



Deutsche  
Sporthochschule Köln  
German Sport University Cologne



Gesundheitsregion  
Gemeinsam Zukunft gestalten...

GESTALTE ICH MEINEN ALLTAG

GESUND GENUG

FÜR EIN LANGES LEBEN?



Mach mit und  
checke **DEINE  
GESUNDHEIT!**

# GEMEINSAM

# FÜR MEHR BEWEGUNG!

## **Machen Sie den ersten Schritt zu einem gesünderen Leben!**

Regelmäßige Bewegung fördert das körperliche und seelische Wohlbefinden und kann das Risiko für Krankheiten wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Probleme deutlich senken. Dennoch bewegen sich viele Menschen im Alltag zu wenig.

Warum fällt es manchen leicht, aktiv zu bleiben, während andere immer wieder Hürden überwinden müssen? Genau das will die Deutsche Sporthochschule Köln herausfinden – mit Ihrer Hilfe!

Dazu haben wir einen wissenschaftlich fundierten, anonymen Online-Fragebogen entwickelt. Die Teilnahme dauert nur ca. 12 Minuten und ist bequem per Smartphone, Tablet oder PC möglich.

- **Ihr Vorteil:** Direkt nach der Befragung erhalten Sie eine persönliche Einschätzung Ihrer Gesundheitsressourcen und erfahren, wo mögliche Risikofaktoren liegen.

- **Ihr Beitrag:** Sie helfen dabei, dass Krankenkassen ihre Versorgungsangebote gezielt verbessern können. Denn wenn wir besser verstehen, was Menschen motiviert oder hemmt, können wir Bewegung für alle zugänglicher und attraktiver machen.

Machen Sie mit – für Ihre Gesundheit und eine bessere Gesundheitsvorsorge!

## **Jetzt am Fragebogen teilnehmen:**

[https://ww3.unipark.de/uc/Activ-KV\\_GesundROW](https://ww3.unipark.de/uc/Activ-KV_GesundROW)