

# Psychische Gesundheit und körperliche Aktivität

- Kapitel 1**     **Körperliche Aktivität – 3**  
*Josef Wiemeyer, Frank Hänsel*
- Kapitel 2**     **Psychische Gesundheit – 13**  
*Katharina Cless, Silke Matura*
- Kapitel 3**     **Psychische Störungen – 19**  
*Dominik Kraft, Silke Matura, Katharina Cless*
- Kapitel 4**     **Psychische Probleme und Bewegungsverhalten – 27**  
*Viola Oertel, Tobias Engeroff, Miriam Bieber,  
Tarek Al-Dalati, Silke Matura*
- Kapitel 5**     **Körperliche Aktivität als Therapieform – 33**  
*Johannes Fleckenstein*
- Kapitel 6**     **Transfer in den Alltag – 39**  
*Katharina Cless*
- Kapitel 7**     **Zusammenfassung: Psychische Gesundheit und  
körperliche Aktivität – 45**  
*Viola Oertel, Silke Matura*