

# 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

## **Für einen starken Rücken: Wirbelsäulen-Gymnastik Bis 31. August: Angebote der INI-Vereine kostenlos beim Frühsport am Karlsruher Schloss testen**

Die Wirbelsäule ist ein überaus sensibles Körperteil. Erkrankungen und Fehlbildungen können die Lebensqualität der Betroffenen massiv einschränken. Oft harmlos und nach wenigen Tagen wieder verschwunden, leiden doch auch viele Menschen unter chronischen Rückenschmerzen, bei denen die Symptome zwölf Wochen oder länger anhalten. Nach grippalen Infekten sind Rückenschmerzen der zweithäufigste Grund aus dem die Deutschen einen Arzt aufsuchen.

Es ist also wichtig, schon bevor Rückenschmerzen auftreten oder gar chronisch werden, Maßnahmen zu ergreifen, um die Wirbelsäule und die Rückenmuskulatur zu stärken. Ein starker Rücken beugt Schmerzen vor und deshalb ist Wirbelsäulengymnastik eine gute Vorsorge und Therapie gegen Rückenschmerzen. Durch Wirbelsäulengymnastik wird die Wirbelsäule mobilisiert und gedehnt, zudem wird die Rückenmuskulatur gezielt gestärkt. Wer die Wirbelsäulengymnastik einmal ausprobieren möchte, kann dies noch bis 31. August immer montags von 8 bis 9 Uhr beim kostenlosen Frühsport vor dem Karlsruher Schloss. Sportlich kleiden, Unterlage mitbringen und los geht's – bei Regen muss der Frühsport aber leider ausfallen.

**Andere Angebote beim INI-Frühsport sind:** montags von 7 bis 8 Uhr Qi Gong, mittwochs, von 7 bis 8 Uhr Pilates, danach eine Stunde Zumba und La Gym oder freitags von 7 bis 8 Uhr Yoga und ab 8 Uhr dann Funktionsgymnastik.

Wer sich danach für eines der Sportangebote dauerhaft interessiert, darf sich gerne beim jeweiligen Übungsleiter informieren oder unter [www.gesundheitssport-karlsruhe.de](http://www.gesundheitssport-karlsruhe.de) nach geeigneten Kursen suchen.

## **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 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.