

Literaturverzeichnis zum Fachartikel "Körperbildung durch Körper-Achtsamkeit – Ein Übungssystem für das mittlere und späte Erwachsenenalter" von Norbert Fessler und Michaela Knoll in "praxis ergotherapie", Ausgabe 4-2019:

Avlund, K. et al. (1994). Maximal isometric muscle strength and functional ability in daily activities among 75-year-old men and women. *Scandinavian Journal of Medicine Science and Sports*, 1, 32-40.

Brehm, W. et al. (2013). Sport als Mittel in Prävention, Rehabilitation und Gesundheitsförderung. Eine Expertise. *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz*, 56, 1385-1389.

Buchner, D.M. et al. (1997). The effect of strength and endurance training on gait, balance, fall risk, and health services use in community-living older adults. *Journal of Gerontology*, 52(4), M218-M224.

Danneskiold-Samsoe, B. et al. (1984). Muscle strength and functional capacity in 78-81-year-old men and women. *European Journal of Applied Physiology*, 52, 310-314.

Faltermaier, T. (2018). Prävention und Gesundheitsförderung im Erwachsenenalter. In K. Hurrelmann, M. Richter, T. Klotz & S. Stock (Hrsg.), *Referenzwerk Prävention und Gesundheitsförderung* (S. 101-112). Bern: Hogrefe.

Fessler, N. (2013). *Rasant entspannt. Die besten Minuten-Übungen gegen Alltagsstress*. Stuttgart: TRIAS-Verlag.

Fessler, N. (2018). *Körper-Achtsamkeit. Das Basistraining für Einsteiger*. Schorndorf: Hofmann-Verlag.

Fiatarone, M.A. et al. (1990). High-intensity strength training in nonagenarians. *Journal of the American Medical Association*, 263, 3029-3034.

Hu, M.H. & Woollacott, M.H. (1994). Multisensory training of standing balance in older adults. *Journal of Gerontology*, 49(2), M52-M61.

Kabat-Zinn, J. (1994). *Gesund durch Meditation. Das vollständige Grundlagenwerk*. München: O.W. Barth.

Kant, I. (1764). *Beobachtungen über das Gefühl des Schönen und Erhabenen*. Königsberg 73 (Ak. 2, 239).

Knoll, M., Bös, K. & Banzer, W. (2006). Aktivität und physische Gesundheit. In K. Bös & W. Brehm (Hrsg.) (2006), *Handbuch Gesundheitssport* (S. 82-102; 2. vollst. neu bearb. Aufl.). Schorndorf: Hofmann-Verlag.

Kurth, B.-M. (2012). Erste Ergebnisse der „Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland“ (DEGS). *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz*, 55(8), 980-990.

Ritzel, W. (1985). *Immanuel Kant. Eine Biographie*. Berlin: Walter de Gruyter.

Rütten, A. & Pfeifer, K. (Hrsg.) (2016). *Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung*. Erlangen-Nürnberg: FAU

Saß, A.C., Wurm, S. & Scheidt-Nave, C. (2010). Alter und Gesundheit. *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz*, 53, 404-416.

Storch, M. et al. (2017). *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen* (3. Aufl.). Bern: Hogrefe Verlag.

Werle, J., Woll, A. & Tittlbach, S. (2006). *Gesundheitsförderung. Körperliche Aktivität und Leistungsfähigkeit im Alter*. Stuttgart: Kohlhammer.

Woll, A. (2006). *Sportliche Aktivität im Lebenslauf und deren Wirkungen auf die Entwicklung von Fitness und Gesundheit – eine internationale Längsschnittstudie*. Schorndorf: Hofmann-Verlag.