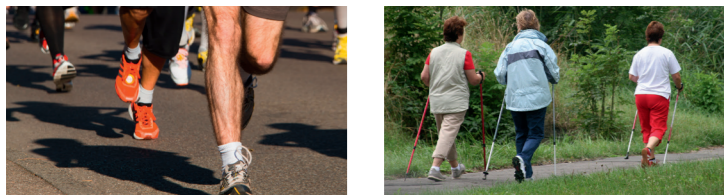


## Herz-Kreislauf-System



Ausdauerorientierte Bewegungen haben zum Ziel, verschiedene Fähigkeiten des Körpers zu verbessern, um Leistungen über einen langen Zeitraum zu erbringen. Ein trainiertes Herz-Kreislauf-System ist leistungsfähig wie ein starker Motor. Regelmäßiges Training hat eine gesundheitsförderliche Wirkung. Es kann zu positiven Effekten, wie z. B. zu einer Senkung des Ruhepulses und einer Verbesserung der Sauerstoffversorgung des Herzens, führen.

## Allgemeine Prävention



Allgemeine Präventionsangebote – also Bewegungsformen zur Vorbeugung von Beschwerden – sind die „Allrounder“ unter den Bewegungsstunden. Sie beinhalten immer Trainingselemente zur Erhaltung oder Verbesserung der Ausdauer-, Kraft-, Dehn-, Koordinations- sowie der Entspannungsfähigkeit. Die Übungselemente sind vielfältig, umfassend und abwechslungsreich.

## Behindertensport



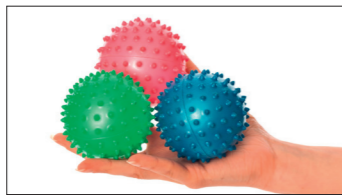
Neben den gesundheitsfördernden Aspekten sind auch die psychosozialen Wirkungen des Sports nicht zu unterschätzen. Die Stärkung des Selbstbewusstseins und die sozialen Kontakte durch Begegnungen und Gemeinschaftserlebnisse in den Sportvereinen wirken dabei positiv auf die Integration von Menschen mit Behinderungen.

# Rehabilitation

**Rehabilitation bezeichnet die Zeitspanne zwischen ausgesprochenem Kranksein und der Erlangung der bestmöglichen Leistungsfähigkeit und umfasst das Begrenzen und Ausgleichen von Krankheitsfolgen mit dem Ziel, den betroffenen Menschen gesundheitlich, sozial, wirtschaftlich und beruflich wieder in die Gesellschaft einzugliedern.**

Rehabilitationstraining bezeichnet die therapeutisch gelenkte systematische und planmäßige Anwendung von bewegungsorientierten Maßnahmen mit dem Ziel, Folgen von Verletzungen und Erkrankungen schnell und dauerhaft zu überwinden.

## Osteoporesport



Im Rehasport wird im schmerzfreien Bereich einem muskulären Ungleichgewicht entgegengewirkt. Durch ein Training der Koordination wird die Bewegungssicherheit erhöht, um Stürzen und evtl. Folgen vorzubeugen. Wahrnehmungsübungen trainieren die eigenen Körperrückmeldesysteme und unterstützen die Körperaufrichtung und Stabilisation. Mit Hilfe von Atemübungen wird die Lungenfunktion erweitert.

## Sport nach Krebs



Nach einer Erkrankung kann Sport und Bewegung zu einer verbesserten körperlichen und psychischen Verfassung beitragen. Sie stärken die allgemeine Gesundheit, vermitteln den Patienten wieder Gefühl und Zutrauen für den eigenen Körper. Mäßiger Ausdauersport verbessert die Aktivität des Abwehrsystems. Das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit werden positiv beeinflusst. Zudem kann ein Gedankenaustausch helfen.

## Herzsport



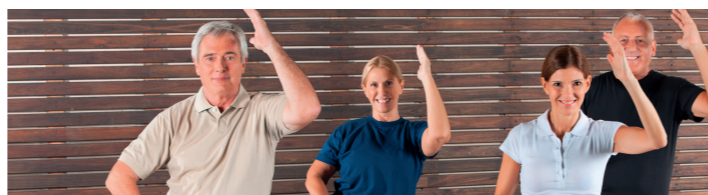
Für Teilnehmer mit Herzkrankheit, Herzinsuffizienz, nach Infarkt, Dilatation, Stent, für klappenoperierte- und Bypass-Patienten. Speziell ausgebildete Übungsleiter, ein Arzt sowie ein Notfallgerät (= Defibrillator) sind feste Bestandteile der Herzsportstunde. Die gezielten Übungs- und Trainingsprogramme mit Gehen und Laufen, Gymnastik mit und ohne Kleingeräte und Ballspiele beinhalten eine Kontrolle der Belastungsintensität.

## Diabetessport



Bewegung ist eine wichtige Säule bei der Behandlung. Jede Diabetes-Therapie sollte Bewegung beinhalten, denn regelmäßige sportliche Bewegung vermindert die Menge des zu spritzenden Insulins, lässt die Körperzellen Glukose effektiver aufnehmen verzögert und stoppt Blutgefäßerkrankungen, regt die Durchblutung an, stärkt die Herzrätigkeit und führt in der Regel zur Senkung des Bluthochdruckes.

## Gefäßsport



Für Menschen mit arterieller Verschlusskrankheit (pAVK) und Menschen mit Venenleiden ist neben einer medikamentösen und eventuell notwendigen operativen Therapie ein regelmäßiges Training notwendig, um die reduzierte Gehstrecke zu verbessern. Unter Anleitung eines Gefäßsporttrainers wird das Gefäßsystem trainiert und gleichzeitig das Leistungsvermögen verbessert.

## Lungensport



Es werden Atemtechniken vermittelt sowie Kräftigungs-, Dehnungs-, Mobilisations- und Wahrnehmungsübungen durchgeführt. Ein Ziel ist es, die Belastung auch im Alltag besser steuern zu können und nachhaltig die Leistungsfähigkeit zu steigern, die Atemnot zu verringern und damit die Lebensqualität zu erhöhen. Studien konnten nachweisen, dass es nach regelmäßigem Üben zu einer sinkenden Infektanfälligkeit und zu einer Reduzierung der Lungenüberblähung kommen kann.

## Neurosport



Bei Erkrankungen des Nervensystems wie Schlaganfall, Schädel-Hirn-Trauma oder Parkinson und der Multiplen Sklerose fördert Sport und Bewegung auf spielerische Weise die Bewegung und Wahrnehmung, sorgt für neues Selbstbewusstsein und neue soziale Kontakte. Im Vordergrund stehen Übungen zur Verbesserung der Koordination, des Gleichgewichts, der Feinmotorik sowie der Muskelkraft.

## Orthopädie



Orthopädie richtet sich an Menschen mit Beschwerden des Bewegungsapparates an Knochen und Gelenken, wie z. B. Rückenschmerzen, Schulterverletzungen oder Arthrose. Die Körperwahrnehmung wird gefördert und eine Körperhaltung im Lot unterstützt. Rückengerechtes Verhalten für den Alltag wird erprobt. Im Besonderen werden die tief liegenden Muskeln zur Stabilisation der Körpermitte trainiert.



# INFORMATION GESUNDHEITS- SPORT

über 370 Angebote in  
32 Sportvereinen

# 24

[gesundheits-sport-karlsruhe.de](http://gesundheits-sport-karlsruhe.de)



## Ein Zusammenspiel vieler Kräfte

Die Vereinsinitiative Gesundheitssport e.V. ist ein 1989 gegründeter Zusammenschluss von 26 Karlsruher Sportvereinen und 6 Vereinen aus der Region. Seit 2007 ist die INI eingetragener Verein. Die Vereine haben es sich zur Aufgabe gemacht, im Stadtgebiet ein flächendeckendes Gesundheitssportangebot für die Karlsruher Bürgerinnen und Bürger zu erstellen. Und dies unabhängig davon, ob jemand Mitglied eines Sportvereines ist oder nicht!

Interessierte Bürgerinnen und Bürger sollen die Möglichkeit erhalten, den kürzesten Weg von Wohnung oder Arbeitsplatz zum Gesundheitsangebot zu nehmen. Die Übungsleiterinnen und Übungsleiter müssen eine Zusatzqualifikation für den Bereich Gesundheitssport nachweisen.

## Leitgedanke der INI

Ziel des Gesundheitssports ist es, durch sportliche Aktivität die körperliche Funktions- und Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu optimieren, das Wohlbefinden zu steigern, die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und Selbsteinschätzung zu verbessern und Alterungsprozessen entgegen zu wirken, um dadurch die Gesundheit zu stabilisieren und zivilisatorisch bedingte Krankheiten zu vermeiden (Prävention).

Wenn Sie nach Ihrem Gesundheitskurs Spaß an der Bewegung gefunden haben, fragen Sie einfach im Verein nach weiteren Bewegungsangeboten in Ihrer Nähe. Die Sportvereine der Vereinsinitiative Gesundheitssport e.V. haben ein umfassendes Sportangebot für fast jeden Geschmack. **WICHTIG!** Die Krankenkassen vergeben auch für Bewegung und Sport Bonuspunkte. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Kasse.

## Unsere Ziele auf einen Blick

- > **Verbesserung des Gesundheitsbewusstseins in der Bevölkerung**
- > **Flächendeckendes Angebot im Rahmen der staatlich vorgegebenen kommunalen Prävention**
- > **Kooperation mit anderen Trägern der Gesundheitsvorsorge**

## Unsere Sportvereine

### ESG Frankonia Karlsruhe

T. 697040 · info@esg-frankonia.de · esgfrankonia.de

### In Nae

T. 9339379 · buero@innae.de · www.innae.de

### Karlsruher Turnverein (KTV)

T. 753424 · info@karlsruher-tv.de · karlsruher-tv.de

### MTV Karlsruhe (MTV)

T. 691173 · info@mtv-karlsruhe.de · mtv-karlsruhe.de

### Post Südstadt Karlsruhe (PSK)

T. 887444 · timo.zoeller@post-suedstadt-ka.de · online-psk.de

### SC Wettersbach

T. 9453753 · info@sc-wettersbach.de · sc-wettersbach.de

### SG Eichenkreuz Karlsruhe

T. 788114 · sgek-ka@t-online.de · sgek-karlsruhe.de

### SG Karlsruhe

T. 7569368 · info@sportgemeinschaft-karlsruhe.de · sportgemeinschaft-karlsruhe.de

### SG Stupferich

Telefon 473404 · info@sg-stupferich.de · stupferich.de

### Ski-Zunft Durlach

T. 4671375 · info@skizunft-durlach.com · skizunft-durlach.com

### SpVgg 1910 Durlach-Aue

T. 496124 · geschaeftsstelle@spvgg-durlach-aue.de · www.spvgg-durlach-aue.de

### SSC Karlsruhe (SSC)

T. 967220 · team@ssc-karlsruhe.de · ssc-karlsruhe.de

### SV Karlsruhe-Beiertheim (SVK)

T. 826512 · geschaeftsstelle@sv-karlsruhe-beiertheim.de · sv-karlsruhe-beiertheim.de

### SV Nordwest

T. 757626 · svnordwest.de

### TG Aue

T. 406246 · info@turngemeinde-aue.de · turngemeinde-aue.de

### TS Durlach

fit@tsdurlach.de · tsdurlach.de

### TS Mühlburg

T. 554031 · info@turnerschaft-muehlburg.de · turnerschaft-muehlburg.de

### TSV Bulach

T. 95976100 · tsv\_bulach@t-online.de · tsv-bulach.de

### TSV Grötzingen

T. 4644490 · info@tsv-groetzingen.de · sv-groetzingen.de

### TSV Grünwinkel

T. 591527 · doris.zboron@web.de · tsv-gruenwinkel.de

## Unsere Sportvereine

### TSV Palmbach

T. 450451 · gesundheitssport@tsv-palmbach.de · tsv-palmbach.de

### TSV Rintheim

T. 615177 · tsvkarintheim@web.de · tsv-rintheim.de

### Turngemeinde Neureut 1893 e. V.

T. 46713239 · hanna.janke@tg-n.de · tg-neureut.de

### TUS Neureut

T. 784611 · vorstand@tus-neureut.de · tusneureut.de

### TUS Rüppurr

T. 884501 · info@tus-rueppurr.de · www.tus-rueppurr.de

### VT Hagsfeld 1895

T. 688110 · vth1895-info@t-online.de · vthagsfeld.de

## Vereine der Region

### SSV Ettlingen

T. 07243 / 7287043 · info@ssv-ettlingen.de · ssv-ettlingen.de

### TG Eggenstein

T. 0721 / 7819179 · office@tgegenstein.de · tgegenstein.de

### TG Söllingen

Telefon 07240 / 7400 · hardy@tg-soellingen.de · tg-soellingen.de

### TV Bretten

Telefon 07252 / 959893 · muenz@tv-bretten.de · tv-bretten.de

### TV Busenbach

T. 07243 / 526940 · rehasport@tvbusenbach.de · tvbusenbach.de

### TV Hochstetten

T. 07247 / 946450 · kontakt@tv-hochstetten.de · tv-hochstetten.de

## Sportpartner in Karlsruhe

### Schul- und Sportamt

Blumenstraße 2a · 76133 Karlsruhe · T. 133-4161/-4163

### Sportkreis Karlsruhe

Haus des Sports, Am Fächerbad 5 · 76131 Karlsruhe · T. 814020

### AOK – Die Gesundheitskasse

Mittlerer Oberrhein · Kriegsstraße 41 · 76133 Karlsruhe · T. 91582678



Informationen:  
www.jfbw.de/ka-pass/index.php  
T. 0721 / 133-5671  
oder in den Vereinen fragen

# Prävention

Ein sehr wichtiger Teil der Kompetenz unserer Vereine sind die Bewegungsangebote für „Gesunde“, bzw. für Menschen mit den üblichen, leichten Beschwerden wie sie beim Älterwerden vorkommen. Die Aktivitäten haben einen so genannten „präventiven“, also einen vorbeugenden Charakter und helfen mit, Vitalität, Lebensfreude und das Miteinander zu stärken. Vom Gesetzgeber wird das Bemühen um Gesunderhaltung unter bestimmten Voraussetzungen auch finanziell gefördert.

## Entspannung und Stressbewältigung



Entspannen bedeutet in körperlicher Hinsicht auch die Muskelspannung im Körper herunterzufahren um dann mental entspannen zu können. Die Aufmerksamkeit der Übenden wird in vielen Übungsteilen auf innere Wahrnehmungsprozesse gelenkt, um die Außenwelt eine Weile zu vergessen. Ruhige, fließende Bewegungen helfen bei der Konzentration auf das Wesentliche mit. Letztlich ist ein Ziel dieser eher ruhigen Übungsstunden, sich vom Stress des Alltags zu lösen.

## Muskel-Skelett-System



Die Muskulatur als „aktive“ Körpermasse verbraucht wesentlich mehr Energie als das „passive“ Körperfett. Deshalb ist es so wichtig ein gut ausgebildetes „Muskelkorsett“ zu haben. Die gelenkstützenden Muskeln werden gezielt und wirkungsvoll durch abwechslungsreiche Übungen gekräftigt. Ausgiebiges Dehnen erhält und verbessert die Beweglichkeit. Diese ganzheitliche Gymnastik dient der Funktionserhaltung aller Gelenke, zum Teil mit dem Schwerpunkt Wirbelsäule.

## Kontakt

### Geschäftsstelle:

Mobil 0176 24344092

info@ini-karlsruhe.de

### Postanschrift

Vereinsinitiative Gesundheitssport e.V.

Postfach 410114

76201 Karlsruhe

### 1. Vorsitzender: Stefan Ratzel

Telefon 0721 967220

stefan.ratzel@ini-karlsruhe.de

### Stv. Vorsitzender: Felix Banz

Telefon 0721 98929410

felix.banz@post-suedstadt-ka.de

### Stv. Vorsitzende: Gudrun Ganzhorn

Telefon 0721 451869

ganzhorn@gesundheitssport-karlsruhe.de

### Gemeinsam macht Bewegung mehr Spaß!



Gesunde  
Bewegung  
für Kinder.  
Beratung:  
INI!

[www.gesundheitssport-karlsruhe.de](http://www.gesundheitssport-karlsruhe.de)

[www.herzsport-region-karlsruhe.de](http://www.herzsport-region-karlsruhe.de)

Unser besonderer Dank geht an das  
Schul- und Sportamt der Stadt Karlsruhe

