

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

Ein kostenloses, wohnortnahes Bewegungsangebot für ältere Menschen

„Bewegte Apotheke“ – Spaziergang und sportliche Übungen in der Gruppe

Freude an der Bewegung will das Projekt „Bewegte Apotheke“ der Vereinsinitiative Gesundheitssport vermitteln. Das Angebot richtet sich vor allem an ältere Menschen, die sich bisher eher wenig bewegen und dies nun in einer Gruppe regelmäßig gemeinsam tun wollen.

Treffpunkt für die Gruppe, die gemeinsam spazieren geht und dabei unterwegs aktivierende Übungen für Gleichgewicht, Koordination oder Muskelkräftigung durchführt, ist immer eine Apotheke. Da die für viele ältere Menschen ohnehin eine bekannte und regelmäßige Anlaufstelle ist, weiß Diana Marušić, die das Projekt für die Vereinsinitiative Gesundheitssport betreut.

Gerade mit zunehmendem Alter bewegen sich die meisten Menschen immer weniger und oft zu wenig. Die „Bewegte Apotheke“ soll deshalb ein Angebot für alle sein, die sich bisher kaum oder gar nicht regelmäßig bewegt haben. Denn schon einfache Übungen können dazu beitragen, dass man die Aufgaben des Alltags wie Einkaufen, Gartenarbeit, Putzen viel besser bewältigt. Ziel ist es zudem, Spaß an der Bewegung zu vermitteln und zu zeigen, wie wichtig regelmäßige Bewegung für die Gesundheit ist. Begleitet werden die Spaziergänge von den Übungsleitern der INI-Vereine.

Allgemeine Informationen

Der Spaziergang dauert immer etwa eine Stunde, Vorkenntnisse oder spezielle Sportkleidung sind nicht nötig – jeder Teilnehmer kann sich nach den individuellen Fähigkeiten an den Übungen beteiligen. Der Spaziergang findet bei jedem Wetter statt.

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

Termine

- Jeden Dienstag von 11 bis 12 Uhr veranstaltet die TG Aue die „Bewegte Apotheke“ – immer im Wechsel mit der Auerhahn Apotheke in Aue und der Löwen-Apotheke in Durlach. (3.5. Start: Löwen Apotheke, 10.5. Start: Auerhahn Apotheke, 17.5. Start: Löwen Apotheke, 24.5. Start: Auerhahn Apotheke, 31.5. Start: Löwen Apotheke)
- Die Stadt Ettlingen organisiert ab Mai auch eine „Bewegte Apotheke“ dienstags und donnerstags. Gestartet wird im Wechsel an vier Apotheken. Übungsleiter des SSV Ettlingen werden hier die Spaziergänge begleiten.

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.

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.