

Frühsport vor dem Karlsruher Schloss beginnt am 30. Juni „Mitmachen und ausprobieren“

Karlsruhe (pm). Am Freitag, 30. Juni, geht der Frühsport vor dem Karlsruher Schloss in die dritte Runde. Bis 30. August heißt es dann jeden Montag, Mittwoch und Freitag „mitmachen und ausprobieren“. Jeweils in zwei Einheiten, von 7 bis 8 Uhr und von 8 bis 9 Uhr gibt es das kostenlose Sportangebot im Freien. „Im Sommer 2016 kamen mehr als 3 000 Menschen zu den Sportangeboten vor dem Karlsruher Schloss im Juli und August. Diese positive Resonanz auf das Angebot, sich dreimal die Woche früh morgens vor dem Schloss zum Sport zu treffen, hat mich überzeugt, den Frühsport 2017 fortzusetzen“, erklärt Bürgermeister Martin Lenz.

„Vor dem Schloss treffen sich Alt und Jung, Anfänger und Fortgeschrittene, um gemeinsam aktiv zu sein: Eine Herausforderung für die qualifizierten Übungsleiter der Vereinsinitiative Gesundheitssport. Die übernehmen diese Aufgabe allerdings gerne, sind doch die meisten auch schon im dritten Jahr dabei“, so Lenz weiter

Montags stehen Qi Gong und Wirbelsäulengymnastik auf dem Plan, mittwochs Pilates und Zumba bzw. La Gym und am Freitag darf man sich auf Yoga und Funktionsgymnastik freuen. Alle Sportangebote werden durchgeführt von den qualifizierten Übungsleitern der Vereinsinitiative Gesundheitssport, die bei Interesse natürlich gerne den Kontakt in die Sportvereine vermitteln. Petra Doehl vom SSC Karlsruhe beispielsweise gibt Pilates-Stunden. Pilates ist eine Ganz-



Beim Frühsport vorm Karlsruher Schloss werden Qi Gong und Wirbelsäulengymnastik, Pilates und Zumba, Yoga und Funktionsgymnastik angeboten. Foto: pr

körpergymnastik, die Kraft, Beweglichkeit und Entspannung harmonisch verbindet. Im Zentrum stehen dabei eine stabile Körpermitte und die Kontrolle des Körpers.

Während des Frühsports werden sowohl bekannte Übungen aus der Gymnastik, als auch neue Formen trainiert. „Beispielsweise 'diagonal stretch' aus dem Vierfüßerstand, oder die berühmten 'Hundred', eine einfache Bauchmuskelübung mit spezieller Atemtechnik“, er-

klärt sie. „Pilates ist für jeden, der keine größere Bewegungseinschränkung hat oder mit seiner Einschränkung umzugehen weiß, machbar“, weiß die Übungsleiterin.

Auf die Frage, was für sie das Schöne am Frühsport ist, meint sie ohne zu zögern: „Es ist einfach eine bunte Vielfalt an Sport - für jedermann zugänglich und in der freien Natur. Und natürlich früh genug, um das Angebot auch vor der Arbeit wahrzunehmen.“ Das heißt,

es sind alle Altersgruppen angesprochen, man darf sich gegebenenfalls auch zurücknehmen. Mitzubringen sind für das kostenlose Angebot eine Matte und bequeme Kleidung, möglichst sportlich. Bei Regen findet kein Frühsport statt.

„Ich wünsche allen viel Spaß beim Ausprobieren und vor allem beim Mitmachen. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von der Energie anstecken“, freut sich auch Bürgermeister Martin Lenz auf das Angebot.