

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



Gesundheitssport nach dem Lockdown

Wie die INI-Vereine mit den Corona-Vorschriften umgehen

Nach der Corona-bedingten Zwangspause kommen die Mitgliedsvereine der INI (Karlsruher Vereinsinitiative Gesundheitssport) langsam wieder in Schwung. Nachdem zuerst die „normalen“ Sportgruppen wieder gestartet wurden, nehmen nun auch die Reha- und Gesundheitssportgruppen wieder Fahrt auf.

Einige Vereine verzichten allerdings noch auf bestimmte Angebote, die Risikogruppen ansprechen oder aufgrund mangelnder Raumgröße nicht durchführbar sind – viele Vereine verlegen ihre Aktivitäten während des Sommers ins Freie, um den neuen Abstandsregeln gerecht zu werden. Sanitäranlagen und Umkleideräume sind nur bedingt nutzbar, die gewohnte Geselligkeit und Vereinsfeste weiterhin undenkbar. Und doch: Generell blickt man optimistisch in die Zukunft –auch wenn in den Planungen für die Zeit nach den Sommerferien viel Ungewissheit, Hoffen und Bangen mitschwingt.

Bei der SG Stupferich ist mit Ausnahme des Kurses 'Fit und gesund' und des Orthopädie-Kurses, die erst nach den Sommerferien wieder losgehen, das ganze Sportangebot wieder angelaufen. Alle Gruppen trainieren im Freien, nur bei Regen geht es in die Halle. Beim TUS Neureut hat man sich darauf geeinigt, Hallensport generell erst nach den Ferien anzugehen. Das heißt aber nicht, dass kein Sport stattfindet. Bei trockenem Wetter ist die Platzanlage gut gefüllt, bei Regen fällt das entsprechende Sportangebot dann aus. Angebote im Gymnastikraum sind möglich aber auf zehn Personen beschränkt. Neue Mitglieder sollen hier deshalb erst wieder nach den Sommerferien aufgenommen werden. Beim KTV findet der Coronarsport wieder statt, denn der wird ohnehin im Sommer immer ins Freie verlagert. Sport bei Krebs, Wirbelsäulensport und „Fit und gesund“ ruhen hier noch. Bei In Nae laufen mittlerweile wieder alle Gesundheitssportangebote - jedoch mit reduzierter Gruppenstärke und mit längeren Pausen zwischen den einzelnen Gruppen. Es gibt hier deshalb nun nur noch drei statt bisher vier Gruppen Rehasport und jedes Angebot dauert nur noch 60 Minuten. Neue Teilnehmer werden auch bei In Nae nur im Yoga, Qi Gong und Taiji aufgenommen. „Wir haben unsere ganze Verwaltung auf den Kopf gestellt und viele Sportstunden werden zukünftig direkt über Video übertragen. Es gibt einige Mitglieder, die dies sehr begrüßen, da sie sehr vorsichtig im Umgang mit der möglichen Ansteckung sind. So hoffen wir auf weniger Mitgliederschwund“, heißt es aus dem Verein in der Karlsruher Südstadt. Alle Rehasport-Angebote des SSC Karlsruhe finden wieder statt - außer der Jugendherzsport. Dazu bietet der Verein eine große Vielfalt von Sommerkursen, die auch für Nichtmitglieder über die Internetseite des Vereins buchbar sind.

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 2020 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



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

Die TS Mühlburg veranstaltet bereits seit Mai Kurse im Freien, seit Juni auch wieder in der Halle. Je nach Raumgröße mit unterschiedlichen Teilnehmerzahlen. Alle Angebote sind auch hier über das Onlineportal des Vereins buchbar, auf der Internetseite finden sich auch alle aktuell stattfindenden Kurse. Entsprechend der Corona-Verordnung will man hier nach den Ferien wieder in die alten Strukturen zurückzukehren (mit den notwendigen Anpassungen).

Beim SC Wettersbach finden Yoga, Herzsport, Sturzprävention und Wirbelsäulengymnastik statt. Die Kurse „Kraft und Balance“ und „Sitzgymnastik“ können derzeit nicht abgehalten werden, da diese ausschließlich von Corona-Risikopatienten besucht werden und der Raum, in dem sie stattfinden zu klein ist, um die Abstandsregeln einzuhalten. Der TV Busenbach führt wieder alle Reha-Gruppen durch. Ebenso wie der TSV Bulach, der seine Angebote in einem neuen Übungsplan gebündelt hat und deshalb wieder Yoga, Rücken Fit, Outdoor Boostcamp, Pilates, Faszientraining, Body Workout und Rehabilitation mit vier Gruppen anbieten kann. „Wir werden alle Angebote in dieser schwierigen Zeit auch über die gesamten Ferien anbieten. Eingeladen sind hierzu auch Nichtmitglieder, die sich beim Trainer eine 12er oder 6er Karte kaufen können“, so der Verein. Bei der Turnerschaft Durlach finden nach aktuellem Stand alle Gesundheitsportangebote wie vor der Corona-Pandemie statt. Auch beim TSV Grötzingen laufen die Gesundheitskurse schon seit 16. Juni wieder. In den Rückenfit-Kursen am Dienstag und Mittwoch haben sich die Teilnehmerzahlen momentan fast halbiert, das Fasziot-Training findet noch nicht statt. Wenn das Wetter mitmacht, werden die Kursstunden momentan im Freien abgehalten. „Wir hoffen sehr, dass wir im Herbst - nach Fertigstellung unserer neuen Sporthalle - alle Kurse wieder in gewohnter Stärke durchführen können“, so die Vereinsführung. Die Spvgg Durlach-Aue hat alle sportlichen Aktivitäten auf ihre Fußballplätze ins Freie verlegt. Walking und Nordic Walking finden ohnehin im nahegelegenen Oberwald statt. Das Kursprogramm wird auch während der Sommerferien weiterlaufen. Wann Fitmix, Reha-Sport, Pilates, Yoga und alle weiteren Angebote angesetzt sind, ist der Internetseite des Vereins zu entnehmen. Beim PSK ruhen Rehakurse, Coronar- und Diabetessport noch. Der Neustart ist erst nach den Sommerferien geplant. Die Gesundheitskurse des Vereins mit jeweils zehn Einheiten sind im Juni gestartet und finden auch über den August statt. Es sind nicht alle Kurse, die vor Corona angeboten wurden, wieder angelaufen, eine Übersicht gibt es auch hier auf der Internetseite des Vereins. In allen Kursen seien zwar noch Plätze frei, aber wegen der Abstandsregeln werden derzeit keine neuen Mitglieder aufgenommen. Beim PSV Karlsruhe laufen alle Kurse wieder - auch die Rehakurse. Neu sind hier: Orthopädische Reha, Yoga, Pilates, Stabiler Rücken, QiGong und Faszientraining.

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 Gesundheitsportangebot 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 2020 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

Die SG Eichenkreuz hat ihre Herzsport- und Präventionsangebote in der Halle noch mindestens bis zum Ende der Sommerferien abgesagt. Herzsport gibt es hier derzeit nur im Freien – und zwar Montagabend auf dem Freigelände des Humboldt-Gymnasiums. Auch beim TSV Rintheim findet momentan der Gesundheitssport ausschließlich draußen statt. Dadurch mussten aus Platzgründen auch einige Kurszeiten geändert werden.

Alles in allem lässt sich sagen, dass das Reha- und Gesundheitssportangebot in Karlsruhe nach dem Corona-Lockdown langsam wieder in Schwung kommt und damit wieder einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit und zum Wohlbefinden der Teilnehmer beitragen kann. Informieren kann man sich auf den Internetseiten der Vereine und – zum ersten Überblick – auch auf INI-Internetseite

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 2020 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.