

# 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

## Senioren-sport mit der Vereinsinitiative Gesundheitssport: Fit bis ins hohe Alter

**Die Vereinsinitiative Gesundheits-sport möchte Menschen jeden Alters die Möglichkeit zur sportlichen Betätigung geben. Gerade für Senioren müssen solche Angebote wohnortnah und auf deren altersbedingte oder gesundheitliche Bedürfnisse perfekt zugeschnitten sein.**

Eines dieser Sportangebote ist die Sitzgymnastik, ein Angebot für ältere Menschen, die sich gerne bewegen, gesundheitlich aber schon etwas eingeschränkt sind. Immer mittwochs, von 10 bis 11 Uhr, trifft sich eine Sitzgymnastik-Gruppe bei der Turnerschaft in Mühlburg - in der Halle 2. „Es handelt sich um eine Kombination aus Übungen im Stehen und im Sitzen“, erklärt Übungsleiterin Christiane Mai.

„Angesprochen ist, wer über 70 Jahre alt ist, sich noch fit fühlt und Spaß an der Bewegung hat.“ Die Übungen im Stehen sind hauptsächlich für die Beinmuskulatur. „Einige der Damen und Herren müssen noch Treppen steigen. Das lässt sich durch eine reine Sitzgymnastik dann weniger trainieren“, berichtet Christiane Mai, die das Übungsprogramm stets auf die Befindlichkeiten der Teilnehmer abstimmt.

Da viele ihrer Übungen auch aus dem Qi Gong kommen, wirken sie direkt auf die einzelnen Organe – bei den Meridiandehnungen etwa auf die Nieren. „Aber es wird natürlich auch einfach viel gelacht, das wirkt sich dann positiv auf die Psyche aus“, erzählt die Übungsleiterin. Im Sitzen gibt es Übungen für den Rücken, Übungen für die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Finger, für die Koordination und auch wieder für die Dehnung. „Beim Öffnen der Gelenke wird vorsichtig gekreist oder bewegt, um die Mobilität zu erhalten und die Durchblutung zu fördern. Danach kommen Übungen zum Kräftigen der Beinmuskulatur. Nach einem ersten Teil im Stehen, setzen wir uns dann nach etwa 20 bis 30 Minuten hin und beginnen mit den Übungen im Sitzen“, erklärt die Übungsleiterin den Ablauf einer typischen Kursstunde. „Wir arbeiten langsam und immer mit individuellen Pausen“, ergänzt sie. Zum Ende gibt es noch eine Entspannungsübung, etwa Atemtechniken aus dem Qi Gong und eine Verabschiedung im gemeinschaftlichen Kreis.

**Im aktuellen INI-Programm oder im Internet unter [www.gesundheitssport-karlsruhe.de](http://www.gesundheitssport-karlsruhe.de) finden sich alle Mitgliedervereine, die wie die Turnerschaft Mühlburg, Sitzgymnastik oder ähnliche Gruppen für Senioren anbieten.**

### 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.