of physical activity assessment in epidemiological studies. In: European Journal of Epidemiology 14 (1998) 1, S. 63-70.
- PRATLEY, R./NICKLAS, B./RUBIN, M./MILLER, J./SMITH, A./SMITH, M./HURLEY, B./GOLDBERG, A.: Strength training increases resting metabolic rate and norepinephrine levels in healthy 50-to-60-yr men. In: Journal of Applied Physiology 76 (1994) 1, S. 133-137.
- PROCHASKA, J. O./VELICER, W. F.: The Transtheoretical Model of Health Behavior Change. In: American Journal of Health Promotion 12 (1997) 1, S. 38-48.
- RAMPF, J.: Dropout und Bindung im Fitness-Sport. Czwalina-Verlag, Hamburg 1999.
- REBSAMEN, R.: Das Syndrom des Over-Stretching. In: HOSTER, M./NEPPER, H.-U. (Hrsg.): Dehnen und Mobilisieren, Sport Consult-Verlag, Waldenburg 1994, S. 110-117.
- REILLY, J. J./JACKSON, D. M./MONTGOMERY, C./KELLEY, L. A./SLATER, C./GRANT, S./PATON, J. Y.: Total energy expenditure and physical activity in young Scottish children: mixed longitudinal study. In: Lancet 363 (2004) 9404, S. 211-212.
- RENSTRÖM, P.: Risikofaktoren des Freizeitsports. In: Der Orthopäde 29 (2000) 11, S. 981-986.
- RIEDER, H./HUBER, G./WERLE, J. (Hrsg.): Sport mit Sondergruppen – ein Handbuch. Hofmann-Verlag, Schorndorf 1996.
- RIES, A. L./KAPLAN, R. M./LIMBERG, T. M./PREWITT, L. M.: Effects of pulmonary rehabilitation on physiologic and psychosocial outcomes in patients with chronic obstructive pulmonary disease. In: Annals of Internal Medicine 122 (1995) 11, S. 823-832.
- RITSCH, S. V./NORVELL, N. K./POLLOCK, M. L.: Lumbar strengthening in chronic low back pain patients: Physiologic and psychological benefits. In: Spine 18 (1993), S. 232-238.
- ROBERT KOCH INSTITUT (RKI): Der Bundes-Gesundheitssurvey – Baustein der Gesundheitssurveillance in Deutschland. RKI, Berlin 2002.
- ROBER KOCH INSTITUT (RKI): Schwerpunkt der Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. RKI, Berlin 2004.
- ROMIJN, J. A./SIDOSSIS, L. S./GASTALDELLI, A./HOROWITZ, J.F./ENDERT, E./WOLFE, R.R.: Regulation of endogenous fat and carbohydrate metabolism and their relationship to exercise intensity and duration. In: American Journal of Physiology 265 (1993) 9, S. 380-391.

- ROMPE, G./ERLENKÄMPER, A.: Begutachtung der Haltungs- und Bewegungsorgane. Thieme-Verlag, Stuttgart 1998.
- ROSENBAUM, D./HENNIG, E. M.: Veränderung der Reaktionszeit und Explosivkraftentfaltung nach einem passiven Stretchingprogramm und 10minütigem Aufwärmen. In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 48 (1997) 3, S. 95-99.
- ROSS, R./DAGNONE, D./JONES, P. J./SMITH, H./PADDAGS, A./HUDSON, R./JANSSEN, I.: Reduction in obesity and related co-morbid conditions after diet-induced weight loss or exercise-induced weight loss in men. A randomized, controlled trial. In: Annals of Internal Medicine 133 (2000) 2, S. 92-103.
- ROST, R.: Hämodynamik bei dynamischer und statischer Arbeit. In: LOHMANN, F. W. (Hrsg.): Hochdruck und Sport. Springer-Verlag, Berlin-Heidelberg-New York 1986, S. 25-33.
- ROST, R./WEBERING, F. (Hrsg.): Kardiologie im Sport. Deutscher Ärzte Verlag, Köln 1987.
- ROST, R.: Lehrbuch der Sportmedizin. Deutscher Ärzteverlag, Köln 2001.
- ROST, R.: Sport und Bewegungstherapie bei inneren Krankheiten. 3. Auflage. Deutscher Ärzteverlag, Köln 2005.
- ROTH, K./WINTER, R.: Entwicklung koordinativer Fähigkeiten. In: BAUR, J./BÖS, K./SINGER, R. (Hrsg.): Motorische Entwicklung – Ein Handbuch. Hofmann-Verlag, Schorndorf 1994, S. 192-216.
- ROTH, K./WILLIMZCIK, K.: Bewegungswissenschaft. Rowohlt-Verlag, Reinbek 1999.
- RÖTHIG, P./BECKER, H./CARL, K./KAYSER, D./PROHL, R. (Hrsg.): Sportwissenschaftliches Lexikon. Hofmann-Verlag, Schorndorf 2003.
- ROWLAND, T. W.: Exercise and children's health. Human Kinetics, Champaign 1990.
- ROWLAND, T. W.: Ausdauersport im Kindesalter. In: SHEPARD, R. J./ASTRAND, P. O.: Ausdauer im Sport. Deutscher Ärzte Verlag, Köln 1993, S. 365-373.
- RÜTTEN, A./ABU-OMAR, K.: Bevölkerungsbezogene Interventionen Ansätze und Evaluation. In: WOLL, A./BREHM, W./PFEIFFER, K. (Hrsg.): Intervention und Evaluation im Gesundheitssport und in der Sporttherapie. Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, Band 139. Czwalina-Verlag, Hamburg 2004, S. 177-188.

- SABLE, D. L./BRAMMELL, H. L./SHEEHAR, M. W./NIES, A. S./GERBER, J./HORWITZ, L. D.: Attenuation of exercise conditioning by beta-adrenergic blockade. In: Circulation 65 (1982) 4, S. 679-684.
- SALE, D. G.: Neuronal adaptations to resistance training. In: Medicine and Science in Sports and Exercise 20 (1988) 2, S. 135-145.
- SALE, D. G.: Neuronale Adaptation im Verlauf eines Krafttrainings. In: KOMI, P. V. (Hrsg.): Kraft- und Schnellkraft im Sport. Deutscher Ärzte Verlag, Köln 1994, S. 249-265.
- SAMITZ, G./MENSINK, G. (Hrsg.): Körperliche Aktivität in Prävention und Therapie. Evidenzbasierter Leitfaden für Klinik und Therapie. Hans Marseille Verlag GmbH, München 2002.
- SAMITZ, G./BARON, R.: Epidemiologie der körperlichen Aktivität. In: SAMITZ, G./MENSINK, G. (Hrsg.): Körperliche Aktivität in Prävention und Therapie. Evidenzbasierter Leitfaden für Klinik und Therapie. Hans Marseille Verlag GmbH, München 2002, S. 11-31.
- SANDVIK, L./ERIKSSEN, J./THAULOW, E./ERIKSSEN, G./MUNDAL, R./RODAHL, K.: Physical fitness as a predictor of mortality among healthy, middle-aged Norwegian men. In: New England Journal of Medicine 328 (1993) 8, S. 533-537.
- SAUR, P./ENSINK, F. B. M./STEINMETZ, U./STRAUB, A./HILDEBRANDT, J./NIKLAS, A./KETTLER, D.: Göttinger-Rücken-Intensiv-Programm. Ergebnisse eines multidisziplinären Therapieprogramms für Patienten mit chronischen lumbalen Rückenschmerzen. In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 49 (1998) Sonderheft 1, S. 261-264.
- SCHÄFER, H./SCHIPPERGES, H./WAGNER, G. (Hrsg.): Präventive Medizin. Springer-Verlag, Berlin 1987.
- SCHEDLOWSKI, M./TEWES, U. (Hrsg.): Psychoneuroimmunologie. Spektrum-Verlag, Heidelberg 1996.
- SCHEITHAUER, F./FRIEDRICH, A. W./REHLE, E.: Qi Gong. Der Weg zu Vitalität und Ausgeglichenheit. Ludwig-Verlag, München 2002.
- SCHLICHT, W./SCHWENKMEZGER, P.: Gesundheitsverhalten und Bewegung. Hofmann-Verlag, Schorndorf 1995.
- SCHMIDT, W.: Kindheit und Sport im Ruhrgebiet. Eine repräsentative Untersuchung an sog. Lücke-Kindern. Unveröffentlichtes Manuskript der Universität Essen, Essen 2003.
- SCHMIDT, W./HARTMANN-TEWS, I./BRETTSCHEIDER, W. D. (Hrsg.): Erster Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht. Hofmann-Verlag, Schorndorf 2003.
- SCHMIDTBLEICHER, D.: Motorische Beanspruchungsform Kraft. In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 38 (1987) 9, S. 356-377.

- SCHMIDTBLEICHER, D.: Motorische Beanspruchungsform Kraft, Definition und Trainierbarkeit. In: VON OW, D./HÜNI, G. (Hrsg.): Muskuläre Rehabilitation. Perimed-Verlag, Erlangen 1997, S. 65-85.
- SCHNABEL, G./HARRE, D./BORDE, A. (Hrsg.): Trainingswissenschaft: Leistung, Training, Wettkampf. Sportverlag Berlin, Berlin 1997.
- SCHÖNTHALER, S./OHLENDORF, K.: Biomechanische und neuro-physiologische Veränderungen nach ein- und mehrfach seriellem passiv-statischem Beweglichkeitstraining. Verlag Sport und Buch Strauß, Köln 2002.
- SCHWARZER, R. (Hrsg.): Gesundheitspsychologie. 2. Auflage. Hogrefe-Verlag, Göttingen-Toronto-Zürich 1997.
- SCHWESIG, R./MÜLLER, K./BECKER, S./KREUTZFELD, A./HOTTENROTT, K.: Sensomotorisches Training im Alter und bei Osteoporose. In: Bewegungstherapie und Gesundheitssport 22 (2006) 2, S. 62-68.
- SCHULTZ, J. H.: Das Autogene Training. Thieme-Verlag, Stuttgart 1987.
- SEIDEL, E./WICK, C.: Beeinflussung der psychophysischen Leistungsfähigkeit und der Rückfallquote chronisch Alkoholabhängiger durch Sporttherapie. In: WEISS, M./LIESEN, H. (Hrsg.): Rehabilitation durch Sport. Kilian-Verlag, Marburg 1997, S. 206-214.
- SERRES, I./GAUTIER, V./VARRAY, A./PREFANT, C.: Impaired skeletal muscle endurance related to physical inactivity and altered lung function in COPD patients. In: Chest 113 (1998) 4, S. 900-905.
- SESSO, H. D./PAFFENBARGER, R. S./HA, T./LEE, I. M.: Physical activity and cardiovascular disease risk in middle-aged and older women. In: American Journal of Epidemiology 150 (1999) 4, S. 408-416.
- SESSO, H. D./PAFFENBARGER, R. S./LEE, I. M.: Physical activity and coronary heart disease in men: the Harvard Alumni Health Study. In: Circulation 102 (2000) 9, S. 975-980.
- SHEPARD, R. J.: The scientific basis of exercise prescribing for the very old. In: Journal of the American Geriatric Society 38 (1990) 5, S. 385-395.
- SHEPARD, R. J./ASTRAND, P. O.: Ausdauer im Sport. Deutscher Ärzteverlag, Köln 1993.
- SHEPARD, R. J./PLYLEY, M. J.: Peripherer Kreislauf und Ausdauer. In: SHEPARD, R. J./ASTRAND, P. O. (Hrsg.): Ausdauer im Sport. Deutscher Ärzteverlag, Köln 1993, S. 92-106.

- SHEPARD, R. J./FUCHTER, R.: Physical activity and cancer: How may protection be maximized? In: Critical Reviews in Oncology 8 (1997) 2-3, S. 219-272.
- SHRIER, I.: Does stretching improve performance? A systematic and critical review of the literature. In: Clinical Journal of Sports Medicine 14 (2004) 5, S. 267-273.
- SISCOVICK, D. S./WEISS, N. S./FLETCHER, R. H./LASKY, T.: The incidence of primary cardiac arrest during vigorous exercise. In: New England Journal of Medicine 311 (1984) 14, S. 874-877.
- SKINNER, J.: Rezepte für Sport und Bewegungstherapie. Deutscher Ärzte-Verlag, Köln 1989.
- SKINNER, J.: Körperliche Aktivität und Gesundheit: Welche Bedeutung hat die Trainingsintensität? In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 52 (2001) 6, S. 211-214.
- SPATE-DOUGLAS, T./KEYSER, R E.: Exercise intensity: its effect on the high density lipoprotein profile. In: Archives of Physical Medicine Rehabilitation 80 (1999) 6, S. 691-695.
- STAMMER, A./WERLE, J.: Bewegungstherapie in der Psychiatrie, Psychosomatik und Suchtbehandlung. In: RIEDER, H./HUBER, G./WERLE, J. (Hrsg.): Sport mit Sondergruppen – ein Handbuch. Hofmann-Verlag, Schorndorf 1996, S. 370-433.
- STAMPFER, M. J./HU, F. B./MANSON, J. E./RIMM, E. B./WILLETT, W. C.: Primary prevention of coronary heart disease in women through diet and lifestyle. In: New England Journal of Medicine 343 (2000) 1, S. 16-22.
- STEFFEN, R./NOLTE, L. P./PINGEL, T. H.: Stellenwert der Rückenmuskulatur in der Rehabilitation der postoperativen segmentalen Instabilität. Eine biomechanische Analyse. In: Die Rehabilitation 33 (1994), S. 164-170.
- STEMPER, T./WASTL, P.: Circuittraining. Funktionelle Übungen und Fitnessprogramme. Falken-Verlag, Niedernhausen 1997.
- STEPTOE, A./DOHERTY, S./RINK, E./KERRY, S./KENDRICK, T./HILTON, S.: Behavioural counselling in general practice for the promotion of healthy behaviour among adults at increased risk of coronary heart disease: randomised trial. In: British Medical Journal 319 (1999) 9, S. 943-947.
- STEWART, T. L./RALSTON, S. H.: Role of genetic factors in the pathogenesis of osteoporosis. In: Journal of Endocrinology 166 (2000) 2, S. 235-245.

STILGENBAUER, F./REISSNECKER, S./STEINACKER, J. M.: Herzfrequenzvorgaben für das Ausdauertraining von Herzpatienten. In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 54 (2003) 10, S. 295-296.

STONE, M. H./FLECK, S. J./TRIPLETT, N. T./KRAEMER, W. J.: Health- and performance-related potential of resistance training. In: Sports Medicine 11 (1991) 4, S. 210-231.

SYGUSCH, R./WAGNER, P./OPPER, E./WORTH, A.: Aktivität und Gesundheit im Kindes- und Jugendalter. In: BÖS, K./BREHM, W.: Handbuch Gesundheitssport. 2. Auflage. Hofmann-Verlag, Schorndorf 2006, S. 118-128.

THOMAS, S./READING, J./SHEPARD, R. J.: Revision of the physical activity readiness questionnaire (PAR-Q). In: Canadian Journal of Sport Science 17 (1992) 4, S. 338-345.

THOMPSON, P. D./FUNK, E. J./CARLETON, R. A./STURNER, W. Q.: Incidence of death during jogging in Rhode Island from 1975 through 1980. In: Journal of the American Medical Association 247 (1987) 18, S. 2535-2538.

THUNE, I./FURBERG, A. S.: Physical activity and cancer risk: Dose-response and cancer, all sites and site-specific. In: Medicine and Science in Sports and Exercise 33 (2001) 6, S. 530-550.

TIEMANN, M.: Fitnesstraining als Gesundheitstraining, Hofmann-Verlag, Schorndorf 1997.

TIEMANN, M./BREHM, W./SYGUSCH, R.: Flächendeckende Institutionalisierung evaluiertes Gesundheitssportprogramme. In: WALTER, U./DRUPP, M./SCHWARZ, F. W. (Hrsg.): Prävention durch Krankenkassen. Zielgruppen, Zugangswege, Wirksamkeit und Wirtschaftlichkeit. Juventa-Verlag, Weinheim-München 2002, S. 226-238.

TIEMANN, M./BREHM, W./SYGUSCH, R.: Gesundheitssport als „Rezept“. „KoKoSpo“ – Kooperatives Konzept Gesundheitssport zur Förderung der öffentlichen Gesundheit. Bayreuther Beiträge zur Sportwissenschaft, Heft 9, Bayreuth 2003.

TIKKANEN, H. O./HAMALAINEN, E./SARNA, S./ADLER-CREUTZ, H./HARKONEN, M.: Associations between skeletal muscle properties, physical fitness, physical activity and coronary heart disease risk factors in men. In: Atherosclerosis 137 (1998) 2, S. 377-389.

TITZE, S./MARTI, B.: Individuell adaptierte Bewegungsberatung in der Arztpraxis. In: Der Orthopäde 26 (1997) 11, S. 935-941.

TITZE, S./MARTIN, B. W./SEILER, R./STRONEGGER, R./MARTI, B.: Effects of a lifestyle physical activity intervention on stages of change and energy expenditure in sedentary employees. In: Psychology of Sports and Exercise 2 (2001) 2, S. 103-116.

TITZE, S./MARTI, B.: Aktivitätsberatung – Intervention bei inaktiven Patientinnen und Patienten. In: SAMITZ, G./MENSINK, G. (Hrsg.): Körperliche Aktivität in Prävention und Therapie. Evidenzbasierter Leitfaden für Klinik und Therapie. Hans Marseille Verlag GmbH, München 2002, S. 11-31.

TITTLBACH, S.: Entwicklung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Hofmann-Verlag, Schorndorf 2002.

TREMBLAY, A./SIMONEAU, L. A./BOUCHARD, C.: Impact of exercise intensity on body fatness and skeletal muscle metabolism. In: Metabolism 43 (1994) 7, S. 814-818.

TROUP, J. D./FOREMAN, T. K./BAXTER, C. E./BROWN, D.: The perception of back pain and the role of psychophysical tests of lifting capacity. In: Spine 12 (1987), S. 645-657.

ULMER, J./BÖS, K.: Gesunde Persönlichkeitsentwicklung und Sportengagement bei salvadorianischen und deutschen Jugendlichen. In: Sportwissenschaften 34 (2004) 2, S. 201-217.

URBACH, D./AWISZUS, F.: Impaired ability of voluntary quadriceps activation bilaterally interferes with function testing after knee injuries. A twitch interpolation study. In: International Journal of Sports Medicine 23 (2002) 4, S. 231-326.

URHAUSEN, A./SCHWARZ, M./KLEIN, M./PAPATHANASSIOU, V./PITSCH, W./KINDERMANN, W./EMRICH, E.: Gesundheitsstatus von Kindern und Jugendlichen im Saarland – Ausgewählte Ergebnisse der IDEFIKS-Studie (Teil 1). In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 55 (2004) 9, S. 202-210.

VAN DEN BERG, F.: Angewandte Physiologie 3. Therapie, Training, Tests. Thieme-Verlag, Stuttgart 2001.

VAN DER SCHOOT, P./SEEK, U. (Hrsg.): Bewegung, Spiel und Sport mit Behinderten und von Behinderung Bedrohten. Indikationskatalog Band 3. Bundesministerium für Arbeit und Sozialordnung, Bonn 1990.

VIDEMAN, T./SAMA, S./BATTIE, M. C./KOSKINEN, S./GILL, K.: The long-term effects of physical loading and exercise lifestyles on back-related symptoms, disability, and spinal pathology among men. In: Spine 15 (1995), S. 699-708.

VIIKARI, J./VÄLIMÄKI, I./TELAMA, R./SIREN-TIUSANEN, H./AKERBLUM, H. K./DAHL, M./LÄHDE, P. L./PESONEN, E./PIETIKÄINEN, M./SUONINEN, P./UHARI, M.: Atherosclerosis precursors in finnish children: Physical activity and plasma lipids in 3- and 12-year-old children. In: ILMARINEN, J./VÄLIMÄKI, I. (Hrsg.): Children and sport. Springer-Verlag, Berlin 1984, S. 231-240.

VOGIATZIS, I./WILLIAMSON, A. F./MILES, J./TAYLOR, I. K.: Physiological response to moderate exercise workloads in a pulmonary rehabilitation program in patients with varying degrees of airflow obstruction. In: Chest 116 (1999) 5, S. 1200-1207.

- VOGT, L./PFEIFER, K./PORTSCHER, M./BANZER, W.: Influences of nonspecific low back pain on three-dimensional lumbar spine kinematics in locomotion. In: Spine 26 (2001) 17, S. 1910-1919.
- VOGT, L./PFEIFER, K./BANZER, W.: Neuromuscular control of walking with chronic low back pain. In: Manual Therapy 8 (2003) 1, S. 21-28.
- VOGT, L./NEUMANN, A. (Hrsg.): Sport in der Prävention. Deutscher Ärzte Verlag, Köln 2006.
- VOLKERT, R.: Rückenschmerzen: Chronifizierung durch Frühtherapie verhindern! In: Münchner Medizinische Wochenschrift/Fortschritte der Medizin 115 (1997), S. 1-4).
- VON OW, D./HÜNI, G. (Hrsg.): Muskuläre Rehabilitation. Perimed-Verlag, Erlangen 1997
- VUORI, I./MÄKÄRÄINEN, M./JÄÄSKELÄINEN, A.: Sudden death and physical activity. In: Cardiology 63 (1978), S. 287-304.
- VUORI, I.: The cardiovascular risk of physical activity. In: Acta Med Scand 711 (1986), S. 205-214.
- WABITSCH, M./ZWIAUER, K./HEDEBRANDT, J./KIESS, W. (Hrsg.): Adipositas bei Kindern und Jugendlichen. Grundlagen und Klinik. Springer-Verlag, Berlin 2005.
- WAGNER, P.: Aussteigen oder Dabeibleiben. Determinanten der Aufrechterhaltung sportlicher Aktivität in gesundheitsorientierten Sportprogrammen. Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Darmstadt 2000.
- WAGNER, P./BREHM, W.: Körperliche Aktivität und psychische Gesundheit. In: BÖS, K./BREHM, W. (Hrsg.): Handbuch Gesundheitssport. 2. Auflage. Hofmann-Verlag, Schorndorf 2006, S. 103-117.
- WALBERG, J. L.: Aerobic exercise and resistance weight-training during weight reduction: Implications for obese persons and athletes. In: Sports Medicine 7 (1989) 6, S. 343-356.
- WALLACE, A. M./BOYER, D. B./DAN, A./HOLM, K.: Aerobic exercise, maternal self-esteem, and physical discomforts during pregnancy. In: Journal of nurse-midwifery 31 (1986) 6, S. 225-262.
- WALLACE, M. B./MOFFATT, R. J./HAYMES, E. M./GREEN, N. R.: Acute effects of resistance exercise on parameters of lipoprotein metabolism. In: Medicine and Science in Sports and Exercise 23 (1991) 2, S. 199-204.

WALLER, B. F.: Sudden death in middle-aged conditioned subjects: coronary atherosclerosis in the culprit. In: Mayo Clinic Proceedings 62 (1987) 7, S. 634-636.

WALTER, U./DRUPP, M./SCHWARZ, F. W. (Hrsg.): Prävention durch Krankenkassen. Zielgruppen, Zugangswege, Wirksamkeit und Wirtschaftlichkeit. Juventa-Verlag, Weinheim-München 2002.

WANNE, O./VIKARI, J./VÄLIMÄKI, I.: Physical performance and serum lipids in 14-16 year old trained, normally active, and inactive children. In: ILMARINEN, J./VÄLIMÄKI, I. (Hrsg.): Children and sport. Springer-Verlag, Berlin 1984, S. 241-246.

WARBURTON, D. E. R./NICOL, C. W./BREDIN, S. D.: Health benefits of physical activity: the evidence. In: Canadian Medical Association Journal 174 (2006a) 6, S. 801-809.

WARBURTON, D. E. R./NICOL, C. W./BREDIN, S. D.: Prescribing exercise as preventive therapy. In: Canadian Medical Association Journal 174 (2006b) 7, S. 961-974.

WEI, M./KAMPERT, J. B./BARLOW, C. E./NICHAMAN, M. Z./GIBBONS, L. W./PAFFENBARGER, R. S./BLAIR, S. N.: Relationship between low cardiorespiratory fitness and mortality in normal-weight, overweight, and obese men. In: Journal of the American Medical Association 282 (1999) 16, S. 1547-1553.

WEISS, M./LIESEN, H. (Hrsg.): Rehabilitation durch Sport. Kilian-Verlag, Marburg 1997.

WIEMANN, K./KAMPHÖFNER, M.: Verhindert statisches Dehnen das Auftreten von Muskelkater nach exzentrischem Training? In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 46 (1995) 9, S. 411-421.

WIEMANN, K.: Beeinflussung muskulärer Parameter durch ein zehnwöchiges Dehnungstraining. In: Sportwissenschaft 21 (1991) 3, S. 295-305.

WIEMANN, K./LEISNER, S.: Extreme Hüftbeugefähigkeit von Turnern – Sind längere ischiocrurale Muskeln die Ursache? In: TW Sport und Medizin 8 (1996) 2, S. 103-108.

WIEMEYER, J.: Dehnen - eine sinnvolle Vorbereitungsmaßnahme im Sport? In: Spectrum der Sportwissenschaften 14 (2002) 1, S. 53-80.

WILLIAMS, M. H.: Ernährung, Fitness und Sport. Verlag Urban & Fischer, Berlin-Wiesbaden 1997.

WILLIAMS, R. A. (Hrsg.): The athlete and heart disease. Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia 1999.

WIRTH, A.: Adipositas: Epidemiologie, Ätiologie, Folgekrankheiten und Therapie. 2. Auflage. Springer-Verlag, Berlin-Heidelberg-New York 2000.

WIRTH, A.: Körperliche Aktivität und metabolisches Syndrom. In: SA-MITZ, G./MENSINK, G. (Hrsg.): Körperliche Aktivität in Prävention und Therapie. Evidenzbasierter Leitfaden für Klinik und Therapie. Hans Marseille Verlag GmbH, München 2002, S. 133-144.

WIRTH, A.: Adipositas und Metabolisches Syndrom. In: Cardiovasc (2003) 1, S. 22-30.

WISSENSCHAFTLICHES INSTITUT DER ÄRZTE DEUTSCH-LANDS (WIAD): Bewegungsstatus von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Forschungsbericht im Auftrag des DSB und der AOK. Eigendruck, Bonn 2000.

WISSENSCHAFTLICHES INSTITUT DER ÄRZTE DEUTSCH-LANDS (WIAD): WIAD-AOK-DSB-Studie II. Dritter Bericht zum Bewegungsstatus von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Kurzfassung einer Untersuchung im Auftrag des Deutschen Sportbundes und des AOK-Bundesverbandes. Eigendruck, Frankfurt a. M. 2003.

WOJTYS, E. M./HUSTON, L. J.: Longitudinal effects of anterior cruciate ligament injury and patellar tendon autograft reconstruction on neuromuscular performance. In: American Journal of Sports Medicine 28 (2000) 3, S. 336-344.

WOLFE, B. L./LE MURAY, L. M./COLE, P. J.: Quantitative analysis of single- vs. multiple-set programs in resistance training. In: Journal of Strength and Conditioning Research 18 (2004) 1, S. 35-47.

WOLL, A./TITTLBACH, S./BÖS, K./OPPER, E.: FINGER: Finnisch-deutsche Längsschnittstudie zum Zusammenhang von sportlicher Aktivität, Fitness und Gesundheit im kommunalen Rahmen. In: EISFELD, K./WIESMANN, W./HANNICK, H. J./HIRTZ, P. (Hrsg.): Gesund und Bewegt ins Alter. Afra-Verlag, Butzbach-Grüdel 2003, S. 38-57.

WOLL, A./BÖS, K.: Wirkungen von Gesundheitssport. In: Bewegungstherapie und Gesundheitssport 20 (2004) 3, S. 97-106.

WOLL, A./BREHM, W./PFEIFFER, K. (Hrsg.): Intervention und Evaluation im Gesundheitssport und in der Sporttherapie. Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, Band 139. Czwalina-Verlag, Hamburg 2004.

WOOLF, S. H.: The need for perspective in evidence-based Medicine. In: Journal of the American Medical Association 282 (1999) 24, S. 2358-2365.

WOOLLACOTT, M. H./SHUMWAY-COOK, A.: Attention an the control of posture and gait: a review of an emerging area of research. In: Gait and Posture 16 (2002) 1, S. 1-14.

WORLD HEALTH ORGANISATION (WHO): Gesundheitsförderung durch Bewegung – ein Handlungsrahmen für die europäische Region der WHO. Europäische Ministerkonferenz der WHO zur Bekämpfung der Adipositas, Istanbul 15.-17. November 2006.

WORTH, H./MEYER, A./FOLGERING, H./KIRSTEN, D./LECHELER, J./MAGNUSSON, H./PLEYER, K./SCHMIDT, S./SCHMITZ, M./TAUBE, K./WETTENGEL, R.: Empfehlungen der Deutschen Atemwegsliga zu Sport und körperlichem Training bei Patienten mit obstruktiven Atemwegserkrankungen. In: Medizinische Klinik 95 (2000) 3, S. 123-129.

WÜRTENBERGER, T. (Hrsg.): Risikosportarten. Müller-Verlag, Heidelberg 1991.

WYDRA, G./BÖS, K./KARISCH, G.: Zur Effektivität verschiedener Dehntechniken. In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 42 (1991) 9, S. 386-400.

WYDRA, G.: Gesundheitsförderung durch sportliches Handeln. Hofmann-Verlag, Schorndorf 1996.

WYDRA, G./GLÜCK, S./ROEMER, K.: Kurzfristige Effekte verschiedener singulärer Muskeldehnungen. In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 50 (1999) 1, S. 10-16.

WYDRA, G.: Zur Funktionalität der Funktionsgymnastik. Überlegungen zum Umdenken in der Funktionsgymnastik. In: Gesundheitssport und Sporttherapie 4 (2000), S. 127-133.

YOSHIKAWA, M./YONEDA, T./TAKENAKA, H./FUKUOKA, A./OKAMOTO, Y./NARITA, N./NEZU, K.: Distribution of muscle mass and maximal exercise performance in patients with COPD. In: Chest 119 (2001) 1, S. 93-98.

ZEIFANG, K./PFEIDERER, R.: Unfallgeschehen in Heim und Freizeit. Bundesanstalt für Arbeitsschutz, Dortmund 1990.

ZERZAWY, R.: Hämodynamische Reaktionen unter verschiedenen Belastungsformen. In: ROST, R./WEBERLING, F. (Hrsg.): Kardiologie im Sport. Deutscher Ärzte Verlag, Köln 1987, S. 29-41.

ZIMMERMANN, K.: Gesundheitsorientiertes Muskelkrafttraining. Theorie – Empirie – Praxisorientierung. 2. Auflage. Hofmann-Verlag, Schorndorf 2000.

ZINTL, F.: Ausdauertraining: Grundlagen, Methoden, Trainingssteuerung. Verlag BLV Sportwissen, Regensburg 1994.

ZINTL, F./EISENHUT, A.: Ausdauertraining. Grundlagen – Methoden – Trainingssteuerung. 5. Auflage. BLV Sportwissen, München 2001.