

Presseinformation

vom 22.12.2013

INI-Broschüre „Gesundheitssport 2014“ im neuen Layout!

Das neue Programm 2014 der Vereinsinitiative Gesundheitssport e.V. (INI) ist Mitte Dezember erschienen. Insgesamt sind wieder über 300 Angebote in der frischen, grün-lila-farbigen, 92-seitigen Broschüre aufgeführt.

Die Prävention gliedert sich in die Themen Entspannung und Stressbewältigung, Muskel-Skelettsystem, Herz-Kreislauf-Training, Allgemeine Prävention und Aqua-Kurse. Die Rehabilitation ist unterteilt in die Bereiche Herzsport, Diabetessport, Gefäßsport, Lungensport, Neurosport, Orthopädie, Osteoporosesport, Sport nach Krebs und Behindertensport.

25 Karlsruher Vereine und 5 Vereine aus der Region bieten mit ihren Gesundheitssportstunden im Stadtgebiet ein nahezu flächendeckendes Gesundheitssportangebot für die Karlsruher Bürger und Bürgerinnen. Das Mitmachen ist unabhängig davon, ob jemand Mitglied eines Sportvereins ist.

Viele der genannten Präventionseinheiten sind ausgezeichnet mit dem Pluspunkt Gesundheit des Deutschen Turnerbundes und mit dem Prädikat „Sport Pro Gesundheit“ des Deutschen Olympischen Sportbundes.

Die Bewegungsstunden aus dem Bereich Rehabilitation sind alle anerkannt vom Badischen Behindertensportverband und können nach Überweisung durch einen Arzt besucht werden.

Das INI-Programm 2014 liegt in den Karlsruher Rathäusern, bei vielen Internisten, Orthopäden, Apotheken und zahlreichen Allgemeinmedizinerinnen aus. Auf der Internetseite www.gesundheitssport-karlsruhe.de gibt es weiterführende Informationen.