



## 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

## Funktionsgymnastik – der sportliche „Retter“ im Alltag Bei vielen INI-Vereinen im Kursangebot

**Egal ob im Job oder im Haushalt – in den regelmäßigen Abläufen des Alltags können immer gleiche Bewegungsmuster und einseitige Belastungen schnell zu schmerzhaften Gewohnheiten werden. Durch Fehlhaltung können die Atmung und der Bewegungsspielraum des Körpers massiv eingeschränkt werden – aber das muss nicht sein: Denn genau hier setzt die Funktionsgymnastik an.**

Abwechslungsreiche und gezielte Übungen trainieren die Muskulatur.

Dehnungs- und Entspannungsübungen bringen Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele. So kann die Funktionsgymnastik viel zum persönlichen Wohlbefinden beitragen – Alter und Sportlichkeit spielen dabei keine Rolle, denn die kleinen aber intensiven Bewegungen kann jeder Teilnehmer ganz individuell nach seinem eigenen Leistungsvermögen ausführen.

Ausprobieren kann man die Funktionsgymnastik, wie sie viele INI-Mitgliedervereine auch übers Jahr regelmäßig in Kursen und Gruppen anbieten, noch bis Ende August beim Frühsport vor dem Karlsruher Schloss. Immer freitags von 8 bis 9 Uhr – kostenlos, bei gutem Wetter. Bequeme Kleidung und eine Matte sollten mitgebracht werden.

Der Frühsport – montags, mittwochs und freitags von 7 bis 8 und von 8 bis 9 Uhr – ist auch dieses Jahr wieder ein voller Erfolg, wie Diana Marušić von der Karlsruher Vereinsinitiative Gesundheits-sport weiß: „Dank des guten Wetters läuft es sehr gut beim Frühsport. Die Teilnehmerzahlen sind wie in den letzten Jahren gut – man sieht Leute vom Vorjahr, genauso wie immer wieder neue Teilnehmer – egal ob jung oder alt. Das ist das Schöne am Frühsport – die Mischung und das Zwanglose.“

Die Funktionsgymnastik vor dem Schloss leitet Susanne Mesloh von der TS Mühlburg. „Aber die meisten INI-Vereine bieten Funktionsgymnastik an“, sagt Diana Marušić. „Oft nicht unbedingt als Funktionsgymnastik ausgewiesen, sondern beispielsweise auch als Faszienkurse.“ Im Zweifelsfall solle man einfach beim Verein nachfragen, auch die Webseite der INI – [www.gesundheitssport-karlsruhe.de](http://www.gesundheitssport-karlsruhe.de) – bietet eine Übersicht der aktuellen Kurse.

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