FREIE UNIVERSITÄT BERLIN

# Weniger sitzen... mehr bewegen

MOVIMENTO-Studie
Freie Universität Berlin

## WORUM GEHT ES IN DER STUDIE?

Weniger sitzen, mehr bewegen – das lässt sich im Alltag oft nur schwer umsetzen.

Das Programm der MOVIMENTO-Studie unterstützt Sie dabei, Ihre Sitzgewohnheiten im Alltag zu verändern.

## WIE LÄUFT DIE STUDIE AB?

- Dauer der Studienteilnahme: 21 Tage
- Persönliches Gespräch entweder vor Ort an der Freien Universität Berlin oder als Videogespräch
- Tägliche kurze Befragung per E-Mail (etwa 5 bis 10 Minuten)
- Tägliche Messung Ihrer Bewegung mit einem kleinen Messgerät - keine Erfassung von Standortdaten

## WER KANN TEILNEHMEN?

**Teilnehmen können Personen**

- die 70 Jahre oder älter sind
- die viel Zeit sitzend verbringen
- die ihre Sitzgewohnheiten verändern möchten

**Für die Teilnahme benötigen Sie**

- eine E-Mail-Adresse
- ein elektronisches Endgerät mit Internetzugang (z. B. Smartphone, Tablet oder Computer)

## GIBT ES EINE AUFWANDSENTSCHÄDIGUNG?

Für die vollständige Teilnahme an der Studie erhalten Sie 50 EUR.

## SO KÖNNEN SIE TEILNEHMEN:

- Rufen Sie uns an:
  +49 30 838 70510
- Schreiben Sie uns eine E-Mail:
  movimento@psychologie.fu-berlin.de
- Nutzen Sie unser Kontaktformular:

Wir geben Ihnen gerne weiterführende Informationen zur Studie und beantworten Ihre Fragen.

FREIE UNIVERSITÄT BERLIN

ABBILDUNG VORDERSEITE: KI-GENERIERT MIT CANVA MAGIC MEDIA
ABBILDUNG RÜCKSEITE: BERND WANNENMACHER

## KONTAKTDATEN

Studienkoordination: Noemi Lorbeer, M.Sc.
Studienleitung: Prof. Dr. Nina Knoll

Freie Universität Berlin
Arbeitsbereich Gesundheitspsychologie
Fachbereich Erziehungswissenschaft und Psychologie
Habelschwerdter Allee 45
14195 Berlin

Studientelefon: +49 30 838 70510
E-Mail: movimento@psychologie.fu-berlin.de

www.ewi-psy.fu-berlin.de/psychologie/arbeitsbereiche/gesund/forschung/MOVIMENTO

Alle Studiendaten werden unter Einhaltung der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) erhoben und ausgewertet.

FREIE UNIVERSITÄT BERLIN