

1. Anstelle eines Vorworts: Einführung in die Problematik und Anspruch dieses Buches
2. Inaktivität als gesundheitliches Risiko
3. Körperliche Aktivität, Sport, Bewegung, Training
 - 3.1 Allgemeine Begriffsbestimmung
 - 3.2 Aktivitätskomponenten
4. Messung von Aktivität und Fitness
 - 4.1 Fragebogenverfahren zur Beschreibung des Aktivitätsverhaltens
 - 4.2 Apparative Verfahren zur Beschreibung des Aktivitätsverhaltens
 - 4.3 Einschätzung der körperlichen Fitness
 - 4.3.1 Ausdauerleistungsfähigkeit
 - 4.3.2 Beweglichkeit
 - 4.3.3 Kraftfähigkeiten
 - 4.3.4 Körperbaumerkmale
5. Prävalenz der körperlichen Aktivität
 - 5.1 Körperliche Aktivität von Erwachsenen in Deutschland
 - 5.2 Körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen
 - 5.2.1 Sind Kinder und Jugendliche heutzutage weniger körperlich aktiv als früher?
 - 5.2.2 Werden körperlich aktive Kinder und Jugendliche aktive Erwachsene?
 - 5.3 Distale Einflüsse auf die körperliche Aktivität
 - 5.4 Interdependenzen des Verhaltens
6. Wie gesund ist körperliche Aktivität?
 - 6.1 Gesundheit
 - 6.2 Körperliche Aktivität und körperliche Gesundheit
 - 6.2.1 Arten von Dosis-Wirkungs-Beziehungen
 - 6.2.2 Gesundheitliche Wirkungen und Dimensionen der körperlichen Aktivität
 - 6.2.3 Alters- und Geschlechtseffekte
 - 6.3 Körperliche Aktivität und psychische Gesundheit
 - 6.3.1 Körperliche Aktivität in der Prävention
 - 6.3.2 Körperliche Aktivität in der Therapie psychischer Störungen
7. Erklärungen der gesundheitlichen Wirkungen
 - 7.1 Körperliche Gesundheit
 - 7.2 Psychische Gesundheit
 - 7.2.1 Exkurs: Subjektives Wohlbefinden
8. Zwischenfazit: Trainieren für die Gesundheit. Die Dosis macht den Effekt!
9. Gesundheit fördern – Verhalten ändern
 - 9.1 Strukturelle, soziale und politische Determinanten
 - 9.1.1 Zwei Beispiele: Prevention First und AOK-PfundsFit
 - 9.2 Prozessuale, individuelle Determinanten
 - 9.2.1 Intentionales Verhalten
 - 9.2.2 Spezifische Gesundheitsverhaltensmodelle
 - 9.2.3 Synopse und ein heuristisches Modell des Gesundheitsverhaltens
10. Maßnahmen zur Steigerung der körperlichen Aktivität
 - 10.1 Sind Interventionen in das Aktivitätsverhalten wirksam?
 - 10.2 Wenn sie wirken, wie wirksam sind sie?
 - 10.3 Wenn sie wirken, weshalb wirken sie?
 - 10.4 Planungshilfen zur Entwicklung wirksamer Interventionen
 - 10.5 Zusammenfassung zur Evidenzlage

11. Besondere Gruppen und körperliche Aktivität
 - 11.1 Menschen mit Übergewicht
 - 11.2 Altern und körperliche Aktivität

12. Schlussbemerkung

Literatur