

# Landespsychologentag 2006, am 22. Juli 2006 in Stuttgart

## Workshop-Thema:

### „Von der Couch-Potatoe zum Gesundheitssportler. Theorien und Methoden der Aktivitätsförderung

Referent/ Referentin:

Dr. Ralf Brand, Dipl.-Psych. (wiss. Ass. am Institut für Sportwissenschaft der Universität Stuttgart)

## Beschreibung des Workshops (Kurzfassung):

Nur etwas mehr als ca. einem Drittel der bundesdeutschen Bevölkerung gelingt es, in einem der Gesundheit förderlichen Mindestmaß körperlich aktiv zu sein oder Sport zu treiben. Die Gesundheits- und Sportpsychologie stellt Modelle und Methoden bereit, die körperlich inaktives Verhalten erklären und regelmäßiges, körperlich aktives Verhalten fördern können. Am Institut für Sportwissenschaft der Universität Stuttgart wurden in den zurückliegenden Jahren eine Vielzahl gesundheitswissenschaftlicher und (sport-)psychologischer Untersuchungen durchgeführt, die praktisch-psychologisch Tätige dabei unterstützen können, „Couch-Potatoes“ zu einer Verhaltensänderung zu bewegen.

## Zielgruppe (Psychologen, Berufsanfänger, Externe):

Alle

## Ziele / Am Ende des Workshops sollen die Teilnehmer:

- Wissen über das gesundheitlich notwendige Maß an Bewegung und Sport gewonnen haben.
- Eindrücke über aktuelle gesundheitspsychologische Modelle zur Aktivitätsförderungen gewonnen haben.
- Speziell sportpsychologische Ansätze zur Aktivitätsförderung erarbeitet und in Beziehung zur eigenen Praxis gesetzt haben.

## Literaturhinweise:

Fuchs, R. (2003). Sport, Gesundheit und Public Health. Göttingen: Hogrefe.

## Eigene Publikationen:

Brand, R., Schlicht, W., Großmann, K., & Duhnsen, R. (2006). Effects of a physical exercise intervention on employees' perceptions of quality of life: a randomized controlled trial. *Social and Preventive Medicine*, 51, 1-10.

Hoffmann, A., Brand, R., & Schlicht, W. (2006). Körperliche Bewegung. In A. Lohaus, M. Jerusalem, & J. Klein-Heßling (Hrsg.), *Gesundheitsförderung bei Kindern und Jugendlichen* (S. 201-220). Göttingen: Hogrefe.