

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

Über 350 Gesundheitssportangebote in und um Karlsruhe

Neues Programm der Vereinsinitiative Gesundheitsport (INI) für 2016

Die Vereinsinitiative Gesundheitsport (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 anzubieten - 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.

Ob Prävention oder Rehabilitation: Bei der Durchführung der Sportangebote gehen alle Mitgliedsvereine der INI einheitlich vor – das bedeutet für den Bürger einheitliche Qualitätsmaßstäbe und die Garantie, kompetente Betreuung zu erfahren –gleich welches Sportangebot, welchen Verein sie wählen.

Neue Broschüre erschienen

Die neue Kursbroschüre der INI ist ab sofort an allen Verteilstellen, bei Ärzten, Apotheken, in den Mitgliedervereinen und im Internet unter www.gesundheitssport-karlsruhe.de erhältlich und hat über 350 Gesundheitssportangebote aufgelistet. Das sind rund 50 Angebote mehr als noch im Vorjahr.

Die Broschüre ist gegliedert in die Kapitel Prävention, Rehabilitation und Behindertensport. Das Kapitel Prävention umfasst neben allgemein präventiven Angeboten auch die Themen Entspannung und Stressbewältigung, Muskel-Skelett-System, Herz-Kreislauf-System und Aqua-Kurse. Unter dem Punkt Rehabilitation sind Angebote wie Herzsport, Diabetessport, Gefäßsport, Lungensport, Neurosport, Orthopädie, Osteoporosesport und Sport nach Krebs zusammengefasst.

Wohlbefinden statt Erfolgsdruck

Sport spielt in der gesundheitlichen Prävention und Rehabilitation eine wichtige Rolle. Ziel des Gesundheitssports ist es, die Funktionsfähigkeit des Körpers zu erhalten,

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

Alterungsprozessen entgegen zu wirken, zivilisatorisch bedingt Krankheiten zu vermeiden und das Wohlbefinden zu steigern. Liegt eine Erkrankung vor, hilft der Gesundheitssport, auf die jeweiligen Bedürfnisse der Patienten angepasst, Leistungsfähigkeit und Mobilität zurückzubringen oder zu erhalten und die Lebensqualität zu steigern.

Perfektionismus und Leistungsdruck, sind deshalb hier fehl am Platz. Es geht darum, in der Gruppe gemeinsam Bewegung und damit auch die Verbesserung des eigenen Wohlbefindens zu erleben.

Warum also zu Weihnachten nicht mal einen Entspannungskurs verschenken? Oder ein Rückentraining? Prävention – getreu dem INI-Motto „Vorbeugung statt Rehabilitation“ - als Präsent für Freunde oder Familie ist eine attraktive Geschenkalternative, die hilft, die guten Vorsätze im neuen Jahr endlich einmal umzusetzen. Die Mitgliedervereine der INI beraten gerne und helfen dabei, das individuell passende Sportangebot zu finden.

Bilder honorarfrei (Panthermedia)