

## Entspannung gegen den Druck

BNN – Der Fokus des von den Sportvereinen angebotenen Kursprogramms zur Stützung der Gesundheit liegt 2017 auf der Prävention. „Perfektionismus und Leistungsdruck sind hier fehl am Platz. Es geht vielmehr darum, in der Gruppe gemeinsam Bewegung mit Spaß zu erleben“, wird dabei betont.

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, das jedermann nutzen kann, nicht nur Vereinsmitglieder. Interessierte Bürger sollen, so das Ziel der INI, die Möglichkeit erhalten, auf kurzen Wegen in ihrem direkten Wohn- oder Arbeitsumfeld an einem dieser Sportangebote teilzunehmen. Die neue Angebotsbroschüre der Vereinsinitiative für das neue Jahr enthält mehr als 350 Gesundheitssportangebote.

Die Broschüre ist gegliedert in die Kapitel Prävention, Rehabilitation und Behindertensport. Das Kapitel Prävention umfasst neben allgemein präventiven Angeboten 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.

### **i** Service

Die Broschüre der Vereinsinitiative Gesundheitssport für 2017 ist in Rathäusern, bei Ärzten, Apotheken, in Mitgliedervereinen sowie unter [www.gesundheitssport-karlsruhe.de](http://www.gesundheitssport-karlsruhe.de) erhältlich.