

# VEREINSINITIATIVE GESUNDHEITSSPORT



**PRESSEKONTAKT**  
Heike Schwitalla  
0171 9129415  
presse-ini@gmx.net

## **Vereine:**

ESG Frankonia , In Nae, KTV, MTV, PSK, PSV, SC Wettersbach, SG Eichenkreuz, SG Siemens, SG Stupferich, SpVgg Aue, SSC, SV Nordwest, SVK Beiertheim, TG Aue, TS Durlach, TS Mühlburg, TSV Bulach, TSV Grötzingen, TSV Grünwinkel, TSV Palmbach, TSV Rintheim, TUS Neureut, TUS Rüppurr, VT Hagsfeld, SSV Ettlingen, TG Eggenstein, TG Söllingen, TV Bretten, TV Hochstetten, TSG Blankenloch, Skizunft Durlach, TV Busenbach

## **Kooperationspartner:**

Schul- und Sportamt, Sportkreis Karlsruhe, Karlsruher Turngau, AOK Mittlerer Oberrhein

## **Volkskrankheit Rückenschmerzen: Keine Frage des Alters INI Vereine bieten Präventionsmöglichkeiten**

Fast jeder kennt das Gefühl: Am Ende eines langen Arbeitstages ist der Rücken verspannt und schmerzt. Aktuelle Zahlen dazu legt jedes Jahr zum „Tag der Rückengesundheit“ die Aktion Gesunder Rücken vor: Der große AGR-Rückenreport, eine 2016 durchgeführte Umfrage mit über 1.000 Teilnehmern, vermittelt ein Bild der Rückenschmerz-Situation in der Bevölkerung. Die wichtigste Erkenntnis: Rückenschmerzen sind nach wie vor weit verbreitet. 70 Prozent der Befragten geben an, mindestens einmal pro Monat darunter zu leiden und rund zwei Drittel fühlen sich durch ihre Schmerzen in ihrer Lebensqualität eingeschränkt. Die aktuellen Zahlen des großen AGR-Rückenreport zeigen zudem: Rückenschmerzen sind keine Frage des Alters. Knapp zwei Drittel der Jugendlichen zwischen 18 und 29 Jahren geben an, mindestens einmal pro Monat darunter zu leiden – die Hälfte davon sogar einmal pro Woche oder häufiger.

Die Mitgliedervereine der Vereinsinitiative Gesundheitssport bieten eine breite Palette an Kursangeboten, die sich dem Bewegungsapparat im Allgemeinen und dem Rücken im Besonderen widmen. Ein Beispiel dafür: „Rücken: Bewegen - statt schonen“ des TSV Bulach. Präventives Haltungstraining bietet auch die TG Eggenstein an. Rückentraining speziell für Frauen gibt es unter anderem auch bei In Nae in der Karlsruher Südstadt.

Auch Reha-Angebote für Menschen mit orthopädischen Beschwerden wie Rückenschmerzen, Schulterverletzungen oder Arthrose bieten die INI-Vereine an. Ob Rückenfit beim PSV Karlsruhe, Sport mit Wirbelsäulenschäden im Fichtegymnasium oder Schulter-, Nacken, Hüft- und Knie-Training bei der Spielvereinigung Durlach-Aue – die Angebote sind auch in der Rehabilitation vielfältig und wohnortnah.

### **Über die Vereinsinitiative Gesundheits-sport – INI**

Die Vereinsinitiative Gesundheits-sport (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 zu erstellen - unabhängig davon, ob jemand Mitglied eines Sportvereins ist oder nicht. 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.

Das Kursprogramm 2017 der INI bietet über 300 Angebote und liegt aus bei Ärzten, Apotheken, Sportvereinen und in den Rathäusern. Im Internet ist es unter [www.gesundheitssport-karlsruhe.de](http://www.gesundheitssport-karlsruhe.de) nachzulesen.