

## Einfache, stressreduzierende Bewegungsübungen kennenlernen?

Liebe Studierende

Für meine Masterarbeit suche ich interessierte Personen, die an einem **2-stündigen Workshop** an der ZHAW teilnehmen. Dabei lernt ihr verschiedene Übungen kennen und probiert sie während zwei Wochen im Alltag aus. Anschliessend erhaltet ihr einen kurzen Online-Fragebogen, um eure Erfahrungen zu Verständlichkeit, Machbarkeit und Motivation zu teilen.

Der Aufwand wird mit **50 Franken** und meiner grossen Dankbarkeit entlohnt.

Melde dich bis zum **25. September** über die [Doodle-Umfrage](#) an, und schreib mir zusätzlich per Mail, damit ich mit Dir Kontakt aufnehmen kann.

### Über mich



Ich bin gelernter Physiotherapeut BSc mit elf Jahren praktischer Erfahrung. Seit sechs Jahren arbeite ich bei Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich im Bereich Bewegungsprogramme und Sturzprävention für ältere Menschen. Gleichzeitig mache ich den Master of Public Health an den Universitäten Zürich, Bern und Basel. In meiner Masterarbeit möchte ich ein Set evidenzbasierter Bewegungsübungen zur Stressreduktion für Studierende entwickeln, das später auch in Programmen zur Gesundheitsförderung eingesetzt werden kann.

Falls du Fragen hast, stehe ich dir gerne zur Verfügung (079 256 63 78 oder [rolf.spross@bluewin.ch](mailto:rolf.spross@bluewin.ch)).

Ich freue mich auf deine Rückmeldungen und darauf, dieses spannende Projekt gemeinsam mit dir zu gestalten!

Liebi Grüäss

Rolf

Rolf Spross  
[rolf.spross@bluewin.ch](mailto:rolf.spross@bluewin.ch)