



Pressemitteilung

Mit Gesundheitsstudie fit werden

Der Arbeitsbereich Sportpsychologie der Universität Freiburg sucht Probanden und vergibt kostenlose Personal Trainings

Für die „Freiburger Gesundheitsstudie“ suchen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Instituts für Sport und Sportwissenschaft der Albert-Ludwigs-Universität Probanden, die männlich, zwischen 18 und 30 Jahre alt, Nichtraucher sowie sportlich nicht aktiv sind. Die Untersuchung erforscht den Zusammenhang zwischen Aktivität und Gesundheit. Die Probanden erhalten im Anschluss an die Auswertung ihres Fitnesstests einen Gutschein für ein Einführungstraining im Fitness- und Gesundheitszentrum der Universität Freiburg sowie ein kostenloses, einstündiges Personal Training mit **Lukas Nägele**, dem zweifachen Gewinner des Freiburg Marathons. Außerdem haben sie die Chance, einen von fünf Gutscheinen im Wert von jeweils 20 Euro für den Online-Versandhandel Amazon zu gewinnen. Das Angebot richtet sich beispielsweise an Männer, die sich aus Zeitmangel wenig bewegen und neu anfangen möchten, Sport zu treiben.

Die Untersuchungen finden an zwei Nachmittagen statt. Die teilnehmenden Probanden sollen bei beiden Terminen sportlich aktiv sein, unter anderem auf einem Fahrradergometer, und sich danach in einem fiktiven Bewerbungsgespräch präsentieren. Zudem erfassen die Versuchsleiterinnen und -leiter in diesem Zeitraum Blutdruck, Herzfrequenz, psychisches Wohlbefinden sowie mittels Speichelproben einige hormonelle Veränderungen im Blut. Die Teilnehmer sollen unterschiedliche Fragebögen, zum Beispiel zu ihrer Gesundheit und ihrem Verhalten, ausfüllen. Der erste Termin dauert etwa eine Stunde, die zweite Untersuchung etwa drei

Albert-Ludwigs-Universität
Freiburg

Rektorat

Stabsstelle Öffentlichkeitsarbeit
und Beziehungsmanagement

Abt. Presse- und
Öffentlichkeitsarbeit

Fahnenbergplatz
79085 Freiburg

Ansprechpartner:
Nicolas Scherger
Tel. 0761 / 203 - 4301
nicolas.scherger@pr.uni-
freiburg.de
www.pr.uni-freiburg.de

Freiburg, 01.08.2016

■ Stunden. Im Verlauf der Studie erstellen die Mitarbeiter des Arbeitsbereichs Sportpsychologie eine kostenlose Leistungsdiagnostik, die die maximale Leistungsfähigkeit des jeweiligen Teilnehmers ermittelt. Basierend auf diesen Daten können die Studienleiter den Probanden nützliche und wissenschaftlich fundierte Hinweise für ein zukünftiges Training geben.

Link zum Online-Screening

https://www.soscisurvey.de/fragebogen_sportpsychologie

Weitere Informationen erhalten Interessierte per E-Mail

sportpsychologie@sport.uni-freiburg.de

Webseite des Arbeitsbereichs Sportpsychologie

www.sport.uni-freiburg.de/institut/Arbeitsbereiche/psychologie

Kontakt:

Dr. Kathrin Wunsch, Ramona Wurst
Institut für Sport und Sportwissenschaft
Albert-Ludwigs-Universität Freiburg
Tel.: 0761/203-4563
E-Mail: sportpsychologie@sport.uni-freiburg.de