

# 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

## **Irgendwie hat doch jeder „Rücken“ Die Vereinsinitiative Gesundheitssport zum „Tag der Rückengesundheit“**

Am Dienstag, 15. März, findet bereits zum 15. Mal der „Tag der Rückengesundheit“ in Deutschland statt – dieses Jahr zum Motto „Bringen Sie Ihren Alltag in Bewegung!“. Dieses Motto soll dazu auffordern, das eigene Leben aktiv zu gestalten, auf ein bewegtes, ergonomisches Arbeits- und Freizeitumfeld zu achten und monotone Körperhaltungen zu vermeiden. „Denn durch ausreichend Bewegung, ein rückenfreundliches Verhalten können Rückenbeschwerden verhindert und bereits bestehende Schmerzen gelindert werden“, betont der Verein „Aktion Gesunder Rücken“, der den bundesweiten Aktionstag organisiert.

„Irgendwie hat doch heutzutage jeder Rücken“ – so die landläufige Meinung. Ob beim Sport, bei der Arbeit oder im Haushalt – das Ziehen und Zwicken im Rücken nimmt man meist einfach hin. Man lebt damit, bis die Schmerzen unerträglich werden und ein Arztbesuch sich nicht mehr vermeiden lässt.

Dabei kann man schon vorher viel für einen gesunden Rücken tun. Allgemeine Präventionsangebote bei den Mitgliedsvereinen der Vereinsinitiative Gesundheitssport (INI) sind hervorragend zur Vorbeugung geeignet. Sie beinhalten immer Trainingselemente zur Erhaltung oder Verbesserung der Ausdauer-, Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit. Ganzheitliche Gymnastik dient wiederum der Funktionserhaltung aller Gelenke, oft auch mit dem Schwerpunkt Wirbelsäule.

Aber auch wenn Probleme schon da und die Rückenbeschwerden diagnostiziert sind, haben die INI-Vereine eine große Bandbreite an Angeboten: Im Bereich Orthopädie richten diese sich besonders an Menschen mit Beschwerden des Bewegungsapparates - an Knochen und Gelenken, wie eben Rückenschmerzen oder Schulterverletzungen. Hier wird rückengerechtes Verhalten für den Alltag gelehrt. Im Besonderen werden die tiefliegenden Muskeln zur Stabilisation der Körpermitte trainiert.

# 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

## **Ein Auszug aus der Angebotspalette „rund um den Rücken“ der INI-Vereine**

**Rückenfit beim Polizeisportverein**, Edgar-Heller Straße 19: Mo, 18 – 19 Uhr, Mo, 19.10 – 20.10 Uhr, Di, 19.10 - 20.10 Uhr, Mi, 18 – 19 Uhr

**Faszientraining / Rücken aktiv beim TSV Bulach**, TSV-Gymnastikraum, St. Florian-Straße 12-14: Mo, 18.45 – 20 Uhr

**Rückengymnastik SIE+ER bei der TG Aue**, Brühlstraße 36a: Mo, 16.30 - 17.30 Uhr, Mi, 19 – 20 Uhr

**Wirbelsäulengymnastik beim SC Wettersbach**, Balinger Straße 2: Do, 17 – 18 Uhr

**Rückenfit beim TSV Grötzingen**, Am Grollenberg 9: Di, 09.00 - 10.00 Uhr, Di, 10.15 – 11.15 Uhr, Mi, 18.15 – 19.15 Uhr, Mi, 19.30 – 20.30 Uhr, Do, 18.30 – 19.30 Uhr

**Rückentraining – Clever in Bewegung beim TuS Rüppurr**, Steinmannstraße 1: Do, 8.45 – 10 Uhr, Do, 10.15 – 11.30 Uhr

**Rückentraining für Frauen bei InNae**, Augartenstraße 1: Fr, 13 – 14.15 Uhr

**Neue Rückenschule beim SVK Beiertheim**, Goethe-Gymnasium, Renckstraße 2: Mo, 17.40 – 19 Uhr, Di, 19 – 20.20 Uhr, Do, 17.30 – 18.55 Uhr, Do, 19 – 20.20 Uhr, Do, 20.25 – 21.45 Uhr

**Wirbelsäulengymnastik bei der TSG Blankenloch**, Hauptstraße 100: Mi, 18 – 19 Uhr

Das Kursprogramm 2016 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](http://www.gesundheitssport-karlsruhe.de) nachzulesen.

## **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 Gesundheits-sportangebot 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.

Bild honorarfrei: Bildquelle Panthermedia