

„Es ist nie zu spät, Bewegung als Heilmittel einzusetzen“

(Dr. Martin Runge, *1949 †2021 – Urheber der „Fünf Esslinger“)

Die Fünf Esslinger nach Dr. Martin Runge (*1949 †2021), 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 Frühjahr 2022

- 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: fitness-im-verein.de

70xxx

TB Cannstatt

70376 Stuttgart

Info/ Anmeldung: Geschäftsstelle

Kontakt: 0711/5490178; info@tbcannstatt.de

www.tbcannstatt.de

SportKultur Stuttgart

70327 Stuttgart

Info/ Anmeldung: Friederike Keller

Kontakt: 0711 422481; friederike.keller@sportkultur-stuttgart.de

www.sportkultur-stuttgart.de

TSV Steinhaldenfeld

70378 Stuttgart

Info/ Anmeldung: Roland Vögele

Kontakt: 0711/531841; roland-voegele@t-online.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

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

TV Oeffingen 1897 e.V.

70736 Fellbach
Info/Anmeldung: Sarah Seiler
Kontakt: 015735189075; sarah.seiler@tv-oeffingen.de
www.tv-oeffingen.de

TSV Schmiden

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

SpVgg Stetten/Filder 1900 e.V.

70771 Leinfelden-Echterdingen
Kontakt: info@spvgg-stetten.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: 01701550681; bettina.weinmann@sportplatz-km.de

www.sportplatz-km.de

71xxx

SV Böblingen

71034 Böblingen

Info/ Anmeldung: Tine Stierle

Kontakt: 07031/677930; t.stierle@sv-boeblingen.de

www.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

TSV Steinenbronn

71144 Steinenbronn

Info/ Anmeldung: Marianne Widmann

Kontakt: 07157/3489; m.widmann@tsv-steinenbronn.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/Marion Scheckenbach

Kontakt: 07151/9440088; iris.rau@sv-hegnach.de

www.sv-hegnach.de

FÜNF ESSLINGER

PROGRAMM FÜR LEBENSLANGE FITNESS

TSV Unterriexingen

71706 Unterriexingen
Info/Anmeldung: Alexandra Graf
Kontakt: 07147-922946; grafalexandra@gmx.de

MTV Ludwigsburg

71368 Ludwigsburg
Info/ Anmeldung: Viktoria Richter
Kontakt: 07141/911880; richter@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: Geschäftsstelle, Frau Hoffmann
Kontakt: 07151 34611; info@sckorb.de
www.sckorb.de

TSG Backnang

71522 Backnang
Info/ Anmeldung: Geschäftsstelle
Kontakt: 07191 / 86187; kurs@turnen.tsg-backnang.de
www.tsg1846.de

TV Murrhardt

71540 Murrhardt
Info/ Anmeldung: Ingrid Scharfenberg
Kontakt: 07192 909586; info@tvmurrhardt.org
www.tvmurrhardt.org

VfB Neuhütten

71543 Wüstenrot
Info/ Anmeldung: Isolde Weimar/Karen Thanhäuser
Kontakt: 0174 3445572; katha.63@web.de
VfB-neuhuetten.de

SG Sonnenhof Großaspach

71546 Aspach
Info/Anmeldung: Cordula Weeske
Kontakt: 0178/6971161; Cordula.weeske@googlemail.com
www.sgsts.de

TV Oppenweiler

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

FÜNF ESSLINGER

PROGRAMM FÜR LEBENSLANGE FITNESS

TSV Ensingen

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

Turnverein Vaihingen/Enz

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

Ski-Club Murr

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

TV Tamm

71732 Tamm
Info/ Anmeldung: Bettina Foerster
Kontakt: 07141/602204; Bettina.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
www.SV-WEILHEIM.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; sport.st@mail.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
Kontakt: 07454/87232; ludwig.glueck@t-online.de

FÜNF ESSLINGER

PROGRAMM FÜR LEBENSLANGE FITNESS

VfL Nagold e.V.

72202 Nagold
Info/ Anmeldung: Claudia Raible
Kontakt: 07451-9079288; crai-fit@gmx.de
www.vfl-nagold.com

TSG-Bodelshausen

72411 Bodelshausen
Info/ Anmeldung: Nada Steinhilber
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

73xxx

GSV Dürnau

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

TSV Weilheim

73235 Weilheim
Info/ Anmeldung: Gisela Schmid
Kontakt: 07023 2826; gisela.schmid-schiele@web.de

TV Hochdorf

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

TG Geislingen

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

FÜNF ESSLINGER

PROGRAMM FÜR LEBENSLANGE FITNESS

Turnerbund Gingen

73333 Gingen
Info/ Anmeldung: Silke Wachter
Kontakt: 07162-8395; info@tb-gingen.de

TSG Abtsgmünd

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

TSF Welzheim

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

TSV Berkheim 1895 e.V.

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

74xxx

TSV Biberach

74078 Heilbronn
Info/ Anmeldung: Traude Berberich
Kontakt: 07066/5598; traude_berberich@web.de
www.tsv-biberach.de

SV Heilbronn am Leinbach

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

FC Kirchhausen e.V.

74078 Heilbronn
Info/ Anmeldung: Renate Muth-Lischke
Kontakt: 07066/6565; turnen@fckirchhausen.de
www.joinsports.de/page/fckirchhausen

TSV 1848 Bietigheim

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

TV Hausen/ Zaber

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

FÜNF ESSLINGER

PROGRAMM FÜR LEBENSLANGE FITNESS

Spvgg Besigheim

74354 Besigheim

Info/ Anmeldung: Kathrin Edelmann

Kontakt: 07143/4099316; Kathrin.Edelmann@spvgg-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; r-rohrer@gmx.de

skv-erligheim.de

75xxx

TSV Dobel

75335 Dobel

Info/ Anmeldung: Viola Roser

Kontakt: 07083/925777; viola.roser@hotmail.de

www.tsv-dobel.de

TV 1889 Enzberg

75417 Mühlacker

Info/ Anmeldung: Erwin 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

www.sg-badschoenborn.de

Rastatter Turnverein 1846

76437 Rastatt

Info/ Anmeldung: Natalie Brunner

Kontakt: 07222/596819; natalie.brunner@rastattertv.de

www.rastatter-tv.de

78xxx

Turnverein Öhningen

78337 Öhningen
Info/ Anmeldung: Antje Zangemeister
Kontakt: 07731 3191655; antje.zangemeister@web.de
www.oehningen.de

Turnverein Gaienhofen

78343 Gaienhofen
Info/ Anmeldung: Antje Zangemeister
Kontakt: 07731 3191655; antje.zangemeister@web.de
www.tvgaienhofen.de

Turngemeinde Tuttingen

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

TSV Boll

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

88xxx

TV Kressbronn

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

89xxx

SSV Ulm

89073 Ulm
Info/ Anmeldung: Kathrin Henning
Kontakt: 0170-70877242; turnen@ssvulm1846.de
www.ssvulm1846.de

SV Jungingen

89081 Ulm
Kontakt: stolz@jufit.de

TSV Blaustein

89134 Blaustein
Info/ Anmeldung: Wolfgang Haug
Kontakt: 07304/3218; meldungen-sport@gmx.de
www.tsv-blaustein.de

FÜNF ESSLINGER

PROGRAMM FÜR LEBENSLANGE FITNESS

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

© STB 12/2021– Druckfehler und Änderungen vorbehalten