

ZUSAMMENARBEIT WIRD FORTGESETZT

STB und Dienste für Menschen bauen Kooperation weiter aus –
Schwerpunkt auf „Fünf Esslinger“

Was für ein positives Signal für mehr Prävention durch Bewegung im Alter: Der Schwäbische Turnerbund (STB) und Dienste für Menschen (DfM) bauen ihre langjährige Zusammenarbeit auf Basis des Programms *Fünf Esslinger nach Dr. Martin Runge* weiter aus. Das langfristige Ziel: Älteren Menschen mehr Bewegung, Selbstständigkeit und gesellschaftliche Teilhabe zu ermöglichen.

Für Projektleiterin Michaela Böhme ist besonders die Erweiterung der Ausbildungsstruktur für ehrenamtliche Bewegungsbegleiter eine wichtige Voraussetzung für niederschwellige und wohnortnahe Bewegungsangebote in Zusammenarbeit mit Turn- und Sportvereinen, um die stetig wachsende Zahl der untrainierten Älteren in Bewegung zu bringen. Denn lt. der aktuellen Studie „Gesundheit 65+“ des Robert-Koch-Instituts erreichen 79 Prozent der über 65-jährigen die Mindestanforderungen der Nationalen Empfehlungen für Bewegung nicht. Eine Zahl, die uns als Gesellschaft alarmieren sollte!

MEHR ALS 1400 PERSONEN AUSGEBILDET

„Unsere seit über 15 Jahren bestehende Zusammenarbeit ist ein beispielhaftes Netzwerk zwischen Sport und Altenhilfe. Mit der Erneuerung der Kooperation bauen wir auf Bewährtes auf und schaffen nachhaltige Strukturen, die unsere Perspektiven verbinden. So entwickeln wir gemeinsam Angebote, die Menschen in Bewegung bringen und soziale Teilhabe ermöglichen“, so Matthias Ranke, STB-Geschäftsführer bei der Unterzeichnung.



Dienste für Menschen (DfM) mit Sitz in Esslingen ist ein diakonischer Altenhilfeträger und betreibt mit rund 2100 Mitarbeitenden Pflegestifte, Tagespflegen, ambulante Pflegedienste, Diakoniestationen und Wohnstifte in Baden-Württemberg, Bayern und Sachsen. In 27 Pflegeheimen werden 1800 Menschen betreut. 10 ambulante Pflegedienste und Diakoniestationen sorgen für Lebensqualität und Sicherheit zuhause. Mit Tagespflege, Familienpflege und Kurzzeitpflege erfahren Angehörige Entlastung. An sieben Standorten sichern Serviceverträge im Betreuten Wohnen ein selbstbestimmtes Leben bis ins hohe Alter.

Seit der Einführung des Fünf Esslinger Programms durch den Altersmediziner Dr. Martin Runge wurden in beiden Organisationen mehr als 1400 Übungsleitende und Bewegungsbegleitende ausgebildet. Sie bringen das Programm auf die Straße, in die Sportvereine und damit zu den Menschen.

„Allein in Esslingen finden wöchentlich 17 Bewegungstreffs statt, die rund 400 Menschen erreichen. Im gesamten Landkreis sind es über 40 Gruppen“, betont DfM-Geschäftsführer Rainer Freyer. „Hinzu kommen zahlreiche Kursangebote in den Turn- und Sportvereinen. Die Verbindlichkeit dieser Kooperation ist vorbildlich mit der lokalen Verankerung begeisterter Ehrenamtlicher gepaart.“

AUSBAU VON QUALIFIZIERUNG UND ANGEBOTEN

Ein zentraler Bestandteil der neuen Vereinbarung ist die Weiterentwicklung der Qualifizierungsangebote für Übungsleitende und Bewegungsbegleitende.

Damit sollen noch mehr Menschen erreicht werden – insbesondere auch jene, die bisher wenig Motivation oder keinen Zugang zu klassischen Sportangeboten haben.

Zugleich werden die *Fünf Esslinger* – das „Programm zum Erhalt von Bewegung, Muskeln und Knochen“ – verstärkt in Kommunen, Vereinen und Einrichtungen der Altenhilfe verankert. Geplant sind unter anderem gemeinsame Bewegungstreffs, die Bewohnerinnen und Bewohner von



Geschäftsführung und Projektleitung bei der Kooperationsunterzeichnung (von links nach rechts): Heike Schneider (DfM) Rainer Freyer, Sabine Kutschus (DfM), Matthias Ranke (STB), Iris Ebensperger (DfM) Michaela Böhme (STB).

Pflegeeinrichtungen, Vereinsmitglieder und ältere Menschen aus dem Quartier zusammenbringen.

MEHR BEWEGUNG FÜR EINE ALTERNDE GESELLSCHAFT

Vor dem Hintergrund des demografischen Wandels gewinnen Prävention und Bewegungsförderung im Alter zunehmend an Bedeutung. Studien und Erfahrungen aus der Praxis zeigen: Regelmäßige körperliche Aktivität kann gesundheitliche Risiken reduzieren, die Selbstständigkeit erhalten und soziale Isolation verhindern.

Eure Ansprechpartnerin



Michaela Böhme
michaela.boehme@stb.de

Mit der nun erneuerten Kooperation setzen DfM und STB ein klares Zeichen: Bewegung im Alter ist eine zentrale gesellschaftliche Aufgabe – und gelingt besonders erfolgreich durch starke Netzwerke.



Praxisseiten 5 Esslinger
ab Seite 51





**bei Michaela
Böhme,
Projektleiterin
GUTES Alter**

Was müssen Sportvereine beachten, um Ältere in den Vereinsalltag einzubinden?

Bei der Realisierung von Bewegungsangeboten für ältere Menschen in Verein und Quartier sind mehrere Aspekte wichtig. Zunächst müssen die Angebote an der Vielfalt des Alters ausgerichtet sein. Die Bedürfnisse und körperlichen Voraussetzungen sind mit 60, 70 oder 80 Jahren sehr unterschiedlich, auch wenn eine Jahreszahl zunächst nichts über den Fitnesszustand aussagt.

Um allerdings die nicht sportaffinen Älteren zu erreichen, sollten die Angebote niederschwellig sein. *Fünf Esslinger nach Dr. Martin Runge*, ist ein bewährtes Programm zum Erhalt von Bewegung, Muskeln und Knochen, das sich auf die Schwachstellen im Alter fokussiert. Die Übungen sind einfach in den Alltag übertragbar. Denn die täglichen „Bewegungssnacks“, also die Regelmäßigkeit macht die Wirkung.

Ebenfalls niedrighschwellig sollte der Zugang zu den Angeboten gestaltet sein: Wohnortnah, barrierefrei, keine hohen Kosten oder komplizierte Anmeldungen. Deshalb sind zum Beispiel Quartierstreffpunkte eine gute Möglichkeit, um Menschen persönlich zu erreichen und neben der Begegnung und Teilhabe mit dem sozialen Aspekt dort auch die Bewegung mit dem gesundheitsfördernden Aspekt zu platzieren. Eine Win-Win-Situation für alle!

Warum sind Turn- und Sportvereine wichtige Akteure?

Turn- und Sportvereine sind wichtige Akteure, weil sie Menschen aller Altersgruppen Möglichkeiten zu Be-

wegung und Gesundheitsförderung bieten. Sportvereine werden in der Kommune oft „nur“ über den Wettkampf- und Leistungssport wahrgenommen. Doch sie bieten mit vielfältigen Angeboten aus dem Fitness- und Gesundheitssport viel mehr: Qualifizierte Übungsleitende sorgen dafür, dass Menschen auch im fortgeschrittenen Alter aktiv bleiben, ihre Fitness verbessern und damit Krankheiten vorbeugen und ihre Mobilität bis ins hohe Alter erhalten.

Außerdem sind Turn- und Sportvereine Orte der Begegnung und Gemeinschaft. Ganz im Sinne des STB-Slogans „Leidenschaft für Bewegung“ führt Sport und Bewegung Menschen zusammen, es entstehen wichtige soziale Netzwerke und nicht selten Freundschaften fürs Leben. Integration, Inklusion, Teilhabe, Partizipation und Engagement sind nicht nur Schlagworte, sondern gelebter Alltag mit und durch Sport und Bewegung.

Was trägt der STB dazu bei, die Zielgruppe der Älteren aktiver ins alltägliche Leben einzubinden?

Als Sportfachverband stehen wir in erster Linie unseren Mitgliedsvereinen zur Seite. Denn nicht wir binden Ältere aktiv ein, sondern die Vereine vor Ort. Ihnen geben wir mit unserer Initiative „GUTES Alter“ Impulse und wichtige Informationen zur Zielgruppe 60plus. Darüber hinaus unterstützen wir die Vereinsentwicklung mit Beratung, Vernetzung und Bildungsmaßnahmen, die für die Vielfalt des Alter(n)s notwendig sind und sich aus der demografischen Alterung fast schon zwangsweise ergeben.

Wie aufwendig ist es für meine Übungsleitende im Verein, sich in diesem Bereich fortzubilden?

Es stehen bereits heute eine Vielzahl von Bildungsangeboten für Übungsleitende zur Verfügung, die die gesamte Bandbreite der Zielgruppe

abdecken: Ob für die „Jungen Alten“ ab 60, die „Älteren“ ab 70 oder die „Hochaltrigen“ ab 80 – für alle Lebensphasen ist Bewegung essenziell und dies spiegelt sich in unseren Bildungsangeboten wider. Ein Blick in das Jahresprogramm im Bereich Fitness & Gesundheit/Ältere oder auch bei der DTB-Akademie lohnt sich! //



Besonders interessant: Abgelaufene

STB-Lizenzen, können mit der Besonderen Weiterbildung Ältere reaktiviert und so frühere Übungsleitende für ein Engagement im Seniorensport gewonnen werden. Auf die „Babyboomer-Generation“ sollte ein Verein dabei ein besonderes Augenmerk haben.

Besondere Weiterbildung Ältere

21. – 23.09.
(Teil 1) + 29. –
30.10.2026
(Teil 2)



Praxis

BEWEGUNGSPROGRAMM FÜNF ESSLINGER NACH DR. RUNGE

Die *Fünf Esslinger* sind ein niederschwelliges Programm zum Erhalt von Bewegung, Muskeln und Knochen. Die Übungen wirken gezielt auf die Schwachstellen beim Älterwerden. Somit werden bei den Fünf Esslingern die vier wichtigsten Fitnesskomponenten – Balance, Dehnung, Muskelleistung und Kraft – auf sehr einfache und alltags-taugliche Weise ohne Hilfsmittel trainiert. Das Programm richtet sich insbesondere an ältere Menschen sowie Untrainierte und bietet einen Einstieg in regelmäßige Bewegung im Alltag. Im Mittelpunkt stehen einfache, systematisch aufgebaute alltagsnahe Bewegungen, die das Ziel verfolgen, Mobilität zu erhalten, Stürzen vorzubeugen und die Selbstständigkeit langfristig zu sichern.

Gäbe es eine Pille, die so viele gute Wirkungen hat, wie körperliche Bewegung, sie läge jeden Morgen auf dem Frühstückstisch.

Dr. Martin Runge



LOKOMOTORISCHER TEST

Das lokomotorische Assessment nach Dr. Martin Runge ist ein standardisiertes Verfahren zur Beurteilung der alltagsrelevanten Bewegungsfähigkeit. Es erfasst den aktuellen Leistungsstand, macht Stärken und Schwächen sichtbar und hilft, Risiken wie Sturzgefährdung frühzeitig zu erkennen.

Anhand von acht Testaufgaben werden zentrale motorische Fähigkeiten wie Gehgeschwindigkeit, Gleichgewicht, Koordination sowie Muskelkraft und -leistung überprüft.

Beim Training variieren, beim Test standardisieren.



**Fortbildung
Fünf Esslinger**

14.11.2026



1

ESSLINGER BALANCE

Balance beschreibt die Fähigkeit, den Körperschwerpunkt kontrolliert auf ein Bein zu verlagern – eine zentrale Voraussetzung für sicheres Gehen.

Seitlicher Wiegeschritt in den Einbeinstand

Aus dem breiten Stand Gewicht auf das lange Standbein verlagern, anderes Bein lang zur Seite anheben und kurz stabilisieren (circa 4 Sekunden). Anschließend mit großem Schritt zur anderen Seite wechseln. 8 mal je Seite.

Tandemstand

Füße hintereinander auf einer Linie (Ferse vor Fußspitze) positionieren und Gleichgewicht 10 bis 20 Sekunden halten. 3 bis 5 Durchgänge.



2

ESSLINGER DEHNUNGEN

Regelmäßiges Dehnen erhält die Beweglichkeit von Muskeln, Sehnen und Gelenken und beugt Verkürzungen vor.

Rumpfneigung zur Seite

Im hüftbreiten Stand den Oberkörper langsam zur Seite neigen (alternativ im Sitzen möglich). 4 Sekunden in die Dehnung und 8 Sekunden halten, dann 4 Sekunden lösen. 3 mal pro Seite.

Rumpfbeugung

Im hüftbreiten Stand langsam nach vorne beugen, Position halten, ruhig atmen und Kopf entspannt hängen lassen.



3

ESSLINGER LEISTUNG

Leistung ist die Fähigkeit, Kraft schnell einzusetzen. Sie ermöglicht schnelle, sichere Reaktionen und hilft, Stürze zu vermeiden.

Rückkehr des Frühlings

Aus dem schulterbreiten Stand rhythmisch und zügig in die Knie gehen und wieder strecken (<2× pro Sekunde, circa 164 mal), locker und gleichmäßig.

Trippeln auf dem Vorfuß

Schnelles Laufen (<2× pro Sekunde) auf der Stelle nur auf den Fußballen, Fersen bleiben oben. Dauer schrittweise steigern (zum Beispiel 2×15 Sekunden bis 3×45 Sekunden).



Trainingshinweise zu Kraft:
Mit moderater Intensität
(circa 2/3 der Maximalkraft)
trainieren, Bewegungen
kontrolliert (4 Sekunden runter/
rauf), 8 bis 12 Wiederholungen,
mindestens 2 Sätze, ausreichende
Pausen und regelmäßige
Regeneration und Anpassung
einplanen.

4

ESSLINGER KRAFT

Kraft ist die Grundlage jeder Bewegung. Besonders die Muskulatur von Hüfte, Gesäß und Oberschenkel ist entscheidend für Mobilität, Knochengesundheit und Sturzprävention.

Langsames Hinsetzen und Aufstehen

Kontrolliert ohne Armeinsatz auf einen Stuhl absetzen (kurz berühren) und wieder aufstehen. 5 bis 10 Wiederholungen, gegebenenfalls in 2 Durchgängen steigern.

Tiefe Hocke

Aus schulterbreitem Stand sehr langsam in eine möglichst tiefe Hocke gehen, Fersen bleiben am Boden.

5

ESSLINGER KRAFT ARME

Kraft in Armen und Rumpf ist entscheidend für Körperkontrolle und Alltagsbewegungen. Sie unterstützt im Ernstfall das Abfangen bei Stürzen und trägt zur Knochengesundheit bei.

Liegestütze (erhöht)

Mit den Händen an Tisch oder Stuhl abstützen, Körper gestreckt halten und die Arme langsam beugen und strecken. Schwierigkeit über Höhe variieren (auch an der Wand möglich).

Arm- und Schultermuskulatur

Schmaler Stand – einarmig an einer stabilen Haltemöglichkeit festhalten, den Körper kontrolliert seitlich absenken und wieder heranziehen.