

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

Über 370 Kurse für die Gesundheit

Vereinsinitiative Gesundheitssport legt Jahresprogramm 2018 vor

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 von 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, Diabetessport, Gefäßsport, Lungensport, Neurosport, 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.

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 2018 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.