

# Inhalt

Vorwort	9
HANNES BAUMANN, CHARLOTTE MEIXNER, ANNIKA FENGER & BETTINA WOLLESEN Steigerung der präadoleszenten körperlichen Aktivität	11
UTA LINDEMANN, IRIS PAHMEIER & MICHAEL BRAKSIEK Gesundheits- und Bewegungsförderung in der Schule	17
OLIVER VOGEL, JAN WILKE, MAIKE STEINMANN & LUTZ VOGT Der „Lifetime Leisure Physical Activity Questionnaire“ zur subjektiven Erfassung des Lebenszeit-Aktivitätsverhaltens	29
TOBIAS FLEUREN, ANNIKA FRAHSA, ZSUZSANNA MAJZIK & ANSGAR THIEL Partizipative Netzwerkanalyse: Bewegungsförderung am Beispiel der Gesundheitsregion <sup>plus</sup> Erlangen-Höchstädt und Erlangen	37
NILS SCHUMACHER, MIKE SCHMIDT, JUAN J. MONTERO-RODRIGUEZ, WOLFGANG KRAUTSCHNEIDER, RÜDIGER REER & KLAUS-MICHAEL BRAUMANN SMOLKI: Entwicklung eines innovativen Sensors zum Monitoring von Laktat im Körperschweiß	43
JULIA GRÄF, KERSTIN LÜDTKE & BETTINA WOLLESEN Reduktion von Nackenbeschwerden durch Arbeitsplatzoptimierung bei Prüftätigkeiten in einem industriellen Setting	49
JULIA GRÄF, MYRIAM DRIES-WEGENER, KERSTIN LÜDTKE & BETTINA WOLLESEN Reduktion physiologischer Belastungsfaktoren durch ergonomische Arbeitsplatz- veränderungen an einen Prüfarbeitsplatz in der Fertigungsindustrie	56
TIM SCHUBERT, ANDREAS ARGUBI-WOLLESEN & ROBERT WEIDNER Entwicklung und biomechanische Überprüfung einer aktiven und weichen Sprung- gelenksorthese für Patienten mit Fußheberschwäche: eine Pilotstudie	62
DANIEL JÄGER, JULIA GRÄF, ANDREAS ARGUBI-WOLLESEN & BETTINA WOLLESEN Validierung des ergoscan zur Erkennung nicht ergonomischer Sitzhaltungen am Bildschirmarbeitsplatz	68

MANUELA PREUß, PETER PREUß, GEORG RUDINGER & HANS-GEORG PREDEL Bewegungsverhalten und sportliche Aktivität im universitären Setting	74
JESSICA HELTEN, SASCHA HOFFMANN, JULIA VON SOMMOGGY, JULIKA LOSS, CLAAS CHRISTIAN GERMELMANN & SUSANNE TITTLBACH Smart Moving: Bewegungs- und Sitzverhalten von Studierenden	80
THOMAS CORDES & BETTINA WOLLESEN Bewegungsinterventionen zur Förderung der Alltagsfunktionalität für nicht-gefähige Bewohner/innen in der stationären Altenpflege	86
CAROLIN GUTSCH & BETTINA WOLLESEN Entwicklung von Bewegungsinterventionen für Altenpflegekräfte unter Berücksichtigung des Arbeitsbewältigungsverhaltens	92
ANN-KATHRIN OTTO & BETTINA WOLLESEN Evaluation eines Präventionsprogramms zur Vermeidung und Reduktion muskuloskelettaler Erkrankungen bei Pflegekräften	98
LAURA L. BISCHOFF, ANN-KATHRIN OTTO, CAROLIN GUTSCH & BETTINA WOLLESEN Bewegungsinterventionen zur Reduktion von Stress bei Gesundheitsfachpersonal – ein systematisches Review	104
KATHRIN RANDL & GERD THIENES Einfluss eines HIIT-Trainings auf das Wohlbefinden bei Erwachsenen unter Berücksichtigung des Aktivitätsniveaus	111
STEFANIE SCHÜLER-HAMMER, YVONNE DEURER, CLAUDIA HILDEBRAND & ALEXANDER WOLL Konzeption, Implementation und Evaluation der Bewegungskurzintervention Aktivpause-Plus als Maßnahme zur Steigerung des Aktivitätsverhaltens am Arbeitsplatz	117
ROBERT RUPP & CHIARA DOLD „Kopf-Stehen“: Entwicklung und Implementierung einer Mehrebenen-Intervention zur Reduzierung sitzenden Verhaltens von Studierenden im Hochschulkontext	123
FRANZISKA KRAMER, SARAH LABUDEK, CARL-PHILIPP JANSEN, CORINNA NERZ, LENA FLEIG, LINDY CLEMON, CLEMENS BECKER & MICHAEL SCHWENK Entwicklung, Design, und Pilotierung eines Gruppenkonzepts zum „Lifestyle-integrated Functional Exercise“ (Life)	129

SILVIAN RUDNIK, ALESSANDRO GULBERTI, HANNA BRAASS, CHRISTIAN GERLOFF, MONIKA  
PÖTTER-NERGER & BETTINA WOLLESEN

Einfluss eines Dual-Task Trainings auf das gesundheitliche Wohlbefinden bei  
Patienten mit Morbus Parkinson

137

Verzeichnis der Autorinnen und Autoren

145