

Vorwort	11
Hintergrundinformationen zum Bewegungsförderungsprogramm	13
Kapitel I	
Verständnisgrundlagen Bewegungsförderungsprogramm	17
1 Gesundheitsförderung und -kompetenz	17
1.1 Gesundheit	17
1.2 Gesundheitsförderung	18
1.3 Gesundheitskompetenz	19
2 Die Bedeutung von körperlicher Aktivität für die Gesundheit	20
2.1 Was ist körperliche Aktivität?	20
2.2 Wie viel Bewegung wird empfohlen?	21
2.3 Körperliche Aktivität und Gesundheit	22
3 Gesundheit und Gesundheitskompetenz bei Menschen mit geistiger Behinderung	22
3.1 Gesundheit	22
3.2 Gesundheitskompetenz	24
4 Körperliche Aktivität bei Menschen mit geistiger Behinderung	25
Kapitel II	
Entwicklung und Erprobung des Bewegungsförderungsprogramms	27
1 Projektverlauf	27
2 Einbeziehung der Nutzer*innenperspektive	28
3 Ergebnisse der Mitarbeiter*innenbefragung	31
4 Ergebnisse der Nutzer*innenbefragung	33
5 Entwicklung des Bewegungsförderungsprogramms und theoretische Grundlagen	36
5.1 Entwicklung des Programms	36
5.2 Theoretische Grundlagen	36
6 Ergebnisse aus der Erprobung in der Praxis	39

Kapitel III

Tipps und Hinweise (Manual) für Mitarbeiter*innen und Leitungsebene

	42
1 Der Einfluss der Einrichtungskultur	42
2 Faktoren für eine erfolgreiche Umsetzung	44
3 Förderung von Alltagsbewegungen (rechtliche Grundlagen)	46
4 Hinweise zur Unterstützung des Bewegungsförderungsprogramms auf Einrichtungs- und Mitarbeiter*innenebene (Strategien zur Motivationssteigerung)	46

Kapitel IV

„Mit Schwung und Energie durch den Tag“ – das Bewegungsförderungsprogramm

	51
1 Übersicht über das Programm	51
2 Bewegung auf den Weg bringen – Finden eines Bewegungs-Paten	57
3 Manual für Bewegungs-Paten	61

Modul 1: Vorbereitung

	69
Broschüre 1 – Ihr Bewegungs-Pate	69
Broschüre 2 – Ihr Bewegungs-Pass	69

Modul 2: Wissen und Erfahren

	72
Broschüre 3 – Was ist Bewegung?	72
Broschüre 4 – Warum ist Bewegung wichtig?	75
Broschüre 5 – Bewegung und Gesundheit	77
Broschüre 6 – Wie bleiben Sie im Alltag in Bewegung?	78
Broschüre 7 – Wie viel sollten Sie sich bewegen?	80

Modul 3: Planung und Handlung

	84
Broschüre 8 – Ihre Wünsche und Ziele	84
Broschüre 9 – Ihre Bewegungs-Übersicht	86

Modul 4: Reflexion und Routine

	90
Broschüre 10 – Sich selbst beobachten	90
Broschüre 11 – Haben Sie Ihr Ziel nicht erreicht? Das können Sie tun.	91
Broschüre 12 – Mehr Bewegung im Alltag. Wie ist es bis jetzt?	95

Zusätzliche Tipps – so bleiben Sie dabei!	98
Weitere Hinweise zu körperlicher Aktivität im Alltag	99
Literaturverzeichnis	101
Hinweise zu den Online-Materialien	104
Über die Autor*innen	105