

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 Ettlingen, TG Eggenstein, TG Söllingen, TV Bretten, TV Hochstetten, TSG Blankenloch, Skizunft Durlach

Kooperationspartner:

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

Bewegung tut gut – auch nach einer Krebserkrankung

Mit der Vereinsinitiative Gesundheits-sport das richtige Sportangebot finden

Im Jahr 2012 fand eine Forschergruppe an der Harvard University heraus, dass etwa ein Zehntel der Todesfälle weltweit auf mangelnde körperliche Aktivität zurückzuführen ist. Ihren Berechnungen zufolge war zu wenig Bewegung innerhalb nur eines Jahres für mehr als 5,3 Millionen der weltweit insgesamt 57 Millionen Todesfälle verantwortlich.

Dass körperliche Aktivität hilft, beispielsweise Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen zu verhindern, ist mittlerweile wissenschaftlich belegt. Auch das Risiko für einige Krebsarten ist bei körperlich aktiven Menschen reduziert.

So kann das Risiko an Dickdarmkrebs, Bauchspeicheldrüsenkrebs, Brustkrebs, Lungenkrebs oder Gebärmutter-schleimhautkrebs zu erkranken durch regelmäßige sportliche Betätigung um bis zu 30 Prozent gesenkt werden.

Aber auch nach einer Krebsdiagnose kann sich Bewegung – als Teil der Therapie – positiv auf das Befinden der Patienten auswirken – und die Vereinsinitiative Gesundheits-sport kann helfen, das passende Sportangebot zu finden.

SPORT NACH KREBS

Krebs ist immer eine Diagnose die schockt, Angst macht und ganze Familien aus der Bahn werfen kann. Therapien sind oft langwierig und beeinträchtigen die Patienten immens in ihrem alltäglichen Leben.

Nach und oft auch schon während einer Krebserkrankung – als Teil der Behandlung – können Sport und Bewegung zu einer verbesserten körperlichen und psychischen Verfassung beitragen. Sie stärken die allgemeine Gesundheit, Patienten gewinnen das Gefühl und das Zutrauen für den eigenen Körper zurück.

Ausdauersport, je nach der individuellen Leistungsfähigkeit, verbessert die Aktivität des Abwehrsystems. Das Wohlbefinden wird positiv beeinflusst. Zudem kann ein Gedankenaustausch mit Gleichgesinnten bei der Krankheitsbewältigung helfen. Wichtig dabei ist, dass Betroffene ein Sportangebot finden, dass auf ihre Erkrankung quasi maßgeschneidert ist und sie ganz individuell fordert.

Die ausführliche Broschüre der Vereinsinitiative Gesundheits-sport listet alle Gesundheits-sportangebote der Mitgliedervereine auf und bietet umfangreiche Informationen zu den Kursen. Die Liste ist auch unter www.gesundheitssport-karlsruhe abrufbar.

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 Ettlingen, TG Eggenstein, TG Söllingen, TV Bretten, TV Hochstetten, TSG Blankenloch, Skizunft Durlach

Kooperationspartner:

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

Sport bei/nach Krebs - Angebote in Karlsruhe

TG Aue, Sport in der Krebsnachsorge, Do, 16.00 - 17.00

SG Siemens, Sport nach Krebs (Frauen), Mo, 9.30 - 11.00

SSC, Sport nach Krebs, Mo, 14.45 - 15.45, Fr, 18.30 - 19.30

KTV, Sport bei Krebs (Frauen), Do, 17.00 - 18.00

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 nachzulesen.

Bild honorarfrei, Bildquelle: Panthermedia