



Jetzt anmelden



Cardio-Aktiv
präventiver Sport von und mit *AuF* leben

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

Was ist Cardio-Aktiv?

Cardio-Aktiv ist ein gesundheitsorientiertes, präventives Sportprogramm für alle **ab 60 Jahren**, das im Rahmen des Projekts *AuF* leben organisiert wird.

Im Vordergrund steht **das Ausdauertraining**. Zusätzlich werden jedoch sowohl Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Entspannungsfähigkeit kontinuierlich trainiert.

Der Sportkurs soll helfen, **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** durch eine präventive Bekämpfung der Risikofaktoren zu vermeiden und Schutzfaktoren aufzubauen.

Zum Einsatz kommen Kleingeräte wie Steps, Flexi Bars, Elastibänder, Brasils, Redondo Bälle und vieles mehr.

Kursdetails

Kursbeginn: 19. Oktober 2023

Wann: donnerstags von 17 bis 18 Uhr

Wo: Halle 2 der Willi-Ulfig- Mittelschule,
Isarstraße 24

Wie oft: 8 Einheiten

Kosten: 80 Euro

So komme ich hin:

Buslinien 3 und 9 Haltestelle Nordgaustraße

Buslinie 8 Haltestelle Lechstraße

An der Sportstätte stehen kostenlose
Parkplätze in der Tiefgarage zur Verfügung.

Hier kann ich mich anmelden:

Markus Zdanowez

 **0179 7420606**

 **info@gymwelt-regensburg.de**

Im vergangenen Jahr startete das vom GKV-Bündnis für Gesundheit geförderte bundesweite Projekt

„Im Alter *AKTIV* und *FIT* leben (AuF leben) – Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Kommune“

AuF leben verfolgt das Ziel, die körperliche Aktivität inaktiver älterer Menschen zu steigern und gleichzeitig die Bewegungsverhältnisse innerhalb der Kommune nachhaltig zu verbessern.

In Bayern wird das Projekt über den Bayerischen Turnverband e.V. umgesetzt. Dabei strebt der BTV Kooperationen zwischen Kommunen und Vereine in sogenannten Tandems an.

Die Stadt Regensburg arbeitet als Tandempartner eng mit dem SV Fortuna Regensburg zusammen. Der Verein engagiert sich stark beim Aufbau von Angeboten im Bereich des Seniorensports.



Weiter Informationen zu *AuF leben*:

<https://btv-turnen.de/sport/gesundheits-und-praeventionssport/aufleben>