



Presse-Informationen

Sport – Mord oder Altersvorsorge?

Wissenschaft in Kölner Häusern mit Prof. Dr. Christine Graf

Köln, 15. Mai 2014

Bewegungsmangel wirkt sich nachteilig auf Körper, Geist und Seele aus – wo aber liegt die „optimale Bewegungs-dosis“? 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.

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 anderes und immer wieder neu erleben lässt.

Kölner Radstation, Breslauer Platz (HBF), 50667 Köln

21. Mai 2014; 18:00 Uhr

Anmeldung: www.koelner-wissenschaftswoche.de

Der Rektor
The President

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
pressestelle@dshs-koeln.de
www.dshs-koeln.de

Ihre Ansprechpartner:
Sabine Maas (Leiterin)
Lena Overbeck

Kontakt

Institut für Bewegungs- und
Neurowissenschaft
Prof. Dr. Christine Graf
Tel.: +49 221 4982-6113
c.graf@dshs-koeln.de

www.koelner-wissenschaftswoche.de