

# 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

## **Osteoporose: Mit Sport gegen den „stillen Knochendieb“**

**Hätten Sie's gewusst? Freitag, 20. Oktober, war der Welt-Osteoporose-Tag. Aber über Osteoporose - im Volksmund auch Knochenschwund genannt - wird gemeinhin nicht viel geredet, obwohl Osteoporose eigentlich eine echte "Volkskrankheit" ist.**

Allein in Deutschland leiden über sechs Millionen daran – so die Zahlen des Bundesselbsthilfeverbands für Osteoporose. Es trifft zumeist Menschen über 50 - vorwiegend Frauen nach der Menopause. Deutliche Symptome können Schmerzen oder Knochenbrüche sein - aber auch ohne spürbare Anzeichen kann sich eine Osteoporose entwickeln, das langsame Schwinden des Knochens und der Knochensubstanz verursacht meist lange Zeit keinerlei Symptome. Aber Ärzte können die Krankheit mittlerweile sehr gut diagnostizieren (beispielsweise durch Knochendichtemessung).

Eine frühe Diagnose und Behandlung sind daher bei dem schleichenden Verlauf besonders wichtig, aber auch Ernährung und Bewegung können die Krankheit eindämmen und ihr Fortschreiten verlangsamen.

Innerhalb der Karlsruher Vereinsinitiative Gesundheitssport wird spezieller Osteoporosesport angeboten. In diesen Rehasportgruppen wird muskulärem Ungleichgewicht entgegengewirkt, durch Koordinationstraining wird die Bewegungssicherheit erhöht, um Stürzen und deren möglichen Folgen vorzubeugen. Mit Hilfe von Atemübungen wird die Lungenfunktion erweitert und zusätzlich eine ökonomische und stabile Körperhaltung unterstützt.

---

***Bei der Spvgg 1910 Durlach- Aue und beim SSC Karlsruhe gibt es Osteoporosesport-Gruppen***

**Spvgg:** Di, ganztägig - 16-16:45 Uhr - Gymnastikhalle, Erlachseeweg 1, Durlach

**SSC:** Mi, ganztägig - 18:45-19:45 Uhr- SSC-Zentrum, Spiegelsaal, Am Sportpark 5, Waldstadt

Do, ganztägig - 9-10 Uhr - SSC-Kita/Halle unten, Am Sportpark 1a, Waldstadt

**Weitere Informationen dazu und zu allen anderen Angeboten der INI-Mitgliedervereine gibt es unter: [www.gesundheitssport-karlsruhe.de/Rehabilitation/Osteoporosesport](http://www.gesundheitssport-karlsruhe.de/Rehabilitation/Osteoporosesport)**

## **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](http://www.gesundheitssport-karlsruhe.de) nachzulesen.