

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

Die guten Vorsätze in die Tat umsetzen Mit den Präventionsangeboten der INI-Vereine

Wer kennt das nicht? Man startet in das neue Jahr mit den besten Vorsätzen, aber bereits nach dem ersten Gang ins Fitnessstudio lässt die Motivation schon wieder erschreckend schnell nach, die Couch lockt und der innere Schweinehund siegt.

Wer sich langfristig etwas Gutes tun will, sollte sich für ein Präventionsangebot der INI-Vereine entscheiden. Denn die Kurse der Sportvereine haben einige Vorteile: Bei über 30 INI-Mitgliedervereinen in Karlsruhe und der Region lässt sich schnell ein wohnortsnahes Angebot zur passenden Tageszeit finden. Außerdem werden alle Kurse von ausgebildeten Fachkräften geleitet - dank kleiner Gruppen können diese auf die individuellen Befindlichkeiten der Kursteilnehmer eingehen, sie nehmen sich Zeit und erklären einzelne Übungen detailliert. Zudem macht Sport in einer festen Gruppe einfach mehr Spaß, man findet neue Freunde, knüpft Kontakte und Gleichgesinnte sorgen dafür, dass auch die Motivation stimmt. Spezielle Kursangebote, beispielsweise für Senioren, sorgen dafür, dass jeder das passende Angebot findet und nicht vom Leistungsdruck in der Gruppe überfordert wird.

Denn ein wichtiger Teil der Kompetenz INI-Vereine sind die Bewegungsangebote für „Gesunde“, bzw. für Menschen mit den üblichen, leichten „Zipperlein“, wie sie beim Älterwerden nun einmal auftreten können. Diese Angebote haben „präventiven“, also vorbeugenden Charakter und helfen mit, Vitalität, Lebensfreude und das Miteinander zu stärken.

Fitness und Entspannung

Ob allgemeine Präventionsangebote wie Fitnesstraining, Bodystyling oder Stuhlgymnastik speziell für Senioren oder Kurse zur Entspannung und Stressbewältigung wie Feldenkrais, Yoga oder Tai Chi – die Mitglieder der Vereinsinitiative Gesundheits-sport bieten eine Kurspalette, die für jeden das passende Bewegungsangebot bereithält. Wer gezielt etwas für das Muskel-Skelett-System tun möchte, ist beim Rückenfit, in Wirbelsäulengymnastik, beim Beckenbodentraining oder in einem Pilates-Kurs gut aufgehoben und auch das Herz-Kreislauf-System kommt nicht zu kurz – beim Nordic Walking, beim Aerostep-Training oder bei der Fitness im Freien.

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

Das aktuelle Kursprogramm der Vereinsinitiative Gesundheitssport finden Interessierte im Internet unter **www.gesundheitssport-karlsruhe.de** oder in der INI-Broschüre, die in Apotheken, bei Ärzten, bei den Sportvereinen und in den Rathäusern und Bürgerbüros ausliegt.

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.