

Die praktische Umsetzung

- Kapitel 15** **Bewegungsformen: Empfehlungen – 99**
Eszter Füzéki, Winfried Banzer
- Kapitel 16** **Sportliche Aktivität: Mein Sporttyp – 105**
Miriam Bieber, Andreas Bernardi, Josef Wiemeyer
- Kapitel 17** **Sportliche Aktivität: Auswahl passender
Sportarten – 111**
Miriam Bieber, Daniela Schmidt, Josef Wiemeyer
- Kapitel 18** **Bewegungen für zwischendurch: 15-Minuten-
Tipps – 119**
Pia Mehler, Claudia Schmied
- Kapitel 19** **Das passende Sportangebot bei psychischen
Problemen – 127**
Miriam Bieber
- Kapitel 20** **Zusammenfassung: Die praktische Umsetzung – 133**
Silke Matura, Viola Oertel