

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



Halbzeit im Schlosspark

INI-Frühsport wird auch dieses Jahr bestens angenommen – neue Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen

Noch bis 30. August gibt es das kostenlose Frühportangebot, organisiert vom Schul- und Sportamt der Stadt Karlsruhe und der Vereinsinitiative Gesundheitssport (INI): Auf der Grünfläche hinter dem Schloss werden montags, mittwochs und freitags von 7 bis 9 Uhr Sport- und Entspannungsangebote von qualifizierten Übungsleitern der Karlsruher Sportvereine durchgeführt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich: Wer mitmachen möchte, kann einfach vorbeischaun und sollte eine Gymnastikmatte oder ein Handtuch als Unterlage dabei haben. Lediglich bei Regen findet kein Frühport statt.

Die Angebote von 7 bis 8 Uhr mit Qi Gong (Montag), Pilates (Mittwoch) und Yoga (Freitag) sind der ideale Start in den Tag. Um 8 Uhr – wenn alle schon ein bisschen wacher sind - gibt es dann einen Programmwechsel mit Wirbelsäulengymnastik (Montag), Dance und Fun (Mittwoch) sowie Fit und Fun (Freitag).

Christine Hagg vom Schul- und Sportamt der Stadt freut sich über die große und durchweg positive Resonanz auf das Angebot, dass es nun im fünften Jahr gibt. „Wenn ich hier vorbeischaun, stelle ich fest, dass es immer noch mehr Teilnehmer werden, das freut mich natürlich.“

Auch Diana Marušić von der Vereinsinitiative Gesundheitssport (INI) freut sich über die Beliebtheit des Angebots. „Wir haben letztes Jahr eine Umfrage unter den Teilnehmern durchgeführt. Die meisten waren mit dem Angebot sehr zufrieden, einige wünschten sich etwas mehr Abwechslung. Aus diesem Grund haben wir beschlossen, Änderungen in das Freitagsangebot ab 8 Uhr einfließen zu lassen: Im dreiwöchigen Wechsel bieten wir hier jeweils neue Sportarten an. Die ersten drei Wochen waren etwas anspruchsvoller, um speziell das jüngere Publikum mehr zu fordern. In den nächsten Wochen gibt es eine Art Aerobic und in den letzten drei Wochen machen wir AROHA – etwas, was viele vielleicht noch nicht kennen, bei dem aber auch wieder jeder mitmachen kann.“

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.

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

Es gebe mittlerweile viele bekannte Gesichter, die jedes Jahr wiederkommen, sagt sie und ergänzt: „Es ist schön, zu sehen, wie die verschiedenen Altersgruppen zusammen Sport machen. Am Freitag waren trotz des kühlen und regnerischen Wetters beim Yoga ab 7 Uhr über 100 Teilnehmer da, darunter auch sehr viele junge Menschen.“

Der Leitgedanke der INI ist unter anderem, durch sportliche Aktivität die körperliche Funktions- und Leistungsfähigkeit zu erhalten, zu optimieren und das Wohlbefinden zu steigern. „Wir wollen mehr Menschen bewegen und ihnen die Freude am Sport vermitteln, das gelingt uns hier beim Frühsport sehr gut. Was kann schöner sein als in dieser wunderschönen Umgebung mit vielen netten Menschen in einen aktiven Tag zu starten – also frei nach dem Motto der INI: einfach kommen, mitmachen, Spaß haben.“

Alle Bilder im Zusammenhang mit der Pressemeldung sind freigegeben und honorarfrei nutzbar (Quelle: INI/Schwitalla)

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.