

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



Mehr als 370 Kurse in 33 Vereinen

Die Vereinsinitiative Gesundheitssport (INI) macht die Region fit

Pünktlich zum Jahreswechsel und gerade rechtzeitig, um an die guten Vorsätze für 2019 zu erinnern, legt die Karlsruher Vereinsinitiative Gesundheitssport ihr neues Jahresprogramm vor

33 Sportvereine in und um Karlsruhe haben sich in der INI zusammengeschlossen, um für Jedermann ein flächendeckendes und möglichst vielfältiges Kursprogramm in Sachen Gesundheitssport, Reha und Prävention anzubieten.

Wohnortnah und niederschwellig, so soll nach Vorstellung der INI moderner Gesundheitssport sein: Denn sind wir mal ehrlich, wer fährt schon gerne durch die halbe Stadt, um vor der Arbeit oder nach einem stressigen Tag auch noch Sport zu machen? Auch die einheitlich hohen Ausbildungsstandards der Übungsleiter liegen der INI am Herzen, denn nur so kann durchgehend und für alle Angebote eine gleichbleibende Qualität garantiert werden.

Unter diesen Aspekten bietet auch das neue Jahr wieder über 370 Angebote in den verschiedensten Bereichen der Prävention und Rehabilitation: Aus den Kategorien Entspannung und Stressbewältigung, Muskel-Skelett-System, Herz-Kreislauf-System, Allgemeine Prävention, Herzsport, Diabetessport, Gefäßsport, Lungensport, Neurosport, Orthopädie, Osteoporosesport, Sport nach Krebs und Behindertensport können Interessierte und Sportbegeisterte ihr maßgeschneidertes Kursangebot wählen – und das unabhängig von einer Mitgliedschaft im Sportverein. Präventive Bewegungsangebote für gesunde Menschen mit den üblichen Beschwerden des Alterns - Rehabilitation, um mit den Folgen einer Krankheit besser zurecht zu kommen - Entspannung im anstrengenden Alltag: Das alles können die INI-Vereine bieten. Und wer nach seinem Gesundheitskurs Spaß an der Bewegung gefunden hat, findet im Verein seiner Wahl ein breites Angebot an neuen, individuellen sportlichen Herausforderungen.

Wer sich und seine Leistungsfähigkeit erst einmal austesten möchte, steigt kostenlos bei einem Termin der Aktion „*Bewegte Apotheke*“ ein oder probiert beim *Frühstart am Karlsruher Schloss* unverbindlich und ohne Verpflichtungen verschiedene Angebote aus.

Alle Informationen dazu finden sich in der neuen Broschüre oder unter 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 listet über 370 Angebote und liegt aus bei Ärzten, Apotheken, Sportvereinen und in den Rathäusern. Im Internet ist es unter www.gesundheitssport-karlsruhe.de nachzulesen.