

VEREINSINITIATIVE GESUNDHEITSSPORT



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

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

Kooperationspartner:

Yoga – Entspannung pur im stressigen Alltag

Mitten in der hektischen Vorweihnachtszeit wünscht sich doch jeder ein bisschen Entspannung. Einfach mal abschalten können, vom Stress im Beruf, von den Schlangen an den Supermarktkassen, von den Menschenmassen auf den Weihnachtsmärkten. Eigentlich sollte man sich gerade in der dunklen, kalten Jahreszeit auch selbst etwas gönnen und ein bisschen Zeit für Entspannung und körperliche Wellness einplanen.

Die Mitgliedsvereine der Karlsruher Vereinsinitiative Gesundheitssport bieten hierfür ein breites Angebot an Yogakursen. Yoga ist eine philosophische Lehre aus Indien und bedeutet so viel wie „Vereinigung“ - im Sinne des Einswerdens von Körper, Seele und Bewusstsein. Es gibt viele verschiedene Formen des Yoga, oft mit einer eigenen Philosophie und Praxis. In Europa werden im Allgemeinen aber darunter meist körperliche Übungen verstanden – und der Begriff somit mit Hatha-Yoga gleichgesetzt. Ziel dieser meist eher ruhigen Übungsstunden ist eine Loslösung vom Alltagsstress.

Entspannen bedeutet in körperlicher Hinsicht tatsächlich auch das Herunterfahren der Muskelspannung im Körper, um dann auch mental loslassen zu können. Die Aufmerksamkeit wird auf innere Wahrnehmungsprozesse gelenkt, um die Außenwelt für eine Weile zu vergessen. Ruhige, fließende Bewegungen helfen bei der Konzentration auf sich selbst und auf das Wesentliche.

Der TSV Palmbach bietet seit fast 25 Jahren schon Hatha-Yoga an. „Die Nachfrage ist gut und seit einigen Jahren steigend. So konnten wir die Angebote um Yoga und den Gesundheitssport im Allgemeinen kontinuierlich ausweiten“, erklärt Heinz Raviol, der beim TSV Palmbach für den Gesundheitssport zuständig ist. Eine pure Modeerscheinung sei Yoga aber definitiv nicht, ergänzt er. Hatha-Yoga eignet sich für jedes Alter und jeden Personenkreis. „Die körperliche Verfassung, auch kleine bis mittlere Gebrechen spielen keine wesentliche Rolle“, sagt der 69-Jährige, der seit 25 Jahren selbst auf Hatha-Yoga schwört. Stressbewältigung – einfach mal Abschalten von Alltag, Haushalt, Beruf, Kindern – das sei bei vielen Teilnehmern die Hauptmotivation für einen Yoga-Kurs, sind sich Raviol und Übungsleiterin Vera Koch einig.

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 Sportvereins 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 neue Kursprogramm 2018 der INI bietet wieder weit über 300 Angebote und liegt aus bei Ärzten, Apotheken, Sportvereinen und in den Rathäusern. Im Internet ist es unter www.gesundheitssport-karlsruhe.de nachzulesen.