

Presseinformation

Garching, 31. März 2009

Personal Health Manager – Internetgestütztes Bewegungsprogramm für Einsteiger und Wiedereinsteiger – jetzt anmelden

Mit dem Bewegungsprogramm „Personal Health Manager“ (PHM) starten Interessierte jetzt aktiv in den Frühling – bei flexibler Zeiteinteilung und freier Auswahl der Sportarten. Das Bewegungsprogramm beinhaltet eine Einführungs- und eine Abschlussveranstaltung sowie eine sechsmonatige internetgestützte, individuelle Betreuung. Die Programmteilnehmer erhalten über das Internet einen Bewegungsplan, Tipps und Feedback. Nach der erfolgreichen Erprobung des Programms in zwei Münchner Unternehmen ist nun eine offene Teilnahme möglich.

Regelmäßige Bewegung kann einer Vielzahl von Krankheiten und Beschwerden vorbeugen, doch vielen Menschen fällt es schwer, diese Erkenntnis in entsprechende Handlungen umzusetzen. Das PHM-Programm erleichtert Inaktiven den Einstieg in regelmäßige Bewegung. Es startet mit einer Schulung zur gesundheitlichen Wirkung von Bewegung und zur Bedienung der PHM-Internetseite. Die Schulungen finden zwischen dem 20. und 30. April in München statt. Anschließend erhalten die Teilnehmer einen persönlichen Bewegungsplan. Mitmachen können Personen zwischen 35 und 65 Jahren, die seit mehreren Jahren keinen Sport treiben und übergewichtig sind (Body Mass Index: 28 – 35). Das PHM-Programm startet nach Ostern. Interessenten können sich unter www.mypmh.de anmelden; die Anmeldefrist endet am 7. April

Während der kommenden 6 Monate (Mai bis Oktober) trainieren sie nach den Empfehlungen des Bewegungsplans in moderatem, gesundheitswirksamem Umfang wann und wo sie möchten. Verschiedene Sportarten stehen zur Auswahl, z.B. Walking, Fahrrad fahren oder Jogging. In gewissem Umfang können auch andere Aktivitäten wie beispielsweise ausgedehnte Wanderungen im Bewegungsplan angerechnet werden. Die geleistete Bewegung wird im Bewegungsplan dokumentiert. Während der gesamten Programmdauer erhalten die Teilnehmer außerdem über das Internet nützliche Tipps und Rückmeldungen zu Ihrem Fortschritt. Das PHM-Programm endet mit einer Abschlussveranstaltung.

Mitarbeiter von zwei Münchener Unternehmen erprobten 2007 bzw. 2008 bereits den Personal Health Manager. Mit Erfolg: Die Teilnehmer sind zufrieden und die medizinischen Messergebnisse belegen die positive Wirkung. Im Durchschnitt konnten die Teilnehmer ihren Bauchumfang um mehrere Zentimeter verringern und ihre Bewegungsausdauer deutlich steigern.

Technische Universität München Presse & Kommunikation 80290 München

Dr. Ulrich Marsch
Dr. Andreas Battenberg

Sprecher des Präsidenten
PR-Referent Campus Garching

+49.89.289.22779
+49.89.289.12890

marsch@zv.tum.de
battenberg@zv.tum.de

Der Personal Health Manager wird im Rahmen des Forschungsprojekts SPRINT – Systematische Integration von Produkt und Dienstleistung in der Gesundheitswirtschaft entwickelt und vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert (FKZ 01FD0609). SPRINT ist ein Verbundprojekt des Lehrstuhls für Wirtschaftsinformatik der TU München (Projektleiter: Prof. Dr. Jan Marco Leimeister), des Lehrstuhls für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin der TU München und des Center for Leading Innovation and Cooperation (CLIC) der Handelshochschule Leipzig.

Weitere Informationen:

www.myphm.de

www.projekt-sprint.de

Kontakt

Ursula Eschbach

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Technische Universität München

Institut für Informatik

Boltzmannstraße 3

85748 Garching

Tel. 089/289-17828

eschbach@in.tum.de

Name

Dr. Ulrich Marsch

Dr. Andreas Battenberg

Position

Sprecher des Präsidenten

PR-Referent Campus Garching

Telefon

+49.89.289.22779

+49.89.289.12890

Email

marsch@zv.tum.de

battenberg@zv.tum.de