



Gemeinsam für Ihre Gesundheit

Partnerschaftliches Präventionsprogramm

Möchten Sie sich auch mehr bewegen und mit professioneller Unterstützung lernen, langfristig gesund zu bleiben? Dann nehmen Sie gemeinsam mit einer Person Ihrer Wahl an unserem kostenlosen Programm teil!

Die Teilnahme ist freiwillig und jederzeit widerrufbar. Weitere Informationen und den Eingangsfragebogen finden Sie unter folgendem Link:

<https://11nq.com/PPPStudie>



weitere Informationen finden Sie auf der Rückseite →



Gemeinsam für Ihre Gesundheit

Partnerschaftliches Präventionsprogramm

Möchten Sie sich auch mehr bewegen und mit professioneller Unterstützung lernen, langfristig gesund zu bleiben? Dann nehmen Sie gemeinsam mit einer Person Ihrer Wahl an unserem kostenlosen Programm teil!

Die Teilnahme ist freiwillig und jederzeit widerrufbar. Weitere Informationen und den Eingangsfragebogen finden Sie unter folgendem Link:

<https://11nq.com/PPPStudie>



weitere Informationen finden Sie auf der Rückseite →

Gemeinsam für Ihre Gesundheit

Zu zweit macht Bewegung mehr Spaß!

Nominieren Sie eine Person Ihrer Wahl und profitieren Sie beide von unserem Programm, indem Sie sich gegenseitig motivieren. Unser Team unterstützt Sie dabei über mehrere Wochen und hilft Ihnen mit wissenschaftlichen Methoden, Ihre Bewegungspläne im Alltag umzusetzen. Zusätzlich bekommen Sie ein modernes Sportarmband, mit dem Sie Aspekte Ihrer Gesundheit, wie Bewegung und Schlaf tracken können.

Während Ihrer Teilnahme erhalten Sie und die Person, mit der Sie an dem Programm teilnehmen:

- ein kostenfreies auf Sie abgestimmtes Bewegungstraining unter professioneller Begleitung
- wissenschaftlich fundierte Sitzungen
- ein modernes Sportarmband (Fitbit)

CC1 Human- und Gesundheitswissenschaften
Geschlechterforschung in der Medizin (GIM)
Forschungsbereich Prävention

Studienleitung: Prof. Dr. Gertraud Stadler
PPP-Studienteam: ppp@charite.de