

## Vereinsinitiative Gesundheitssport (INI)

# Neues Programm

**Karlsruhe** (pm). Die Vereinsinitiative Gesundheitssport (INI) ist ein 1989 gegründeter Zusammenschluss von 26 Karlsruher Sportvereinen und sieben Vereinen aus der Region. Die Mitgliedervereine haben es sich zur Aufgabe gemacht, ein möglichst flächendeckendes Gesundheitssportangebot anzubieten – unabhängig davon, ob jemand Mitglied eines Sportvereines ist oder nicht. Interessierte Bürger sollen die Möglichkeit erhalten, auf kurzen Wegen in ihrem direkten Wohn- oder Arbeitsumfeld an einem dieser Sportangebote teilzunehmen.

Die neue Angebotsbroschüre der Initiative für das Jahr 2017 ist ab sofort wieder an den bekannten Verteilstellen – in den Rathäusern, bei Ärzten, Apotheken, in den Mitgliedervereinen – und im Internet unter [www.gesundheitssport-karlsruhe.de](http://www.gesundheitssport-karlsruhe.de) erhältlich und hat auch für das neue Jahr wieder über 350 Gesundheitssportangebote aufgelistet. Die Broschüre ist gegliedert in die Kapitel Prävention, Rehabilitation und Behindertensport. Der Fokus liegt in diesem Jahr auf Prävention - also auf der Erhaltung der Gesundheit.

Das Kapitel Prävention umfasst neben allgemein präventiven Angeboten auch die Themen Entspannung und Stressbewältigung, Muskel-Skelett-System und Herz-Kreislauf-System. Unter dem Punkt Rehabilitation sind Angebote wie Herzsport, Diabetessport, Gefäßsport, Lungensport, Neurosport, Orthopädie, Osteoporosesport und Sport nach Krebs zusammengefasst.

Im Bereich Rehabilitation wurden 2017 vor allem die Angebote für Orthopädie deutlich erweitert. Ziel aller Gesundheitssportangebote ist es, die Funktionsfähigkeit des Körpers zu erhalten, Alterungsprozessen entgegen zu wirken, zivilisatorisch bedingte Krankheiten zu vermeiden und das Wohlbefinden zu steigern.

Liegt eine Erkrankung vor, hilft der Gesundheitssport, auf die jeweiligen Bedürfnisse der Patienten angepasst, Leistungsfähigkeit und Mobilität zurückzubringen oder zu erhalten und die Lebensqualität zu erhöhen. Perfektionismus und Leistungsdruck, sind hier fehl am Platz. Es geht vielmehr darum, in der Gruppe gemeinsam Bewegung mit Spaß zu erleben.