

Werbe-Information

Angebote der INI-Vereine zur Entspannung und Stressbewältigung

Abwechslung zum Berufsalltag

Karlsruhe (pm). Wer an Sportverein denkt, hat in erster Linie körperliche Ertüchtigung im Kopf. In der Mannschaft spielen, Siegeswillen zeigen, Ehrgeiz entwickeln. An die eigenen Grenzen gehen hilft vielen bei der Stressbewältigung und kann eine gute Abwechslung zum beruflichen Alltag sein. Aber auch wenn das Auspowern nicht hilft oder jemand auf der Suche nach Angeboten zur Entspannung, Entschleunigung und zur ruhigeren Stressbewältigung ist, sind die ortsansässigen Sportvereine kompetente Ansprechpartner. Denn nur wer lernt sich körperlich zu ent-

spannen, findet auch in der Seele innere Ruhe. Entspannen bedeutet in körperlicher Hinsicht, dass die Muskelspannung im Körper heruntergefahren werden muss, um dann mental entspannen zu können.

Bei den Stressbewältigungs- und Entspannungskursen der Vereinsinitiative Gesundheitssport (INI) wird die Aufmerksamkeit deshalb auch auf innere Wahrnehmungsprozesse gelenkt, um die Außenwelt eine Weile zu vergessen. Ob Yoga, Pilates, Tai Chi, Qi Gong oder Feldenkrais, ruhige Bewegungen helfen bei der Konzentri-

on auf das Wesentliche, denn letztlich ist ein Hauptziel dieser eher ruhigen Übungsstunden, sich vom Stress des Alltags zu lösen. Die INI-Vereine haben eine umfangreiche Angebotspalette im Bereich der sportlichen Stressbewältigung und Entspannung.

Yoga, eine der aktuellen Trendsportarten für jedes Alter, kann beispielsweise ausgeübt werden beim TV Hochstetten, immer donnerstags von 9 bis 10 Uhr, in der Gymnastikhalle, Am Nebenbruch 5 oder beim SSC Karlsruhe, immer mittwochs von 8 bis 9 Uhr, von 9 bis 10.30 Uhr, von 18 bis 19.30 Uhr,

von 19.45 bis 21.15 Uhr und donnerstags von 19.45 bis 21.15 Uhr, im Gymnastikraum der SSC-Kita, Am Sportpark 1a.

Auch die chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform Qi Gong bieten die INI-Sportvereine an. Bei In Nae, immer donnerstags von 19 bis 20.10 Uhr, in der Augartenstraße 1, bei der TG Aue, immer donnerstags von 7.30 bis 8.30 Uhr, in der Brühlstraße 36a und bei der TS Mühlburg, immer freitags von 18.15 bis 19.15 Uhr, in der Halle 2 am Mühlburger Bahnhof 12.

Ein ganz gezieltes Entspannungstraining bietet die SG Stupferich in der Sporthalle, Zum Sportzentrum 3 an. Interessenten fragen direkt beim Verein nach den aktuellen Kursen. Und wer sich beim Pilates entspannen möchte, kann dies unter anderem beim PSK in Rüppurr immer montags von 9 bis 9.55 Uhr, dienstags von 19 bis 19.55 Uhr, mittwochs von 9 bis 9.55 Uhr, mittwochs, 18 bis 18.55 Uhr in den Hallen an der Ettlinger Allee 9 oder bei der VT Hagsfeld, immer donnerstags von 19 bis 20 Uhr, in der VTH-Sporthalle, Schäferstraße 26.

Beim SSC Karlsruhe gibt es für ältere und bewegungseingeschränkte Menschen das Angebot „Yoga auf dem Stuhl“, immer mittwochs, 10.45 bis 11.45 Uhr. „Feldenkrais für Senioren“ bietet der MTV Karlsruhe immer donnerstags von 10 bis 11 Uhr im Durlacher Markgrafenstift, Raiherwiesenstraße 13 an.



Bei den Stressbewältigungs- und Entspannungskursen der Vereinsinitiative Gesundheitssport wird die Aufmerksamkeit deshalb auch auf innere Wahrnehmungsprozesse gelenkt, um die Außenwelt eine Weile zu vergessen.

Foto: pr