



## Fit und bewegt abnehmen Individuelle Betreuung nach persönlichen Bedürfnissen und Zielen

**Köln, 24. Mai 2004** – Seit Februar letzten Jahres wird an der Deutschen Sporthochschule Köln eine Pilotstudie zu „angeleiteter regelmäßiger Bewegung mit übergewichtigen Erwachsenen“ erfolgreich durchgeführt. Die Vision der Studie ist es, über Bewegung den Zugang zu einer Verbesserung der Gesundheit zu ermöglichen, d.h.: zu Beginn eine Steigerung der Leistungsfähigkeit und anschließend eine Reduktion des Körpergewichts.

Das Besondere an der Pilotstudie ist die 1:1 Betreuung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch eine/n Sportwissenschaftler/in als Personal Trainer/in. Über dieses Betreuungssystem wird eine hohe Bindung zum Programm und eine kontinuierliche Teilnahme erreicht. Basierend auf einer sportmedizinischen und sportwissenschaftlichen Untersuchung wird die individuelle Trainingsplanung, Trainingsintensität sowie die Auswahl der Sportart mit dem Schwerpunkt „Ausdauer, Beweglichkeit, Kräftigung“ gestaltet. Die Trainingspläne werden auf die persönlichen Ziele und Bedürfnisse sowie den Gesundheitsstatus des/der jeweiligen Teilnehmers/in ausgerichtet und berücksichtigen auch ein strukturiert aufgebautes Ernährungstraining mit einer 1:1 Betreuung durch Fachpersonal.

Die bisherigen Ergebnisse der Studie sind vielversprechend. Durch die regelmäßige individuell zugeschnittene sportliche Aktivität und das integrierte Ernährungstraining konnte die Leistungsfähigkeit gesteigert und das Körpergewicht erheblich reduziert werden.

Auf Basis dieser Studie startet das Institut für Rehabilitation und Behindertensport der Deutschen Sporthochschule Köln die Initiative „moveguard“. Dadurch eröffnet sich für alle Interessierten die Möglichkeit, an dem Programm „Bewegungslust - fit und bewegt abnehmen“ teilzunehmen.

Informationen und Anmeldung zum Programm:  
Jochem Moos und Corinna Thiele,  
E-Mail [moveguard@dshs-koeln.de](mailto:moveguard@dshs-koeln.de),  
Telefon: 02214982-7340, Fax 0221 4982-7460

Deutsche Sporthochschule Köln  
Presse-, Informations- &  
Transferstelle

Carl-Diem-Weg 6  
50933 Köln

fon: 0221.4982-3850 (-3440)  
fax: 0221.4982-8400  
e-mail: [pressestelle@dshs-koeln.de](mailto:pressestelle@dshs-koeln.de)

Ihr Ansprechpartner:  
Sabine Maas

Datum: 24.05.2004  
PM0433.doc

Diese und alle weiteren  
Pressemeldungen finden Sie im  
Internet unter  
<http://www.dshs-koeln.de/presse>