

Einführung Gesundheitssport

Positionierung von Fitnessanlagen

Anlagen nach Positionierung (starke bis sehr starke Positionierung, in %)

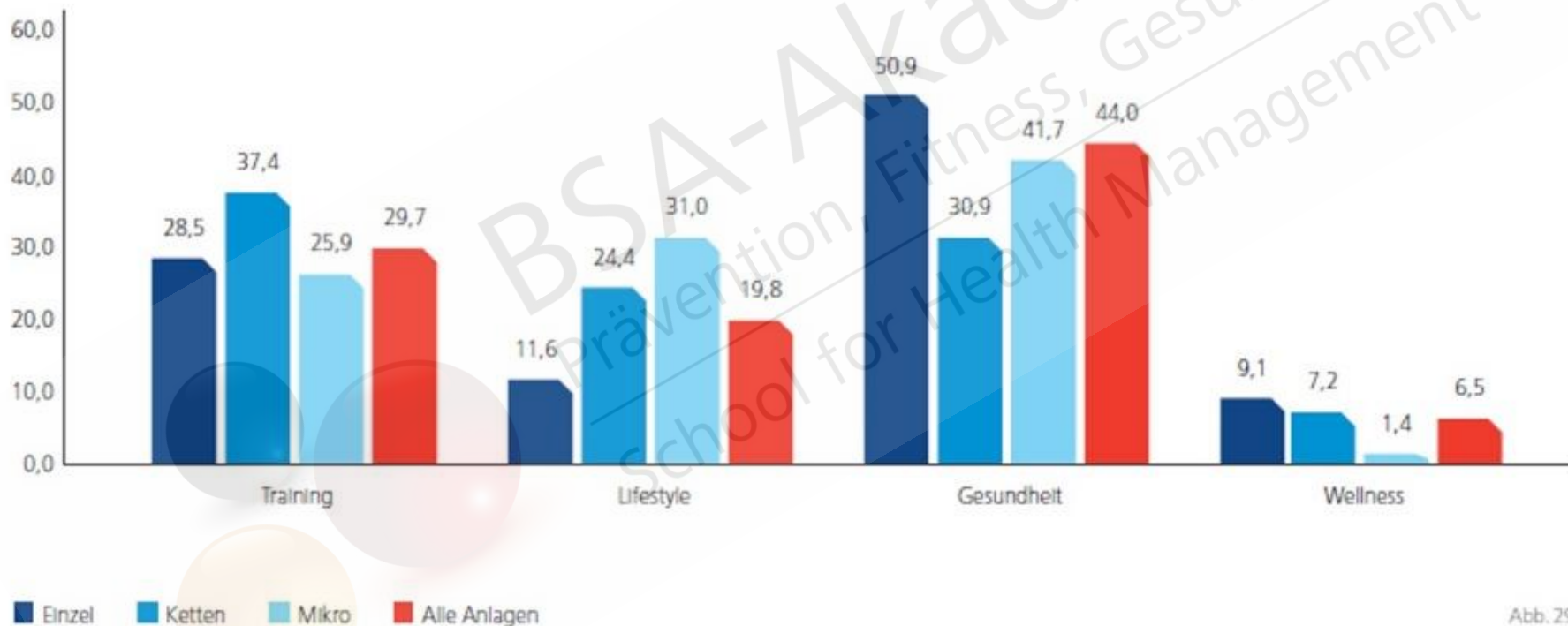


Abb. 29

(DSSV, 2020, S. 35)

Interventionsbereiche Gesundheitsverhalten



Sport/ Bewegung



Entspannung



Ernährung

(© BSA/DHfPG)

Gesundheit - WHO Definition

Definition WHO (aus der Präambel der Verfassung der WHO von 1948)

Zustand vollständigen physischen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit

Definition WHO heute (2001)

Gesundheit als „ ... positiver funktioneller Gesamtzustand im Sinne eines dynamischen biopsychologischen Gleichgewichtszustandes, der erhalten bzw. immer wieder hergestellt werden muss“

Gesundheitssport

Grundlegende Aspekte:

- Aktive, regelmäßige und systematische Belastung zum Erhalt oder zur Wiederherstellung der Gesundheit in all Ihren Aspekten, d. h. somatisch wie psychosozial
- Inhalte müssen wohl dosiert und in Anlehnung an die individuellen Voraussetzungen der Klienten ausgewählt werden

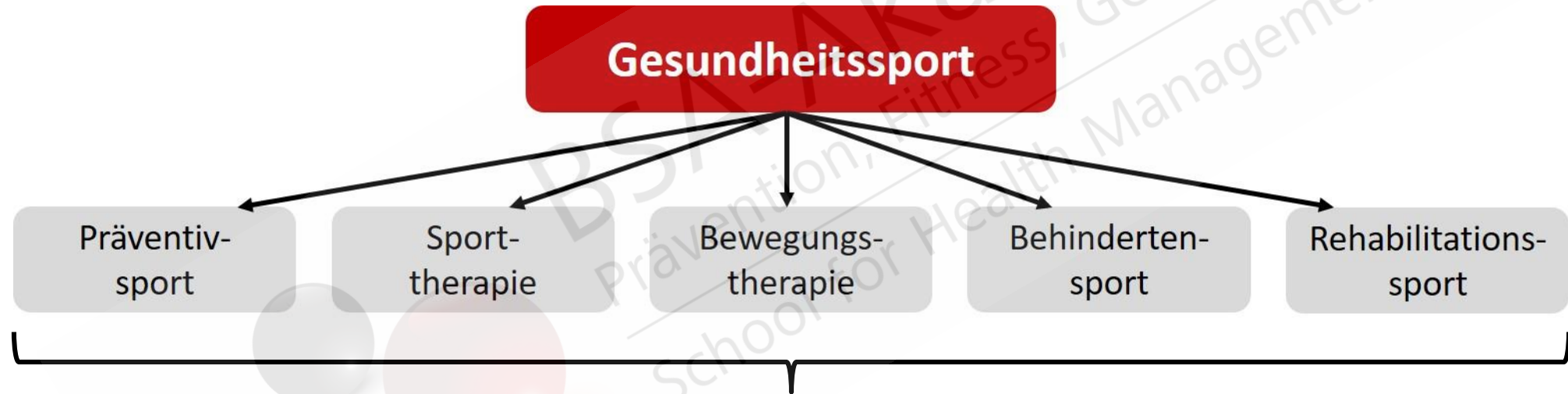


(© BSA/DHfPG)

Bereiche des Gesundheitssports im Überblick

Präventionssport/-programme
§ 20 SGB V

Rehabilitationssport
§ 64 SGB IX



zielgerichtete und strukturierte sportliche Aktivitäten zum
Zwecke der **Gesundheitsförderung** und **Prävention**