

INI-Frühspor wird auch dieses Jahr bestens angenommen

# Kommen, mitmachen, Spaß haben

**Karlsruhe** (pm). Noch bis Freitag, 30. August, gibt es das kostenlose Frühsporangebot, organisiert vom Schul- und Sportamt der Stadt Karlsruhe und der Vereinsinitiative Gesundheitssport (INI): Auf der Grünfläche hinter dem Schloss werden montags, mittwochs und freitags von 7 bis 9 Uhr Sport- und Entspannungsangebote von qualifizierten Übungsleitern der Karlsruher Sportvereine durchgeführt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich: Wer mitmachen möchte, kann einfach vorbeischaun und sollte eine Gymnastikmatte oder ein Handtuch als Unterlage dabei haben. Lediglich bei Regen findet kein Frühspor statt.

Die Angebote von 7 bis 8 Uhr mit Qi Gong (Montag), Pilates (Mittwoch) und Yoga (Freitag) sind der ideale Start in den Tag. Um 8 Uhr – wenn alle schon ein bisschen wacher sind – gibt es dann einen Programmwechsel mit Wirbelsäulengymnastik (Montag), Dance und Fun (Mittwoch) sowie Fit und Fun (Freitag). Christine Hagg vom Schul- und Sportamt der Stadt freut sich über die große und durchweg positive Resonanz auf das Angebot, dass es nun im fünften Jahr gibt: „Wenn ich hier vorbeischaun, stelle ich fest, dass es immer noch mehr Teilnehmer werden, das freut mich natürlich.“

Auch Diana Marušić von der Vereinsinitiative Gesundheitssport freut sich: „Wir haben letztes Jahr eine Umfrage unter den Teilnehmern durchgeführt. Die meisten waren mit dem Angebot sehr zu-

frieden, einige wünschten sich etwas mehr Abwechslung. Aus diesem Grund haben wir beschlossen, Änderungen in das Freitagsangebot ab 8 Uhr einfließen zu lassen: Im dreiwöchigen Wechsel bieten wir hier jeweils neue Sportarten an. Die ersten drei Wochen waren etwas anspruchsvoller, um speziell das jüngere Publikum mehr zu fordern. In den nächsten Wochen gibt es eine Art Aerobic und in den letzten drei Wochen machen wir AROHA – etwas, was viele vielleicht noch nicht kennen.“

Es gebe mittlerweile viele bekannte Gesichter, die jedes Jahr wiederkommen, sagt sie und ergänzt: „Es ist schön, zu sehen, wie die verschiedenen Altersgruppen zusammen Sport machen. Am Frei-

tag waren trotz des kühlen und regnerischen Wetters beim Yoga ab 7 Uhr über 100 Teilnehmer da, darunter auch sehr viele junge Menschen.“

Der Leitgedanke der INI ist unter anderem, durch sportliche Aktivität die körperliche Funktions- und Leistungsfähigkeit zu erhalten, zu optimieren und das Wohlbefinden zu steigern. „Wir wollen mehr Menschen bewegen und ihnen die Freude am Sport vermitteln, das gelingt uns hier beim Frühspor sehr gut. Was kann schöner sein als in dieser wunderschönen Umgebung mit vielen netten Menschen in einen aktiven Tag zu starten – also frei nach dem Motto der INI: einfach kommen, mitmachen, Spaß haben.“



**Den gesamten Sommer über bietet sich im Schlossgarten die Gelegenheit zu einem sportlichen Start in den Tag. Foto: INI/Schwitalla**