

# PRESSEMITTEILUNG

## PRESSEKONTAKT

Heike Schwitalla

0171 9129415

info@heikeschwitalla.de

facebook.com/ini.karlsruhe



## VEREINSINITIATIVE GESUNDHEITSSPORT KARLSRUHE

**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:** Stadt Karlsruhe, Sportkreis Karlsruhe, Karlsruher Turngau, AOK Mittlerer Oberrhein

## Bewegte Apotheke - Kostenloses Bewegungsangebot Karlsruher Sportvereine

**Bewegung ist gesund, hält jung und macht Spaß, daher ist es der Karlsruher Vereinsinitiative Gesundheitssport ein wichtiges Anliegen, mehr Menschen „in Bewegung“ zu bringen.**

Das Angebot „Bewegte Apotheke“ will alle jene Menschen, die bisher noch nicht regelmäßig Sport treiben, den Spaß an der Bewegung vermitteln – angesprochen sind Neugierige aller Altersklassen, besonders auch ältere Menschen. Gemeinsame Spaziergänge angereichert mit Übungen für Gleichgewicht, Koordination und Muskelkräftigung, begleitet von ausgebildeten Übungsleiter\*innen ortsansässiger Sportvereine – das Angebot findet wöchentlich statt und ist kostenlos. Treffpunkt für die Teilnehmenden ist jeweils eine kooperierende Apotheke vor Ort. Weder Sportbekleidung noch eine Anmeldung ist nötig – auch spontane Besucher können sich dem Angebot problemlos anschließen.

Dr. Jens Steege von der „CentraVita Apotheke“ ist Pate für das Angebot im Karlsruher CityPark. Er weiß: Die Apotheke ist der perfekte Treffpunkt für eine Veranstaltung dieser Art. „Ich bin froh, dass ich die „Bewegte Apotheke“ unterstützen kann. Ich kann meine Stammkund\*innen darauf aufmerksam machen und ihnen das Angebot ans Herz legen. Denn es ist nicht nur die Bewegung, die wichtig ist. Auch die Freundschaften und Gespräche, die durch ein solches Projekt entstehen, sind für die älteren Menschen ungemein wichtig, das sehe ich hier jede Woche“, betont der Apotheker.

Die Teilnehmerinnen der „Bewegten Apotheke im CityPark“ lassen sich auch von Sturm und Regen nicht abschrecken. Fünf haben sich trotz grauen Novemberwetters zum wöchentlichen Spaziergang eingefunden. „Normalerweise sind wir schon ein paar mehr, aber es freut mich natürlich, dass auch bei Regenwetter noch so viele kommen“, sagt Übungsleiterin Ilonka Martin von der SG Frankonia und steuert nach kurzem Fußweg ein trockenes Plätzchen unter einer Fußgängerüberführung an. Dann legt sie los mit den Übungen: ein bisschen Kondition, Motorik und etwas fürs Gleichgewicht – jeder macht mit so gut er kann. Leistungsdruck gibt es hier keinen – allenfalls gegenseitige Unterstützung und Motivation. Und es bleibt immer Zeit für einen kleinen Witz und ein gemeinsames Schwätzchen. Nach einer Stunde löst sich die Gruppe auf und freut sich schon auch die kommende Woche, wenn es wieder heißt: „Auf geht's zur Bewegten Apotheke“.

Das Angebot gibt es nicht nur im Karlsruher CityPark, auch in Durlach, Mühlburg und Stupferich trifft man sich regelmäßig zur „Bewegten Apotheke“. Das Projekt wird von der Initiative Gesundheitssport sowie dem Schul- und Sportamt und der kommunalen Gesundheitsförderung der Stadt Karlsruhe organisiert und angeboten. Die beteiligten Apotheken legen Flyer aus und sprechen Stammkundschaft oft auch ganz bewusst auf das kostenlose Angebot an.

**Termine und Veranstaltungsorte finden sich auch im Internet unter: <https://www.karlsruhe.de/bildung-soziales/gesundheit/gesund-aelter-werden/bewegte-apotheke>**

### Über die Vereinsinitiative Gesundheitssport – INI

Die Vereinsinitiative Gesundheitssport (INI) ist ein 1989 gegründeter Zusammenschluss von Sportvereinen aus Karlsruhe und der Region. Die Mitgliedervereine haben es sich zur Aufgabe gemacht, ein möglichst flächendeckendes und wohnortnahes Gesundheitssportangebot zu erstellen - unabhängig davon, ob jemand Mitglied eines Sportvereins ist oder nicht.