

Presse-Informationen

Bewegt durch die Adventszeit

Informativ, unterhaltsam, interaktiv – der Online-Adventskalender der Spoho stellt Bewegung und Gesundheit in den Mittelpunkt

Köln, 29. November 2021

Weihnachten naht, bald wird das erste Türchen geöffnet. Die Deutsche Sporthochschule Köln hat auch in diesem Jahr wieder einen audiovisuellen und interaktiven Adventskalender entwickelt, der online viele spannende Einblicke rund um die Sporthochschule bietet. Türchen für Türchen und Video für Video folgt er dem Motto „Bewegt durch den Advent“.



Die Deutsche Sporthochschule Köln ist untrennbar mit dem Begriff Gesundheit verknüpft. Um diese auch in der Adventszeit, die häufig geprägt ist von Plätzchen und Punsch, zu gewährleisten, hat die Spoho einen ganz besonders bewegten Adventskalender zusammengestellt. Alle, die mitmachen, können erfahren, wie sie die Adventszeit ein wenig gesünder gestalten können.

Spoho-Expert:innen aus verschiedenen Fachrichtungen teilen ihr Wissen. Wie viele Schritte sollten es täglich sein, um die Gesundheit zu fördern? Wie kann man sich motivieren, um auch in der kalten und dunklen Jahreszeit sportlich aktiv zu bleiben? Unsere Expert:innen geben Tipps rund um Bewegung, Ernährung und Gesundheit. Hinter vielen der 24 Türchen verstecken sich zudem tolle Mitmachaktionen – ob in Sportbekleidung oder auf dem Sofa. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Fitnesstraining für die Körpermitte, einer Entspannungseinheit oder einer Yogasession für Eltern und Kinder? Das Betriebliche Gesundheitsmanagement der Sporthochschule liefert einige Kostproben seines Angebots.

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 Ansprechpartner:innen:

Sabine Maas (Abteilungsleitung)

Marilena Werth, Bengt Kunkel

Den digitalen Spoho-Adventskalender finden Sie auf unserer Homepage unter www.dshs-koeln.de/advent und auf unseren sozialen Netzwerken. Viel Spaß beim Reinschauen und viel Glück beim Mitmachen!

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.



Besonders spannend wird es an den Adventssonntagen im Dezember, an denen es tolle Preise zu gewinnen gibt: vom Personal Training über einen Globetrotter-Gutschein bis hin zu Heimspiel-Tickets für den 1. FC Köln. Die Antworten auf die Gewinnspielfragen sind im Adventskalender versteckt, aufmerksames Gucken und Zuhören und eine Prise Glück können hier zum Erfolg verhelfen.

Der Online-Adventskalender wird am 1. Dezember 2021 auf der Homepage der Sporthochschule unter www.dshs-koeln.de/advent freigeschaltet und darf gerne über Ihre Kanäle geteilt und verbreitet werden.

Die Deutsche Sporthochschule Köln wünscht Ihnen eine schöne Adventszeit, Gesundheit, Glück und Zufriedenheit und einen bewegten Start ins Jahr 2022.