

Kurse für die Gesundheit

Vereinsinitiative legt neues Programm für 2018 vor

BNN – Mehr Sport machen, sich intensiver um die eigene Gesundheit kümmern, den „inneren Schweinehund“ überwinden – das sind wohl die am meisten genannten „guten Vorsätze“ für das neue Jahr.

Das neue Jahresprogramm der Vereinsinitiative Gesundheitssport (INI) kann helfen, diese Vorhaben auch in die Tat umzusetzen. 33 Sportvereine in und um Karlsruhe haben sich in der INI zusammengeschlossen, um ein möglichst flächendeckendes Kursprogramm anzubieten. So hat jeder die Möglichkeit, ein Sportangebot auf kürzestem Weg vom Arbeitsplatz oder Wohnort in Anspruch zu nehmen.

Auch 2018 gibt es wieder über 370 Angebote in den verschiedensten Bereichen der Prävention und Rehabilitation: Aus den Kategorien Entspannung und Stressbewältigung, Muskel-Skelett-System, Herz-Kreislauf-System, Allgemeine Prävention, Herzsport, Diabetes-sport, Gefäßsport, Lungensport, Neuro-sport, Orthopädie, Osteoporosesport, Sport nach Krebs und Behindertensport können Interessierte und Sportbegeisterte ihr maßgeschneidertes Kursangebot wählen – und das unabhängig von einer Mitgliedschaft im Sportverein.

Denn die INI hat es sich zur Aufgabe gemacht, ein Gesundheitssportangebot für alle Karlsruher auf die Beine zu stellen.

Ein wichtiger Teil der Kompetenz der INI-Vereine sind die präventiven Bewegungsangebote für gesunde Menschen mit den üblichen Beschwerden des Älterwerdens. Die Teilnahme an einem solchen Angebot wird mittlerweile oft auch von den Krankenkassen belohnt – nachfragen lohnt sich. Rehabilitation wiederum umfasst das Begrenzen und Ausgleichen von Krankheitsfolgen mit dem Ziel, den betroffenen Menschen gesundheitlich, sozial, wirtschaftlich und beruflich wieder in die Gesellschaft zu integrieren. Die Teilnahme an Reha-Angeboten wird zumeist vom Arzt verordnet oder empfohlen.

Und wer nach seinem Gesundheitskurs Spaß an der Bewegung gefunden hat, findet im Verein seiner Wahl ein breites Angebot an neuen, individuellen sportlichen Herausforderungen.

i Programm

Das Programm liegt aus bei Ärzten, Apotheken, Sportvereinen und Rathäusern. Im Internet ist es unter www.gesundheitssport-karlsruhe.de nachlesbar.