

VEREINSINITIATIVE GESUNDHEITSSPORT (INI)



PRESSEKONTAKT
Heike Schwitalla
0171 9129415
presse-ini@gmx.net

Vereine:

ESG Frankonia , In Nae, KTV, MTV, PSK, PSV, SC Wettersbach, SG Eichenkreuz, SG Siemens, SG Stupferich, SpVgg Aue, SSC, SV Northwest, 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

Kooperationspartner:

Schul- und Sportamt, Sportkreis Karlsruhe, Karlsruher Turngau, AOK Mittlerer Oberrhein

Nach dem Urlaub ist vor dem Stress - Prävention, Entspannung, Stressbewältigung bei den Vereinen der INI

Wer kennt das nicht – da kommt man nach zwei Wochen Urlaub nach Hause und fühlt sich mindestens genauso gestresst wie zuvor. Kein Wunder, schaut man sich einmal genauer an, was in der Ferienzeit eigentlich passiert: Man versucht, den Druck eines ganzen Jahres innerhalb von 14 Tagen abzubauen und das kann ja eigentlich nur schief gehen.

Oft kollabiert in den ersten Tagen der Entspannungsphase sogar das Immunsystem, dazu die ungewohnte Umgebung, exotisches Essen, viele Menschen kommen nicht nur unentspannt sondern sogar krank aus dem Urlaub zurück.

Mit der Vereinsinitiative Gesundheitssport (INI) dem Stress vorbeugen

Dabei lässt sich dieser Ferienstress gut vermeiden. Denn wer bereits im Arbeitsalltag für kleine aber regelmäßige Entspannungsmomente sorgt, baut schon übers Jahr genug Druck ab, um den Urlaub so richtig genießen zu können.

Was liegt also näher, als sich jetzt, wo der Urlaubsblues noch nachwirkt, ein präventives Entspannungs- oder Stressbewältigungsangebot in einem Sportverein zu besuchen.

In der Vereinsinitiative Gesundheitssport (INI) haben sich 25 Karlsruher Sportvereine und fünf aus der Region zusammengeschlossen, Aufgabe der Initiative ist die Verbesserung des Gesundheitsbewusstseins der Bevölkerung in der Prävention und in der Rehabilitation. In der Vorsorge besteht in Karlsruhe ein flächendeckendes Gesundheitssportangebot für die Bürger - unabhängig davon, ob jemand Mitglied eines Sportvereines ist oder nicht. Derzeit gibt es beispielsweise über 40 Angebote zur Entspannung und Stressbewältigung und ab September starten in vielen Mitgliedervereinen wieder neue Kurse – rechtzeitig, um den Wiedereinstieg in Job, Studium oder Schule nach den Ferien so angenehm und stressfrei wie möglich zu gestalten.

Entspannen will gelernt sein

Entspannen bedeutet auf der körperlichen Ebene tatsächlich erst einmal, die Muskelspannung im Körper herunterzufahren, um dann auch mental entspannen zu können. Innere Wahrnehmung wird geübt, um die Außenwelt für eine Weile zu vergessen. Ruhige,

VEREINSINITIATIVE GESUNDHEITSSPORT (INI)



PRESSEKONTAKT
Heike Schwitalla
0171 9129415
presse-ini@gmx.net

Vereine:

ESG Frankonia , In Nae, KTV, MTV, PSK, PSV, SC Wettersbach, SG Eichenkreuz, SG Siemens, SG Stupferich, SpVgg Aue, SSC, SV Northwest, 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

Kooperationspartner:

Schul- und Sportamt, Sportkreis Karlsruhe, Karlsruher Turngau, AOK Mittlerer Oberrhein

fließende Bewegungen helfen bei der Konzentration auf das Wesentliche mit. Ziel dieser etwas ruhigeren Übungsstunden ist es, sich vom Stress des Alltags ein wenig zu lösen. Yoga beispielsweise verfolgt zumeist einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Phasen der Tiefenentspannung wechseln sich ab mit Atemübungen, Meditationsübungen und ruhende Körperpositionen – mit dem Ziel die eigene Vitalität zu verbessern und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit zu erreichen. Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur und wechselt zwischen Kraftübungen, Stretching und bewusster Atmung. Tai Chi, auch Schattenboxen genannt, leitet sich von asiatischen Kampfkünsten ab und beschreibt eine Gymnastikform, die der Gesundheit, der Persönlichkeitsentwicklung und der Meditation dienen soll. Zu Qi Gong gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen. Die Übungen sollen allesamt der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen und damit das Wohlbefinden stärken und den Geist entstressen.

Umfangreiches Kursangebot der INI-Vereine bietet für jeden etwas

Ob Yoga, Pilates, Tai Chi, QiGong, Feldenkrais oder Entspannungskurse, das Angebot der INI-Mitglieder ist vielfältig, spricht alle Altersklassen und Anfänger wie Fortgeschrittene an. Im aktuellen Programheft oder im Internet unter www.gesundheitssport-karlsruhe.de finden Interessierte eine Auflistung aller Kurse.

Bild: honorarfrei nutzbar, Bildquelle: INI/panthermedia