

Mittagsinfo am **Dienstag, 26.09.2017, 13.00 –13.30 Uhr**

„Runter von der Couch?!“ Und wenn ja, wie?

W04 1 – 171 (Campus Wechloy - Biologie)

mit Dr. Tobias Stephan Kaeding, Sport- und Gesundheitswissenschaftler,
Universität Oldenburg, Institut für Sportwissenschaft

Mehr regelmäßige Bewegung und Sport im Alltag bedeutet eine gesündere Lebensführung und bringt erwiesenermaßen zahlreiche positive Effekte für den Erhalt der Gesundheit bzw. für die Verbesserung dieser mit sich. Viele Menschen werden jedoch von zahlreichen, individuellen persönlichen Barrieren daran gehindert mehr Bewegung und Sport in Ihren Alltag zu integrieren. Dieser kurzweilige Vortrag zeigt diesbezüglich Lösungsstrategien auf: Er soll buchstäblich Hilfestellung für die ersten Schritte geben und helfen, die Nachhaltigkeit erster Erfolge sicher zu stellen.