

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

Ruhe finden im Sportverein – kein Widerspruch

Angebote zur Entspannung und Stressbewältigung bei den INI-Vereinen

Wer an Sportverein denkt, hat in erster Linie körperliche Ertüchtigung im Kopf. In der Mannschaft spielen, Siegeswillen zeigen, Ehrgeiz entwickeln - an die eigenen Grenzen gehen hilft vielen bei der Stressbewältigung und kann eine gute Abwechslung zum beruflichen Alltag sein.

Aber auch wenn das „Auspowern“ nicht hilft oder jemand auf der Suche nach Angeboten zur Entspannung, Entschleunigung und zur ruhigeren Stressbewältigung ist, sind die ortsansässigen Sportvereine kompetente Ansprechpartner.

Denn nur wer lernt, sich körperlich zu entspannen, findet auch in der Seele innere Ruhe. Entspannen bedeutet in körperlicher Hinsicht, dass die Muskelspannung im Körper heruntergefahren werden muss, um dann mental entspannen zu können. Bei den Stressbewältigungs- und Entspannungskursen der Vereinsinitiative Gesundheits-sport (INI) wird die Aufmerksamkeit deshalb auch auf innere Wahrnehmungsprozesse gelenkt – um so die Außenwelt eine Weile zu vergessen.

Ob Yoga, Pilates, Tai Chi, Qi Gong oder Feldenkrais - ruhige Bewegungen helfen bei der Konzentration auf das Wesentliche – denn letztlich ist ein Hauptziel dieser eher ruhigen Übungsstunden, sich vom Stress des Alltags zu lösen.

Die INI-Vereine haben eine umfangreiche Angebotspalette im Bereich der sportlichen Stressbewältigung und Entspannung.

Yoga, eine der aktuellen Trendsportarten für jedes Alter, kann beispielsweise ausgeübt werden

- beim TV Hochstetten, immer donnerstags von 9 bis 10 Uhr, in der Gymnastikhalle, Am Nebenbruch 5
- beim SSC Karlsruhe, immer mittwochs von 8 bis 9 Uhr, von 9 bis 10.30 Uhr, von 18 bis 19.30 Uhr, von 19.45 bis 21.15 Uhr und donnerstags von 19.45 bis 21.15 Uhr, im Gymnastikraum der SSC-Kita, Am Sportpark 1a

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

Auch die chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform Qi Gong bieten die INI-Sportvereine an

- bei In Nae, immer donnerstags von 19 bis 20.10 Uhr, in der Augartenstraße 1
- bei der TG Aue, immer donnerstags von 7.30 bis 8.30 Uhr, in der Brühlstraße 36a
- bei der TS Mühlburg, immer freitags von 18.15 bis 19.15 Uhr, in der Halle 2 am Mühlburger Bahnhof 12

Ein ganz gezieltes Entspannungstraining bietet

- die SG Stupferich in der Sporthalle, Zum Sportzentrum 3 an. Interessenten fragen direkt beim Verein nach den aktuellen Kursen

Und wer sich beim Pilates entspannen möchte, kann dies unter anderem

- beim PSK in Rüppurr immer montags von 9 bis 9.55 Uhr, dienstags von 19 bis 19.55 Uhr, mittwochs von 9 bis 9.55 Uhr, mittwochs, 18 bis 18.55 Uhr in den Hallen an der Ettlinger Allee 9
- bei der VT Hagsfeld, immer donnerstags von 19 bis 20 Uhr, in der VTH-Sporthalle, Schäferstraße 26

Angebote für Senioren:

Beim SSC Karlsruhe gibt es für ältere und bewegungseingeschränkte Menschen das Angebot „Yoga auf dem Stuhl“, immer mittwochs, 10.45 bis 11.45 Uhr - „Feldenkrais für Senioren“ bietet der MTV immer donnerstags von 10 bis 11 Uhr im Durlacher Markgrafentstift, Raiherwiesenstraße 13 an.

Über die Vereinsinitiative Gesundheits-sport – INI

Die Vereinsinitiative Gesundheits-sport (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 Gesundheits-sportangebot 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.