

Hohe Sprünge

Nordic Jumping ergänzt gesundheitsfördernden Sport

BNN – Laufen, Walken, Joggen, Zumba – es gibt viele Möglichkeiten, das Herz-Kreislaufsystem zu stärken. Die Mitgliedervereine der Karlsruher Vereinsinitiative Gesundheitssport (siehe auch Stichwort) bieten flächendeckend ein umfangreiches Kursangebot für alle, die ihre Ausdauer und Leistungsfähigkeit verbessern und damit langfristig etwas für Herz und Kreislaufsystem tun möchten. Denn nur regelmäßiges Training wirkt tatsächlich gesundheitsfördernd.

Werden ausdauerorientierte Sportarten regelmäßig betrieben, sorgen sie für einen niedrigeren Ruhepuls, verbessern die Sauerstoffversorgung und können das Risiko eines Herzinfarktes senken.

Bertold Altenbrand ist für den Gesundheitssport beim TSV Bulach zuständig. Der Verein bietet neben Laufen und Nordic Walking auch Nordic Running (Joggen mit Stöcken) und Nordic Jumping (Nordic Running mit extra betontem Hochspringen). Immer dienstags um 18 Uhr trifft sich in der Sankt-Florian-Straße beim TSV die Nordic Walking-Gruppe „Bleib fit – lauf’ mit“, trai-

niert wird in der gemischten Gruppe mit wechselnden Trainern bei jedem Wetter. Die Laufstrecken im Weiherfelder Wald sind zwischen sechs und zehn Kilometern lang. Wichtig sei, so Altenbrand, dass die Teilnehmer vorab einen Einsteigerkurs absolvieren. Nur wenn die Technik stimme, sei Nordic Walken gesund und mache richtig Spaß.

Neu beim TSV Bulach ist das Angebot Sport in der Krebsnachsorge. „Wenn man aus der Reha kommt, ist es besonders wichtig, wieder ein Gefühl für den eigenen Körper zu entwickeln und die Ausdauer langsam wieder zu steigern. Genau dafür ist diese Gruppe da“, so Altenbrand, der sich freuen würde, wenn sich noch ein paar Teilnehmer speziell für dieses neue Angebot melden würden.

Neben dem TSV Bulach bieten auch die Skizunft Durlach, die Turnerschaft Durlach, der MTV Grötzingen und die SG Eichenkreuz Lauf- und Walkingtreffs an.

Neben dem TSV Bulach bieten auch die Skizunft Durlach, die Turnerschaft Durlach, der MTV Grötzingen und die SG Eichenkreuz Lauf- und Walkingtreffs an.

Sport nach Krebs ist ein neues Angebot

i Internet

www.gesundheitssport-karlsruhe.de