

Mit den folgenden weiterführenden Angeboten können sich Nutzer von „Bewegen mit Leichtigkeit“ zu den Schwerpunkt-Themen Selbstwirksamkeit, Analyse von Bewegung, Gang und Gleichgewicht informieren.

Die angegebenen weiterführenden Gesundheitsinformationen und Inhalte in Form von Verlinkungen/Empfehlungen sind optional und nicht Bestandteil des Präventionskurses.

Populärwissenschaftliche Sachliteratur

Barysch, Katrin Nicole. "Selbstwirksamkeit." Psychologie der Werte. Springer, Berlin, Heidelberg, 2016. 201-211.

Bowman, Katy. Bewegung liegt in deiner DNA: Wie man lernt, sich wieder natürlich zu bewegen, und dadurch gesund wird. Riva Verlag, 2016.

Clear, James. Atomic habits: An easy & proven way to build good habits & break bad ones. Penguin, 2018.

Doidge, Norman. "Neustart im Kopf." Frankfurt: Campus, 2008.

Earls, James. Born to Walk: Den natürlichen Gang neu entdecken. Meyer & Meyer Verlag, 2016.

Lieberman, Daniel E. Unser Körper. Geschichte, Gegenwart, Zukunft. S. Fischer Verlag, Taschenbuch, Frankfurt/Main. 2018.

Wissenschaftliche Literatur

Araujo, C. G., de Souza E Silva, C. G., Laukkanen, J. A., Fiatarone Singh, M., Kunutsor, S. K., Myers, J., Franca, J. F., & Castro, C. L. (2022). Successful 10-second one-legged stance performance predicts survival in middle-aged and older individuals. *British Journal of Sports Medicine, 56(12), 1711-1717.

Carter, V., Jain, T., James, J., Cornwall, M., Aldrich, A., & de Heer, H. D. (2019). The 3-m backwards walk and retrospective falls: Diagnostic accuracy of a novel clinical measure. *Journal of Geriatric Physical Therapy, 42*(4), 249-255.

Ashford S, Edmunds J, French DP. What is the best way to change self-efficacy to promote lifestyle and recreational physical activity? A systematic review with meta-analysis. Br J Health Psychol. July 2009 ;15(Pt 2):265-88.

Bandura, A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. W.H. Freeman and Company, New York.1997

Bauman AE, Reis RS, Sallis JF, Wells JC, Loos RJ, Martin BW; Lancet Physical Activity Series Working Group. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? Lancet. 2012 Jul 21;380(9838):258-71.

Droby, A., El Mendili, M. M., Giladi, N., Hausdorff, J. M., Maidan, I., & Mirelman, A. (2021). Gait and cognitive abnormalities are associated with regional cerebellar atrophy in elderly fallers – A pilot study. *Gait & Posture, 90*, 99-105.

Egger, Josef W. "Selbstwirksamkeit." Integrative Verhaltenstherapie und psychotherapeutische Medizin. Springer, Wiesbaden, 2015. 283-311.

Jonsson, E., Seiger, A., & Hirschfeld, H. (2004). One-leg stance in healthy young and elderly adults: a measure of postural steadiness? *Clinical Biomechanics, 19*(7), 688-694.

Jung Hyun, P., Benson, R. F., Morgan, K. D., Matharu, R., & Block, H. J. (2023). Balance effects of tactile stimulation at the foot. *Human Movement Science, 87*, 103024.

Maddux, James E., and Jennifer T. Gosselin. Self-efficacy. The Guilford Press, 2012.

Pedersen BK, Saltin B. Exercise as medicine - evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. Scand J Med Sci Sports. 2015 Dec;25 Suppl 3:1-72.

Repenning, S., Meyrahn, F., An der Heiden, I., Ahlert, G. & Preuß, H., 2020 April): Der Beitrag des Sports zur Erfüllung der WHO-Empfehlungen für körperliche Aktivität. Aktuelle Daten zur Sportwirtschaft. 2HMforum. GmbH, GWS mbH, Universität Mainz; Bundesministerium für Wirtschaft und Energie (BMWi) & Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp) [Hrsg.], Berlin & Bonn.

Spink, M. J., Fotoohabadi, M. R., Wee, E., Hill, K. D., Lord, S. R., & Menz, H. B. (2011). Foot and ankle strength, range of motion, posture, and deformity are associated with balance and functional ability in older adults. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 92*(1), 68- 75.

Tavakkoli Oskoue, S., Malliaras, P., Jansons, P., Hill, K., Soh, S. E., Jaberzadeh, S., & Perraton, L. (2021). Is ankle plantar flexor strength associated with balance and walking speed in healthy people? A systematic review and meta-analysis. *Physical Therapy, 101*(4), pzab018.

Wallmann-Sperlich, B, Lendt, C, Schoser, DS, Biallas, B & Froböse, I 2022, Sitz- und Bewegungsverhalten im Home-Office: eine erste Analyse. in Sport, Mehr & Meer: Sportwissenschaft in gesellschaftlicher Verantwortung. Bd. 298, Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, Bd. 298, S. 195, 25. Sportwissenschaftlicher Hochschultag der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, 29.03.22.

Wilke, C, Lendt, C & Froböse, I 2020, Sport- und Bewegungstherapie. in UT Egle, C Heim, B Strauß & R von Känel (Hrsg.), Psychosomatik - neurobiologisch fundiert und evidenzbasiert: ein Lehr- und Handbuch. Verlag W. Kohlhammer, Stuttgart, S. 760-769.