

Edition Sport & Wissenschaft

Wilhelm Kleine/Martin Hautzinger (Hrsg.)
unter Mitarbeit
von Regine Hoffmann/Christiana Rosenberg/Wolfgang Klöckner

Sport und psychisches Wohlbefinden

Beiträge zum Lehren und Lernen im Gesundheitssport

Meyer & Meyer Verlag

Bibliothak dos Sportbnirates
der fuismchüii Rüüüirimq

Inhaltsverzeichnis

Wilhelm Kleine	
Problemfelder des Gesundheitssports - Eine Einführung in die Thematik unter besonderer Berücksichtigung psychischer Prozesse	
Martin Hautzinger	
Lernen bei psychischer Beeinträchtigung und Depression	26
Regine Hoffmann/Wilhelm Kleine	
Zur Anlage und Effektivität eines Ausdauertrainings bei streßbedingten Schlafstörungen.	33
Astrid Reiner/Wilhelm Kleine/Martin Hautzinger	
Zur Anlage und Effektivität eines Ausdauertrainings bei leichten bis mittelschweren Depressionen.	70
Cornelia Blask/Thomas Dihlmann/Christiana Rosenberg	
Zur Anlage und Effektivität eines Tanzprogramms bei mittelschweren bis schweren Depressionen.	99
Peter Ott/Heinz Rann/Wilhelm Kleine	
Anwendungsmöglichkeiten und Defizite des Seniorensports aus gesundheitssportlicher Sicht unter besonderer Berücksichtigung psychosomatischer Beeinträchtigungen . . .	129

Matthias Meisel/Wolfgang Klöckner

Zwei Projekte zum Thema „Arbeitsfeld Gesundheitssport“ . 146

a) „Die Sportpädagogische Arbeitsgemeinschaft Konstanz (SAK)“ 146

Erste Erfahrungen zur Entwicklung und Durchführung eines
Betriebssportprogramms im Raum Konstanz

b) „Das AOK-Sommersportprogramm“ (AOK-SSP). 162

Zur Organisation und Gestaltung eines neuen Lehr- und
Lernfeldes im Gesundheitssport

Literaturverzeichnis. 182

Wilhelm Kleine/Birgitt Liegmann/Regine Hoffmann/

Claudia Kienzler/Markus Klein

Eine Literaturdokumentation empirischer Studien zur

Thematik „Sport bei psychischen Erkrankungen“. 197