

Presseinformation

vom 30.04.2014

Gesundheitstage in Karlsruhe – Kommen. Mitmachen. Spaß haben.

Auf den Gesundheitstagen in Karlsruhe am 12. und 13. Mai präsentiert sich die Vereinsinitiative Gesundheitssport e.V. (INI) neben einem Infostand mit einigen Mitmachangeboten aus der großen Auswahl an Gesundheitssportangeboten, die die Vereine für die Karlsruher Bürger und Bürgerinnen anbieten – unabhängig davon ob jemand Mitglied im Verein ist oder nicht.

Am Montag und Dienstag kann man beim Sport für Diabetiker mitmachen und erleben, dass Bewegung guttut und dabei noch jede Menge Spaß machen kann. Montags erfahren Sie am Stand alles über die richtigen Techniken beim Nordic Walking. Richtig ausgeführt ist es ein idealer Sport für die Gesundheit – egal ob Muskelaufbau, Ausdauer, bei Rücken-/Knieproblemen oder bei Bluthochdruck und Herzkreislaufproblemen. Ein weiterer Vorteil von Nordic Walking ist, dass er von jedem, egal in welchem Alter, durchgeführt werden kann.

Tanz-Fitness-Bewegungen zu v.a. lateinamerikanischer Musik verspricht das Zumba-Angebot am Montag gegen Abend.

Am Dienstagmorgen starten wir mit einem Angebot „vom Walken zum Laufen“. Mitmachen kann jeder, z.B. Einsteiger, Mütter nach der Geburt oder sogar mit Kinderwagen und Ältere. Geplant ist eine ¼ Stunde Gymnastik und dann wird durch den Stadtgarten gelaufen.

Kräftigung und Dehnung, Entspannung und Schmerzlinderung, Schulung der Ausdauer und des Gleichgewichts – das alles kann man bei Pilates am Dienstagnachmittag erleben.

An beiden Tagen finden stündlich geführte halbstündige Spaziergänge durch den Stadtgarten statt. Vorher und Nachher kann der Blutzuckerspiegel gemessen werden. Auch hier kann jeder mitmachen. Gerade Diabetiker können sehen, dass bereits ein kleiner Spaziergang sich positiv auf die Blutzuckerwerte auswirken kann.

Ausgangspunkt aller Aktionen ist der Stand der Vereinsinitiative Gesundheitssport. Die genauen Zeiten können Sie im Flyer der Gesundheitstage entnehmen.

Besuchen Sie uns auf den Gesundheitstagen und denken Sie an Arthur Schopenhauers berühmtes Zitat: "Die Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts."

Das komplette Angebot der INI finden Sie in der Gesundheitssportbroschüre 2014, das u.a. am Stand der INI erhältlich ist oder unter www.gesundheitssportkarlsruhe.de.