



Du ***trainierst weniger als 2h pro Woche*** –  
aber willst wissen, was in deinem Körper abläuft?

## DANN SUCHEN WIR DICH

Wenn du im Alter von **18-30 Jahre** oder **55-70 Jahre** bist,  
**Nicht-Raucher** und **keine Erkrankungen** (besonders  
Autoimmunerkrankungen) hast, melde  
dich gerne bei uns!

**Ziel:** Untersucht wird das Vorhandensein spezifischer  
Autoantikörper in Ausdauertrainierten und  
Nicht-Trainierten verschiedener Altersgruppen

### Was wird gemacht?

1. Venöse Blutabnahme zur Auswertung der Autoantikörper
2. Leistungsdiagnostik auf dem Fahrradergometer, BIA



### Was hast du davon?

- ✓ Umfangreiche Auswertung deiner Leistungsdiagnostik zur Einschätzung deiner Fitness oder Steuerung deines Trainings
- ✓ Kleines Blutbild
- ✓ Du erhältst einen Einblick ins wissenschaftliche Arbeiten und die aktuelle Forschung



**Du hast Interesse?**

Dann melde dich unter:  
**[j.mooren@dshs-koeln.de](mailto:j.mooren@dshs-koeln.de)**  
Ansprechpartner: Johanna Mooren