Pressemitteilung

Mitmach-Aktion „Jede Bewegung zählt“

Stiftung Gesundheitswissen startet Aktion für mehr Bewegung im Alltag

Berlin, 17.02.2022 - **Mehr Sport treiben – das hat sich laut einer Forsa-Umfrage mehr als die Hälfte der Deutschen für das Jahr 2022 vorgenommen. Zu Beginn des Jahres hatte die Stiftung Gesundheitswissen dem Thema deswegen eine ganze Themenwoche gewidmet. Doch was ist noch übrig von dem guten Vorsatz? Und wie lässt er sich langfristig umsetzen? Die Mitmach-Aktion „Jede Bewegung zählt“ hilft dabei - mit Expertenchat zum Trainingseinstieg und kostenfreiem Online-Kurs für jedes Fitnesslevel.**

Bewegung in den Alltag zu integrieren ist nicht immer leicht. Ein voller Terminkalender, lange Arbeitstage, der Haushalt oder die Kinder machen es schwer, Zeit für Bewegung zu finden. Und so lassen die guten Vorsätze für das neue Jahr schnell wieder nach. Doch mit den richtigen Strategien fällt der Einstieg leichter. Welche das sind und worauf es sonst noch beim (Wieder-)einstieg in den Sport ankommt, erklärt der Trainingswissenschaftler Prof. Lars Donath zum Start der Aktion „Jede Bewegung zählt“ der Stiftung Gesundheitswissen.

Trainingswissenschaftler steht im Expertenchat Rede und Antwort

Es ist in jedem Alter wichtig, in Bewegung zu kommen – das zeigen auch Studien. Schon kleine Trainingseinheiten sind gut für die Gesundheit. Damit Körper und Geist optimal profitieren, ist eine Mischung aus Kraft, Ausdauer und Koordinations-Training sinnvoll. Doch wie oft und wie lange sollte man tatsächlich aktiv werden, damit die Gesundheit profitiert? Und wie geht man den (Wieder-)Einstieg in den Sport konkret an, was ist zu beachten? Wie schafft man es, am Ball zu bleiben? Antworten auf diese und viele weitere Fragen gibt der Trainingswissenschaftler Prof. Lars Donath von der Deutschen Sporthochschule Köln im Expertenchat der Stiftung Gesundheitswissen.

Expertenchat: Wie gelingt der (Wieder-)einstieg in den Sport?
Mittwoch, 23. Februar 2022, um 17.30 Uhr
mit Univ.- Prof. Dr. Lars Donath
Deutsche Sporthochschule Köln | Institut für Trainingswissenschaft und Sportinformatik
Anmeldung: per E-Mail an veranstaltung@stiftung-gesundheitswissen.de

Der Expertenchat findet als **Live-Cha**t bei YouTube statt. Fragen können gerne während der Veranstaltung über die Chatfunktion bei YouTube gestellt werden. Wer keinen YouTube-Account besitzt, kann Fragen zum Thema auch vorab an die Stiftung Gesundheitswissen schicken – einfach per Mail an veranstaltung@stiftung-gesundheitswissen.de.

Allround-Training zum Mitmachen – ohne Equipment

Herz-Kreislauf-Training, Übungen für Rücken und Rumpf sowie Mobilisation stehen im Mittelpunkt des Trainingsangebots, das ab 2. März per Video zu den Teilnehmern und Teilnehmerinnen nach Hause kommt. Die Workouts mit einem lizensierten Trainer für medizinisches Fitnesstraining, Diagnostik und Trainingswissenschaften widmen sich verschiedenen Bewegungsthemen und lassen sich ohne großen Aufwand in den Alltag einbauen. Damit es nicht nur beim guten Vorsatz für mehr Bewegung bleibt.

Die Teilnahme ist kostenfrei! Wer sich anmelden möchte, schickt einfach eine Mail an veranstaltung@stiftung-gesundheitswissen.de. Teilnehmende erhalten dann einen Link, sobald das Trainings-Video zum Abruf bereitsteht.

Kontakt für Presseanfragen:

Una Großmann
Leiterin Kommunikation
una.grossmann@stiftung-gesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-20
F +49 30 4195492-99

Katharina Calhoun
Referentin PR und Marketing
katharina.calhoun@stiftung-gesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-22
F +49 30 4195492-99

Über die Stiftung Gesundheitswissen:

Die gemeinnützige, operative Stiftung Gesundheitswissen mit Sitz in Berlin will die Kompetenz von Menschen in Deutschland im Hinblick auf Gesundheit und Prävention stärken und die Informationsasymmetrien zwischen Arzt und Patient abbauen. Dazu erstellt sie u.a. laienverständliche Gesundheitsinformationen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, zeigt Präventionsmöglichkeiten sowie Behandlungsalternativen auf und fördert das Gesundheitswissen im Allgemeinen. Stifter ist der Verband der Privaten Krankenversicherung.