

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

Starkes Team für den Gesundheitssport in Karlsruhe Reha-Sport Angebote durch INI-Vereine stark erweitert

Gerade im Gesundheitssport ist die Ausbildung der Übungsleiter immens wichtig. Um immer auf dem neuesten Stand zu sein, bietet die Vereinsinitiative Gesundheitssport (INI) deshalb regelmäßig Fortbildungen an. Eine Weiterbildung zum Thema „Yoga und Atem“ gab es unlängst für die Lungensporttherapeuten der INI, eingeladen hatte der SSC Karlsruhe. Hildegard Seng, die Yoga im SSC mitbegründet hat und mit ihrer großen Erfahrung dort schon viele Jahre unterrichtet, leitete diese Fortbildung. Viele Elemente aus dem Kursangebot „Yoga auf dem Stuhl“ sind nämlich auch für Lungenkranke sehr interessant, das konnten die Fortbildungsteilnehmer am eigenen Leib erleben.

Mittlerweile bieten drei Sportvereine der Vereinsinitiative Lungensport an. Somit gibt es, gut verteilt im ganzen Stadtgebiet, derzeit insgesamt elf Gruppen – (je eine bei SG Siemens und bei TG Durlach Aue und neun beim SSC) – Tendenz steigend. Die Zahl der Lungensportgruppen ist in den letzten Jahren stark gestiegen. Zurückzuführen ist das auf die ebenfalls wachsende Anzahl der Lungenkranke, die besonders in den vergangenen zehn Jahren fulminant zugenommen hat. Die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) rangiert laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) derzeit schon auf Platz vier der häufigsten Todesursachen.

„Wer an COPD leidet, hat Husten und oft auch starke Atemnot - insgesamt können die Symptome im Krankheitsverlauf zu starken körperlichen Einschränkungen führen: Man kommt immer schneller außer Atem, muss häufiger Pausen einlegen und stehen bleiben, um Luft zu holen, Treppensteigen wird zur Herausforderung und größere Anstrengung fallen einem schwer. Aus diesen Gründen werden Anstrengungen immer häufiger vermieden. Ein Teufelskreis, der dazu führt, dass die körperliche Belastungsfähigkeit mit der Zeit weiter abnimmt und die Teilnahme am sozialen Leben immer schwerer fällt“, erklärt Martina Scholl, Sporttherapeutin beim SSC Karlsruhe. Ein Heraustreten aus diesem Teufelskreis ermöglicht der Lungensport. Im geschützten Rahmen der Gruppe übt man mit anderen Betroffenen, das macht Spaß und stärkt das Selbstbewusstsein. Im Lungensport werden auch gezielte Atemtechniken vermittelt, die im Alltag helfen und Sicherheit geben – und dabei können eben auch einfachere Yoga-Übungen, wie sie in der Fortbildung beim SSC gezeigt wurden, unterstützend eingesetzt werden.

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

„Der Teilnehmer bestimmt beim Lungensport die Dosis selbst, je nach Tagesform und Belastbarkeit“, so Martina Scholl ergänzend. Letztlich erreicht der Erkrankte durch das regelmäßige Training aber auf jeden Fall eine Verbesserung seiner Lebensqualität.

Über die Vereinsinitiative Gesundheitssport – INI

Die Vereinsinitiative Gesundheitssport (INI) ist ein 1989 gegründeter Zusammenschluss von 26 Karlsruher Sportvereinen und sieben 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.

Bild (honorarfrei): Karlsruher Lungensport-Übungsleiterinnen bei der Fortbildung
Bildquelle: INI