

### TSV Biberach

74078 Heilbronn • [www.tsv-biberach.de](http://www.tsv-biberach.de)

### SV Heilbronn am Leinbach

74078 Heilbronn • [www.svhn1891.de](http://www.svhn1891.de)

### FC Kirchhausen e.V.

74078 Heilbronn • [www.fckirchhausen.de/turnen](http://www.fckirchhausen.de/turnen)

### TSV 1848 Bietigheim

74321 Bietigheim-Bissingen • [www.tsvbietigheim.de](http://www.tsvbietigheim.de)

### TV Hausen/Zaber

74336 Brackenheim • [www.tv-hausen-zaber.de](http://www.tv-hausen-zaber.de)

### Spvgg Besigheim

74354 Besigheim • [www.fitkom-besigheim.de](http://www.fitkom-besigheim.de)

### SF Neckarwestheim

74382 Neckarwestheim • [www.sf-neckarwestheim.de](http://www.sf-neckarwestheim.de)

### TV Kirchheim a. N.

74366 Kirchheim • [www.tv-kirchheim-n.de](http://www.tv-kirchheim-n.de)

### SKV Erligheim

74391 Erligheim • [www.skv-erligheim.de](http://www.skv-erligheim.de)

### PLZ 75...

### TSV Dobel

75335 Dobel • [www.tsv-dobel.de](http://www.tsv-dobel.de)

### TV Enzberg

75417 Mühlacker • [www.tvenzberg.de](http://www.tvenzberg.de)

### PLZ 76...

### Rastatter Turnverein 1846

76437 Rastatt • [www.rastatter-tv.de](http://www.rastatter-tv.de)

### SG Bad Schönborn

76669 Bad Schönborn • [www.sg-badschoenborn.de](http://www.sg-badschoenborn.de)

### PLZ 78...

### TV Öhningen

78337 Öhningen • [www.oehningen.de](http://www.oehningen.de)

### TV Gaienhofen

78343 Gaienhofen • [www.tvgaienhofen.de](http://www.tvgaienhofen.de)

### TG Tuttingen

78532 Tuttingen • [www.tg-tuttingen.de](http://www.tg-tuttingen.de)

### TSV Boll

78727 Oberndorf-Boll • [www.tsv-boll.de](http://www.tsv-boll.de)

### PLZ 88...

### TV Kressbronn

88079 Kressbronn • [www.tv-kressbronn.de](http://www.tv-kressbronn.de)

### TSV Reute

88339 Bad Waldsee • [www.tsv-reute.de](http://www.tsv-reute.de)

### PLZ 89...

### SSV Ulm

89073 Ulm • [www.ssvulm1846.de](http://www.ssvulm1846.de)

### SV Jungingen

89081 Ulm • [www.sv-jungingen.com](http://www.sv-jungingen.com)

### SV Sonderbuch

89143 Blaubeuren-Sonderbuch • [www.sportvereinsonderbuch.de](http://www.sportvereinsonderbuch.de)

### TSV Blaustein

89134 Blaustein • [www.tsv.blaustein.de](http://www.tsv.blaustein.de)

### TSG Giengen 1861

89537 Giengen • [www.tsg-giengen.de](http://www.tsg-giengen.de)

### VfB Ulm

89075 Ulm • [www.vfb-ulm.de](http://www.vfb-ulm.de)

### VfL Gerstetten

89547 Gerstetten • [www.vfl-gerstetten.de](http://www.vfl-gerstetten.de)

„ES IST NIE ZU SPÄT, BEWEGUNG ALS HEILMITTEL EINZUSETZEN!“

DR. MARTIN RUNGE \*1949 †2021



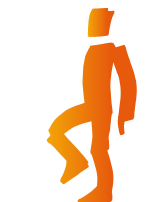
#### 1. ESSLINGER: BALANCE

Balance ist wichtig für uns Menschen, die beim Gehen die meiste Zeit auf einem Bein stehen – genauer: den Körperschwerpunkt dynamisch auf ein Bein verlagern. Die kontrollierte Gewichtsverlagerung auf ein Bein ist die „Essenz“ der menschlichen Balance.



#### 2. ESSLINGER: DEHNUNGEN

Denken Sie an die Streckbewegungen bei Hund oder Katze. Wenn Sehnen, Bänder und Muskeln nicht regelmäßig bis an die Grenze gedehnt werden, kommt es zu Muskelverkürzungen und zu einer Verringerung der Gelenkbeweglichkeit.



#### 3. ESSLINGER: LEISTUNG

Damit wir uns sicher und ohne Sturz bewegen können, muss sich Kraft mit Geschwindigkeit kombinieren. Kraft mal Geschwindigkeit ist gleich Leistung. Beim Hüpfen oder Wippen auf einem Bein vereinen sich Kraft, Schnelligkeit und Balance. Die Muskeln der Wirbelsäule werden gedehnt.



#### 4. ESSLINGER: KRAFT

Kraft ist die Ursache jeder Bewegung. Die Muskelkraftspitzen bestimmen die Knochenfestigkeit. Die Muskeln in der Umgebung des Hüftgelenks, also von Gesäß und Oberschenkel, sind entscheidend wichtig für lebenslange Mobilität und Sturzvermeidung.



#### 5. ESSLINGER: KRAFT ARME

Kraft ist die Ursache jeder Bewegung. Die Kraftübungen sind der Kern jeder Osteoporose-Therapie, denn die Kraftspitzen der Muskeln bestimmen die Knochenfestigkeit. Die Kraft der Rumpfmuskulatur ist zentral für die Körperkontrolle. Ausreichend Kraft in Armen und Händen ist unerlässlich für alle Alltagsaktivitäten.

## GEMEINSAM FIT!

WIR LEBEN FITNESS. IM VEREIN

Hier finden Sie weitere Sport- und Bewegungsangebote für Senioren auch in Ihrer Nähe:

[FITNESS-IM-VEREIN.DE](http://FITNESS-IM-VEREIN.DE)

#### KOOPERATIONSPARTNER:

##### Schwäbischer und Badischer Turnerbund e. V.

[www.stb.de](http://www.stb.de)

[www.badischer-turner-bund.de](http://www.badischer-turner-bund.de)

##### Sozialverband VdK Baden-Württemberg e.V.

[www.vdk.de/bawue](http://www.vdk.de/bawue)

##### Diakonischer Altenhilfeträger Dienste für Menschen gGmbH

[www.dienste-fuer-menschen.de](http://www.dienste-fuer-menschen.de)



GYMWELT



FÜNF ESSLINGER  
LEBENS-LANGE FITNESS

[FITNESS-IM-VEREIN.DE](http://FITNESS-IM-VEREIN.DE)



# BÜNDNIS FÜR BEWEGUNG

GEMEINSAM FÜR LEBENSLANGE FITNESS IM ALTER



„GÄBE ES EINE PILLE, DIE SO VIELE GUTE WIRKUNGEN HAT, WIE KÖRPERLICHE BEWEGUNG, SIE LÄGE JEDEN MORGEN AUF DEM FRÜHSTÜCKSTISCH“

DR. MARTIN RUNGE \*1949 †2021

Die Fünf Esslinger nach Dr. Martin Runge sind ein von Dienste für Menschen (DfM) erprobtes und wissenschaftlich geprüftes Bewegungsprogramm für Menschen in der 2. Lebenshälfte. Die Übungen zielen auf die Schwachstellen beim Älterwerden, die die Wissenschaft erforscht hat: Im Alter schwinden Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination und Balance.

Der Sozialverband VdK empfiehlt die Fünf Esslinger, denn lebenslange Fitness steht für Lebensqualität und Selbständigkeit bis ins hohe Alter. Erfahrene und qualifizierte Übungsleiter sind in Fortbildungen der Turnerbünde auf das Programm geschult.

Sie erlernen Übungen, die Sie täglich in Ihren Alltag einfach und erfolgreich einsetzen können und die keine sportlichen Höchstleistungen verlangen.

**MACHEN SIE MIT!  
BLEIBEN SIE FIT IM VEREIN.**

## FÜNF ESSLINGER KURSE

NACH POSTLEITZAHLEN

Melden Sie sich zu einem Fünf Esslinger Kurs in einem der teilnehmenden Vereine an. Oder fragen Sie nach weiteren Bewegungsangeboten für Senioren. Für die Teilnahme ist eine Vereinsmitgliedschaft oft nicht zwingend notwendig.

### PLZ 70...

#### Spvgg Feuerbach

70469 Feuerbach • [www.sportvgfeuerbach.de](http://www.sportvgfeuerbach.de)

#### TB Cannstatt

70376 Stuttgart • [www.tbcanstatt.de](http://www.tbcanstatt.de)

#### SportKultur Stuttgart

70372 Stuttgart • [www.sportkultur-stuttgart.de](http://www.sportkultur-stuttgart.de)

#### TSV Steinhaldenfeld

70378 Stuttgart • [www.tsvsteinhaldenfeld.de](http://www.tsvsteinhaldenfeld.de)

#### SSV Zuffenhausen

70435 Stuttgart • [www.ssv-zuffenhausen.de](http://www.ssv-zuffenhausen.de)

#### TSV Birkach

70599 Stuttgart Birkach • [www.tsv-birkach.de](http://www.tsv-birkach.de)

#### TV Oeffingen 1897 e.V.

70736 Fellbach • [www.tv-oeffingen.de](http://www.tv-oeffingen.de)

#### TSV Schmiden

70736 Schmiden • [www.activity-fellbach.de](http://www.activity-fellbach.de)

#### SpVgg Stetten

70771 Leinfelden-Echterdingen • [www.spvgg-stetten.de](http://www.spvgg-stetten.de)

#### TSV Musberg

70771 Leinfelden-Echterdingen • [www.tsvmusberg.de](http://www.tsvmusberg.de)

#### TSV Leinfelden/TV Echterdingen

70771 Leinfelden-Echterdingen • [www.tsv-leinfelden.de](http://www.tsv-leinfelden.de)

#### Sportplatz Korntal-Münchingen

70825 Korntal-Münchingen • [www.sportplatz-km.de](http://www.sportplatz-km.de)

### PLZ 71...

#### SV Böblingen

71034 Böblingen • [www.sv-boeblingen.de](http://www.sv-boeblingen.de)

#### GSV Maichingen

71069 Sindelfingen • [www.gsv-maichingen.de](http://www.gsv-maichingen.de)

#### TSV Waldenbuch 1891

71111 Waldenbuch • [www.tsv-waldenbuch.de](http://www.tsv-waldenbuch.de)

#### TSV Öschelbronn

71126 Gäufelden • [www.tsvoeschelbronn.de](http://www.tsvoeschelbronn.de)

#### TSV Steinenbronn

71144 Steinenbronn • [www.tsv-steinenbronn.de](http://www.tsv-steinenbronn.de)



#### SV Leonberg/Eltingen

71229 Leonberg • [www.sv-leonbergeltingen.de](http://www.sv-leonbergeltingen.de)

#### SV Hegnach

71334 Waiblingen • [www.sv-hegnach.de](http://www.sv-hegnach.de)

#### TSG Backnang

71522 Backnang • [www.tsg1846.de](http://www.tsg1846.de)

#### TV Murrhardt

71540 Murrhardt • [www.tvmurrhardt.org](http://www.tvmurrhardt.org)

#### VfB Neuhütten

71543 Wüstenrot • [www.vfb-neuhuetten.de](http://www.vfb-neuhuetten.de)

#### SG Sonnenhof Großaspach

71546 Aspach • [www.sgsts.de](http://www.sgsts.de)

#### TV Oppenweiler

71570 Oppenweiler • [www.tv-oppenweiler.de](http://www.tv-oppenweiler.de)

#### TSV Ensing

71655 Vaihingen/Enz • [www.tsv-ensingen.de](http://www.tsv-ensingen.de)

#### TV Vaihingen/Enz

71665 Vaihingen/Enz • [www.tv-vaihingen.de](http://www.tv-vaihingen.de)

#### TuS Freiberg

71691 Freiberg • [www.tus-freiberg.de](http://www.tus-freiberg.de)

#### Ski-Club Murr

71711 Murr • [www.skiclubmurr.de](http://www.skiclubmurr.de)

#### TV Tamm

71732 Tamm • [www.TV-Tamm.de](http://www.TV-Tamm.de)

### PLZ 72...

#### SV Weilheim

72072 Tübingen • [www.sv-weilheim.de](http://www.sv-weilheim.de)

#### TSV Dettingen

72108 Rottenburg • [www.tsvdettingen.de](http://www.tsvdettingen.de)

#### TV Belsen 1906

72109 Belsen • [www.tvbelsen.de](http://www.tvbelsen.de)

#### TSV Allmersbach

72153 Allmersbach im Tal • [www.tsv-allmersbach.de](http://www.tsv-allmersbach.de)

#### TG Mühlheim

72172 Sulz (Mühlheim) • [www.tgmühlheim.de](http://www.tgmühlheim.de)

#### VfL Nagold e.V.

72202 Nagold • [www.vfl-nagold.com](http://www.vfl-nagold.com)

#### TSG Bodelshausen

72411 Bodelshausen • [www.tsg-bodelshausen.de](http://www.tsg-bodelshausen.de)

#### TV Bitz

72475 Bitz • [www.tv-bitz.de](http://www.tv-bitz.de)

#### SC Sigmaringendorf-Lauchertha

72517 Sigmaringendorf • [www.sc-sigmaringendorf.de](http://www.sc-sigmaringendorf.de)

#### SSV Bernloch

72531 Hohenstein • [www.ssvbernloch.de](http://www.ssvbernloch.de)

#### GELEMA

72766 Reutlingen • [www.gelema-ev.de](http://www.gelema-ev.de)

### PLZ 73...

#### TSV Weilheim

73235 Weilheim • [www.tsv-weilheim.de](http://www.tsv-weilheim.de)

#### TG Geislingen

73312 Geislingen an der Steige • [www.tg-geislingen.de](http://www.tg-geislingen.de)

#### TB Gingen

73333 Gingen • [www.tb-gingen.de](http://www.tb-gingen.de)

#### TSV Westhausen

73463 Westhausen • [www.tsvwesthausen.de](http://www.tsvwesthausen.de)

#### TSF Welzheim

73642 Welzheim • [www.tsfwelzheim.de](http://www.tsfwelzheim.de)

#### TSV Berkheim 1895 e.V.

73734 Esslingen • [www.tsv-berkheim.de](http://www.tsv-berkheim.de)

### PLZ 74...

#### Sport-Union Neckarsulm e.V

74172 Neckarsulm • [www.su-neckarsulm.de](http://www.su-neckarsulm.de)