

VEREINSINITIATIVE GESUNDHEITSSPORT KARLSRUHE



Vereine: ESG Frankonia, In Nae, KTV, MTV, PSK, PSV, SC Wettersbach, SG Eichenkreuz, SG Siemens, SG Stupferich, SpVgg Aue, SSC, SV Nordwest, 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

[1]

Faszientraining - mehr als nur eine Modeerscheinung

Auf den Begriff Faszien trifft man derzeit häufiger: In den Medien, im Fitnessstudio, in zahlreichen Internetvideos wird das Faszientraining thematisiert und hochgelobt. Ja, man könnte beim Faszientraining fast von einem Trend im Gesundheitssport sprechen. Aber tatsächlich ist Faszientraining wichtig und weit mehr als eine Modeerscheinung.

Der Begriff Faszie bezeichnet die Weichteil-Komponenten des Bindegewebes, die den kompletten Körper als ein umhüllendes und verbindendes Spannungsnetzwerk durchdringen. Faszien sind passive Strukturen, verfügen also über keinerlei Eigenbeweglichkeit, können jedoch den Muskeln Form und Festigkeit geben und sie so vor Verletzungen schützen. Heute weiß man, dass viele Überlastungsschäden am Körper nicht Muskelfasern, Knochen, Bandscheiben oder kardiovaskuläre Strukturen betreffen, sondern auf ein Versagen des kollagenen Bindegewebes zurückzuführen sind. Daher wurden Trainingsmethoden entwickelt, die auf die Kräftigung eben dieser Faszien abzielen.

Auch die Mitgliedervereine der Vereinsinitiative Gesundheitssport (kurz INI) gehen auf die gestiegene Nachfrage ein und bieten vermehrt Faszienkurse an. Beim TSV Bulach und bei der SG Siemens können die Faszien regelmäßig trainiert werden.

„Faszien Fitness“ nennt sich das bei der SG Siemens und zielt auf das Training ganzer Muskelketten ab, vor allem, um die Geschmeidigkeit des muskulären Bindegewebes zu verbessern.

"Bewegen statt schonen" heißt es hingegen beim TSV Bulach: Durch dreidimensionale Übungen lernen die Teilnehmer, ihre Faszien wahrzunehmen. Neben der Kräftigung der gesamten Muskulatur stehen Mobilisation, Koordination und Gleichgewicht auf dem Programm dieses Kurses, der Faszientraining mit Rückengymnastik verbindet. Übungsleiter des Kurses ist Bertold Altenbrand. Für ihn ist Faszientraining keinesfalls nur eine Modeerscheinung - dafür, dass man immer mehr darüber hört, hat er eine simple Erklärung: „Früher wusste die Medizin noch nicht so viel über Faszien, mittlerweile hat man sie aber viel besser erforscht, weiß mehr darüber, vor allem wie man sie mit Übungen erreichen kann.“ Mit einem Fruchtnetz um den Arm gewickelt versucht er dann auch den Kursteilnehmern zu veranschaulichen, was Faszien sind und wie sie funktionieren.

Seine Kursteilnehmer merken, dass das Training wirkt, manchmal schmerzt der Körper am nächsten Tag, langfristig spüren sie jedoch alle Besserung. „Wenn es im Rücken weh tut, sind das häufig verklebte Faszien, und diese Verklebungen versuchen wir hier aufzulösen“, sagt Altenbrand. Mit Hilfe von Rollen, Tennisbällen oder dreidimensionalen Übungen schafft er das und hat gleich noch einen guten Tipp: „Für den Anfang muss sich niemand eine teure Faszienrolle kaufen, eine zugeschnittene Schwimmdudel tut es auch“, weiß er. Die so genannten „Blackrolls“ seien ohnehin viel zu hart für Anfänger, verursachten häufig Schmerzen, die die Menschen dann vom weiteren Training abhalten.

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.

PRESSEMITTEILUNG

PRESSEKONTAKT

Heike Schwitalla

0171 9129415

presse-ini@gmx.net

facebook.com/ini.karlsruhe

VEREINSINITIATIVE GESUNDHEITSSPORT KARLSRUHE



[2]

Vereine: ESG Frankonia, In Nae, KTV, MTV, PSK, PSV, SC Wettersbach, SG Eichenkreuz, SG Siemens, SG Stupferich, SpVgg Aue, SSC, SV Nordwest, 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

Für die Balance und zur Kontrolle der Körperspannung verwendet Altenbrand Sandsäckchen, die sich die Kursteilnehmer auf verschiedene Körperteile legen müssen. „Fällt das Säckchen herunter, weiß jeder für sich, dass das mit der Körperspannung noch nicht so richtig hinhaut. Eine gute Selbstkontrolle.“
Alle Teilnehmer bestätigen, das Training lohnt sich, bringt Besserung bei Schmerzen, erleichtert die Bewegung im Alltag – und macht in der Gruppe beim TSV Bulach dazu noch jede Menge Spaß.

Im Internet unter www.gesundheitssport-karlsruhe.de informiert die Vereinsinitiative Gesundheitssport über aktuelle Kursangebote. Dort finden sich auch die Faszienkurse der Mitgliedervereine.

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.