

PRESSEMITTEILUNG

PRESSEKONTAKT

Heike Schwitalla

0171 9129415

presse-ini@gmx.net

facebook.com/ini.karlsruhe

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



Projekt „Bewegte Apotheke“

Kostenlos und ohne Anmeldung: Bewegung in netter Gesellschaft

Schon seit vielen Jahren organisiert die Karlsruher Vereinsinitiative Gesundheitssport in Kooperation mit Apotheken und Mitglieder-Sportvereinen das Projekt „Bewegte Apotheke“.

Im Rahmen der "Bewegten Apotheke" findet an verschiedenen Wochentagen, in verschiedenen Karlsruher Stadtteilen ein kostenloser, begleiteter Spaziergang statt. Unter Anleitung professioneller Übungsleiter der INI-Sportvereine kommen hier vor allem ältere Menschen zusammen, um gemeinsam spazieren zu gehen und dabei Gleichgewicht, Muskeln, Koordination und Beweglichkeit ein wenig zu trainieren. Ohne Leistungsdruck, jeder so, wie er kann.

Zum Konzept gehört auch, soziale Kontakte zu stärken, Austausch zu ermöglichen und Gelegenheit zu geben, neue Bekanntschaften zu schließen. Ziel der „Bewegten Apotheke“ ist es, Menschen, die bisher nur wenig Sport machen, mehr Freude an der Bewegung zu vermitteln. Denn wer sich regelmäßig bewegt, profitiert davon auch im Alltag.

Bewegte Apotheke Stupferich: jeden Freitag von 11 bis 12 Uhr, Treffpunkt: vor der Bergles Apotheke
04.10., 11.10., 25.10., 08.11., 15.11., 22.11.

Bewegte Apotheke Rüppurr: jeden Donnerstag von 10 bis 11 Uhr, Treffpunkt: vor der Südsterne-Apotheke
10.10., 17.10., 31.10., 07.11., 14.11.

Bewegte Apotheke Durlach und Aue: jeden Dienstag von 11 bis 12 Uhr, Treffpunkt: im Wechsel Auerhahn-Apotheke Aue, Löwen Apotheke Durlach
01.10. - Löwen Apotheke, 08.10. - Auerhahn Apotheke, 15.10. - Löwen Apotheke, 22.10. - Auerhahn Apotheke, 29.10. - Löwen Apotheke, 05.11. - Auerhahn Apotheke, 12.11. - Löwen Apotheke, 19.11. - Auerhahn Apotheke

Bewegte Apotheke Weststadt: jeden Mittwoch von 10.00 bis 11.00 Uhr, Treffpunkt: vor der Entenfang-Apotheke
02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 30.10., 06.11., 13.11., 20.11.

Die „Bewegte Apotheke“ ist kostenlos, der Spaziergang findet bei jedem Wetter statt. Es bedarf keiner Anmeldung – einfach in bequemer Kleidung vorbeischauen und mitlaufen. Informationen dazu gibt es im Internet unter www.gesundheitssport-karlsruhe.de/Aktuelles

Über die Vereinsinitiative Gesundheitssport – INI

Die Vereinsinitiative Gesundheitssport (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 2019 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 nachzulesen.