



## Prävention im und durch Sport wird immer wichtiger!



Ziel des gesundheitsorientierten Sport ist es, durch sportliche Aktivität die körperliche Funktions- und Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu fördern, das Wohlbefinden zu steigern, die Fähigkeit der Selbstwahrnehmung und Selbsteinschätzung zu verbessern und bewusster den Alltag zu leben, um dadurch die Gesundheit zu stabilisieren.

### [Gestaltung von Präventionsstunden](#)

Autor\*in: Burghart von Enckevort, Michael Matlik, Rainer Peters, Ellen Berghaus

Hier findet man die Grundlagen zur Gestaltung von Präventionssportstunden in der Gesundheitsförderung.

---

### [Bewegungsraum Wasser](#)

Autor\*in: Peter Freyer, Michael Matlik, Thorsten Späker

Hier findet man interessante und praxiserprobte Anregungen zur Gestaltung Präventionsstunden im Bewegungsraum Wasser.

---

## [Gesundheitsförderung für Ältere](#)

Autor\*in: Ursel Weingärtner, Dagmar Tiemeier, Dr. Michael Matlik, Thorsten Späker

Hier findet man interessante und praxiserprobte Stundenbeispiele für die Gesundheitsförderung für Älteren.

---

## [Haltungs- und Bewegungssystem](#)

Autor\*in: Dr. Michael Matlik, Rainer Peters, Thorsten Späker

Hier findet man interessante und praxiserprobte Stundenbeispiele zum Thema "Gesundheitsförderung Haltungs- und Bewegungssystem".

---

## [Herz-Kreislaufsystem](#)

Autor\*in: Ute Ahn, Rainer Peters, Thorsten Späker

Hier findet man interessante und praxiserprobte Stundenbeispiele zum Thema "Gesundheitsförderung Herz-Kreislaufsystem und Ausdauerschulung".

---

## [Stressbewältigung und Entspannung](#)

Autor\*in: Dr. Michael Matlik, Rainer Peters, Thorsten Späker, Claudia Sophia Cappel

Hier findet man interessante und praxiserprobte Stundenbeispiele zum Thema "Gesundheitsförderung Stressbewältigung und Entspannung".

---