

# Inselhealth – Cardio Fit App

**Regelmässig aktiv sein!**

**Code scannen und App kostenlos herunterladen**



Diese App richtet sich an Patienten mit **Herz- und Gefässerkrankungen**, sowie **Krebspatienten** und Personen mit **Übergewicht**. Die kostenlose App kann jedoch von allen interessierten Personen heruntergeladen und genutzt werden.

Sie erhalten einen Überblick über verschiedene Krankheitsbilder, allgemeine Bewegungsempfehlungen und Tipps zum Kraft-, Ausdauer-, und Beweglichkeitstraining. In den Übungsvideos und Übungsabbildungen finden Sie verschiedene Kraft- und Beweglichkeitsübungen einfach und verständlich gezeigt und erklärt. Beim Entspannungstraining können Sie sich zudem bequem zu Hause entspannen.

Weiter haben Sie die Möglichkeit einen individuellen wöchentlichen Trainingsplan zusammen zu stellen und im Verlauf Ihre sportlichen Aktivitäten übersichtlich auszuwerten und mit den Bewegungsempfehlungen zu vergleichen.

Um einen aktiven Lebensstil langfristig aufrecht zu erhalten, finden Sie wertvolle Tipps zur Motivation.

