

# VEREINSINITIATIVE GESUNDHEITSSPORT



## PRESSEKONTAKT

Heike Schwitalla  
0171 9129415  
presse-ini@gmx.net

### Vereine:

ESG Frankonia , In Nae, KTV, MTV, PSK, PSV, SC Wettersbach, SG Eichenkreuz, SG Siemens, SG Stupferich, SpVgg Aue, SSC, SV Northwest, 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 Ettligen, TG Eggenstein, TG Söllingen, TV Bretten, TV Hochstetten, TSG Blankenloch, Skizunft Durlach

### Kooperationspartner:

Schul- und Sportamt, Sportkreis Karlsruhe, Karlsruher Turngau, AOK Mittlerer Oberrhein

## INI – Muskel-Skelett-System

### Rückenfit bis ins hohe Alter – kein Problem mit der Vereinsinitiative Gesundheits-sport

Vielen denken beim Thema Gesundheits-sport zu allererst an Rehabilitation oder an Bewegungsangebote für Patienten, die an einer bestimmten Krankheit leiden. Aber Gesundheits-sport ist immer auch Prävention. Vorsorge, um so genannten Zivilisationskrankheiten vorzubeugen. Ein großes Thema ist dabei der Bereich „Muskulatur und Skelett“ im Allgemeinen und der Rücken im Besonderen.

Die aktuellen Daten der Gesundheitsberichterstattung des Bundes bestätigen erneut, dass Rückenschmerzen und Krankheiten der Wirbelsäule in Deutschland von herausragender medizinischer aber auch ökonomischer Bedeutung sind. Auch die Gesundheitsreports der Krankenkassen zeigen für 2014 wieder alarmierende Zahlen: Rückenbeschwerden rund jeden zehnten Feiertag von Arbeitnehmern in Deutschland.

Damit Rückenbeschwerden gar nicht erst auftreten, ist ausreichend Bewegung die wichtigste Präventionsmaßnahme. Der Gesundheits-sport in der Region Karlsruhe beinhaltet sowohl Angebote, die sich ausschließlich auf den Rücken und die Wirbelsäule konzentrieren, aber auch Kurse, die sich dem kompletten Bewegungsapparat widmen. Denn Bewegung ist für körperliche Fitness das A und O. Gelenkstützende Muskeln werden gezielt und wirkungsvoll durch abwechslungsreiche Übungen gekräftigt. Ergänzt werden diese Übungen durch gezieltes Dehnen, das zusätzlich die Beweglichkeit erhält und verbessern kann. Die „aktive“ Muskulatur verbraucht wesentlich mehr Energie als Körperfett. Deshalb ist es auch für die Gewichtskontrolle so wichtig, ein gut ausgebildetes „Muskelkorsett“ zu haben.

Diese ganzheitliche Gymnastik kann der Funktionserhaltung aller Gelenke dienen oder auch speziell auf Schwerpunkte wie Beckenboden, Rücken oder Wirbelsäule ausgerichtet sein. Sie wird angeboten in geschlechtsspezifischen Gruppen, in verschiedenen Altersklassen – jeweils ganz auf die Bedürfnisse der Teilnehmer ausgerichtet. So ist gewährleistet, dass diese Art von Fitnessstraining auch im hohen Alter noch problemlos durchgeführt werden kann.

# VEREINSINITIATIVE GESUNDHEITSSPORT



## PRESSEKONTAKT

Heike Schwitalla  
0171 9129415  
presse-ini@gmx.net

### **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 Ettligen, TG Eggenstein, TG Söllingen, TV Bretten, TV Hochstetten, TSG Blankenloch, Skizunft Durlach

### **Kooperationspartner:**

Schul- und Sportamt, Sportkreis Karlsruhe, Karlsruher Turngau, AOK Mittlerer Oberrhein

## **Über die Vereinsinitiative Gesundheitssport**

Die Vereinsinitiative Gesundheitssport (INI) ist ein 1989 gegründeter Zusammenschluss von 26 Karlsruher Sportvereinen und sechs Vereinen aus der Region. Die Mitgliedervereine haben es sich zur Aufgabe gemacht, ein möglichst flächendeckendes Gesundheitssportangebot zu erstellen - unabhängig davon, ob jemand Mitglied eines Sportvereines 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.

Ob Prävention oder Rehabilitation: Bei der Durchführung der Sportangebote gehen alle Mitgliedsvereine der INI einheitlich vor – das bedeutet für den Bürger einheitliche Qualitätsmaßstäbe und die Garantie, kompetente Betreuung zu erfahren –gleich welches Sportangebot, welchen Verein sie wählen.

Das neue Kursprogramm 2015 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](http://www.gesundheitssport-karlsruhe.de) nachzulesen.