

## Kostenloses Bewegungsprogramm über 12 Wochen für inaktive und pensionierte Menschen zwischen 60 und 70 Jahren

Für eine wissenschaftliche Studie zur Steigerung der körperlichen Aktivität werden **inaktive und bereits pensionierte Studienteilnehmer\*innen im Alter zwischen 60 und 70 Jahren** gesucht. Die Studie umfasst Testungen an der Deutschen Sporthochschule Köln (Am Sportpark Müngersdorf 6, 50933 Köln) und Bewegungseinheiten in der Gruppe sowie Gruppengespräche über einen Zeitraum von 12 Wochen beim größten Breitensportverein Kölns, dem MTV Köln 1850 (Herler Ring 176, 51067 Köln). Es werden verschiedene Bewegungsformen, wie das Walken, Krafttraining an Geräten und Bewegungseinheiten im Schwimmbad durchgeführt. Die Studienteilnahme ist für Sie komplett kostenfrei.

### Warum wird diese Studie durchgeführt?

Viele Menschen im höheren Alter zählen als körperlich inaktiv, was verschiedenste Risiken mit sich bringen kann. Die Gründe für die Inaktivität sind individuell und schwer zu pauschalisieren. Laut aktueller Studienlage ist es nach wie vor eine Herausforderung, Menschen langfristig zu körperlicher Aktivität zu motivieren. Daher soll mit dieser Studie ein möglicher Ansatz untersucht werden, welcher auch nach dem Abschluss der Intervention zu einem aktiveren Lebensstil beitragen soll.

### Wer kann teilnehmen?

- Alter: 60 - 70 Jahre
- Seit weniger als 5 Jahren pensioniert bzw. in Rente
- **Aktuelle körperliche Aktivität weniger als 150 Minuten pro Woche**  
(*durchschnittlich pro Tag weniger als 20 Minuten in Bewegung*  
*bspw. Spazieren, Fahrrad fahren, Walken, Gruppentraining, etc.*)
- Bereitwillig etwas an dem aktuellen Verhalten zu verändern
- Nicht-Raucher (länger als 6 Monate)
- Ruhe-Blutdruck unter 140/90 mmHg
- Keine Einnahme von  $\beta$ -Blockern

### Was sind Ihre Vorteile durch eine Teilnahme?

Durch die Teilnahme haben Sie die Möglichkeit Ihre tägliche körperlichen Aktivität zu steigern und eine bessere Körperwahrnehmung zu erzielen. Innerhalb des Programms erhalten Sie Informationen, wie Sie Ihre persönlichen Verhaltensmuster auf eine neue Art verändern können. An Ihrer Seite wird immer eine ausgebildete Sportwissenschaftlerin stehen und Sie dabei unterstützen. Außerdem ist dieses Angebot für Sie komplett kostenlos.

### Wie ist der Ablauf?

Zunächst werden einige Tests und Messungen an der Deutschen Sporthochschule Köln durchgeführt, welche Ihren aktuellen Gesundheitszustand ermitteln.

Anschließend wird das Bewegungsprogramm beim MTV Köln 1850 zu folgenden Zeiten durchgeführt :

- **12-wöchiges Bewegungsprogramm mit wöchentlichen Gruppentreffen**
  - **Jeweils Di 14-16:15 & Do 10:30-12 Uhr**

Nach den 12 Wochen werden die Tests und Messungen wiederholt.

### Interesse oder Fragen?

Melden Sie sich gerne telefonisch bei der Ansprechpartnerin Marisa Kolbe unter: **0157-54276020**  
**oder per Mail: [studie@mtv-koeln.de](mailto:studie@mtv-koeln.de)**



Falls Sie unschlüssig sein sollten oder Sie zu den angegebenen Zeiträumen verhindert sein sollten, können Sie sich gerne trotzdem melden. Nächstes Jahr werden wir ein ähnliches Projekt durchführen. Gerne setzen wir Sie dafür auf die Warteliste.