

# Kurzzeiteffekte unterschiedlicher Umgebungen auf das affektive Wohlbefinden beim moderaten Laufen

Team: Franka Hennecke, Anika Schultheis und Kristin Thorenz

Du kannst joggen, bist Student\*in der Universität Paderborn, volljährig, verletzungsfrei und willst uns bei unserer Bachelorarbeit unterstützen? Dann bist Du genau richtig 😊

**Was erwartet Euch:** Die Studie untersucht die Effekte unterschiedlicher Umgebungsbedingungen beim moderaten Laufen auf das affektive Wohlbefinden. Vor, während und nach der Laufintervention wird Euer affektives Wohlbefinden anhand der Feeling Scale, der Felt arousal Scale und des Self-Assessment Manikin ermittelt. Mit der Adidas Running App werden zusätzlich die Distanz und Durchschnittsgeschwindigkeit festgehalten. (Die App ist kostenlos und kann nach den Interventionen jederzeit deinstalliert werden).

**Wie lange dauert die Intervention?** Es sind drei Termine vorgesehen, die jeweils ca. 60 Minuten dauern. Für dieses Experiment werden 3 Hospitationsstunden für die Module B2 und B9 angerechnet.

**Voraussetzungen?** Wie oben beschrieben, wird es drei Laufeinheiten geben, die im Abstand von genau einer Woche zu absolvieren sind. Die Laufumgebungen (Tartanbahn, Fischteiche und Ahorn-Sportpark) werden den jeweiligen Gruppen randomisiert zugeteilt und Euch dann über E-Mail mitgeteilt. Wichtig ist, dass Ihr immer zum gleichen Testtag und zur selben Uhrzeit kommt (z.B. jeden Dienstag um 12 Uhr für 3 Wochen! Bitte zieht zur Teilnahme Kleidung an, in der Ihr gut laufen könnt!

Bei Interesse bitten wir Euch, Euch über nachfolgenden Link anzumelden:  
<https://terminplaner6.dfn.de/de/b/f4bbb55822ee497766e40c450488836b-709496>

Bei Fragen meldet euch gerne [franka2@campus.uni-paderborn.de](mailto:franka2@campus.uni-paderborn.de) oder [sanika2@campus.uni-paderborn.de](mailto:sanika2@campus.uni-paderborn.de)

