

# 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

## **Fit werden und fit bleiben**

### **Allgemeine Prävention in den Vereinen der INI**

**Allgemeine Präventionsangebote – also Bewegungsformen die generell zur Vorbeugung von Beschwerden dienen – sind bei den Mitgliedsvereinen der Vereinsinitiative Gesundheits-sport (INI) die „Allrounder“ unter den Bewegungsstunden.**

Wohnortnah, in geselliger Runde – gemeinsam im Verein – Sport machen und sich dabei körperlich und geistig fit zu halten, das ist die Idee, die hinter den Angeboten der allgemeinen Prävention steckt. Ein Ziel der INI ist es, im Karlsruher Raum möglichst flächendeckend solche Kurse anzubieten. Damit wirklich jeder in der Lage ist, ein solches Angebot wahrzunehmen, ohne allzu großen Zeitaufwand – denn wer möchte schon quer durch die Stadt pendeln, um sich im Sportverein fit zu halten?

Die Kurse der „Allgemeinen Prävention“ beinhalten immer Trainingselemente zur Erhaltung oder Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit und Koordination – sowie der Entspannungsfähigkeit. Die Übungselemente sind dabei vielfältig, umfassend, abwechslungsreich und an die jeweiligen Bedürfnisse der Kursteilnehmer angepasst.

**Zum Angebot gehören:** Seniorengymnastik, Fitnesstraining für Männer und Frauen, BodyFit, Vitagym, Stuhlgymnastik, Sturzprävention, Entspannt & bewegt, Bauch Beine Po, Muskelcompact, Funktionelle Gymnastik, Tiefenmuskeltraining, Starke Mitte, BodyStyling oder MamaFit – Bewegung für jedes Alter und für alle sportlichen Ansprüche.

Unter [www.gesundheitssport-karlsruhe.de](http://www.gesundheitssport-karlsruhe.de) und im aktuellen Programmheft der INI finden Interessierte eine Auflistung aller Angebote. Die INI gibt es jetzt übrigens auch auf Facebook – unter [www.facebook.com/ini.karlsruhe](https://www.facebook.com/ini.karlsruhe) - mit aktuellen Kursangeboten und spannenden Berichten rund um das Thema Gesundheitssport.

### **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 Gesundheitssportangebot zu erstellen - unabhängig davon, ob jemand Mitglied eines Sportvereins 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 2017 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](http://www.gesundheitssport-karlsruhe.de) nachzulesen.