

KOSTENLOSES AUSDAUER- UND KRAFTTRAINING FÜR FRAUEN IN DER MENOPAUSE

An der Deutschen Sporthochschule Köln in der Abteilung Molekulare und Zelluläre Sportmedizin wird eine Studie vorbereitet, welche den Einfluss eines 3-monatigen Kraftausdauer- und Ausdauertrainings auf den Fett- und Knochenstoffwechsel der postmenopausalen Frau untersucht. Darüber hinaus soll der Effekt einer natürlichen Proteinmahlzeit betrachtet werden.

Sie sind...

- **zwischen 50 und 65 Jahren, hatten ihre letzte regelmäßige Regelblutung vor mind. 2 Jahren**
- **Nichtraucherin, keine Ausdauersportlerin**
- **Sie nehmen keine Hormone ein (eingeschlossen Schilddrüsenhormontherapie mit z.B. L-Thyroxin, Thyronajod, Euthyrox...) und haben Lust sich zu bewegen**

... dann sind SIE unsere FRAU!

Die Untersuchung finden in den Räumlichkeiten der **Deutschen Sporthochschule Köln** statt und sind selbstverständlich **kostenfrei!** Das Training findet unter **physiotherapeutischer und sportwissenschaftlicher Online-Betreuung bei Ihnen zu Hause** statt. Durch eine Kombination aus Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Ausdauertraining, kann das Training trotz Pandemie sicher durchgeführt werden.

Sie erhalten eine Fitness-Uhr, eine leistungsdiagnostische Untersuchung, drei Monate kostenfreies Training und eine Abschlussuntersuchung.

Anmeldung und Rückfragen gerne an Frau Katharina Brück
k.brueck@dshs-koeln.de | +49 2423 4084755



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne