

# Morgens ist die Welt noch sportlich

Von Qi Gong bis Pilates: Der Frühsport beim Karlsruher Schloss erfährt großen Zuspruch

Von unserem Mitarbeiter  
Markus Dischinger

So richtig wundern sich die morgendlichen Radler, die kurz nach 7 Uhr über den Schlossplatz zur Arbeit fahren, nicht mehr über die Gruppe Menschen in Sportkleidung. Die Frühsportler haben mittlerweile einen gewissen Bekanntheitsgrad. Und zu übersehen sind sie auch nicht: Rund 60 Erwachsene jeden Alters machen an diesem Montagmorgen Qi Gong.

Es ist fast Halbzeit beim Frühsport in diesem Jahr und die Angebote der Vereinsinitiative Gesundheitssport Karlsruhe (INI) erfreuen sich auch im fünften

## Halbzeit beim Frühsport-Angebot erreicht

Jahr großer Beliebtheit. Viele der Teilnehmenden sind „Stammgäste“ bei den Sportstunden und kommen regelmäßig. So wie Margitta Gielnik aus der Südstadt. Sie macht jede Woche bei der Wirbelsäulengymnastik mit, die an diesem Morgen gleich im Anschluss an das Qi Gong auf dem Programm steht. „Ich finde den Frühsport spitze“, sagt sie. Ganz besonders freut sie sich über die zusätzliche Möglichkeit, außerhalb des Vereins Sport zu machen. „Vom Sehen her kennt man natürlich schon viele“, meint sie und blickt sich um.

Beim Qi Gong stehen ruhige Bewegungen im Vordergrund. Die Trainerin macht die Übungen für die riesige Gruppe vor, sodass alle sie nachmachen können. Eine besteht etwa darin, die Arme kreisen zu lassen und dazu leicht in die Knie zu gehen. Bei einer anderen bewegt sich die Hüfte auf die eine, dann auf die andere Seite. Gleichzeitig werden die Arme in die jeweils andere Richtung schräg nach oben gestreckt. Die Trainerin erinnert mehrfach daran, immer ganz bewusst ein- und auszuatmen. Die Übungen werden im Laufe der Stunde komplexer.

Weil jetzt die Urlaubszeit angebrochen ist, sind vergleichsweise wenig Früh-



GEMEINSAM GEHT ES LEICHTER: Bis zu 100 Menschen treffen sich zum Frühsport im Karlsruher Schlosspark. An drei Tagen in der Woche gibt es jeweils von 7 bis 9 Uhr Programm.  
Foto: jodo

sportler mit dabei. An vielen Tagen kommen mehr als 100 Personen. Besonders interessant: die 7-Uhr-Stunden sind meist voller als die Angebote ab 8 Uhr. „Für viele ist es sehr praktisch, direkt nach der frühen Stunde zur Arbeit gehen zu können“, weiß Anke Ernst von der Turnerschaft Mühlburg.

Sie ist für die Wirbelsäulengymnastik in der zweiten Montagstunde zuständig. „Wir wärmen uns auf, dann gibt es Kraftübungen und Beweglichkeitstraining für den Rücken“, erläutert sie die Inhalte.

Organisiert wird der Frühsport, den es seit dem Stadtgeburtstagsjahr 2015 gibt, vom Schul- und Sportamt der Stadt. Mitarbeiterin Christine Hagg ist vor Ort und sorgt für die Beschallung, sodass die Trainerinnen für die großen Gruppen auch gut zu hören sind. Eine Konkurrenzsituation für die Vereine ist der Frühsport beim Schloss aus Sicht von Hagg nicht. „Wir beschränken uns ja auf Juli und August, da ist in den Vereinen Pause“. Insgesamt gehören 33 Vereine aus Karlsruhe und der Region zur INI.

## i Service

Das kostenfreie Frühsportangebot im Schlosspark gibt es noch bis 30. August, immer montags, mittwochs und freitags zwischen 7 und 9 Uhr. Montag: Qi Gong und Wirbelsäulengymnastik, Mittwoch: Pilates und „Dance and Fun“, Freitag: Yoga und „Fit und Fun“. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Eine Matte ist von Vorteil. Falls der Schlosspark wegen einer Veranstaltung belegt ist, ist Treffpunkt der Rasenbereich vor dem Schloss.