

FÜNF ESSLINGER

PROGRAMM FÜR LEBENSLANGE FITNESS



„Es ist nie zu spät, Bewegung als Heilmittel einzusetzen“ (Dr. Martin Runge – Urheber der „Fünf Esslinger“)

Die Fünf Esslinger nach Dr. Martin Runge sind ein wissenschaftlich geprüftes Bewegungsprogramm für Menschen in der 2. Lebenshälfte. Die Übungen zielen auf die Schwachstellen beim Älterwerden, die die Wissenschaft erforscht hat: Lebenslange Fitness benötigt Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination/Balance. Um Stürze im Alter zu vermeiden, wird ein Schwerpunkt auf die Muskulatur in der Umgebung des Hüftgelenks gelegt.



Lebenslange Fitness steht für Lebensqualität und Selbständigkeit bis ins hohe Alter. Sie erlernen Übungen, die sie auch in ihrem täglichen Alltag einsetzen können und die keine sportlichen Höchstleistungen verlangen.

Neue Kurse Fünf Esslinger in STB/BTB-Mitgliedsvereinen ab Januar 2018

- Alle aufgeführten Turn- und Sportvereine ermöglichen die Teilnahme auch ohne Vereinsmitgliedschaft
- Viele Vereine bieten VdK-Mitgliedern Sonderkonditionen zum Einstieg!
- Bitte setzen Sie sich direkt mit dem Verein in Verbindung, wenn Sie einen Kurs belegen möchten. Ein Einstieg während des laufenden Kurses ist möglich, sofern Plätze frei sind!



Weitere Bewegungsangebote, z. B. Seniorengymnastik, Gymnastik für den Rücken und vieles mehr finden Sie hier:

www.gymwelt-bw.de/suche/

70xxx

TB Cannstatt

70376 Stuttgart

Info/ Anmeldung: Geschäftsstelle

Kontakt: 0711/5490178; info@tbcannstatt.de

www.tbcannstatt.de

SportKultur Stuttgart

70327 Stuttgart

Info/ Anmeldung: Geschäftsstelle

Kontakt: 0711/422481; lisa.riedle@sportkultur-stuttgart.de

www.sportkultur-stuttgart.de

TSV Steinhaldenfeld

70378 Stuttgart

Info/ Anmeldung: Roland Vögele

Kontakt: 0176/22843694; roland.voegle@tsvsteinhaldenfeld.de

www.tsvsteinhaldenfeld.de

FÜNF ESSLINGER

PROGRAMM FÜR LEBENSLANGE FITNESS

SSV Zuffenhausen

70435 Stuttgart
Info/ Anmeldung: Brigitte Nagel
Kontakt: 0711/825607; br.nagel@gmx.de
www.ssv-zuffenhausen.de

SV Hoffeld

70597 Stuttgart
Info/ Anmeldung: Reinhold Kneißl
Kontakt: 0711/764275; svhoffeld@t-online.de
svhoffeld.de

TSV Birkach

70599 Stuttgart Birkach
Info/ Anmeldung: Christa Jörger
Kontakt: christa.joerger@arcor.de
www.tsv-birkach.de

SV Fellbach

70734 Fellbach
Info/ Anmeldung: Gerda Forster
Kontakt: 0711/34247777; gerda.forster@t-online.de

TSV Schmiden

70736 Schmiden
Info/ Anmeldung: Heike Schader
Kontakt: 0711/510499826; h.schader@activity-fellbach.de
www.tsv-schmiden.de

SpVgg Stetten

70771 Leinfelden-Echterdingen
Info/ Anmeldung: Jutta Ehret
Kontakt: 0711/7979615; EhretJutta@web.de
www.spvgg-stetten.de

TSV Leinfelden/TV Echterdingen

70771 Leinfelden-Echterdingen
Info/ Anmeldung: Inge Gußmann
Kontakt: 0711/756255; Inge.Gussmann@turnen.tsv-leinfelden.de
www.tsv-leinfelden.de

TSV Musberg

70771 Leinfelden-Echterdingen
Info/ Anmeldung: Katja Frank
Kontakt: 0711/7547117; kontakt@tsvmusberg.de
www.tsvmusberg.de

TSV Plattenhardt

70794 Filderstadt
Info/ Anmeldung: Anne Luttenberger
Kontakt: 0711/776418; fitundgesund.al@googlemail.com
www.tsvplattenhardt.de

FÜNF ESSLINGER

PROGRAMM FÜR LEBENSLANGE FITNESS

Sportplatz Korntal-Münchingen

70825 Korntal-Münchingen
Info/ Anmeldung: Bettina Weinmann
Kontakt: 07150/3511258; info@sportplatz-km.de
www.sportplatz-km.de

71xxx

SV Böblingen

71034 Böblingen
Info/ Anmeldung: Tine Stierle
Kontakt: 07031/677930; t.stierle@sv-boeblingen.de

GSV Maichingen

71069 Sindelfingen
Info/ Anmeldung: Sandra Eisenhardt
Kontakt: 07031/381040; info@gsv-maichingen.de
www.gsv-maichingen.de

TSV Waldenbuch 1891

71111 Waldenbuch
Info/ Anmeldung: Ulrike Deinaß
Kontakt: 07157/27618; info@tsv-waldenbuch.de
www.tsv-waldenbuch.de

TSV Öschelbronn

71126 Gäufelden
Info/ Anmeldung: Iris Hüge
Kontakt: 07032/74460; i.huege@freenet.de
www.tsvoeschelbronn.de

FSV Gäufelden

71126 Gäufelden
Info/ Anmeldung: Xenia Clemens
Kontakt: geschaeftsstelle@fsv-gaeufelden.de

TSV Steinenbronn

71144 Steinenbronn
Info/ Anmeldung: Marianne Widmann
Kontakt: 07157/3489; Marianne.widmann@web.de
www.tsv-steinenbronn.de

SV Leonberg/ Eltingen

71229 Leonberg
Info/ Anmeldung: Jutta Schulze
Kontakt: 07152/399922; j.s.schulze@gmx.de
www.sv-leonbergeltingen.de

SV Hegnach

71334 Waiblingen
Info/ Anmeldung: Iris Rau
Kontakt: 07151/9440088; iris.rau@sv-hegnach.de
www.sv-hegnach.de

FÜNF ESSLINGER

PROGRAMM FÜR LEBENSLANGE FITNESS

MTV Ludwigsburg

71368 Ludwigsburg
Info/ Anmeldung: Geschäftsstelle
Kontakt: 07141/911880; info@mtv-ludwigsburg.de
www.mtv-ludwigsburg.de

TV Stetten i.R.

71394 Kernen
Info/ Anmeldung: Simone Drechsel
Kontakt: 07151/205016; info@tvstetten.de

SC Korb

71404 Korb
Info/ Anmeldung: Simone Beyer
Kontakt: simbeyer@web.de
www.sckorb.de

TSG Backnang

71522 Backnang
Info/ Anmeldung: Susann Selig
Kontakt: 07191/88167; kurs@turnen.tsg-backnang.de

TV Murrhardt

71540 Murrhardt
Info/ Anmeldung: Geschäftsstelle
Kontakt: 07192/3340; info@tvmurrhardt.org

VfB Neuhütten

71543 Wüstenrot
Info/ Anmeldung: Isolde Weimar
Kontakt: 07945/1000

SG Sonnenhof Großaspach

71546 Aspach
Info/Anmeldung: Monika Andiel
Kontakt: 07191/22220; monika.andiel@gmx.de

TSV Lippoldweiler

71549 Auenwald
Info/ Anmeldung: Dörte Venema
Kontakt: 07191/300942; u.venema@kabelbw.de

TV Oppenweiler

71570 Oppenweiler
Info/ Anmeldung: Anneli Valta
Kontakt: 07191/45353; gavalta@online.de

TSV Ensingen

71655 Vaihingen/ Enz
Info/ Anmeldung: M. Wywyas-Dümeland
Kontakt: 07042/979679; mwd31019@gmail.com

FÜNF ESSLINGER

PROGRAMM FÜR LEBENSLANGE FITNESS

Turnverein Vaihingen/Enz

71665 Vaihingen/Enz
Info/ Anmeldung: Annette Beck
Kontakt: 07042/13479; beck.aurich@hotmail.de
www.tv-vaihingen.de

TuS Freiberg

71691 Freiberg
Info/ Anmeldung: Ingrid Katzenwadel
Kontakt: 07144/841180; Ingrid.Katzenwadel@freenet.de

TSG Steinheim

71711 Steinheim
Info/ Anmeldung: Irene Jans
Kontakt: 0171/3388247; janosch60@t-online.de

Ski-Club Murr

71711 Murr
Info/ Anmeldung: Edith Kreutzer
Kontakt: 07144/25849 (AB); Edith.Kreutzer@gmx.de
www.skiclubmurr.de

TV Tamm

71732 Tamm
Info/ Anmeldung: Bettina Foerster
Kontakt: 07141/602204; Foerster-Tamm@arcor.de
www.TV-Tamm.de

72xxx

SV Weilheim

72072 Tübingen
Info/ Anmeldung: Kessy Kaiser-Breining
Kontakt: 07071/72849; kessy.kaiser-breining@gmx.de

TSV Dettingen

72108 Rottenburg
Info/ Anmeldung: Marco Ankermann
Kontakt: turnen@tsvdettingen1919.de

TV Belsen 1906

72109 Belsen
Info/ Anmeldung: Nada Steinhilber
Kontakt: 07471/975459; nada.st@t-online.de
www.tvbelsen.de

TSV Allmersbach

72153 Allmersbach im Tal
Info/ Anmeldung: Christa Schaal
Kontakt: 07191/56769

TG Mühlheim

72172 Sulz (Mühlheim)
Info/ Anmeldung: Brigitte Glück

FÜNF ESSLINGER

PROGRAMM FÜR LEBENSLANGE FITNESS

Kontakt: 07454/87232; ludwig.glueck@t-online.de

VfL Nagold e.V.

72202 Nagold
Info/ Anmeldung: Claudia Raible
Kontakt: 07451-9079288

Kindersportschule Eyach

72401 Haigerloch
Info/ Anmeldung: Dany Samaras-Roos
Kontakt: 07474/951315

TSG-Bodelshausen

72411 Bodelshausen
Info/ Anmeldung: Steinhilber Nada
Kontakt: 07471/975459; sportbereich@tsg-bodelshausen.de
www.tsg-bodelshausen.de

TV Bitz

72475 Bitz
Info/ Anmeldung: Manfred Spiller
Kontakt: 07431/81729; tv-bitz@t-online.de
www.tv-bitz.de

SC Sigmaringendorf-Laucherthal

72517 Sigmaringendorf
Info/ Anmeldung: Monika Remensperger
Kontakt: 07571/52727; remo62@live.de
www.SC-Sigmaringendorf.de

SSV Bernloch

72531 Hohenstein

GELEMA

72766 Reutlingen
Info/ Anmeldung: Nicole Linster
Kontakt: 07121/4331360; info@gelema-ev.training
www.gelema-ev.de

73xxx

TSV Sparwiesen

73066 Uhingen-Sparwiesen

GSV Dürnau

73105 Dürnau
Info/ Anmeldung: G. Schäfer
Kontakt: 07161/28991

TSV Weilheim

73235 Weilheim
Info/ Anmeldung: TSV Weilheim
Kontakt: 07023/908714; gs.tsv-weilheim@arcor.de

FÜNF ESSLINGER

PROGRAMM FÜR LEBENSLANGE FITNESS

TV Hochdorf

73269 Hochdorf
Info/ Anmeldung: Michaela Flaig-Neubauer
Kontakt: 07153/53901; flaig-neubauer@web.de

TG Geislingen

73312 Geislingen an der Steige
Info/ Anmeldung: Elke Spengeler/ Susi Beyer
Kontakt: 07331/9611150; info@tg-geislingen.de
www.tg-geislingen.de

Turnerbund Gingen

73333 Gingen
Info/ Anmeldung: Geschäftsstelle
Kontakt: 07162/8069999; info@tb-gingen.de

TV Bopfingen

73441 Bopfingen
Info/ Anmeldung: Ulrike Bortolazzi
Kontakt: 07362/5931

TSG Abtsgmünd

73453 Abtsgmünd
Info/ Anmeldung: Regina Salat
Kontakt: 07366/921271; regina.salat@web.de
www.tsg-abtsgmuend.de

TSV Westhausen

73463 Westhausen
Info/ Anmeldung: Georgia Weis
Kontakt: 07363/3590; georgia.weis@t-online.de
www.tsvwesthausen.de

TSF Welzheim

73642 Welzheim
Info/ Anmeldung: Bianka Nagel
Kontakt: 07182/3768; info@tsfwelzheim.de
www.tsfwelzheim.de

TSV Berkheim 1895 e.V.

73734 Esslingen
Info/ Anmeldung: Christel Schaal
Kontakt: 0711/3456170; info@tsv-berkheim.de
www.tsv-berkheim.de

74xxx

TSV Biberach

74078 Heilbronn
Info/ Anmeldung: Traude Berberich und Grit Markel
Kontakt: 07066/5598
ww.tsv-biberach.de

FÜNF ESSLINGER

PROGRAMM FÜR LEBENSLANGE FITNESS

SV Heilbronn am Leinbach

74078 Heilbronn
Info/ Anmeldung: Sandra Eckstein
Kontakt: 07131/41129; turnen@svhn1891.de
www.svhn1891.de

Neckarsulmer Sport-Union

74172 Neckarsulm
Info/ Anmeldung: Ingrid Volkert
Kontakt: 07132/82673; ingrid.volkert@gmx.de
www.nsu-sport.de

SC Amorbach

74172 Neckarsulm
Info/ Anmeldung: Wolfgang Schinke
Kontakt: 07132/83645; wolfgang.schinke@gmx.de

TSV 1848 Bietigheim

74321 Bietigheim-Bissingen
Info/ Anmeldung: Frau Haaf
Kontakt: 07142/43561; info@tsvbietigheim.de
www.tsvbietigheim.de

TV Hausen/ Zaber

74336 Brackenheim
Info/ Anmeldung: Max Widmann
Kontakt: 07135/12912

Spvgg Besigheim

74354 Besigheim
Info/ Anmeldung: Kathrin Edelmann
Kontakt: 07143/830091; kursleitung@fitkom-besigheim.de
www.fitkom-besigheim.de

Sportfreunde Neckarwestheim

74382 Neckarwestheim
Info/Anmeldung: Irmgard Zürn
Kontakt: 07133/3913

Turnverein Kirchheim a.N.

74366 Kirchheim
Info/ Anmeldung: Antje Beckbissinger
Kontakt: 07143/278188; antje.beckbissinger@tv-kirchheim-n.de
www.tv-kirchheim-n.de

SKV Erligheim

74391 Erligheim
Info/ Anmeldung: Rita Rohrer
Kontakt: 07143/871960

75xxx

TSV Dobel

75335 Dobel
Info/ Anmeldung: Viola Roser
Kontakt: 07083/925777; viola.roser@hotmail.de
www.tsv-dobel.de

TV Enzberg

75417 Mühlacker
Info/ Anmeldung: Erwin und Heiderose Flad
Kontakt: 07041/5735; erwin.flad@tvenzberg.de
www.tvenzberg.de

76xxx

SG Bad Schönborn

76669 Bad Schönborn
Info/ Anmeldung: Elvira Kerle
Kontakt: 07253/4038; kurse@sg-badschoenborn.de

Rastatter Turnverein 1846

76437 Rastatt
Info/ Anmeldung: Natalie Walz
Kontakt: 07222/5968619; natalie.walz@rastattertv.de
www.rastatter-tv.de

78xxx

Turnverein Öhningen

78337 Öhningen
Info/ Anmeldung: Antje Zangemeister
Kontakt: 07735/440229; antje.zangemeister@web.de

Turnverein Gaienhofen

78343 Gaienhofen
Info/ Anmeldung: Antje Zangemeister
Kontakt: 07735/440229

Turngemeinde Tuttlingen

78532 Tuttlingen
Info/ Anmeldung: Claudia Hummel
Kontakt: 07461/71504; gst@tg-tuttlingen.de
www.tg-tuttlingen.de

TSV Boll

78727 Oberndorf-Boll
Info/ Anmeldung: Christa Stimmler
Kontakt: 07423/4550; c.stimmler@web.de
www.tsv-boll.de

FÜNF ESSLINGER

PROGRAMM FÜR LEBENSLANGE FITNESS

88xxx

TV Kressbronn

88079 Kressbronn
Info/ Anmeldung: Günter und Marianne Stöckl
Kontakt: 08382/28995; guenter.stoeckl@gmx.de

89xxx

SSV Ulm

89073 Ulm
Info/ Anmeldung: Kathrin Henning
Kontakt: 0151/70877242

SV Jungingen

89081 Ulm
Kontakt: stolz@jufit.de

TSV Blaustein

89134 Blaustein
Info/ Anmeldung: Wolfgang Haug
Kontakt: 07304/3218

Sportverein Sonderbuch

89143 Blaubeuren-Sonderbuch
Info/ Anmeldung: Gabriela Ruopp
Kontakt: 07344/8892; woruger@web.de

TSG Giengen 1861

89537 Giengen
Info/ Anmeldung: Helga Reiser
Kontakt: 07322/8156; fam-reiser@web.de
www.tsg-giengen.de

VfL Gerstetten

89547 Gerstetten
Info/ Anmeldung: Monika Frisch
Kontakt: 07323/7902; office@vfl-gerstetten.de
www.vfl-gerstetten.de

97xxx

TSV Althausen-Neunkirchen

97980 Bad Mergentheim
Info/ Anmeldung: Matthias Adonyi
Kontakt: 07931/42529; matthias.adonyi@freenet.de

© STB 07/2018 – Druckfehler und Änderungen vorbehalten