

Pressemitteilung für die 25. KW 2016

1.) Abteilung Gymnastik - Weiteres Qualitätssiegel *Sport pro Gesundheit* für **Cardio Aktiv-Kurs**

In der heutigen Zeit spielt der Präventionssport, der vorbeugende Gesundheitssport, eine immer größer werdende Rolle. Dies haben auch die Krankenkassen erkannt. Deshalb werden Sportangebote, die mit dem Qualitätssiegel *Sport Pro Gesundheit* ausgezeichnet sind, in besonderem Maße gefördert. Abhängig von der gesetzlichen Krankenkasse übernehmen diese einen Teil oder sogar alle Kosten für das Sportangebot.

Den Sportfreunde Monreal/Reudelsterz wurde nun vom Landessportbund Rheinland-Pfalz ein weiteres Qualitätssiegel *Sport Pro Gesundheit* für das **Angebot Cardio Aktiv** verliehen. Hierdurch wird der Gesundheitssport in Monreal weiter ausgebaut.

Bei Cardio Aktiv handelt es sich um ein Gesundheitssportprogramm für Neu- und Wiedereinsteiger, dessen Schwerpunkt auf dem Training der Ausdauerleistungsfähigkeit liegt. Das Ziel besteht in der Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation der Teilnehmer; durch den Abbau von Bewegungsmangel und die Vermittlung von gesundheitsgerechtem Bewegungsverhalten.

In den Bewegungsphasen werden Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, Koordination und Entspannungsfähigkeit durchgeführt.

Nach den Sommerferien wird Übungsleiter Michael Simon einen neuen Kurs *Cardio Aktiv* starten. Nähere Infos folgen.