



## Telefonisches Bewegungskoching



### Methoden

Über eine Erhebung von täglichen Schrittzahlen werden bewegungsarme Erwachsene identifiziert. Diese erhalten eine individuelle computerunterstützte telefonische Bewegungsberatung durch qualifizierte Fachkräfte (z.B. Diplom-Sportwissenschaftler).

### Praktischer Nutzen

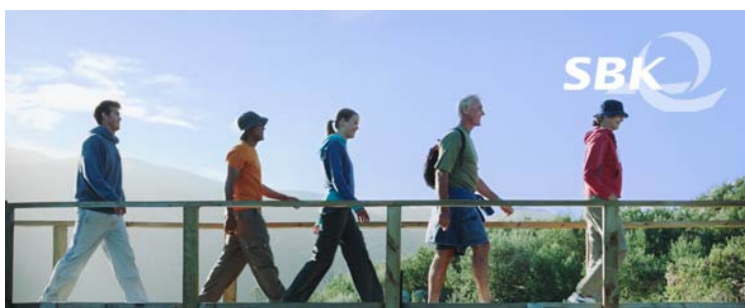
Telefonische Bewegungskochings haben aufgrund ihrer Wirksamkeit und Kosteneffektivität ein hohes Potential für die Gesundheitsförderung. Durch das vorliegende Projekt hat das ISS für Deutschland eine Vorreiterrolle in diesem Bereich übernommen.

### Ziele

Konzipierung und Erprobung eines telefonischen Bewegungskochings für bewegungsarme Erwachsene. Nachhaltige Förderung der Bewegung im Alltag bei dieser Zielgruppe mit Hilfe des neu entwickelten Instrumentariums.

### Ergebnisse

Bewegungsarmen Erwachsenen kann es durch das Bewegungskoching gelingen, ihre Alltagsbewegung zu steigern. Durch die Verwendung eines gesundheitswissenschaftlichen Bezugsrahmens und eines qualitätsgesicherten Beratungssystems wird ein hohe Erfolgsquote erreicht.



### Verantwortliche Wissenschaftler:

Prof. Dr. Alfred Rütten, Dr. Karim Abu-Omar

**Auftraggeber:** Siemens Betriebskrankenkasse

**Drittmittelvolumen:** ca. 15.000 €

**Zeitraum:** 2006