



## 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

## Bewegung in netter Gesellschaft

### Projekt „Bewegte Apotheke“ etabliert sich in weiteren Stadtteilen

Helga E. ist 82 Jahre alt und lebt im Wohnstift Rüppurr. Über das Angebot „Bewegte Apotheke“ hat sie – so wie es sein sollte – von ihrer Apothekerin erfahren. „Die hat mir einen Flyer mit den Terminen in die Hand gedrückt und gesagt, ich solle das mal ausprobieren, das wäre bestimmt was für mich.“ Da sie schon immer gerne gelaufen sei, musste sie da nicht länger drüber nachdenken: Ein Spaziergang mit kleinen sportlichen Übungen, in netter Gesellschaft? Warum eigentlich nicht. „Natürlich hatte ich Sorge, dass ich da mit meinem Rollator fehl am Platz bin, aber in der Apotheke hat man mir versichert das sei kein Problem“, so die rüstige Seniorin.

Helga ist eine von neun Damen, die gemeinsam mit einem „Quotenmann“ an der Premierenveranstaltung der „Bewegten Apotheke“ in Rüppurr Anfang Mai teilgenommen haben. Was es in Durlach und Aue schon seit vielen Jahren gibt, ist nun unter den Fittichen des PSK auch hier erfolgreich angelaufen. Immer donnerstags – von 10 bis 11 Uhr – treffen sich ältere Menschen dort vor der „Südstern Apotheke“, um mit Übungsleitern des PSK auf einen Spaziergang zu gehen. Während des Ausflugs werden immer wieder kleine Übungen zur Stärkung der Balance, der Kraft oder der Ausdauer ausgeführt – jeder so wie er kann und auch das Lauftempo wird selbstverständlich den langsamsten Teilnehmern angepasst.

Alena Abbott, Studentin der Sportwissenschaften am KIT und Übungsleiterin beim PSK, führt mit ihrer Kollegin Nicole Lampert, die ein Ausbildung beim PSK macht, durch die Stunde. Man einigt sich schnell auf ein „sportliches Du“ – und los geht es. Viele der Teilnehmer kommen aus der Nachbarschaft oder leben im Wohnstift, aber es haben auch Menschen aus der Südstadt und aus Wolfartsweier nach Rüppurr gefunden. „Ich war auch schon bei der `Bewegten Apotheke` in Durlach und Ettlingen, erzählt der 66-jährige Alfred S. Nach einer Herz-OP möchte er sich gerne wieder mehr betätigen. „Aber eben nicht mehr im Sportverein“, sagt er. „Ich habe viele Jahre Fußball gespielt, aber solche Dinge sind jetzt nicht mehr drin.“ Da ist die `Bewegte Apotheke` ideal. Er habe nach seiner Pensionierung gemerkt, dass er träger wurde und viel mehr zuhause blieb. „Aber gerade als Rentner muss man doch auf sich achten, sich bewegen und die Disziplin haben, das regelmäßig zu tun“, sagt er und fügt an: „Schließlich habe ich zwei reizende Enkeltöchter, die mich auf Trapp halten, da muss man schon fit bleiben.“

*Die „Bewegte Apotheke“ gibt es in Durlach, Aue, Rüppurr, in der Innenstadt und ab Juni auch in Mühlburg. Die Teilnahme ist kostenlos, der Spaziergang findet bei jedem Wetter statt. Es bedarf keiner Anmeldung – einfach in bequemer Kleidung vorbeischauen und mitlaufen. Informationen dazu gibt es im Internet unter [www.gesundheitssport-karlsruhe.de/Aktuelles](http://www.gesundheitssport-karlsruhe.de/Aktuelles)*

#### **Über die Vereinsinitiative Gesundheits-sport – INI**

Die Vereinsinitiative Gesundheits-sport (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 Gesundheits-sportangebot 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](http://www.gesundheitssport-karlsruhe.de) nachzulesen.