

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

Laufen, Walken, Joggen – an der frischen Luft und gut fürs Herz

Die Vereinsinitiative Gesundheitssport bietet zahlreiche Möglichkeiten, um Herz und Kreislauf zu stärken

Laufen, Joggen, Walken, Zumba – es gibt viele Möglichkeiten, das Herz-Kreislaufsystem zu stärken. Die Mitgliedervereine der Karlsruher Vereinsinitiative Gesundheitssport (INI) bieten flächendeckend ein umfangreiches Kursangebot für all jene an, die ihre Ausdauer und Leistungsfähigkeit verbessern und damit langfristig etwas für ihr Herz-Kreislaufsystem tun möchten. Denn nur regelmäßiges Training hat auch wirklich eine gesundheitsförderliche Wirkung.

Ausdauerorientierte Sportarten können – regelmäßig betrieben – zu allerlei positiven Effekten im Körper führen, beispielsweise sorgen sie für einen niedrigeren Ruhepuls, verbessern die Sauerstoffversorgung und können das Risiko eines Herzinfarktes senken. Bertold Altenbrand ist für den Gesundheitssport beim TSV Bulach zuständig. Der Verein bietet ein umfangreiches Angebot im Bereich Laufen und Nordic Walking an – so gehören beispielsweise auch Nordic Running (Joggen mit Stöcken) und Nordic Jumping (Nordic Running mit extra betontem Hochspringen) zum regelmäßigen Programm. Wichtig sei, so Altenbrand, dass die Teilnehmer vorab einen Einsteigerkurs gemacht haben – denn nur wenn die Technik stimmt, ist das Nordic Walken wirklich gesund und macht dann auch richtig Spaß.

Neu beim TSV Bulach ist das Angebot „Sport in der Krebsnachsorge“. Denn gerade „wenn man aus der Reha kommt, ist es besonders wichtig, wieder ein Gefühl für den eigenen Körper zu entwickeln und die Ausdauer langsam wieder zu steigern. Genau dafür ist diese Gruppe da“, so Bertold Altenbrand, der sich freuen würde, wenn sich noch ein paar Teilnehmer speziell für dieses neue Angebot melden würden.

Immer dienstags um 18 Uhr trifft sich in der Sankt-Florian-Straße beim TSV die Nordic Walking-Gruppe „Bleib fit – lauf' mit“ – trainiert wird in der gemischten Gruppe mit wechselnden Trainern bei jedem Wetter, die Laufstrecken im Weiherfelder Wald sind nach Absprache zwischen sechs und zehn Kilometern lang. Auch hier sind neue Teilnehmer jederzeit willkommen. Denn Nordic Walking ist nicht nur ein gesunder, sondern auch ein recht günstiger Sport: Ein paar gute Laufschuhe, bequeme Sportkleidung – die Stöcke gibt es schon ab 40 Euro. Im Übrigen sei Nordic Walking gerade wegen dieser Stöcke auch gesünder als das normale Joggen – wer die Stöcke richtig einsetzt entlastet die Gelenke – daher kann

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

Nordic Walking bis ins hohe Alter betrieben werden. „Wir laufen das ganze Jahr über – auch in den Ferien - im Winter am Sonntagmorgen. Wir sind tatsächlich immer im Freien – genau das ist es, was für Herz und Kreislauf so gut ist“, so Altenbrand weiter. Am meisten würde er sich über mehr männliche Teilnehmer freuen, denn die hätten Nordic Walking noch gar nicht richtig für sich entdeckt, meint er.

Die Teilnehmer der Bulacher Nordic Walking-Gruppe - im Alter zwischen 30 und 74 Jahren – sind sich einig: „Die Bewegung an der frischen Luft und die nette Gesellschaft ist es, was den Spaß ausmacht. Man kann auch mal ein Schwätzchen halten und weiß trotzdem, dass die Trainer immer die richtige Technik im Auge behalten.“

Lauf- und Walking-Kurse gibt es in vielen INI-Mitgliedervereinen: Neben dem TSV Bulach bieten auch die Skizunft Durlach, die Turnerschaft Durlach, der MTV in Grötzingen und die SG Eichenkreuz Lauf- und Walkingtreffs an. Unter www.gesundheitssport-karlsruhe.de finden Interessierte alle Angebote aufgelistet.

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 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.