

GEMEINSAM FIT!

WIR LEBEN FITNESS. IM VEREIN

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

FITNESS-IM-VEREIN.DE

KOOPERATIONSPARTNER:

**Schwäbischer und Badischer
Turnerbund e. V.**

www.stb.de

www.badischer-turner-bund.de

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

www.vdk.de/bawue

**Diakonischer Altenhilfeträger
Dienste für Menschen gGmbH**

www.dienste-fuer-menschen.de



GYMWELT



FÜNF ESSLINGER
LEBENSLANGE FITNESS

FITNESS-IM-VEREIN.DE

STB
SCHWÄBISCHER
TURNERBUND

**Badischer
Turner-Bund e.V.**

AOK

**Sozialverband
VdK**
Baden-Württemberg

**Sozialverband
VdK**
Baden-Württemberg



GEMEINSAM FÜR LEBENSANGE 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.**

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 Osteoporosetherapie, 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.