

Abkürzungen

∅	durchschnittlich, im Mittel	ICD	<i>International Classification of Diseases</i>
1RM	<i>one repetition maximum</i>	ILSE	Interdisziplinäre Langzeitstudie des Erwachsenenalters über die Bedingungen zufriedenen und gesunden Alterns
ADL	<i>activities of daily living</i>	KHK	koronare Herzkrankheit
AHB	Anschlußheilbehandlung	LOC	<i>locus of control</i>
AT	Autogenes Training	MAARS	Motivation zur Aneignung und Aufrechterhaltung regelmäßiger Sportaktivität
AWO	Arbeiterwohlfahrt	MET	metabolische Äquivalente
BAS	Bonner-Alterssport-Studie	MS	Multiple Sklerose
BASE	Berliner Altersstudie	MZP	Meßzeitpunkt
BDI	<i>Beck Depression Inventory</i>	N	Stichprobengröße
BFS	Befindlichkeitskalen	NK	<i>natural killer[-cells]</i>
BMI	<i>body mass index</i>	OP	Operation
BSNW	Behinderten-Sportverband Nordrhein-Westfalen e.V.	PADL	<i>physical activities of daily living</i>
BSpA	Bewegungs- und Sportaktivität(en)	PMR	<i>Progressive Muscle Relaxation</i>
CDC	<i>Centers for Disease Control and Prevention</i>	POMS	<i>Profile of Mood States</i>
COPD	<i>chronic obstructive pulmonary disease</i>	RR	Blutdruck nach Riva Rocci
DBS	Deutscher Behindertensportverband e.V.	SIMA	Bedingungen der Erhaltung und Förderung von Selbständigkeit im höheren Lebensalter
DPWV	Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband e.V.	SLT	Struktur-lege-Technik
DRK	Deutsches Rotes Kreuz	SOK	selektive Optimierung mit Kompensation
DSM	<i>Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders</i>	STAI	<i>State-Trait-Anxiety-Inventory</i>
ES	Effektstärke	TEP	Total-Endoprothese
HF	Herzfrequenz	VO _{2 max}	maximale Sauerstoffaufnahme
HKS	Herz-Kreislauf-System	zusfd.	zusammenfassend
HR _{max}	maximale Herzrate		
IADL	<i>instrumental activities of daily living</i>		