

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, TV Busenbach

Kooperationspartner:

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

Projekt „Bewegte Apotheke“ in Durlach-Aue erfolgreich gestartet

Fortsetzung ist geplant – neue Termine stehen fest

Eine ausgesprochen erfolgreiche Premiere feierte unlängst das Projekt „Bewegte Apotheke“ in Durlach-Aue. Gemeinsam mit der Auerhahn Apotheke und der TG Aue lud die Vereinsinitiative Gesundheitssport (INI) zu einem einstündigen Spaziergang mit kleinem, lockerem Sportprogramm. Angesprochen waren vor allem ältere Menschen, die sich ansonsten eher wenig bewegen. Denn die „Bewegte Apotheke“ soll ein sanfter Einstieg für alle sein, die bisher noch nicht regelmäßig Sport treiben. Schon einfache Übungen können helfen, die Aufgaben des Alltags viel besser zu bewältigen.

Insgesamt acht Teilnehmer, darunter zwei Herren, kamen zur Karlsruher Premiere der „Bewegten Apotheke. Eine Zahl, über die sich Diana Marusic, Geschäftsführerin der Vereinsinitiative Gesundheitssport, sehr freute: „Gerechnet haben wir für den Anfang mit etwa fünf Teilnehmern – und auch das wäre schon ein Erfolg gewesen, aber natürlich freuen wir uns über jeden, der sich heute mit uns auf den Weg macht.“ Diana Marusic kennt die Idee der „Bewegten Apotheke“ aus Wien, aber auch in Stuttgart ist das Projekt seit einigen Jahren schon gut angenommen. „Es ist mir eine Herzensangelegenheit, dass das auch in Karlsruhe funktioniert. Wir wünschen uns natürlich noch viel mehr Apotheken, die gemeinsam mit einem Sportverein so etwas anbieten.“

Bewegungsangebote für jeden – das ist das erklärte Ziel

Ziel der einstündigen Spaziergänge ist es, Spaß an der Bewegung zu vermitteln und zu zeigen, wie wichtig regelmäßige Bewegung für die Gesundheit ist. Deshalb wird vor und nach dem Ausflug der Blutzucker gemessen – damit lässt sich eindrucksvoll nachweisen, wie positiv sich schon eine Stunde Bewegung auf die Gesundheit auswirkt. Und so ging es – auf dem Gelände der TG Aue angekommen – unter Anleitung von Silvia Ried im strahlenden Sonnenschein auch gleich sportlich weiter: Im Kreis aufgestellt wurden gemeinsam Koordination, Kondition und Beweglichkeit trainiert.

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

Kooperationspartner:

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

Sport fördert soziale Kontakte

Aber neben dem gesundheitlichen Aspekt zeigte sich am Freitag in Aue ganz schnell, dass auch die Geselligkeit und der Austausch mit den anderen Teilnehmern ganz wichtige Komponenten sind. Denn bei dem Spaziergang darf natürlich auch gelacht und geschwätzt werden - und so ergab es sich schnell, dass Verabredungen getroffen wurden – für weitere Treffen und gemeinsamen Sport, ganz unabhängig von der Aktion. „Mehr kann man sich eigentlich nicht wünschen“, mein Diana Marusic. „Es ist so schön zu sehen, wie gut das Projekt hier auf Anhieb funktioniert hat.“

Ausweitung geplant – Partner gesucht

Natürlich soll die „Bewegte Apotheke“ nach einem solch erfolgreichen Einstand in Aue nun regelmäßig weitergeführt werden, aber Diana Marusic wünscht sich noch viel mehr Apotheken im Karlsruher Stadtgebiet, die sich eine solche Kooperation vorstellen können. „Apotheken sind gerade für ältere Menschen wichtige regelmäßige Anlaufstellen und daher ideal als Startpunkt für unsere Spaziergänge, bei denen wirklich jeder mitmachen kann“.

Nächste Termine in Aue

Vor der Sommerferien stehen in Durlach-Aue folgende Termine an: am Freitag, 3.7., 10.7. 17.7. und 24.7, von 10 – 11 Uhr, Treffpunkt ist wieder vor der Auerhahn Apotheke, Leußler Straße 4 – wieder sind alle interessierten Auer und Durlacher ganz herzlich zu diesem kostenlosen Angebot eingeladen.



Bildmaterial: honorarfrei, Bildquelle INI/Schwitalla

Bild 1: Bei der TG Aue wurden einfach sportliche Übungen unter Anleitung ausgeführt

Bild 2: In der Auerhahn Apotheke wurde vor und nach dem Spaziergang Blutzucker gemessen

Bild 3: Gemeinsam ging es bei strahlendem Sonnenschein zu Fuß durch Aue