

# GEMEINSAM FIT!

WIR LEBEN FITNESS. IM VEREIN

Hier findet ihr weitere Sport- und Bewegungsangebote in eurer Nähe:

**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)



**FITNESS &  
GESUNDHEIT**



**FÜNF ESSLINGER**  
LEBENSLANGE FITNESS

**STB.DE/GYMWELT**

**STB** 非  
SCHWÄBISCHER  
TURNERBUND

**BTB**  
BADISCHER TURNERBUND

**AOK** 

**dfr**  
Dienste für Menschen

**SOZIALVERBAND  
VdK**  
BADEN-WÜRTTEMBERG



## 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

### BEWEGUNGSPROGRAMM FÜNF ESSLINGER – LEBENSLANGE FITNESS

Das wissenschaftlich geprüfte Bewegungsprogramm **Fünf Esslinger** nach Dr. Martin Runge, welches gezielt die Engpässe beim Älterwerden behandelt, ist vor allem für Untrainierte und Menschen in der 2. Lebenshälfte als Einstieg geeignet. Die Übungen zielen auf die Schwachstellen beim Älterwerden hin. Somit werden bei den **Fünf Esslingern** die vier wichtigsten Fitnesskomponenten – Balance, Dehnung, Leistung und Kraft – auf sehr einfache Weise und ohne Hilfsmittel trainiert. Das Bewegungsprogramm wird durch das Lokomotorische Assessment, einem Test zur Messung der Mobilität, ergänzt.

Fortbildung:



#### 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.