

Inhalt

| | |
|--|-----|
| Geleitworte | 6 |
| Vorwort | 7 |
| 1. Einleitung | 9 |
| 1.1 Hintergründe | 9 |
| 1.2 Organisatorische Hinweise | 10 |
| 1.3 Qualitätssicherung und Evaluation | 12 |
| 1.4 Allgemeine Benutzerhinweise | 13 |
| 2. Medizinische Grundlagen | 14 |
| 2.1 Hintergründe | 14 |
| 2.2 Untersuchungen | 15 |
| 2.3 Medizinische Inhalte | 16 |
| 2.4 Vorträge | 17 |
| 3. Ernährung | 19 |
| 3.1 Hintergründe | 19 |
| 3.2 Stundenplanung | 21 |
| 3.3 Einheiten zur Ernährung | 23 |
| 4. Verhalten | 35 |
| 4.1 Hintergründe | 35 |
| 4.2 Stundenplanung | 39 |
| 4.3 Einheiten zu Verhalten | |
| 5. Bewegung | 59 |
| 5.1 Hintergründe | 59 |
| 5.2 Zum Konzept des Bewegungsprogramms | 66 |
| 5.3 Einheiten zur Bewegung | 69 |
| 5.3.1 Basisprogramm | 69 |
| 5.3.2 Stabilisierungsphase | 92 |
| 5.3.3 Laufspiele | 176 |
| 5.3.4 Entspannung | 188 |
| 6. Literatur | 196 |
| 7. Internetquellen | 199 |
| 8. Sonstige Adressen | 200 |
| 9. Inhalte der CD | 201 |

Abkürzungsverzeichnis

| | |
|---|------------------------------------|
| AB = Arbeitsblatt | KgAS = Konsensusgruppe Adipositas- |
| AGA = Arbeitsgemeinschaft Adipositas im | schulung |
| Kindes- und Jugendalter | KL = Kursleiter |
| B = Bewegung Basisprogramm | M = Medizin |
| BS = Bewegung Stabilisierungsphase | P = Verhalten/Psychosoziales |
| DKT = Dordel-Koch-Test | SK = Stationskarte |
| E = Ernährung | TN = Teilnehmer |