



Sport - Mord oder Altersvorsorge?

Sport - Mord oder Altersvorsorge? Bewegungsmangel wirkt sich nachteilig auf Körper, Geist und Seele aus - wo aber liegt die "optimale Bewegungsdosis"? Vor dem Hintergrund der Veränderung unseres Lebensstils werden diese und weitere Fragen am 21. Mai von Professorin Christine Graf (Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft) an der Kölner Radstation am Breslauer Platz erläutert und diskutiert. Durch die zunehmende Rolle audiovisueller Medien wie Fernsehen und Computer hat sich unsere Lebenswelt stark verändert - insbesondere hinsichtlich der körperlichen Aktivität. Dieser damit verbundene Bewegungsmangel beeinflusst viele Bereiche negativ. Entgegen dem alten Spruch "Sport ist Mord" wissen wir heute, dass körperliche Aktivität ein wichtiger Ausgleich und eigentlich das einzig wirksame Anti-Aging-Medikament ist. Was sinnvoll ist und wo die optimale "Bewegungs-Dosis" liegt, wird von Christine Graf an einem zum Thema passenden Ort besprochen und diskutiert, denn das einzigartige Kölner Mobilitätskonzept der Radstation bringt Pendler, Touristen, Studenten, Familien, Gruppen und Menschen mit körperlichen Einschränkungen in Bewegung. Die Anzahl der Besucher ist begrenzt, es stehen 40 kostenfreie Tickets für diese Veranstaltung zur Verfügung. Kölner Radstation, Breslauer Platz (HBF) 50667 Köln 21. Mai 2014; 18:00 Uhr Anmeldung: www.koelner-wissenschaftswoche.de Wissenschaft in Kölner Häusern In der Woche vom 19. bis 23. Mai bietet sich interessierten Bürgerinnen und Bürgern die Gelegenheit, die Vielfalt der Kölner Wissenschaft an spannenden und außergewöhnlichen Orten kennenzulernen - täglich finden mehrere Veranstaltungen parallel statt. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus den Einrichtungen der Kölner Wissenschaftsrunde stellen ihre Forschungsthemen durch Praxisbeispiele vor Ort anschaulich vor. Über den Wissenschaft-Praxis-Bezug erschließt sich ein neuer Zugang zur Wissenschaft, der die eigene Stadt anders und immer wieder neu erleben lässt. Deutsche Sporthochschule Köln Am Sportpark Müngersdorf 6 50933 50933 Köln Telefon: +49 (0)221 4982-3850 Telefax: +49 (0)221 4982-8400 Mail: info@dshs-koeln.de URL: <https://www.dshs-koeln.de/wps/portal>

Pressekontakt

Deutsche Sporthochschule Köln

50933 50933 Köln

<https://dshs-koeln.de/wps/portal>
info@dshs-koeln.de

Firmenkontakt

Deutsche Sporthochschule Köln

50933 50933 Köln

<https://dshs-koeln.de/wps/portal>
info@dshs-koeln.de

Die Deutsche Sporthochschule Köln, 1947 in Köln gegründet, vereint qualifizierte Lehre, internationale Forschung und Spitzensport auf höchstem Niveau.