

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 Northwest, 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

Mit Bewegung gegen negative Gedanken

Rehabilitation oder Prävention:

Die Angebote der INI sind vielfältig und abwechslungsreich

Der Weltgesundheitstag wurde am 7. April begangen. Jedes Jahr steht ein Thema im Fokus und 2017 lautet dieses: „Depression - Let's talk“. Denn Depressionen sind eine echte Volkskrankheit, sie können sich in jeder Altersphase, unabhängig von Geschlecht und sozialem Status entwickeln. Studien zeigen, dass Depressionen international ein bedeutendes gesundheitliches Problem darstellen. Die WHO verbindet mit dem Weltgesundheitstag 2017 das Ziel, dass Betroffene, deren Familien und Freunde, sich Hilfe suchen und diese auch erhalten. Die Öffentlichkeit soll besser über die Erkrankung, ihre Ursachen und Konsequenzen informiert werden, zudem sollen Möglichkeiten der Prävention und Behandlung aufgezeigt werden.

Sport spielt bei der Prävention und Behandlung von Depressionen nachweislich eine bedeutende Rolle. Denn auch wenn regelmäßige körperliche Betätigung Überwindung kostet, kann sie doch – ganz abgesehen von den positiven Auswirkungen auf die körperliche Fitness – gerade Menschen mit gedrückter Stimmung helfen, wie aktuelle Studien zeigen.

In einer Forschungsarbeit wurden 39 Studien mit über 2.300 Teilnehmern, bei denen eine Depression diagnostiziert war, analysiert und ausgewertet. In 35 Studien, die Trainingsgruppen mit Kontrollgruppen verglichen, zeigten sich Effekte, die ähnlich groß waren wie bei Psychotherapie oder Medikamenten. Die positive Wirkung der körperlichen Aktivität auf das seelische Wohlbefinden erklären Experten durch die vermehrte Freisetzung von Botenstoffen im Gehirn, die sich positiv auf die Stimmung auswirken, und die verminderte Freisetzung von Botenstoffen des Immunsystems, denen eine negative Wirkung auf Depressionssymptome zugeschrieben wird. Darüber hinaus mache das Erreichen von selbstgesteckten Zielen – auch kleinen – zufrieden. Sport hilft, negative Gedanken zu stoppen und nicht zuletzt bieten sportliche Aktivitäten in der Gruppe Gelegenheit zu sozialem Kontakt.

Die Mitgliedervereine der Karlsruher Vereinsinitiative Gesundheitssport bieten zahlreiche Sportangebote, auch für Menschen, die nicht in erster Linie auf Höchstleistungen aus sind. Ein besonders niederschwelliges Angebot ist die „Bewegte Apotheke“. Unter dem Motto „Kommen. Mitmachen. Spaß haben“ geht es am Dienstag, 25. April, wieder los. Kostenlos, ohne Anmeldung und

Über die Vereinsinitiative Gesundheitssport – INI

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 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 nachzulesen.

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 Northwest, 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

bei jedem Wetter – immer dienstags von 11 bis 12 Uhr. (siehe Flyer). Freude an Bewegung will das Angebot vermitteln und sich vor allem an ältere Menschen, die sich bisher eher wenig bewegen und dies nun in einer Gruppe regelmäßig gemeinsam tun wollen. Sie gehen mit Übungsleitern gemeinsam spazieren und machen unterwegs Übungen für Gleichgewicht, Koordination oder Muskelkräftigung.

Aber auch in Sachen Entspannung und Stressbewältigung haben die INI-Vereine eine große Bandbreite an Aktivitäten zu bieten: Denn Entspannung heißt, Muskelspannung im Körper herunterfahren, um dann auch mental zu entspannen. Die Aufmerksamkeit wird auf innere Wahrnehmungsprozesse gelenkt, um die Außenwelt eine Weile zu vergessen. Ruhige, fließende Bewegungen helfen bei der Konzentration auf das Wesentliche. Letztlich ist ein Ziel dieser eher ruhigen Übungsstunden, sich vom Stress und den Problemen des Alltags zu lösen.

Yoga, Tai Chi, Feldenkrais, Entspannung, Qi Gong oder Pilates sind Angebote, die viele der INI-Vereine im Stadt- und Landkreis Karlsruhe in ihrem Kursprogramm haben. Und das für jedes Alter und in jeder Lebenssituation: So gibt es beim SSC Karlsruhe „Yoga auf dem Stuhl“ – für Menschen, die in ihren Bewegungen eingeschränkt sind, „Feldenkrais für Senioren“ bietet der MTV im Durlacher Markgrafentstift an und beim TV Busenbach heißt es schlicht „Entspann' Dich“.

Informationen zu allen Angeboten der Vereinsinitiative Gesundheits-sport gibt es unter www.gesundheitssport-karlsruhe.de

Bild1: „Entspannung“, honorarfrei, Panthermedia

Bild2: „Bewegte Apotheke“, honorarfrei, Heike Schwitalla

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 Gesundheits-sportangebot 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 nachzulesen.