

Vereinsinitiative Gesundheitssport bietet über 370 Angebote

Fit ins neue Jahr

Karlsruhe (pm). 33 Sportvereine in und um Karlsruhe haben sich in der Vereinsinitiative Gesundheitssport (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 gesundheits-sportliche 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 – Reha-

bilitation, 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“. Weitere Informationen dazu gibt es in der neuen Broschüre oder auf www.gesundheits-sportkarlsruhe.de im Internet.