TUM Gesunde Hochschule

**TUM „Herz-Kreislauf-Training“ (online)**

**Ein präventives ganzheitlich ausgerichtetes Ausdauertraining**

Unter professioneller Anleitung wird ein kostenloses Herz-Kreislauf-Training  
 für die Mitarbeiter/Innen der TUM Garching angeboten. **10 Einheiten á 60 min**.

Wenn Sie Ausdauersport dauerhaft in Ihren Alltag integrieren, können Sie Ihr Leben lang von den positiven Auswirkungen profitieren. Insgesamt führt Cardio-Training dazu, dass Ihr Herz langsamer und dafür effektiver schlägt. Die Durchblutung wird gesteigert, wodurch Organe und Muskeln besser mit Sauerstoff versorgt werden. Ihr Körper wird somit insgesamt widerstandfähiger gegen Kreislaufprobleme und kann Blutdruckschwankungen besser regulieren. Es besteht aus einer abwechslungsreichen Mischung von verschiedenen Ausdauer- und Kräftigungsübungen.

Ab dem **06.10.2020** **jeden Dienstag**

**von 18 – 19 Uhr über Zoom**

**Anmeldung per Mail bis zum 30.09.2020 mit Angabe des Kurswunsches an:**

**Karingmelch@pepp4success.de**

*Der Kurs findet ab einer Teilnehmeranzahl von 8 Personen statt und ist auf 20 Personen begrenzt. Die Plätze werden nach Eingang der Anmeldungen vergeben.*

**Leitung**

Antonia Leitmayr

(Sportwissenschaftlerin)

**Ziele**

* gesundheitsorientiertes Ausdauertraining
* Kondition und Kraft optimieren
* Verletzungen vorbeugen

**Kontakt**

**Team „Gesunde Hochschule“**

Campus Garching: [Frank.Holste@tum.de](mailto:Frank.Holste@tum.de);

Tel.: 089/289-14199, [https://portal.mytum.de/TUMgesund](https://portal.mytum.de/TUMgesund/)