

<b>Vorwort</b>	<b>11</b>
<b>Hintergrundinformationen zum Bewegungsförderungsprogramm</b>	<b>13</b>
<b>Kapitel I</b>	
<b>Verständnisgrundlagen Bewegungsförderungsprogramm</b>	<b>17</b>
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
<b>Kapitel II</b>	
<b>Entwicklung und Erprobung des Bewegungsförderungsprogramms</b>	<b>27</b>
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**

<b>und Leitungsebene</b>	<b>42</b>
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“ –**

<b>das Bewegungsförderungsprogramm</b>	<b>51</b>
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**

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

#### **Modul 2: Wissen und Erfahren**

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**

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

#### **Modul 4: Reflexion und Routine**

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

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