



HAREKET BÜLTENİ



Nkolay İstanbul Yarı Maratonu Kayıtları Başladı

N Kolay İstanbul Yarı Maratonu 4 Nisan 2021 tarihinde 21K, 10K ve 21K paten kategorilerinde yine sınırlı sayıda katılımcı ile koşulacak! Maratonun hazırlık çalışmaları devam ederken koşucu kotası her geçen gün doluyor. Siz de aşağıdaki linkten maratona kayıt yaptırabilirsiniz.



Parklarda Çocuk Sporü Etkinliğı

Kadıköy Belediyesi 7-14 yaş arası çocukları hareket etmeye, eğlenmeye ve öğrenmeye davet ediyor.

Çocuklarınız ile hafta içi her gün 13.00 - 16.00 arasında aşağıdaki parklarda spor etkinliklerine katılabılırsınız.

- Kalamış Spor Kompleksi
- Koşuyolu Spor Tesisleri
- Özgürlük Parkı
- Kozyatağı Hürriyet Parkı

Bisiklet Akademisi Bisikletçileri Ağırılıyor

Dünyanın birçok ülkesinden tura çıkan bisiklet tutkunları, binlerce kilometre pedal çevirip Kırklareli'nin Lüleburgaz ilçesindeki Yıldızlar Bisiklet Akademisi içerisinde ücretsiz konaklama ve bisikletlerinin bakımını yapma imkanından yararlanıyor. Sizler de ülkemizin birçok bölgesinde bulunan bisiklet akademilerine uğrayabilir ve bisikletinizin bakımlarını yaptırabilirsiniz.



AXAFit İle Kişisel Karbon Ayak İzinizi Hesaplayabilirsiniz

Modern ve kullanıcı dostu tasarımı, dopdolu içeriğı ve kişiselleştirilebilir özellikleri ile profesyonel bir sağlık asistanı gibi hizmet veren mobil uygulamamız AXAFit, her an yanınızda. Yenilenen AXAFit ile kişisel karbon ayak izinizi hesaplayarak karbon salımlarınızı azaltabilirsiniz. AppStore ve Google Play üzerinden yenilenen AXAFit'i ücretsiz indirebilirsiniz.



Evde Çocuklarınız İle Yapabileceğiniz Aktif Oyunlar

Oyun oynamak, çocuklar için hareketin en eğlenceli şekli hem de gelişimlerine çok yönlü katkı sağlayan ciddi bir uğraş. Evde olmamız hareketli oyunlar oynamamıza da engel değil. Etrafınızda kolaylıkla bulacağınız nesnelerle kendi oyun malzemelerinizi yapabilirsiniz. Örneğin pet şişelerin içine kum doldurarak yapacağınız lobutlar ile bowling, veya bir çorabın içine pirinç doldurarak yapacağınız toplanla bocce oynayabilirsiniz. Ya da eviniz içerisinde hayalgücünüzü kullanarak bir macera parkuru oluşturabilirsiniz. Oyun detayları ve daha fazla oyun önerisi için Aktif Yaşam Derneğı'nin hazırladığı Aktif Oyunlar Rehberi'ne bakabilirsiniz.



Mucizevi Bitki Maca!

Turpgiller ailesinden bir bitki olan maca, Güney Amerika'da, yoğunlukla da Peru'daki And dağlarının 2 bin 200 - 4 bin metre rakımda yetişiyor.

- Peki macanın faydaları neler?
- Spor performansını ve enerjiyi artırır
- Oldukça besleyici
- Ruh halinizi iyileştirir
- Odaklanmaya yardımcı olur



Şampiyon Anne: Beste Önal

12 yıllık profesyonel yüzme ve milli sporculuk hayatını noktaladıktan sonra akademik kariyerine yönelen Beste Önal, işini başarıyla sürdürürken 2012 yılında her şeyi geride bırakmaya karar verdi. Sporcu kimliği ve spor tutkusunu kariyeri haline getirerek yeni bir başlangıç yaptı ve sonrasında koşu ve triatlon yarışlarında başarılı performanslar sergiledi. Kızının doğumunun ardından ilk maraton koşusu ve ülkemizde gerçekleşen Gloria Half Ironman yarışına yeni anne olarak katıldı. Önal bu yarışta 1900m yüzdü, 21 km koştu, yeni anne olan diğer takım arkadaşı ise 90 km bisiklete binerek yarışı birincilikle tamamladılar ve ödülleri almak için kürsüye bebekleriyle birlikte çıktılar. Spora olan tutkusunu kadınları spor yapmaya teşvik etmek için bir misyon haline dönüştüren Aktif Yaşam Elçisi Beste Önal'ın başarılarına yakından tanık olmak için sosyal medya hesaplarından takip edebilirsiniz.

