



## Wohlbefinden und Gesundheit durch Sport

By Henry Kirsten

GRIN Verlag GmbH Apr 2009, 2009. Taschenbuch. Book Condition: Neu. 209x144x1 mm. This item is printed on demand - Print on Demand Neuware - Studienarbeit aus dem Jahr 2007 im Fachbereich Psychologie - Klinische u. Gesundheitspsychologie, Psychopathologie, Note: keine, Technische Universität Dortmund, 23 Quellen im Literaturverzeichnis, Sprache: Deutsch, Abstract: In der Moderne wurde der Nutzen einer regelmäßigen sportlichen Betätigung für die körperliche Gesundheit vielfach dokumentiert. Für die Sportmedizin steht außer Frage, dass regelmäßige Bewegung und sportliche Aktivität der körperlichen Gesundheit nützt (vgl. z. B. Rost 1991). Auch in der Gesundheitspsychologie wird Bewegungsmangel als gesundheitlich riskante Verhaltensweise betrachtet (vgl. Schwarzer 1992) und es werden Determinanten analysiert, die passive Personen veranlassen könnten, körperlich sportlich aktiv zu werden (z. B. Fuchs & Kleine, 1995). Doch wie sieht der Zusammenhang von Bewegung und psychischer Gesundheit denn im Detail wirklich aus Ist es wirklich die Bewegung, die unsere Wohlbefinden und andere Faktoren steigert, oder spielen andere Variablen eine Rolle Ist Sport für jeden geeignet, um sein Wohlbefinden zu verbessern und welche Sportarten haben einen nachweisbaren Einfluss auf unsere psychische Gesundheit Auf derartige Fragen versucht diese Hausarbeit einen kleinen Überblick und Antworten zu geben. Anhand aktueller Forschungsergebnisse soll die Wirkung von sportlicher Bewegung auf unseren Alltag...



**READ ONLINE**

### Reviews

*The ebook is straightforward in go through preferable to recognize. It typically does not charge too much. Its been designed in an exceptionally straightforward way and it is just following i finished reading this book where basically altered me, affect the way i really believe.*

-- **Dr. Reta Murphy**

*It becomes an amazing pdf which i actually have at any time read through. This can be for all those who statt there had not been a worthy of reading through. You wont sense monotony at anytime of your own time (that's what catalogues are for relating to should you check with me).*

-- **Claud Kris**