

Inhaltsverzeichnis

1	Gesundheit — Zur Definition des Begriffs	1
2	Subjektive Symptome und objektive Kennzeichen der Gesundheit	6
3	Gesundheit und Leistung	14
4	Zur Kondition	27
5	Gesundheitsverlust durch Bewegungsmangel	34
6	Präventive Trainingswirkungen	43
7	Rehabilitatives Training	55
8	Gesundheitsschäden durch Sport	63
9	Der Gesundheitswert verschiedener Sportarten	68
10	Gesundheitserziehung — eine Aufgabe für Arzt, Sportlehrer und Leibeserzieher in der Schule	72
	Literatur	77