

Über 370 Kurse für die Gesundheit

Vereinsinitiative Gesundheits-sport 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 Gesundheits-sport (INI) kann helfen, diese Vorhaben auch in die Tat umzu-

setzen. 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 verschie-

Bild: Panthermedia

densten Bereichen der Prävention und Rehabilitation: Aus den Kategorien Entspannung und Stressbewältigung, Muskel-Skelett-System, Herz-Kreislauf-System, Allgemeine Prävention, Herzsport, Diabetessport, Gefäßsport, Lungensport, Neuro-sport, Orthopädie, Osteoporose-sport, 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 Gesundheits-sportangebot 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 – nach-



fragen
wieder
en und
heitsfo
betroff
heitlich
und b
Gesell
Teilnah
wird z
net od
Und w