

# Sport fördert Gesundheit

BNN – Rund 370 Kurse zur Förderung der Gesundheit, für Reha und Prävention bietet die Karlsruher Vereinsinitiative Gesundheitssport. 33 Sportvereine in und um Karlsruhe beteiligen sich am nun vorliegenden Jahresprogramm. Kooperationspartner sind das Schul- und Sportamt, der Sportkreis, die Turngau sowie die AOK Mittlerer Oberrhein.

Aus den Kategorien Entspannung und Stressbewältigung, Muskel-Skelett-System, Herz-Kreislauf-System, Allgemeine Prävention, Herzsport, Diabetes-sport, Gefäßsport, Lungensport, Neuro-sport, Orthopädie, Osteoporosesport, Sport nach Krebs und Behindertensport können Interessierte und Sportbegeisterte ihr maßgeschneidertes Kursangebot wählen – und das unabhängig von einer Mitgliedschaft im Sportverein. Präventive Bewegungsangebote für gesunde Menschen mit den üblichen Beschwerden des Alterns, Rehabilitation, um mit den Folgen einer Krankheit besser zurechtzukommen und Entspannung im anstrengenden Alltag, das alles können die Vereine bieten. Und wer nach seinem Gesundheitskurs Spaß an der Bewegung gefunden hat, findet im Verein seiner Wahl ein breites Angebot an neuen, individuellen sportlichen Herausforderungen, so das Konzept. Wichtig ist der Initiative auch, dass die Angebote wohnortnah und niederschwellig sind.

Alle Informationen dazu finden sich in der neuen Broschüre, die bei Ärzten, in Apotheken, Rathäusern und bei den Sportvereinen ausliegt, sowie unter [www.gesundheitssport-karlsruhe.de](http://www.gesundheitssport-karlsruhe.de).