

Presse-Informationen

Fit und informiert unter dem #jetztErstSport Wissenschaftler*innen der Sporthochschule zeigen die positiven Effekte körperlicher Aktivität in einer Twitter-Aktion

Köln, 3. April 2020

Dass körperliche Aktivität die Gesundheit positiv beeinflussen kann, ist allgemein bekannt. Aber warum es auch gerade in Zeiten von Corona sinnvoll sein kann, Sport zu treiben, zeigen Wissenschaftler*innen der Deutschen Sporthochschule in der Twitter-Aktion #jetztErstSport.

Seitdem die Bundesregierung Ende März Kontaktbeschränkungen beschlossen hat, scheint es so, als ob ganz Deutschland den Individualsport für sich entdeckt hat. Online-Sportplattformen boomen, und beim gelegentlichen Spaziergang im Park, natürlich alleine oder zu zweit, kommen einem immer wieder Jogger*innen entgegen.

Warum es aus sportwissenschaftlicher Sicht sinnvoll ist, gerade auch in der jetzigen Situation körperlich aktiv zu werden, erklären Wissenschaftler*innen der Deutschen Sporthochschule mit Fakten aus ihren Forschungsprojekten.

Über den #jetztErstSport veröffentlicht die Sporthochschule auf ihrem Twitter-Kanal (@SpoHoKoeln) alle zwei Tage eine Grafik mit Fakten zu den positiven Effekten von Sport, Bewegung und körperlicher Aktivität. Darunter sind zum Beispiel Fakten aus Isolationsstudien, die im Weltraum, unter weltraumähnlichen Bedingungen oder in der Antarktis durchgeführt wurden; oder Fakten aus sportpsychologischen und sportgerontologischen Studien. Die Grafiken sind immer mit Quellen versehen, sodass sich Interessierte weiterführend über die jeweiligen Studien informieren können.

Mit der Aktion #jetztErstSport möchte die Deutsche Sporthochschule Köln Interessierten eine wissenschaftliche Grundlage dafür liefern, wie sinnvoll körperliche Aktivität und Sport gerade auch im Homeoffice oder unter Isolationsbedingungen sein können. Interessierte an Sport und Sportwissenschaft lernen die facettenreiche Forschung der einzigen Sportuniversität in Deutschland kennen, vermittelt von den Gesichtern, die hinter den Forschungsprojekten stehen, den Wissenschaftler*innen aus den unterschiedlichen Instituten und Forschungsbereichen. Ein Service für den Sport mit Mehrwert nicht nur in Zeiten von Corona, aber #jetztErstRecht!

Sie haben Fragen zu unserem Twitter-Kanal? Ihre Ansprechpartnerin in der Abteilung Presse und Kommunikation ist Marilena Werth: m.werth@dshs-koeln.de.

Stabsstelle

Akademische Planung und Steuerung
Academic Management

Presse und Kommunikation

Public Relations and Communication

Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln · Deutschland
Telefon +49(0)221 4982-3850
Telefax +49(0)221 4982-8400
presse@dshs-koeln.de
www.dshs-koeln.de



Ihre Ansprechpartnerinnen:

Sabine Maas (Abteilungsleiterin)
Marilena Werth



Unsere Presse-Informationen finden Sie auch [online](#).

Die Deutsche Sporthochschule Köln, Deutschlands einzige Sportuniversität, ist Mitglied der [Kölner Wissenschaftsrunde](#). Über 20 Netzwerkpartner stärken den Wissenschaftsstandort Köln.