

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

Frühsport am ka300-Pavillon

Die Stadt beschenkt ihre Bürger mit Bewegung – Kooperation mit der Vereinsinitiative Gesundheits-sport

„Karlsruhe ist zwar keine Olympia-Stadt, aber dennoch kann man von uns Karlsruhern behaupten: Wir sind sportlich“ – heißt es auf der Internetseite zum Stadtgeburtstag. Deshalb findet noch bis September jeden Tag zwischen 7 und 9 Uhr am ka300-Pavillon der so genannte „Frühsport“ – durchgeführt von Mitgliedern der Karlsruher Vereinsinitiative Gesundheits-sport (INI) – statt.

Das sportliche Angebot beginnt dienstags und donnerstags um 8 Uhr, samstags um 9 Uhr und sonntags um 9.30 Uhr und montags, mittwochs und freitags schon um 7 Uhr.

Ideal, wenn man danach noch pünktlich zur Arbeit erscheinen möchte. Tatsächlich sind schon um 6.50 Uhr rund 70 Frühaufsteher am Start – auf dem Programm steht am Mittwoch immer Qi Gong. Pünktlich legt Birgit Lamotte vom TV Hochstetten los – sie ist nur eine von vielen Kursleitern der INI-Vereine, die noch bis 22. September dieses Programm in Kooperation mit dem Stadtmarketing anbieten. Schnell füllt sich die Rasenfläche neben dem Pavillon weiter: Mann, Frau, Kind - alle Altersgruppen sind vertreten – KIT-Student, Hausfrau, Rentner, Gastronom, Sekretärin - man kennt sich schon untereinander, verabredet sich auch schon mal zum gemeinsamen Früh-sport. Das Programm ist auch für Sportmuffel gut zu bewältigen, jeder macht mit, so gut und so viel er eben kann. Als nächstes steht Funktionsgymnastik an, Übungsleiter dieses Mal: Bertold Altenbrand vom TSV Bulach. Er stellt sich vor und erklärt erst einmal, was es mit der Vereinsinitiative Gesundheits-sport auf sich hat und wo genau der Sinn und Zweck seines Trainings liegen wird.

„Rundum Fit“ heißt das Motto der Sportangebote der so genannten „zweiten Früh-sport-Schiene“ – von 8 bis 9 Uhr. Während es vorher, bei Qi Gong, Yoga und Tai Chi eher um Entspannung geht, liegt hier der Fokus auf Fitness: Pilates, Gymnastik, Aerobic oder für die ganz Ehrgeizigen das „gute, alte“ Sportabzeichen stehen auf dem Programm. Sonntags gibt es zudem noch den Lauf- und Walkingtreff ab 9.30 Uhr. Auch dabei kann, egal welches

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

Tempo man bevorzugt, jeder mitmachen, versichert mir Diana Marusic von der Vereinsinitiative Gesundheitssport.

Sie freut sich, dass das Programm im Schlosspark so gut ankommt, und ist selbst oft mit dabei. „Es ist jeden Morgen aufs Neue schön, an den Pavillon zu kommen und zu sehen, wie viele Menschen sich auf den Frühsport freuen“, sagt sie.

Der Frühsport ist ein tolles Angebot: Denn was das ka300-Team und die Sportvereine da gemeinsam auf die Beine gestellt haben, kann sich sehen lassen. Die Karlsruher wissen das kostenlose Angebot zu schätzen, die Trainingsstunden sind stets gut besucht. Es ist schön zu sehen, dass so viele „Fremde“ miteinander Sport treiben, ganz entspannt und ohne Leistungsdruck.

Infos:

Der Frühsport am ka300-Pavillon ist kostenlos, jeder kann mitmachen, ohne Anmeldung, bei schlechtem Wetter geht es in den Pavillon, es empfiehlt sich, eine Matte mitzubringen

<http://ka300.de/pavillon/programm/fruehsport>

<http://www.gesundheitssport-karlsruhe.de/>

Bilder:

honorarfrei/Paul Needham

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.