

VEREINSINITIATIVE GESUNDHEITSSPORT



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 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

Venen- und Gefäßsport bei den INI-Vereinen Wohnortsnahe Bewegungsangebote für Betroffene

Die Veränderung in der Altersstruktur unserer Gesellschaft führt dazu, dass die Anzahl von Menschen, die an peripherer arterieller Verschlusskrankheit (pAVK) der Beinarterien und anderen Venenleiden erkranken, in der Bevölkerung stetig zunimmt. Rund sechs Prozent der über 60-Jährigen leiden bereits daran. Akuter Sauerstoffmangel verursacht beim Gehen starke Schmerzen, Kribbeln oder Kältegefühl in den Beinen und zwingt die Betroffenen stehen zu bleiben bis der Schmerz nachlässt. Sie haben die so genannte „Schaufensterkrankheit“.

Aktuelle Studien beweisen, dass nicht nur die medikamentöse Therapie, sondern auch ein unter sachkundiger Anleitung durchgeführtes regelmäßiges Geh- und Bewegungstraining Abhilfe schafft und die gesundheitliche Situation verbessern kann. Unter Anleitung eines Gefäßsporttrainers wird das Gefäßsystem trainiert und so gleichzeitig das Leistungsvermögen und die reduzierte Gehstrecke verbessert.

Seit 1991 gibt es Gefäßsportgruppen in Karlsruhe. In den „pAVK-Trainingsgruppen“ sollen gezielte Bewegungsübungen und spezielles Training die schmerzfreie Gehstrecke verlängern. In den „Venen-Sportgruppen“ (beispielsweise bei Krampfadern oder Thrombose) stehen spezielle gewebe- und venenkräftigende Bewegungsübungen zur Stärkung von schwachem Bindegewebe im Vordergrund, damit die Wadenmuskelpumpe, die den Rückfluss des Blutes zum Herzen erleichtern soll, besser funktioniert. Zusätzlich fördern Übungsfolgen mit und ohne Kleingerät und kleine Spielformen die Kraft und Beweglichkeit in den Sprunggelenken. Beliebt sind auch Übungen zur Entspannung und Körperwahrnehmung. „Die SG Siemens bietet mittlerweile elf Gefäßsportgruppen in und um Karlsruhe herum zu unterschiedlichen Zeiten an“, erklärt Gudrun Ganzhorn, bei der SG verantwortlich für den Gesundheitssport und stellvertretende Vorsitzende der Karlsruher Vereinsinitiative Gesundheitssport. „Etwa 80 Prozent aller Teilnehmer besuchen die Gruppenstunden „auf Rezept“ zweimal wöchentlich“, so Ganzhorn weiter. „Bemerkenswert ist, dass besonders die Gruppendynamik große Bedeutung hat und Erfolge bringt. Sie ist durch nichts zu ersetzen“, fasst sie die Vorzüge des Trainings in der Gruppe zusammen.

VEREINSINITIATIVE GESUNDHEITSSPORT



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, TSG Blankenloch, Skizunft Durlach, TV Busenbach

Kooperationspartner:

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

Gefäßsportgruppen gibt es in Karlsruhe in folgenden Stadtteilen und Vereinen:

Grötzingen

Gefäßsport Arterielle Durchblutungsstörungen

Mo, 16.45 - 17.45, Fr, 16.45 - 17.45 Uhr

SG Siemens beim ASV Grötzingen, Bruchwaldstr. 72

Nordweststadt

Gefäßsport Arterielle Durchblutungsstörungen

Di, 8.25 - 9.25, Di, 9.25 - 10.25, Fr, 8.15 - 9.15, Fr, 9.15 - 10.15 Uhr

Gefäßsport Venöse Durchblutungsstörungen

Di, 10.25 - 11.25 Uhr

SG Siemens, Hertzstr. 23

Palmbach

Gefäßsport Arterielle Durchblutungsstörungen

Mo, 8.30 - 9.30, Do, 8.30 - 9.30 Uhr

SG Siemens beim TSV Palmbach, Waldbronner Str. 12

Südstadt

Gefäßsport Arterielle Durchblutungsstörungen

Do, 16.45 - 17.45 Uhr

Gefäßsport Venöse Durchblutungsstörungen

Do, 17.45 - 18.45 Uhr

SG Siemens, Ev. Johannesgemeinde, Luisenstr. 53

Weststadt

Gefäßsport

Mo, 18 – 19 Uhr

PSK, Gutenbergschule, Goethestr. 34

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 Sportvereines 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 2015 der INI bietet über 300 Angebote und liegt aus bei Ärzten, Apotheken, Sportvereinen und in den Rathäusern. Im Internet ist es unter www.gesundheitssport-karlsruhe.de nachzulesen.