

# 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