

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

Über 370 Angebote in 33 Sportvereinen

Zum Jahreswechsel legt die Karlsruher Vereinsinitiative Gesundheitssport (INI) ihr Programm für 2020 vor

33 Sportvereine in und um Karlsruhe haben sich in der INI zusammengeschlossen, um ein flächendeckendes und möglichst vielfältiges Kursprogramm in Sachen Gesundheitssport, Reha und Prävention anzubieten.

Der moderne Gesundheitssport ist aber weit mehr als pure Vorsorge oder sportliche Rehabilitation: Er verfolgt sechs Kernziele - die da sind: Stärkung von physischen Gesundheitsressourcen, Stärkung von psychosozialen Gesundheitsressourcen, Verminderung von Risikofaktoren, Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden, Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität und Verbesserung der Bewegungsverhältnisse.

Unter diesen Aspekten bietet auch das neue INI-Jahr wieder über 370 Angebote in den verschiedensten Bereichen: Von der Entspannung und Stressbewältigung, über den Muskelaufbau und die Beweglichkeit, bis hin zur körperlichen Fitness - aber auch Lungensport, Neurosport, Gefäßsport, Sport nach Krebs, bei Diabetes oder Sport für Herzpatienten und Sport für Menschen mit Behinderungen werden in und um Karlsruhe in vielfältiger Form angeboten.

So können Interessierte ihr ganz individuelles maßgeschneidertes Kursangebot wählen – und das unabhängig von einer Mitgliedschaft im Sportverein. Präventive Bewegungsangebote für gesunde Menschen mit den „ganz normalen“ Beschwerden des Alterns - Rehabilitation, um mit den Folgen einer Krankheit besser zurecht zu kommen - Entspannung im anstrengenden Alltag: Das alles bieten INI-Vereine. Und wer nach seinem Gesundheitskurs Spaß an der Bewegung gefunden hat, findet im Verein seiner Wahl ein breites Angebot an neuen, individuellen sportlichen Herausforderungen.

Wer die Sportangebote testen möchte, probiert im Sommer beim *Frühsport am Karlsruher Schloss* unverbindlich und ohne Verpflichtungen verschiedene Kurse aus. Für ältere Menschen, die den Einstieg in den Sport suchen, gibt es die kostenlose Aktion „*Bewegte Apotheke*“.

Alle Informationen dazu finden sich in der neuen Broschüre oder unter www.gesundheitssport-karlsruhe.de

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 2020 der INI listet über 370 Angebote und liegt aus bei Ärzten, Apotheken, Sportvereinen und in den Rathäusern. Im Internet ist es unter www.gesundheitssport-karlsruhe.de nachzulesen.