

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

Mit Ausdauer besser durch den Alltag

Sportangebote zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems aus dem INI-Kursprogramm

Unser Herz-Kreislauf-System leistet Außerordentliches: In einem Menschenleben schlägt das Herz zum Beispiel bis zu 2,5 Milliarden Mal. Es pumpt das gesamte Blut eines Menschen, etwa 70 bis 80 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht, innerhalb von nur 60 Sekunden einmal durch den gesamten Organismus. Ein trainiertes Herz-Kreislauf-System ist so leistungsfähig wie ein starker Motor; ein minutiös funktionierendes Uhrwerk.

Ausdauerorientierte Sportarten wie Walking oder Jogging haben das Ziel, diese und andere Fähigkeiten des Körpers zu verbessern, damit Leistungen über einen ausgedehnten Zeitraum erbracht werden können. Aber nur regelmäßiges Training hat eine gesundheitsförderliche Wirkung. Es kann zu positiven Effekten, wie beispielsweise einer Senkung des Ruhepulses, einer Verbesserung der Sauerstoffversorgung oder zu einer Senkung des Herzinfarkttrisikos kommen. Insgesamt hilft ein trainiertes Herz-Kreislauf-System, den Alltag besser und gesünder zu bewältigen. Daher sind Sport und Fitness in jedem Alter wichtig. Die Mitgliedervereine der INI bieten ein umfangreiches Kursprogramm zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems – angepasst an Alter und Lebenssituation gibt es für jeden das richtige Angebot. Zudem bieten die meisten Sportvereine auch offene Lauftreffs an, die einen guten Einstieg in ein regelmäßiges Herz-Kreislauf-Training bieten.

Über die Vereinsinitiative Gesundheitssport – INI

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.

Das 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.

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

Kursangebote der INI-Vereine*

**Details zu Ablauf und Veranstaltungsort sind beim Verein zu erfragen*

Bulach TSV Bulach

Lauftreff „Bleib fit - Lauf mit“ So: 10. - 11.15, Di: 18 - 19.15 Uhr

Nordic Running Mi: 18 - 20 Uhr

Nordic Walking Grundkurs Mo: 18 - 20, Mi: 18 - 20, Fr: 18 - 20 Uhr

Nordic Walking Aufbaukurs Mo: 18 - 20, Fr: 18 - 20 Uhr

Nordic Walking 60+ Di: 9 - 11, Do: 9 - 11 Uhr

Nordic Walking - 2 in Einem Mi: 18 - 20, Fr: 18 - 20 Uhr

PSV Karlsruhe

Fitness 40+ Mi: 19.10 - 20.10 Uhr

Fitness 45+ Fr: 18 - 19.30 Uhr

Walking Mi: 19.30 - 20.30 Uhr

Ski-Zunft Durlach

Nordic Walking Mo: 18.45 - 19.45 Uhr

TS Durlach

Bodyfit Mi: 18 - 19 Uhr

Lauftreff und Walking Sa: 9 - 10, Di: 18.30 - 19.30 Uhr

Vom Walking zum Laufen (Einsteigertraining) Do: 9 - 10 Uhr (im Sommer 8.30 Uhr)

MTV Grötzingen

Nordic Walking Mi: 9.30 - 11 Uhr (Jul/Aug 9 Uhr)

SG Eichenkreuz

Joggen und Walking Sa: 8 - 9 Uhr

Herz-Kreislauf-Präventivgruppe Mo: 17.30 – 19 Uhr

Fitnessstraining im Freien 60 plus Mi: 8.30 - 9.30 Uhr

SG Siemens

Herz-Kreislauf Step Intervall Mi: 18 - 19 Uhr

Herz-Kreislaufgruppe Mi: 16.30 - 18.30 Uhr

TSG Blankenloch

Herz-Kreislauftraining mit dem Aerostep Di: 18.15 - 19.15 Uhr