

Sport und Gesundheit.
Review deutschsprachiger Publikationen der Jahre 2000 und 2001

Der Beitrag wurde in leicht geänderter Fassung publiziert unter dem Titel "Sport and Health" in der Zeitschrift International Journal of Physical Education 39 (2002) 2, 14-23

Dieses Review knüpft an das im 'International Journal of Physical Education' Heft 2/2000 erstmals erstellte Review zu 'Sport und Gesundheit' an. Grundlage dieses Reviews sind deutschsprachige Monographien und Sammelbände sowie Beiträge aus Fachzeitschriften der Jahre 2000 und 2001. Systematisch gesichtet wurden folgende Fachzeitschriften: Sportwissenschaft, Sportunterricht/Körpererziehung, Spectrum der Sportwissenschaften, Psychologie und Sport, Sportpädagogik, Motorik, Prävention, Praxis der Psychomotorik sowie Gesundheitssport und Sporttherapie.

1. Einführung
2. Gesundheitssport: Tagungsberichte
3. Gesundheitssport: Rahmenbedingungen und Ausprägungen
4. Determinanten des Gesundheitssports
5. Gesundheitserziehung durch Bewegung und Sport
6. Gesundheitssport mit Kindern und Jugendlichen
7. Gesundheitssport mit Älteren
8. Perspektiven

1 Einführung

Die Forschung zum Gesundheitssport ist seit den 90er Jahren in der deutschen Sportwissenschaft fest etabliert. Dies läßt sich an den Aktivitäten der Kommission 'Gesundheit' innerhalb der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft zeigen, deren Jahrestagungen als Plattform zur Diskussion unterschiedlichster Themen des Gesundheitssports auf großes Interesse stoßen. Die Kommission 'Gesundheit' nimmt die Interessen der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft in der Sport- und Gesundheitspolitik wahr und versucht, gemeinsam mit anderen Vertretern, z.B. aus der Sportmedizin oder dem Bereich der Sporttherapie, die Bedeutung gesundheitsorientierten Sporttreibens zu stärken. Ausdruck dieser Kooperationsbemühungen ist auch die Durchführung von Fachtagungen mit Partnern, so z.B. 2000 mit dem Deutschen Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie. Auf Seiten des Deutschen Sportbundes wurde mittlerweile das Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ eingeführt, das der Auszeichnung gesundheitsorientierter Vereinssportangebote dient.

Nach wie vor wird das Thema Gesundheitssport aus der Sicht der einzelnen sportwissenschaftlichen Teildisziplinen unterschiedlich angegangen, auch wenn sich ein umfassendes Gesundheitsverständnis, das physische, psychische und soziale Aspekte von Gesundheit gleichermaßen in den Blick nimmt, zunehmend durchsetzt und verstärkt ganzheitliche, ressourcenorientierte Gesundheitsmodelle zur theoretischen Fundierung herangezogen werden.

Mit Blick auf die Theoriebildung zu Sport und Gesundheit sind die im Berichtszeitraum erschienenen Beiträge von Becker, Bös, Mohr, Tittlbach & Woll (2000) sowie von Schlicht (2000) anzuführen. Becker et al. (2000) beschäftigen sich mit Modellvorstellungen habitueller Gesundheit und gehen dabei von einem biopsychosozialen Gesundheitmodell, nämlich dem systemischen Anforderungs-Ressourcen-Modell von Becker, aus. Es werden Ergebnisse einer Längsschnittstudie zum Einfluß der seelischen Gesundheit, Lebens-

zufriedenheit und sportlichen Aktivität auf die Selbsteinschätzung der Gesundheit vorgestellt. Aus der Perspektive der Sportwissenschaft ist die Berücksichtigung des Faktors sportliche Aktivität im Gesundheitsmodell von besonderer Bedeutung. Schlicht (2000) plädiert in seinen Ausführungen zum „Gesundheitsverhalten im Alltag“ für einen Paradigmenwechsel in der Gesundheitspsychologie. Dieser Paradigmenwechsel sollte sich in der sportpsychologischen Forschung niederschlagen in der Einbeziehung der Public-Health-Perspektive. Schlicht präsentiert erste Überlegungen für ein Rahmenkonzept zur Erforschung des Gesundheitsverhaltens im Alltag und skizziert ein daran orientiertes sportpsychologisch ausgerichtetes Forschungsprogramm. Sein Beitrag liefert wertvolle Anregungen für das Selbstverständnis der Sportpsychologie bzw. zukünftige Forschungsansätze zur Gesundheitsthematik.

Neben der Frage nach den Wirkungen sportlicher Aktivität auf die Gesundheit stellen sich in der sportwissenschaftlichen Gesundheitsforschung Fragen zu den Determinanten sportlicher Aktivität, also den Einflußfaktoren auf individueller wie kollektiver Ebene. Gesundheitsbezogene Interventionsformen lassen sich in die Bereiche Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention unterscheiden. Interventionsmaßnahmen in diesen Bereichen können dabei nach Zielgruppen unterschieden werden: Sie sind entweder individuumzentriert oder wenden sich an bestimmte Bevölkerungsgruppen und zielen auf Gesundheitswirkungen, Verhaltenswirkungen sowie Verhältniswirkungen. Vor dem Hintergrund von Determinanten gesundheitssportlicher Aktivitäten stellen sich aber auch Fragen zum Setting, also zu den Anbietern von Gesundheitssport, wie z.B. Schule oder Verein.

Der Aufbau des hier vorliegenden Reviews orientiert sich an diesen hier nur skizziert dargestellten theoretischen Ausführungen und bezieht sich auf den präventiv orientierten Gesundheitssport. Bei einem Review zu Sport und Gesundheit ist es häufig schwierig, eine Grenze zwischen präventivem und rehabilitativem Sport zu ziehen. Für den rehabilitativen Sport sei an dieser Stelle die Publikation von Schüle & Huber (2000) zur Sporttherapie erwähnt, die Handbuchcharakter besitzt und einen umfassenden Überblick über den aktuellen Stand der Sporttherapie gibt. Auch wenn der Band eindeutig auf den therapeutischen Sport abzielt, werden notwendigerweise an verschiedenen Stellen auch relevante Aspekte für den Bereich des präventiven Gesundheitssports thematisiert (z.B. Gesundheitsmodelle, Qualitätsmanagements im Gesundheitswesen).

2 Gesundheitssport: Tagungsberichte

Sportwissenschaftliche Kongresse und Tagungen nehmen sich zunehmend des Themas ‚Sport und Gesundheit‘ an. An erster Stelle sind hier die jährlichen Tagungen der dvs-Kommission ‚Gesundheit‘ zu nennen. Die Jahrestagung 2000 wurde zum Thema „Qualitätssicherung im Gesundheitswesen“ gemeinsam mit dem Deutschen Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie durchgeführt. Die Hauptvorträge sowie die Beiträge in den Arbeitskreisen wurden in der Zeitschrift ‚Gesundheitssport und Sporttherapie‘ (16. Jg., Heft 5) zur Vorbereitung der Tagung veröffentlicht. Die Gemeinsamkeiten zwischen Gesundheitssport und Sporttherapie, aber auch deren Abgrenzung hinsichtlich Zielsetzungen und Gestaltung wird in den Hauptbeiträgen von Brehm (2000) und Huber (2000) deutlich. Daß Fragen der Ausbildung für das sportwissenschaftliche Handlungsfeld ‚Gesundheit‘ mittlerweile eine zentrale Bedeutung beigemessen wird, zeigen Pfeifer, Brehm, Rütten, Ungerer-Röhrich & Wegner (2000), die eine Analyse der derzeitigen Ausbildungssituation sowie Schlüsselqualifikationen und Ausbildungsbausteine für im Gesundheitssport Tätige. Die Fülle an Arbeitskreisbeiträgen zeigt die Bandbreite der Themen der Jahrestagung zu Rahmenbedingungen, Zielgruppen und Settings in Gesundheitssport und Sporttherapie.

Die Jahrestagung 2001 der dvs-Kommission – diesmal international ausgerichtet unter dem Motto „Interventionen in Gesundheitssport und Sporttherapie“, die wiederum zusammen mit dem Deutschen Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie geplant war, mußte aus organisatorischen Gründen abgesagt und in geänderter Form in das Jahr 2002 verschoben werden. Allerdings waren die vorgesehenen Hauptbeiträge sowie die Abstracts zu den Arbeitskreisbeiträgen zum Zeitpunkt der Absage in der Zeitschrift ‚Gesundheitssport und Sporttherapie‘ (17. Jg., Heft 5) bereits veröffentlicht. Neben den englischsprachigen Beiträgen beschäftigen sich die deutschsprachigen Veröffentlichungen mit den Themen „Kommunales Sportmanagement“ (Woll & Illmer, 2001), „Bewegungstherapeutische Interventionen“ (Bührlen, 2001) sowie „Wellness – Perspektiven für einen

Panoramawechsel in Gesundheitssport und Sporttherapie“ (Lagerstrøm, 2001). Weitere Beiträge wurden den Arbeitskreisen „Indikationsspezifische Programme und Training“, „Methoden zur Sicherung von Interventionseffekten in Gesundheitssport und Sporttherapie“, „Bevölkerungsbezogene Interventionskonzepte“ sowie „Varia“ zugeordnet.

Hier nur erwähnt sei der Bericht (vgl. Janssen, 2000) zur Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie 1999, die als „Themen der Zukunft“ die Bereiche „Leistung und Gesundheit“ in den Blick nahm. Zum Themenfeld Gesundheit wurden die Arbeitskreise „Gesundheit in Schule und Beruf“ sowie „Theorien und Konzepte der Gesundheitsforschung“ durchgeführt. Die beiden Hauptbeiträge zur Gesundheitsthematik von Schlicht (2000) und Wagner (2000a) werden an anderer Stelle dieses Reviews besprochen.

Beispielhaft herangezogen für praxisorientierte Fachtagungen, die von Sportverbänden durchgeführt werden, ist die Lehrtagung Gesundheitssport des Niedersächsischen Turnerbundes, deren Ergebnisse im Bericht von Langer, Nickel & Trienen (2001) zusammengefaßt sind. Der Band bietet eine Fülle an Informationen und Praxisberichten aus den Bereichen Freizeit- und Gesundheitssport sowie Sporttherapie. Aus theoretischer Sicht interessant ist der Überblicksbeitrag von Woll & Bös (2001a) zum Verhältnis von Sport und Gesundheit sowie zur Gesundheitserziehung. Abstriche in der Handhabbarkeit des Tagungsberichtes sind durch das wenig leserfreundlich gestaltete Layout zu machen, das eine schnelle Orientierung erschwert.

3 Gesundheitssport: Rahmenbedingungen und Ausprägungen

Die Bedeutung von Ausdauertraining auf physische wie psychosoziale Faktoren der Gesundheit ist seit vielen Jahren erkannt und belegt (vgl. z.B. Knoll, 1997; Schlicht, 1994, 1995) und steht an erster Stelle der Trainingsformen im Gesundheitssport. Lange Zeit weniger beachtet waren Formen des gesundheitsorientierten Krafttrainings. Diese Lücke versucht der von Zimmermann (2000) vorgelegte Band zu schließen, der einen Beitrag zur „Vervollkommnung der Theorie und Methodik des auf die Gesundheit bezogenen Krafttrainings und zur Kennzeichnung von wesentlichen Ansatzpunkten für weitere diesbezügliche empirische Forschungen“ (S. 10) leisten will. Ausgehend von theoretischen Positionen zum Muskelkrafttraining definiert Zimmermann das primärpräventive Krafttraining als „eine Trainingsform, die durch regelmäßige und systematische, mäßig dosierte kraftbetonte neuromuskuläre Belastungen – bei relativ geringem Zeitaufwand sowie ‚schonender‘ organischer Beanspruchung – zu umfassenden präventiv bedeutsamen funktionellen und morphologischen organischen Anpassungen führt.“ (S. 30). Mit dieser Definition grenzt Zimmermann den Gegenstandsbereich von Formen des Muskelkrafttrainings im Rehabilitationssport ab und hebt die Bedeutung des Krafttrainings in der gesamten Lebensspanne hervor. Nach Meinung von Zimmermann dürfen sich die Wirkungen eines solchen primärpräventiven Krafttrainings „nicht allein auf die Funktionsoptimierung der Gesamtkörpermuskulatur beschränken, sondern müssen im Sinne ganzheitlicher Prävention über die Einflußnahme auf weitere Organ- bzw. Funktionssysteme (u.a. passiver Halte- und Bewegungsapparat, Herz-Kreislaufsystem, Stoffwechselsystem, Nervensystem/Psyche) mehr oder weniger den gesamten Organismus erfassen.“ (S. 31). Konsequenter ordnet Zimmermann die gesichtete Literatur zur Darstellung des Forschungsstandes von Wirkungen des Muskelkrafttrainings diesen genannten fünf Bereichen zu. Diese Aufbereitung und Systematisierung der Forschungsliteratur in Form eines Reviews ist ein Kernstück der Arbeit von Zimmermann. Allerdings stellt sich die Frage, warum der Autor angesichts der geleisteten umfangreichen Literatursichtung und –auswertung nicht konsequent aussagekräftige meta-analytische Auswertungsverfahren angewandt hat, sondern sich lediglich auf die Ermittlung von Mittelwerten über mehrere Studien hinweg beschränkt hat. Methodische Abstriche an der Aussagekraft der Ergebnisse sind zu machen aufgrund der nicht offengelegten Kriterien für die Auswahl der Studien sowie der fehlenden Beschreibung der Literaturstichprobe (z.B. hinsichtlich Studienqualität). Ungeachtet dessen bietet der Band dem Leser interessanten Einblick in die Bandbreite vorliegender Studien zum gesundheitsorientierten Krafttraining. Im zweiten Teil seines Bandes formuliert Zimmermann auf der Basis der Bestimmungsaspekte sowie der Gesundheitsrelevanz von Krafttrainingsformen allgemeine methodische Prinzipien für das primärpräventive Muskelkrafttraining. Abschließend erläutert er ausführlich die seiner Meinung nach „zweckmäßigste Organisationsform“, nämlich das „moderate dynamische kraftausdauerorientierte Kreistraining (auch Zirkel- oder Circuittraining genannt)“ (S. 191). Vor allem

diese beiden Kapitel lösen das im Untertitel der Publikation gemachte Versprechen der „Praxisorientierung“ ein (z.B. durch Programmvarianten zum Krafttraining einschließlich Ratschlägen zum Trainingsaufbau für ‚Einsteiger‘).

Ebenfalls mit dem gesundheitsorientierten Muskeltraining, allerdings ausschließlich in seiner Wirkung auf die psychische Gesundheit, beschäftigen sich Ziemainz, Herold & Müller (2001). Sie stellen Ergebnisse einer querschnittlich angelegten Pilotstudie vor, in der die postulierten Wirkungen des Kieser-Trainings auf Variablen der psychischen Gesundheit überprüft wurden. Kieser-Training ist eine spezielle Form gerätegestützten Muskeltrainings, das in kommerziellen Fitness-Studios angeboten wird und das die sog. Einzelmethode im Unterschied zur Mehrsatzmethode präferiert. Insgesamt 133 Probanden, die unterschiedlich lange trainierten, wurden per Fragebogen zur Ausprägung unterschiedlicher Aspekte psychischer Gesundheit (Selbstwirksamkeit, Streßtoleranz, Befindlichkeit, Körperkonzept, psychosomatische Beschwerden, Teilnahmemotivation) befragt. Die Ergebnisse zeigen, daß sich generell keine Auswirkungen des Gerätetrainings auf die psychische Gesundheit nachweisen ließen, lediglich auf der Ebene einiger Subskalen (Teilnahmemotivation, Körperkonzept) zeigten sich signifikante Effekte. Allerdings weisen die Autoren selbst auf die nur eingeschränkt aussagekräftigen Ergebnisse aufgrund des Studiendesigns hin, die in einem längsschnittlichen Versuchs-Kontrollgruppen-Design und unter Einbeziehung didaktisch-methodisch modifizierter Programme bzw. Programminhalte (S. 231) überprüft werden sollten.

Auf einen Teilbereich psychischer Gesundheit, nämlich die Befindlichkeit, zielt die Studie von Schneider & Wydra (2001) zu den Auswirkungen unterschiedlicher Entspannungsverfahren. In einer Freizeitsportgruppe von allerdings nur 15 Frauen im Alter von durchschnittlich 30 Jahren, die fitnessorientierte Gymnastik betrieben, wurde der Frage nachgegangen, „ob durch eine Variation der Entspannungssequenz am Ende einer Gymnastikstunde gezielt Einfluß auf die Stimmung genommen werden kann.“ (S. 10). Dabei wurden die Entspannungselemente Stretching, Atemübungen und progressive Muskelrelaxation einbezogen. Insgesamt kommt es bei allen drei Verfahren zu signifikanten Verbesserungen in den einzelnen Stimmungsdimensionen, allerdings zeigen die Ergebnisse auch, daß die Verfahren unterschiedliche Effekte auf die Stimmungszustände bewirken. „Im direkten Vergleich ist die Progressive Relaxation der Atmung hinsichtlich der Verbesserung der Ruhe und der Verringerung der Erregtheit überlegen. Ebenso ist sie dem Stretching hinsichtlich der Verbesserung der Besinnlichkeit überlegen.“ (S. 12).

Die generell im Sport sich stellende Frage der Belastungssteuerung (siehe dazu auch die u.g. Beiträge von Weitzl, 2001 sowie Buskies, 2001) in Gesundheitssport und Sporthérapie diskutiert Wydra (2000) aus sportpädagogischer Sicht. Ausgehend vom Belastungs-Banspruchungskonzept der Arbeitsphysiologie kennzeichnet Wydra die Belastungssteuerung als Problem der Handlungskompetenz, die als persönliche Ressource des Individuums die Ausprägung des Belastungs-Banspruchungsverhältnisses moderiert. Demnach sollte es Ziel sportpädagogischer Betreuung sein, die „Ressourcen des Einzelnen so zu entwickeln und zu stärken, daß er eigenständig die Belastung steuern kann“ (S. 83). Wydra bezieht sich damit ausdrücklich auf das Konzept der ‚Handlungsfähigkeit im Sport‘ nach Kurz, das es im Gesundheitssport ebenfalls heranzuziehen gelte. „Belastung und Beanspruchung sind aus dieser Perspektive weniger als ein Problem der Trainingsmethodik als vielmehr der pädagogischen Betreuung der Teilnehmer anzusehen.“ (S. 81). Wydra stellt in diesem Zusammenhang einige Probleme der Belastungssteuerung (Belastungssteuerung nach dem Gefühl sowie über das Pulsmessen) sowie deren gezielte Verbesserung durch entsprechende Schulungsmaßnahmen vor, die er mit (auch mit eigenen) Ergebnissen empirischer Studien untermauert. Allerdings sind die angeführten Ergebnisse nicht immer genau mit Quellen belegt und Aspekte wie Design, Stichprobe etc. z.T. nicht ausreichend beschrieben.

Eng mit dem Thematik Belastungssteuerung verbunden sind Fragen der Diagnostik. An dieser Stelle muß auf das 2001 in einer zweiten, vollständig überarbeiteten und erweiterten Auflage erschienene ‚Handbuch Motorische Tests‘ (Bös, 2001) hingewiesen werden. Die Neuauflage des 1987 unter dem Titel ‚Handbuch sportmotorischer Tests‘ erschienenen Bandes zeichnet sich aus der hier interessierenden Gesundheitsperspektive durch die breite Darstellung von speziellen Test- und Diagnoseverfahren im Gesundheitssport aus. So wurde der in der Erstauflage vorhandene Bereich der motorischen Verhaltenstests ergänzt. Gänzlich neu ist ein eigenständiges Kapitel mit Tests zur Erfassung motorischer Grundfunktionen im Bereich gesundheitsbezogener Bewegungsaktivitäten. Ebenfalls neu

aufgenommen sind Verfahren zur Erfassung körperlich-sportlicher Aktivität sowie sportpsychologische Diagnoseverfahren, die ihren Schwerpunkt in gesundheitsbezogenen Anwendungsfeldern haben. In dieser Neugestaltung ist das Handbuch auch für die im Gesundheitssport Tätigen ein unverzichtbares Grundlagenwerk.

Aus der Sicht der Sportpraxis bietet der Band von Brehm, Pahmeier & Tiemann (2001) ein überzeugendes, in sich geschlossenes Konzept für die Gestaltung von Gesundheitssportprogrammen für Erwachsene unter dem Motto „Gesund und Fit“. In kompakter und praxisnaher Form wird ein Rahmenkonzept präsentiert, das Ausführungen zu grundlegenden Zielen, zur Zielgruppe, zum Aufbau und zur Gestaltung enthält. Im Praxisteil werden zwei Programme präsentiert: ein Basisprogramm für die Sporthalle sowie ein Programm für das Fitness-Studio, deren Inhalte ausführlich beschrieben und bebildert sowie beispielhaft in jeweils 12 Kurseinheiten aufbereitet sind. Nicht vergessen sind in einem Abschlußkapitel Ausführungen zum Qualitätsmanagement und zur Qualitätssicherung. Dem Konzept ist anzumerken, daß es von den Autoren in der Praxis vielfach erprobt und – was nicht selbstverständlich ist – auch wissenschaftlich evaluiert wurde. Für alle in der Praxis Tätigen sollte dieser Band zur Basislektüre gehören.

Riemann & Gläser (2001) berichten Ergebnisse der Evaluation präventiver Kurse der IKK Baden-Württemberg, also Kurse in den Bereichen Bewegung (Rückenschul-, Gymnastik- bzw. Ausdauerkurse) und Entspannung (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Streßmanagement), die in Trägerschaft einer Betriebskrankenkasse durchgeführt wurden. Die Teilnehmer der Kurse in beiden Bereichen wurden jeweils vor Kursbeginn und am Kursende schriftlich zur Ergebnisqualität des Angebotes sowie zu Dimensionen gesundheitlicher Lebensqualität befragt. Als Ergebnis zeigte sich, daß die Kurse häufig Mischformen der Angebote aufweisen (z.B. Entspannungselemente auch in den Bewegungskursen angeboten werden) und deshalb eine Evaluation erschweren. Insgesamt zeigen sich in allen Kursen Verbesserungen in den selbstgesteckten Zielen der Teilnehmer sowie in den Dimensionen gesundheitlicher Lebensqualität. Inwieweit die erzielten Kurseffekte stabil bleiben, muß über längsschnittliche Studiendesigns überprüft werden.

4 Determinanten des Gesundheitssports

Fragen von Bindung und Dropout haben im Sport eine lange Tradition, allerdings hat sich die deutschsprachige Sportwissenschaft gerade im Bereich des Freizeit- und Gesundheitssports lange eher zurückhaltend mit der Thematik beschäftigt. Hier leistet Wagner (2000b) mit ihrer Publikation zu den Determinanten der Aufrechterhaltung sportlicher Aktivitäten im Gesundheitssport einen wichtigen Beitrag (vgl. auch Wagner, 2000a). Ausgehend vom Phänomen des Dropout werden vorliegende Theorien und Modelle zur Vorhersage gesundheitsrelevanten Verhaltens diskutiert und im Hinblick auf die Relevanz für den eigenen Untersuchungsansatz analysiert. Als Determinanten der Aufrechterhaltung (gesundheits-)sportlicher Aktivität werden personale, soziale und programmspezifische Faktoren (inhaltlich-konzeptionell sowie räumlich-materiell) theoretisch abgeleitet und im Hinblick auf ihre empirische Evidenz diskutiert. Im Rahmen eines integrativen Untersuchungsmodells zur Aufrechterhaltung der Sportaktivität in Gesundheitssportprogrammen untersucht Wagner, inwieweit sich ausgewählte Determinanten empirisch nachweisen lassen und welche Zusammenhänge sich insbesondere auch unter Berücksichtigung zeitlicher Verläufe zeigen. Dazu wurden insgesamt 288 Teilnehmer zweier unterschiedlich langer Gesundheitssportprogramme (10 Wochen bzw. 12 Monate) im Alter von 28 bis 63 Jahren hinsichtlich ihres Sportverhaltens per Fragebogen untersucht. Als Ergebnis konnte Wagner feststellen, daß personale, soziale und programmspezifische Faktoren zur Varianzaufklärung beitragen. „Allerdings ist auch hierbei festzustellen, daß einerseits nicht alle untersuchten Faktoren konsistent signifikante Prädiktoren der kurzfristigen und der langfristigen Aufrechterhaltung sind und andererseits einzelnen Faktoren nur zu bestimmten Vorhersagezeiträumen eine Bedeutung für die Aufrechterhaltung sportlicher Aktivität im einjährigen Sportprogramm zukommt. ... Insgesamt bestätigen die gewonnenen Ergebnisse die integrative Sichtweise des zugrundegelegten Untersuchungskonzepts.“ (S. 245). Es konnte nachgewiesen werden, daß sich die Motivationslage bei den Teilnehmern von (Gesundheits-)Sportprogrammen im zeitlichen Verlauf ändert und bei der Programmkonzeption entsprechend zu berücksichtigen ist. Besonders hervorzuheben ist auch der gelungene empirische Nachweis der Wirkung programmspezifischer Parameter, nämlich Gruppenklima und Übungsleiterverhalten, auf die Auf-

rechterhaltung der Sportteilnahme. Insgesamt bietet die anspruchsvolle Arbeit von Wagner, die mit einem Forschungspreis der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie ausgezeichnet wurde, einen hervorragenden Überblick über die Thematik.

5 *Gesundheitserziehung durch Bewegung und Sport*

Das Handbuch Sportpädagogik (Haag & Hummel, 2001) widmet dem Bereich der Gesundheitserziehung ein eigenes Kapitel (Woll & Bös, 2001b) und zeigt damit die Bedeutung der Thematik. In notwendigerweise knapper Form gibt der Beitrag einen Überblick über die Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Gesundheitserziehung, Laienvorstellungen und zugrundeliegende gesellschaftliche Normen zu Gesundheit in historischer Perspektive sowie über gegenwärtige Gesundheitskonzepte, insbesondere der Gesundheitserziehung im Schulsport, die zwischen objekt- und subjektorientierten Sichtweisen der Gesundheitserziehung zu verorten sind.

Konzepte der Gesundheitserziehung durch Bewegung und Sport in der Grundschule präsentieren Scharenberg (2000) und Knappe & Ilg (2000). Während Knappe & Ilg ein in sich geschlossenes Konzept vorstellen, das allerdings an einigen Stellen der Gefahr unterliegt, Bewegungserziehung zu dominieren (Beispiel: Gesundheitswoche „Fair Play“), sind die Überlegungen von Scharenberg (2000) zur Salutogenese als Konzept für Bewegungserziehung im Grundschulalter eher als Anregungen aufzufassen, die in allgemein gehaltene Prinzipien didaktischen Handelns münden. In diesem Beitrag sind Vorbehalte insbesondere in den theoretischen Ausführungen zu machen: so sind die angeführten empirischen Belege zu den Folgen des Bewegungsmangels vage, das skizzierte Verständnis des Salutogenese-Konzepts diskussionswürdig: Zu hinterfragen ist, ob das Konzept tatsächlich davon ausgeht, „dass wir nicht nach den Risikofaktoren fahnden sollten um diese abzuschaffen, sondern um mit diesen in Einklang leben zu lernen.“ (S. 14).

Der praxisorientierte Beitrag von Günther & Baron (2000) beschäftigt sich mit einem Teilbereich der sportorientierten Gesundheitsförderung in der Schule, nämlich der Fitnessförderung. Es werden Anregungen zum Einsatz verschiedener Diagnoseverfahren zur Zensurierung der Schülerleistungen vorgestellt.

Mit konzeptionellen Überlegungen zum Berufsschulsport beschäftigt sich Krüger (2000). Hintergrund seiner Überlegungen ist die im Bundesland Nordrhein-Westfalen vorgenommene Umwandlung der beruflichen Schulen und Kollegs zu Berufskollegs und in deren Folge Innovationen im Fach Sport an diesen Schulen. Dies zeigt sich schon an der Umbenennung des Faches in „Sport/Gesundheitsförderung“, das die Lebenssituation Auszubildender stärker in den Blick nimmt und auf die „Einbindung in die berufliche Qualifizierung insgesamt sowie ... den Aufbau der allgemeinen Kompetenzentwicklung“ (S. 257) zielt. Krüger diskutiert die besonderen Chancen, aber auch die Probleme, die sich durch diese Neuorientierung für das Fach sowie für die Ausbildung und das Selbstverständnis der Sportlehrkräfte ergeben.

6 *Gesundheitssport mit Kindern und Jugendlichen*

Über den schulischen Rahmen hinaus gehen Rütten & Ziemainz (2001), die Überlegungen und empirische Befunde zum Zusammenhang von lebensweltlicher Bewegungsinfrastruktur, Sportunterricht und Gesundheit präsentieren. Konkret wird im Rahmen einer explorativen Studie die Frage untersucht, „inwieweit die Qualität des Wohnumfeldes einerseits und des Sportunterrichts andererseits mit Fitness und Gesundheit in Zusammenhang stehen.“ (S. 73). Die Studie ist Teil einer Untersuchung zur Sportentwicklung einer Kommune. Befragt wurden für die Teilstudie 241 Schülerinnen und Schüler der Klassenstufen 5 und 9 zu ihrer gesundheitlichen Selbsteinschätzung, zur Bewertung des Sportunterrichts sowie zur Beurteilung der Bewegungsmöglichkeiten im direkten Wohnumfeld. Zusätzlich wurde der Fitnesszustand dieser Kinder mittels motorischer Tests überprüft. Die Ergebnisse zeigen insgesamt einen Zusammenhang zwischen der Qualität des Bewegungsumfeldes und der gesundheitlichen Selbsteinschätzung sowie zwischen der Qualität des Sportunterrichts und dem Fitnesszustand der Kinder. Nach Ansicht von Rütten & Ziemainz ist von einer komplementären Beziehung zwischen Sportunterricht und lebensweltlicher Bewegungsinfrastruktur auszugehen: „Nur wo beides in guter Qualität gegeben ist, findet eine optimale Förderung der Kinder statt, - und: Das Eine kann das Andere offensichtlich nicht ersetzen.“ (S. 77). Allerdings ist einschränkend anzumerken:

Die Ergebnisse beruhen allein auf den Bewertungen des Sportunterrichts und des Bewegungsumfeldes durch die befragten Kinder.

Ausschließlich auf Jugendliche und deren Gesundheitsförderung durch Sport und Bewegung konzentriert sich Paletta (2001). Ausgangspunkt ihrer Überlegungen ist die Rolle des Körpers in seiner Vieldimensionalität, Prozessualität und Fähigkeit zur Selbstentfaltung in der Entwicklungsphase Jugend (S. 19). Jugendliche Bewegungskulturen werden von Paletta als „Auseinandersetzung mit Problemfeldern der Adoleszenz mittels Sport- und Bewegungshandeln und eine daraus erwachsende Neu-Organisation von Körper und Selbst“ (S. 21) charakterisiert. Daraus läßt sich die Frage ableiten, wie ein Modell bewegungs- und sportbezogener Gesundheitsförderung aussehen muß, das gleichermaßen „Potential und Ergebnis gelingender Interaktionen mit der Mit- und Umwelt“ (S. 20) von Jugendlichen sichert. Aufbauend auf der Analyse bestehender Gesundheitsförderungskonzepte (Trainingskonzept, Körpererfahrungskonzept, Interaktionskonzept) entwickelt Paletta mittels der Methode des hermeneutischen Verstehens ein eigenes Modell einer „interaktiven Gesundheitspädagogik durch Sport- und Bewegungshandeln“ (S. 22) mit den Kategorien „Existenz (Erkunden/Entdecken/Erschließen)“, „Sich auseinandersetzen“, „Dynamisches Stabilisieren“ sowie „Spielen“. Ausführlich beschreibt Paletta in allen Kategorien die Organisationsparameter und Grundkonfigurationen der Interaktion sowie entsprechende Interaktionsmuster für Jugendliche im Sport- und Bewegungshandeln. Allerdings geht es in dem präsentierten Modell um mehr als Gesundheitsförderung, nämlich umfassend um eine Entwicklungsförderung im Jugendbereich. Insgesamt bietet die Publikation von Paletta eine Vielzahl interessanter Anregungen. Im theoretischen Teil wird allerdings bei den eingeführten Begrifflichkeiten (z.B. ‚Gesundheitsförderung‘) deutlich, daß an einigen Stellen nur ansatzweise der aktuelle Diskussionsstand in der deutschsprachigen Sportwissenschaft berücksichtigt ist.

Nicht um Fragen der Gesundheitsförderung geht es in der Studie von Sygusch (2000a, b, c; 2001), sondern um die subjektiven Gesundheitskonzepte von Jugendlichen. Die Studie von Sygusch ist mit einer Buchveröffentlichung und verschiedenen Einzelbeiträgen mehrfach publiziert und zeigt die Aktualität des Themas wie auch die Qualität von dessen Bearbeitung. Den Theorierahmen für die Studie bildet die Selbstkonzeptforschung: Insbesondere im Kontext von Bewegung und Sport ist die Analyse von Gesundheitskonzepten bislang eher vernachlässigt worden, die Studie von Sygusch schließt hier eine Lücke. Zentrale Frage in der Arbeit ist, „ob sich Jungen und Mädchen mit differenter Sportaktivität in verhaltensrelevanten Aspekten subjektiver Gesundheitskonzepte unterscheiden.“ (2001, S. 380). Bereits mit der Formulierung der zentralen Fragestellung verweist Sygusch auf zu erwartende geschlechtstypische Verhaltensmuster, die sich auf Unterschiede in der Körper- und Bewegungssozialisation von Jungen und Mädchen zurückführen lassen. Die von Sygusch vorgelegten Ergebnisse resultieren aus der Sekundäranalyse von Daten, die im Rahmen der repräsentativen Jugendsportstudie Nordrhein-Westfalen von Kurz, Sack & Brinkhoff mit der Befragung von 2425 Jugendlichen aller Schulformen im Alter zwischen 12 und 19 Jahren zur Sportaktivität sowie zur Einschätzung ihres Gesundheitsstatus vorgelegt wurden. Die Auswertung konzentriert sich dabei auf die Aspekte ‚Erleben körperlicher Beeinträchtigungen‘, ‚sportliche Leistungsfähigkeit‘ sowie ‚Tabak- und Alkoholkonsum‘ differenziert nach den Kriterien Geschlecht, Ausmaß der sportlichen Aktivität, Sportvereinsstatus sowie Sportartbezug. Zusammenfassend zeigen die Ergebnisse, daß das Ausmaß des Sporttreibens sehr wohl in Zusammenhang mit Gesundheitskonzepten steht: „Jugendliche Sportler erleben sich zwar gesünder, sie geben jedoch keineswegs weniger körperliche Beeinträchtigungen an als Nicht-Sportler, wohl aber eine bessere sportliche Leistungsfähigkeit.“ (2000c, S. 193). Es ließen sich in den Ergebnissen deutliche geschlechtsspezifische Unterschiede im Gesundheitserleben, aber auch Unterschiede in Abhängigkeit von der Sportartgruppe finden: „Die Ergebnisse deuten an, dass in diesen sportlichen Szenen das Erfüllen sportspezifischer Normen und Ausdrucksformen – Aufmerksamkeit und Kontrolle des Körpers auf der einen, Härte und Stärke auf der anderen Seite – auch im Erleben von Körper und Gesundheit zum Ausdruck kommt.“ (2000c, S. 194). Von besonderem Interesse vor dem Hintergrund der derzeit in Deutschland geführten Diskussion um die sozialen Leistungen des Vereinssports (Brettschneider-Studie) sind die Befunde von Sygusch zum Tabak- und Alkoholkonsum: Diese zeigen, daß „vom Sport(verein) kein globaler Einfluss ausgeht, aus dem begründet geschlossen werden kann, dass sich Sportler gesundheitsbewusster verhalten als Nicht-sportler.“ (2001, S. 392). Offensichtlich gibt es je nach Sportartengruppen „typische Kon-

summilieus“ (2001, S. 392). Allerdings geben die Ergebnisse insgesamt keinen Aufschluß darüber, ob es sich bei diesen Zusammenhängen um Sozialisations- oder Selektionseffekte handelt: „Ob sich im Verein in erster Linie diejenigen zusammenfinden, die ihren Körper und ihre Gesundheit in spezifischer Weise erleben und präsentieren oder ob der Vereinssport einen weiterreichenden Einfluss auf die Ausbildung des Gesundheitserlebens hat, muss an dieser Stelle offen bleiben.“ (2001, S. 397). Daß die Kenntnis vorliegender subjektiver Gesundheitskonzepte bei der Gestaltung von Gesundheitssportprogrammen eine bedeutsame Rolle spielen, zeigt Sygusch abschließend mit Ansatzpunkten einer Gesundheitsförderung, insbesondere den Konsequenzen für die Gestaltung des Sportunterrichts (2000c, 194ff.).

7 Gesundheitssport mit Älteren

Vor dem Hintergrund veränderter gesellschaftlicher Rahmenbedingungen gewinnt der Alters- bzw. Seniorensport zunehmend an Bedeutung. So fanden 1999 zwei Kongresse zur Thematik statt, deren Berichte 2001 erschienen sind.

Baumann & Freiberger (2001) präsentieren die Ergebnisse des internationalen sportwissenschaftlichen Symposiums „Vom Wettkampfsport zum Gesundheitssport!? Ziele – Vermittlung – Controlling“ im Sommer 1999 in Erlangen. Der Band spannt zwar thematisch den Bogen vom Spitzensport zum Gesundheitssport, allerdings sind die Einzelbeiträge überwiegend den Bereichen Gesundheitssport und Sportherapie sowie der Zielgruppe Ältere zuzuordnen. Die Beiträge sind thematisch in die beiden Schwerpunkten ‚Medizin und Sport‘ sowie ‚Pädagogisch-psychologischer Bereich‘ gruppiert und bieten aufgrund der Einbeziehung von Autoren aus dem internationalen Raum interessante Einblicke. Mit Blick auf die deutschsprachigen Beiträge sind bezogen auf die Gesundheitssportthematik die Beiträge von Weitzel (2001) sowie von Buskies (2001) zu Aspekten der (objektiven wie subjektiven) Belastungssteuerung von besonderem Interesse - ein Thema, das von Wydra bereits 2000 thematisiert wurde (s.o.). Im pädagogisch-psychologischen Bereich hervorzuheben sind die Präsentation von gesundheitssportorientierten Programmen (vgl. z.B. Brehm, Hahn, Mehnert & Sygusch, 2001).

Die Ergebnisse des Saarbrücker Kongresses „Aktivität und Altern“, der interdisziplinär ausgerichtet war, berichten Daus, Emrich, Igel & Kindermann (2001). Während das Erlanger Symposium überwiegend auf den Gesundheitssport bei Älteren ausgerichtet war, bezog der Saarbrücker Kongreß, ausgehend von einem ganzheitlichen Verständnis von Aktivität, neben körperlich-sportlichen Aspekten pädagogische, psychische und soziale Dimensionen der Aktivität Älterer ein und richtete den Blick weit über die Sportwissenschaft hinaus in die Mutterwissenschaft und deren Erkenntnisse der Alternsforschung. Gesundheit ist dabei nur eine, wenn auch bedeutsame Dimension in den Aktivitäten Älterer, die in verschiedenen Beiträgen thematisiert wird. Neben den Einführungsvorträgen sind die Einzelbeiträge in fünf Arbeitskreisen gruppiert: Aktivität und Altern aus Sicht der Bewegungs- und Trainingswissenschaft, der Pädagogik/Psychologie, der internistischen Sportmedizin, der Soziologie sowie der orthopädischen Sportmedizin. Jeder der fünf Bereiche wird thematisch eingeleitet und strukturiert, der jeweilige Hauptvortrag gibt einen Überblick über die Bandbreite der Thematik, die in Einzelbeiträgen weiter fortgeführt wird. Auf diese Weise gibt der Band einen exzellenten Überblick über den derzeitigen Forschungsstand im Bereich ‚Aktivität und Altern‘, zumal es sich um qualitativ überwiegend anspruchsvolle Beiträge handelt.

Neben diesen beiden Kongreßberichten sind zwei Zeitschriftenbeiträge zum Alterssport zu erwähnen. Während Kolb (2000) Perspektiven einer Sportpädagogik im Hinblick auf ein „bewegtes Altern“ aufzeigt, in dem Gesundheit eine Sinnperspektive darstellt, konzentriert sich Mögling (2001) auf die Gesundheitswirkungen des chinesischen Bewegungssystems Tai Chi Chuan für ältere Menschen. Mögling gibt in seinem international ausgerichteten Review einen Überblick über die empirische Forschungslage zu den Auswirkungen von Tai Chi Chuan und versucht, diese bisher kaum beachtete Thematik stärker in das Blickfeld der Sportwissenschaft zu rücken.

8 Perspektiven

Soweit das Review auf der Basis ausgewählter Publikationen. Es bleibt abschließend ein knapper Blick auf die Perspektiven sportwissenschaftlicher Forschung.

Positiv ist zu resümieren, daß dem Aspekt der Qualitätssicherung gesundheitssportlicher Angebote in Forschungsarbeiten eine zunehmend bedeutsamere Rolle beigemessen wird. In der Zukunft sind diese Ansätze zu verstärken und mit Aspekten des Qualitätsmanagements im Gesundheitssports enger zu verknüpfen. Daneben werden künftig weiterhin spezifische Interventionsformen des Gesundheitssports in unterschiedlichen Handlungsfeldern entwickelt und erprobt werden müssen, die sich durch klare Zielformulierungen und angemessene Methoden auszeichnen und insbesondere auf die bisher weniger erforschte Verbesserung psychosozialer Gesundheitsressourcen zielen. Zunehmend in den Blickpunkt werden auch bevölkerungsbezogene Interventionskonzepte rücken, die Teil einer nachhaltigen Sportentwicklung in unterschiedlichen Lebensfeldern sein müssen.

Literatur

- Baumann, H. & Freiberger, E. (Hrsg.) (2001). *Vom Wettkampfsport zum Gesundheitssport!? Ziele – Vermittlung – Controlling. Dokumentation des Symposiums vom 18.-20. Juni 1999 in Erlangen*. Köln: Sport und Buch Strauß.
- Becker, P., Bös, K., Mohr, A., Tittlbach, S. & Woll, A. (2000). Eine Längsschnittstudie zur Überprüfung biopsychosozialer Modellvorstellungen zur habituellen Gesundheit. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 8 (3), 94-110.
- Bös, K. (1987). *Handbuch sportmotorischer Tests*. Göttingen: Hogrefe.
- Bös, K. (Hrsg.) (2001). *Handbuch Motorische Tests*. 2., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage. Göttingen: Hogrefe.
- Brehm, W. (2000). Ziele und deren Sicherung im Gesundheitssport mit der Orientierung Prävention und Gesundheitssport. *Gesundheitssport und Sporttherapie*, 16 (5), 160-162.
- Brehm, W. Hahn, U., Mehnert, G. & Sygusch, R. (2001). Gesundheitssport unter den Voraussetzungen des Metabolischen Syndroms. In H. Baumann & E. Freiberger, E. (Hrsg.), *Vom Wettkampfsport zum Gesundheitssport!? Ziele – Vermittlung – Controlling. Dokumentation des Symposiums vom 18.-20. Juni 1999 in Erlangen* (S. 225-236). Köln: Sport und Buch Strauß.
- Brehm, W., Pahmeier, I. & Tiemann, M. (2001). *Gesund und Fit. Gesundheitssportprogramme für Erwachsene*. Schorndorf: Hofmann.
- Bührlen, B. (2001). Bewegungstherapeutische Interventionen: Ziele, Operationalisierbarkeit und Intervention aus rehabilitationswissenschaftlicher Sicht. *Gesundheitssport und Sporttherapie*, 17 (5), 169-174.
- Buskies, W. (2001). Die Bedeutung des subjektiven Belastungsempfindens bei der Trainingssteuerung im Krafttraining (sanftes Krafttraining). In H. Baumann & E. Freiberger, E. (Hrsg.), *Vom Wettkampfsport zum Gesundheitssport!? Ziele – Vermittlung – Controlling. Dokumentation des Symposiums vom 18.-20. Juni 1999 in Erlangen* (S. 125-139). Köln: Sport und Buch Strauß.
- Daug, R., Emrich, E., Igel, C. & Kindermann, W. (Hrsg.) (2001). *Aktivität und Altern*. Schorndorf: Hofmann.
- Günther, A. & Baron, A. (2000). Gesundheitsorientierte Fitness in der Schule – notwendiges Übel oder sinnvolle Ergänzung. *Sportunterricht, Beiheft Lehrhilfen*, 49 (11), 1-5.
- Haag, H. & Hummel, A. (Hrsg.) (2001). *Handbuch Sportpädagogik*. Schorndorf: Hofmann.
- Huber, G. (2000). Ziele und deren Sicherung in der Sporttherapie. *Gesundheitssport und Sporttherapie*, 16 (5), 163-164.
- Janssen, J.-P. (Hrsg.) (2000). *Leistung und Gesundheit – Themen der Zukunft. Bericht über die 31. Tagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) anlässlich ihres 30jährigen Bestehens. Kiel, 12.-14. Mai 1999*. Köln: bps-Verlag.
- Knappe, W. & Ilg, H. (2000). Gesundheitsförderung im Grundschulalter. *Körpererziehung*, 50 (5), 276-281.
- Knoll, M. (1997). *Sporttreiben und Gesundheit. Eine kritische Analyse vorliegender Befunde*. Schorndorf: Hofmann.
- Kolb, M. (2000). „Bewegtes Altern“: Perspektiven einer Sportgeragogik. *Sportwissenschaft*, 30 (1), 68-81.
- Krüger, F. W. (2000). „Sport/Gesundheitsförderung“: Neuer Ansatz für die dualen Bildungsgänge an Berufskollegs in NRW. Grundlagen, Überlegungen zu einem neuen Profil, Handlungsbedarf. *Sportunterricht*, 49 (8), 256-262.
- Lagerstrøm, D. (2001). Wellness – Perspektiven für einen Panoramawechsel in Gesundheitssport und Sporttherapie. *Gesundheitssport und Sporttherapie*, 17 (5), 175-181.
- Langer, H.H., Nickel, U. & Trienen, M. (Hrsg.) (2001). *Kongressbericht Zweite Lehrtagung Gesundheitssport*. Butzbach/Griedel: Afra.

- Mögling, K. (2001). Die Gesundheitswirkung des chinesischen Bewegungssystems Tai chi Chuan in ihrer Relevanz für ältere Menschen. Empirische Untersuchungsergebnisse grundlegender und anwendungsbezogener Gesundheitsforschung. *Sportwissenschaft*, 31 (4), 401-411.
- Paletta, A. (2001). *Gesundheitsförderung durch Sport und Bewegung bei Jugendlichen. Ein interaktives Modell*. Butzbach/Griedel: Afra.
- Pfeifer, K., Brehm, W., Rütten, A., Ungerer-Röhrich, U. & Wegner, M. (2000). Ausbildung für das sportwissenschaftliche Handlungsfeld Gesundheit – Perspektiven für die zukünftige Entwicklung. *Gesundheitssport und Sporttherapie*, 16 (5), 165-173.
- Riemann, K. & Gläser, K. (2001). Evaluation der präventiven Kurse der IKK Baden-Württemberg. *Gesundheitssport und Sporttherapie*, 17, 221-226.
- Rütten, A. & Ziemainz, H. (2001). Lebenswelt, Sportunterricht und Gesundheit. Empirische Befunde zur Bedeutung alltäglicher Bewegungsräume für Kinder und Jugendliche. *Sportunterricht*, 50 (3), 73-78.
- Scharenberg, S. (2000). Salutogenese. Ein Konzept für Bewegungserziehung im Grundschulalter. *Lehrbogen für Bewegung, Spiel und Sport*, Bogen 230, (2), 11-19.
- Schlicht, W. (1994). *Sport und Primärprävention*. Göttingen: Hogrefe.
- Schlicht, W. (1995). *Wohlbefinden und Gesundheit durch Sport*. Schorndorf: Hofmann.
- Schlicht, W. (2000). Gesundheitsverhalten im Alltag – Auf der Suche nach einem Paradigma. In J.-P. Janssen (Hrsg.), *Leistung und Gesundheit – Themen der Zukunft. Bericht über die 31. Tagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) anlässlich ihres 30jährigen Bestehens*. Kiel, 12.-14. Mai 1999 (S. 45-64). Köln: bps-Verlag.
- Schneider, K. & Wydra, G. (2001). Auswirkungen unterschiedlicher Entspannungsverfahren auf die Veränderung der Befindlichkeit. *Gesundheitssport und Sporttherapie*, 17, 10-15.
- Schüle, K. & Huber, G. (Hrsg.) (2000). *Grundlagen der Sporttherapie. Prävention, ambulante und stationäre Rehabilitation*. München: Urban & Fischer.
- Sygyusch, R. (2000a). Sportliche Aktivität und subjektive Gesundheitskonzepte von Jugendlichen. In J.-P. Janssen (Hrsg.), *Leistung und Gesundheit – Themen der Zukunft. Bericht über die 31. Tagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) anlässlich ihres 30jährigen Bestehens*. Kiel, 12.-14. Mai 1999 (S. 250-256). Köln: bps-Verlag.
- Sygyusch, R. (2000b). *Sportliche Aktivität und subjektive Gesundheitskonzepte. Eine Studie zum Erleben von Körper und Gesundheit bei jugendlichen Sportlern*. Schorndorf: Hofmann.
- Sygyusch, R. (2000c). Das Erleben von Körper und Gesundheit bei jugendlichen Sportlerinnen und Sportlern. *Sportunterricht*, 49 (6), 188-196.
- Sygyusch, R. (2001). „Ich bin gesund, solange ich Sport treiben kann!“ Eine Studie zu subjektiven Gesundheitskonzepten jugendlicher Sportler. *Sportwissenschaft*, 31 (4), 380-400.
- Wagner, P. (2000a). Determinanten der Aufrechterhaltung sportlicher Aktivität von Erwachsenen in gesundheitsorientierten Sportprogrammen. In J.-P. Janssen (Hrsg.), *Leistung und Gesundheit – Themen der Zukunft. Bericht über die 31. Tagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) anlässlich ihres 30jährigen Bestehens*. Kiel, 12.-14. Mai 1999 (S. 17-27). Köln: bps-Verlag.
- Wagner, P. (2000b). *Aussteigen oder dabeibleiben? Determinanten der Aufrechterhaltung sportlicher Aktivität in gesundheitsorientierten Sportprogrammen*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Woll, A. & Bös, K. (2001a). Gesundheit fällt nicht vom Himmel. In H.H. Langer, U. Nickel & M. Trienen (Hrsg.), *Kongressbericht Zweite Lehrtagung Gesundheitssport* (S. 1-7). Butzbach/Griedel: Afra.
- Woll, A. & Bös, K. (2001b). Gesundheitserziehung. In H. Haag & A. Hummel (Hrsg.), *Handbuch Sportpädagogik* (S. 294-306). Schorndorf: Hofmann.
- Woll, A. & Illmer, D. (2001). Kommunales Sportmanagement als Beitrag zur nachhaltigen Gesundheitsförderung. *Gesundheitssport und Sporttherapie*, 17 (5), 161-168.
- Weitl, M. (2001). Belastungsintensität im gesundheitsorientierten Ausdauersport. In H. Baumann & E. Freiburger, E. (Hrsg.), *Vom Wettkampfsport zum Gesundheitssport!? Ziele – Vermittlung – Controlling. Dokumentation des Symposiums vom 18.-20. Juni 1999 in Erlangen* (S. 69-81). Köln: Sport und Buch Strauß.
- Wydra, G. (2000). Belastungssteuerung als eine sportpädagogische Aufgabe in Gesundheitssport und Sporttherapie. *Gesundheitssport und Sporttherapie*, 16, 81-85.

- Ziemanz, H., Herold, A. & Müller, R. (2001). *Gesundheitssport und Sporttherapie*, 17, 227-232.
- Zimmermann, K. (2000). *Gesundheitsorientiertes Muskelkrafttraining. Theorie – Empirie – Praxisorientierung*. Schorndorf: Hofmann.