

Inhaltsverzeichnis

Abkürzungsverzeichnis.....	6
Einleitung	7
1. Evidenz von Sport bei Brustkrebs.....	9
2. Wissenschaftlicher Hintergrund der Intervention.....	13
2.1 Das MoVo-Prozessmodell	13
2.2 Techniken der Verhaltensänderung.....	16
2.3 Konstruktivistische Sicht auf Lehren und Lernen	19
2.4 Empirisch validierte Qualitätskriterien für guten Unterricht.....	19
2.5 Evidenzbasierung der Inhalte	20
2.6 Partizipation / Multiprofessionelle Konzeption.....	20
3. Einheitenübergreifende Angaben	21
3.1 Ziele, Zielgruppe und Zusammensetzung der Schulungsgruppe	21
3.2 Aufbau der Schulung	22
3.3 Gewünschte Kompetenzen der TR der Schulung	23
3.4 Anwendung des Manuals	24
4. Einheit 1: „Sport nach Krebs, geht das?“	29
4.1 Lehrziele der Einheit.....	29
4.2 Begründung der Lehrziele	30
4.3 Tabellarischer Ablaufplan	31
4.4 Hintergrundwissen zu den Inhalten.....	35
4.4.1 Verhaltensregeln	35
4.4.2 Sportarten und krankheitsspezifische Besonderheiten	35
4.4.3 Borg-Skala	38
4.4.4 Fallbeispiele	38
5. Einheit 2: „Wie setze ich meine Ziele um?“	41
5.1 Lehrziele der Einheit.....	41
5.2 Begründung der Lehrziele	42
5.3 Tabellarischer Ablaufplan	43
5.4 Hintergrundwissen zu den Inhalten.....	47
5.4.1 Beispielsätze für Lob	47
5.4.2 Bewegungsplan.....	47
5.4.3 Fallbeispiele	48

Bewegung nach Brustkrebs
Inhaltsverzeichnis / Abkürzungsverzeichnis

6.	Einheit 3: „Wie gehe ich mit Hindernissen um?“	51
6.1	Lehrziele der Einheit	51
6.2	Begründung der Lehrziele	52
6.3	Tabellarischer Ablaufplan	54
6.4	Hintergrundwissen zu den Inhalten	58
6.4.1	Hindernisse bei der Durchführung von sportlicher Aktivität	58
6.4.2	Fallbeispiele	62
6.4.3	Imaginationsübung	64
7.	Einheit 4: „Wie geht es weiter?“	67
7.1	Lehrziele der Einheit	67
7.2	Begründung der Lehrziele	68
7.3	Tabellarischer Ablaufplan	69
8.	Literaturverzeichnis	73
9.	Inhaltsverzeichnis der DVD	78
	Angaben zur Erstautorin	80

Abkürzungsverzeichnis

DRV	Deutsche Rentenversicherung
MoVo – BnB	Motivational-volitionale Intervention – Bewegung nach Brustkrebs
TN	Teilnehmerinnen
TR	Trainer und Trainerinnen