

STARTEN SIE JETZT IN EINE AKTIVERE ZUKUNFT.

Kostenloses Studien-Projekt. Weniger Sitzen - Mehr Freude an Bewegung

WAS IST SITLESS?

SITLESS ist ein europäisches Gemeinschaftsprojekt.

Wir wissen, dass wenig Bewegung im Alter ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Gebrechlichkeit ist. Daher ist das Ziel von SITLESS, die körperliche Aktivität und Gesundheit bei Menschen ab 65 Jahren nachhaltig zu verbessern. Dazu werden unterschiedliche Programme miteinander verglichen.

Auch die Medizin profitiert davon: Es können neue Erkenntnisse darüber gewonnen werden, wie körperliche Aktivität Blutwerte und Muskelzellen positiv verändert.

Für dieses Projekt brauchen wir Sie!

Rückmeldung über ihre Ergebnisse erhalten sie nach Ende der Studie.

WER KANN MITMACHEN?

- Sie sind 65 Jahre oder älter?
- Sie können selbständig gehen (auch mit Hilfsmitteln)?
- Sie sind körperlich bisher wenig aktiv?
- Sie haben keine Krebserkrankung?
- Sie haben keine starken Herz-Kreislauf-Beschwerden?

Dann sind Sie genau die richtige Person für SITLESS! Rufen Sie uns an, oder schicken Sie uns die ausgefüllte Antwortkarte.

WIE IST DER ABLAUF?

Sie erhalten einen kostenlosen Fitness-Check mit Messungen von Blutdruck, Herzfrequenz, Körperfett etc.

Danach werden Sie zufällig einer von mehreren Gruppen zugeteilt. Einige dieser Gruppen bekommen eine Fitnessberatung mit Tipps und Tricks für mehr Aktivität, andere ein Sportprogramm, wieder andere Vorträge und Selbstmanagement-Strategien.

All das soll Sie dabei unterstützen, mehr Bewegung und Aktivität in Ihren Alltag zu bringen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig, um mitmachen zu können.



Dr. Katharina Wirth
Agaplesion Bethesda Klinik Ulm
Zollernring 26
89073 Ulm

Praxisstempel

Meine Anmeldung zum SITLESS-Projekt

Vor- und Nachname

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

Telefon und/ oder E-Mail

Geburtsdatum

Ich bin damit einverstanden,
über SITLESS informiert zu werden.

Datum/Unterschrift

*Persönliche Daten werden vertraulich behandelt
und nicht an Dritte weitergegeben.*

Die Teilnahme an dem SITLESS-Projekt
ist kostenlos. Teilnehmende erhalten dafür
50 Euro Mitmach-Prämie.



WO ERHALTE ICH WEITERE INFORMATIONEN?

Für Fragen zum Projektablauf und zur
Anmeldung stehen wir Ihnen telefonisch
zur Verfügung: Montag bis Freitag
von 8:00-16:30 Uhr
unter Telefon: 0731-18 74 63

Informationen finden Sie auch im
Internet unter www.sitless-ulm.de

oder schicken Sie uns eine E-Mail an:
sitless@uni-ulm.de

SITLESS / Zielgruppe / roemergrafik.de / Bilder Uni Ulm, Fotolia.com / 2016-08 / ?? 000



STARTEN SIE JETZT IN EINE AKTIVERE ZUKUNFT.

Kostenloses Studien-Projekt.
In Ulm und Neu-Ulm.
Ab Oktober 2016.

Weniger Sitzen -
Mehr Freude an Bewegung.

