



## 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:** Schul- und Sportamt, Sportkreis Karlsruhe, Karlsruher Turngau, AOK Mittlerer Oberrhein

## Wenn der Körper nicht mehr rund läuft Orthopädischer Rehasport bei den Mitgliedervereinen der Karlsruher Vereinsinitiative Gesundheitssport (INI)

Die Krankheitsbilder und Symptome sind breit gefächert - Rückenschmerzen, Schulterverletzungen, Arthrose, Osteoporose: Der orthopädische Rehasport richtet sich an Menschen mit Beschwerden oder Schädigungen des aktiven und passiven Bewegungsapparates, an den Knochen und Gelenken. Auch Fehl- und Überbelastung, Muskelschwäche, Haltungsprobleme und Muskelschwächen gehören zu diesen Beschwerden.

Im Rahmen des orthopädischen Rehasports wird die Körperwahrnehmung gefördert und eine Körperhaltung im Lot unterstützt. Die Teilnehmer üben rückengerechtes Verhalten für den Alltag, besonders werden die tiefliegenden Muskeln zur Stabilisation der Körpermitte trainiert. Die Gelenke werden je nach individueller Anforderung mit und ohne Kleingeräte im möglichen Bewegungsspielraum bewegt. Anspruch ist es, Menschen zu helfen, die bereits eine Erkrankung haben, behandelt werden oder sogar operiert wurden. Auch für Menschen mit chronischen Beschwerden ist der orthopädische Rehabilitationssport ein adäquates Mittel zur Schmerzlinderung und Steigerung des Wohlbefindens. Zusätzlich ist der Rehabilitationssport „Hilfe zur Selbsthilfe“. Er soll durch den Zusammenhalt in der Gruppe die Eigenverantwortung des Menschen für seine Gesundheit stärken und ihn zu langfristigem Bewegungstraining motivieren.

Innerhalb der INI wächst das Angebot an orthopädischen Rehasportgruppen mit der steigenden Nachfrage: So haben die SG Siemens, die TG Aue und der PSV Karlsruhe ihr Angebot zu Jahresbeginn deutlich ausgeweitet. Die TG Aue bietet seit Februar immer dienstags orthopädischen Rehasport auch in der Bergwaldsiedlung an und beim TC Karlsruhe West kann man immer mittwochs mit der SG Siemens trainieren. (**Informationen dazu:** [www.gesundheitssport-karlsruhe.de/Aktuelles](http://www.gesundheitssport-karlsruhe.de/Aktuelles) )

Orthopädischen Rehasport gibt es beim außer beim PSV, bei der TG Aue und der SG Siemens auch beim MTV, bei In Nae, beim TV Busenbach, der SG Stupferich, der SpVgg Durlach-Aue, beim TSV Bulach und beim SSC Karlsruhe. Dabei sind die Gruppen bunt gemischt, aber auch an bestimmten Erkrankungen orientiert, wie etwa eine Gruppe „Sport bei Morbus Bechterew“ des SSC Karlsruhe oder „Rückenfit“ beim Polizeisportverein, „Tai Ji – Sport mit Wirbelsäulenerkrankung oder Osteoporose“ bietet der MTV an. (**Informationen dazu unter** [www.gesundheitssport-karlsruhe.de/Rehabilitation/Orthopaedie](http://www.gesundheitssport-karlsruhe.de/Rehabilitation/Orthopaedie) )

### 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 2018 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.