

Gesundheitsapps im Fokus

SRH Hochschule für Gesundheit bietet kostenfreies Expert:innengespräch zum Thema „Sportivity“ an.

Fitnesssapps liegen im Trend – egal ob Lauf-Challenge, Yoga-Anleitungen oder Abnehmtipps. Viele Apps bieten die Möglichkeit Ernährung, Bewegung und Gesundheit zu kombinieren und einfach in den Alltag zu integrieren. Doch wie nützlich und praxisfähig sind diese Apps wirklich?

Am 31. August 2021 wird die SRH Hochschule für Gesundheit um 17:00 Uhr hierzu ein 60-minütiges, kostenfreies Expert:inggespräch mit Prof. Dr. Dorothea Portius, Studiengangsleiterin im Bachelor-Studiengang Ernährungstherapie und -beratung, Prof. Dr. habil. Michael Tiemann, Professor für Sportwissenschaften, sowie Dr. Georg Abel, Sport- und Ernährungsberater, zum Thema „Sportivity“ veranstalten.

Ernährung + Bewegung = Gesundheit?

Die Expert:innenrunde wird der Frage nach der Sinnhaftigkeit solcher Apps nachgehen und diese auf die Frage hin prüfen, für wen diese eigentlich geeignet sind und ob sie einen gesunden Lebensstil unterstützen. Prof. Dr. habil. Michael Tiemann betreut ein Forschungsprojekt mit dem Titel „Entwicklung und Evaluation eines digitalen Bewegungsprogramms (App) für Erwachsene mit bewegungsarmem Lebensstil“, das sich unter anderem mit genau diesen Fragen beschäftigt.

„Sport und Ernährung gehen Hand in Hand“, merkt Prof. Dr. Dorothea Portius an. Als Expertin für Ernährung wird sie mit den Gesprächspartner:innen diskutieren, welche Rolle die Ernährung zur Gewichtsreduktion und vor allem für die sportliche Leistungsfähigkeit liefert und wird über Mythen aufklären, die sich um Fragen wie Eiweiß vor oder nach dem Training oder der Wichtigkeit von Kohlenhydraten drehen.

Als Autor, Ernährungswissenschaftler und Triathlet ist Dr. Georg Abel der ideale Gesprächspartner, um Ernährung und Bewegung gemeinsam zu denken und zu leben. Seine sportlichen und praktischen Erfahrungen werden die Gesprächsrunde bereichern und für Interessierte einen Mehrwert schaffen.

Wir haben Ihr Interesse geweckt?

Interessierte können sich kostenfrei und unverbindlich für die Veranstaltungen unter: events.hsge@srh.de anmelden. Mehr zu den Bachelorstudiengängen Ernährungstherapie und -beratung sowie Physiotherapie erfahren Sie auf unserer Homepage.