



WIR SUCHEN

Personen im Alter von 40 bis 80 Jahren, die an einem 8-wöchigen Trainings- und Gesundheitsprogramm teilnehmen möchten.

VORAUSSETZUNGEN:

- Teilnehmer:innen im Alter von 40-80 Jahren.
- Im Besitz eines internetfähigen Endgerätes (Smartphone, Tablet, Laptop oder Computer).

STUDIENABLAUF:

- Im Januar 2025 in unseren Räumlichkeiten an der Vor-Untersuchung teilnehmen.
- 1 x pro Woche von zuhause ein 20-minütiges Gesundheitsvideo online ansehen.
- 2 x pro Woche von zuhause ein 40-minütiges Training online absolvieren.
- Im März/April 2025 in unseren Räumlichkeiten an der Nach-Untersuchung teilnehmen.

IHR MEHRWERT:

- Nutzung unseres kostenlosen Trainings- und Gesundheitsprogrammes.
- Individuelle Auswertung Ihrer körperlichen Fitness.
- Mit Ihrer Teilnahme helfen Sie der Wissenschaft.

WIE KÖNNEN SIE SICH REGISTRIEREN?

- Es gibt drei verschiedene Anmeldemöglichkeiten:
(1) Scannen Sie den QR-Code mit Ihrer Kamera und füllen Sie das Anmeldeformular aus:



- (2) Kontaktieren Sie uns direkt:

Dr. Ellen Bentlage
Telefon: 02518334889
E-Mail: ellen.bentlage@uni-muenster.de

- (3) Melden Sie sich über den folgenden Link an: <https://forms.gle/4ETAUixqfH6Jzgg98>