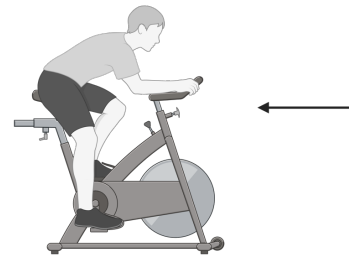


HEAL-Studie

Sport und gesundes Altern

Teilnehmende für wissenschaftliche Studie
gesucht



created in <https://BioRender.com>

Für mehr Informationen zur HEAL-Studie ...

<https://sport.kmst.tu-dortmund.de>



... hier geht's
zur Website

Kontaktdaten

Studienleitung: Dr. habil. Niklas Joisten
E-Mail: heal-studie.ab1.fk16@tu-dortmund.de
Telefon: +49(0)2317553727

Kontaktdaten

Studienleitung: Dr. habil. Niklas Joisten
E-Mail: heal-studie.ab1.fk16@tu-dortmund.de
Telefon: +49(0)2317553727

WER?

- ✓ Keine chronische Erkrankung
- ✓ max. 1h Ausdauertraining pro Woche
- ✓ Nichtraucher*in
- ✓ 40-64 Jahre
- ✓ Großraum Dortmund

WO?

TU Dortmund
Institut für Sport und Sportwissenschaft
Arbeitsbereich Sportmedizin

Otto-Hahn-Straße 3
44227 Dortmund

WANN?

Ab sofort ...



... hier Termin
für ein
Erstgespräch
vereinbaren



Sport und gesundes Altern

Machen Sie mit!

Worum geht es?

- Eine wissenschaftliche Interventionsstudie zur Untersuchung des Zusammenhangs von Ausdauertraining und immunbiologischen Alterungsmarkern.
- 3 sportmedizinische Testungen (ca. 90 min) an der TU Dortmund
- Interventionsgruppe führt **16 Wochen Ausdauertraining** auf einem Fahrradergometer an der TU Dortmund durch (3 x wöchentlich für je 30-60 Minuten)
- Für die Kontrollgruppe wird nach dem Untersuchungszeitraum ebenfalls das Trainingsprogramm kostenlos angeboten

Ihre Vorteile

- Kostenloses individuelles 16-wöchiges Trainingsprogramm, mit professioneller, wissenschaftlicher Begleitung
- 3 sportwissenschaftliche Leistungsdiagnostiken (im Wert von je ca. 240€)
- Individuelle Ausdauerleistungsfähigkeit und weiterführende Trainingsempfehlungen
- Messung von immunbiologischen Markern
- Informationen zur Schlafqualität und Chronotypen

Kontaktdaten

Studienleitung: Dr. habil. Niklas Joisten
E-Mail: heal-studie.ab1.fk16@tu-dortmund.de
Telefon: +49(0)2317553727