Universität Zürich[UZH]

Psychologisches Institut

Bei Fragen melden Sie sich unter:

cardini@psychologie.uzh.ch

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Anmelden unter:

http://t.uzh.ch/Hh

Verantwortlich:
Brian Cardini, M.Sc.
Prof. Dr. A. M. Freund

Unsere Adresse:
Universität Zürich
Psychologisches Institut
Entwicklungspsychologie: Erwachsenenalter
Binzmühlestrasse 14/11
8050 Zürich

Universität Zürich[UZH]

Psychologisches Institut

SPORT & ENTSPANNUNG

Wie kann körperliche Betätigung das emotionale Befinden beeinflussen?

Worum geht's?

Wussten Sie bereits, dass Treppensteigen eine der effizientesten körperlichen Trainingsarten darstellt?

Für meine Dissertation führe ich eine Studie zum Einfluss von Treppensteigen auf das emotionale Erleben durch. Wie es der Name bereits verrät, kann man in dieser Studie etwas für seine Fitness tun und sich danach entspannen!

Erst rennt man in einer kleinen Gruppe im Treppenhaus bei uns im Gebäude 5 Minuten lang in seinem eigenen Tempo hoch und runter. Anschliessend wird in der Entspannungsphase ein relaxendes Video am Computer angeschaut.

Sie müssen nicht sportlich sein, um an der Studie teilzunehmen – jede/r ist willkommen!

Wer kann mitmachen?

Alle **ab 18 Jahren**.

Wo findet es statt?

Psychologisches Institut, Binzmühlestrasse 14, 8050 Oerlikon.
3. Stock, Raum BIN 3.A.23

Wie gross ist der Aufwand?

5 Minuten für die Online-Anmeldung und **ca. 50 Minuten** für den Studientermin vor Ort.

Wie läuft die Studie ab?

Geben Sie den folgenden Link im Browser ein, und füllen Sie die Online-Anmeldung aus:
http://t.uzh.ch/Hh

Der weitere Ablauf wird auf der Internetseite genau erläutert.

Was haben Sie davon?

Einblick in die psychologische Forschung. Informationen zu den Gesamtergebnissen der Studie.

Die Teilnahme lohnt sich, Ihr Körper wird es Ihnen danken, und Sie können den weiteren Tag dann entspannt geniessen!

Für Ihre Teilnahme erhalten Sie **CHF 15.-**

Herzliche Grüsse

Brian Cardini und
Prof. Dr. Alexandra M. Freund

Wissenschaftliche Forschung ist auf freiwillige Teilnehmer angewiesen. Wir würden uns daher sehr über Ihre Teilnahme freuen.