

PRESSEMITTEILUNG

PRESSEKONTAKT

Heike Schwitalla

0171 9129415

presse-ini@gmx.net

facebook.com/ini.karlsruhe

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

Sturzprävention: Unfälle verhindern, Wohlbefinden steigern

Die INI-Vereine bieten zahlreiche Kurse für Senioren an

In der dunklen Jahreszeit, wenn die Witterung schlechter wird und es draußen stürmt und schneit, nimmt die Unfallgefahr um ein Vielfaches zu. Ausrutschen, stolpern, fallen ist keine Frage des Alters, aber mit zunehmendem Alter wächst das Risiko von Stürzen noch einmal mehr – Kraft, Beweglichkeit, Reaktions- und Koordinationsvermögen lassen nach.

Gerade ältere Menschen sollten deshalb – so gut es eben geht – in Bewegung bleiben und sich sportlich betätigen. Denn das ist nicht nur gesund für Geist und Körper, sondern kann auch vor schweren Verletzungen schützen.

Wer etwa schlechter hört, verliert einhergehend dazu ein großes Maß an Orientierungsvermögen, wer schlecht sieht, nimmt Hindernisse oft zu spät oder gar nicht wahr und wer sich aus Angst vor Stürzen gar nicht mehr bewegt, verliert zusätzlich noch an Muskelkraft. Dabei sind die Folgen eines Sturzes für Senioren oft wesentlich gravierender als für junge Menschen – Verletzungen können langwierig sein und werden häufig nur schwer auskuriert.

Dabei lässt sich schon mit recht einfachen Maßnahmen Abhilfe schaffen. Viele Mitgliedervereine der Karlsruher Vereinsinitiative Gesundheitssport (INI) bieten deshalb Sturzprävention in Kursform an. Denn, wer sich fit hält, Muskulatur und Gleichgewichtssinn regelmäßig trainiert, der kann sein Sturzrisiko deutlich verringern. Die beste Vorbeugung ist immer ein regelmäßiges Bewegungsprogramm, diesen Tipp geben auch Ärzte und Krankenkassen.

Übrigens: Ein Kurs zur Sturzprävention eignet sich auch hervorragend als originelles und sinnvolles Weihnachtsgeschenk für Oma und Opa! Die INI-Vereine beraten gerne. (www.gesundheitssport-karlsruhe.de)

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 2019 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.