

Tab. 1: Schematische Kurzübersicht M.O.B.I.L.I.S.-Programm mit Zuständigkeiten | Fassung 2013

Wochen	Maßnahmen				
(-3-0)	ärztliche Visite 1: Eingangsuntersuchung				A
<b>PHASE I</b>					
8 (1-8)	8 Bewegungseinheiten (Einheiten 1-8)		B		
	8 Gruppensitzungen				
	Sitzung 1: Auftakt		B	V	E
	Sitzung 2: Bewegung		B	V	
	Sitzung 3: Ernährung I: Bestandsaufnahme, Bewertung, Veränderung			V	E
	Sitzung 4: Ernährung II: Sattmacher aus der Nahrung			V	E
	Sitzung 5: Ziele setzen			V	E
	Sitzung 6: Ernährungspläne			V	E
	Sitzung 7: Ernährung III: Schlankmacher aus der Nahrung			V	E
	Sitzung 8: Bewegungspläne			V	
<b>PHASE II</b>					
16-18 (9-24/26)	22 Bewegungseinheiten (Einheiten 9-30)		B		
	4 Gruppensitzungen				
	Sitzung 9: Barrieren und Barrierenmanagement			V	
	Sitzung 10: Belohnen und Genießen			V	
	Sitzung 11: Vertrauen stärken			V	
	Sitzung 12: Zwischenbilanz		B	V	
	1 Ernährungs-Erfolgscheck				E
	1 Praxissitzung Ernährung A: Rezepte, Nahrungsmittelzubereitung				E
	ärztliche Visite 2: Zwischenuntersuchung (24./26. Woche)				A
<b>PHASE III</b>					
ca. 26 (25/27-52)	10 Bewegungseinheiten (Einheiten 31-40)		B		
	5 Gruppensitzungen				
	Sitzung 13: Unterstützung und Sabotage			V	
	Sitzung 14: Umgang mit Stress			V	
	Sitzung 15: Rückfälle vermeiden			V	
	Sitzung 16: Planung für die Zeit nach M.O.B.I.L.I.S. / Offenes Thema			V	
	Sitzung 17: Abschluss: Bilanz, Verpflichtung, Feedback			V	
	1 Praxissitzung Ernährung B: Essen und Genießen				E
	ärztliche Visite 3: Abschlussuntersuchung (52. Woche)				A
<b>PHASE IV</b>					
(52-x)	Hilfe zur Einrichtung einer Selbsthilfegruppe		B	V	E

 B = Sportlehrer/Sportwissenschaftler
  V = Psychologe/Pädagoge
  E = Ernährungsfachkraft
  A = Arzt

Wie bei jedem modernen Projekt wird auch bei M.O.B.I.L.I.S. großer Wert auf ein einheitliches Qualitätsmanagement gelegt. Auf diese Weise kann eine Objektivierung der Struktur-, Prozess- und Ergebnisqualität gewährleistet und ein wissenschaftlicher Vergleich der Ergebnisse des Programms vollzogen werden.