

Fünf Esslinger – vom Pilotprojekt in die Fläche

Nach einer erfolgreichen Pilotphase in vier STB-Vereinen und einem überwältigenden Start der „Fünf Esslinger“ beim letztjährigen Stuttgarter Sportkongress geht das einfache und zugleich wirkungsvolle Einstiegsprogramm seinen Weg in die STB-Mitgliedsvereine.

Die Zusammenarbeit des STB mit Dr. Martin Runge erfuhr anlässlich des Sportkongresses einen hohen Aufmerksamkeitswert durch die Medien. Das „Programm für lebenslange Fitness – zum Erhalt von Bewegung, Muskeln, Knochen“ und der damit verbundenen Thematisierung der Bedeutung von Bewegung im Alter, findet seitdem großen Zuspruch.

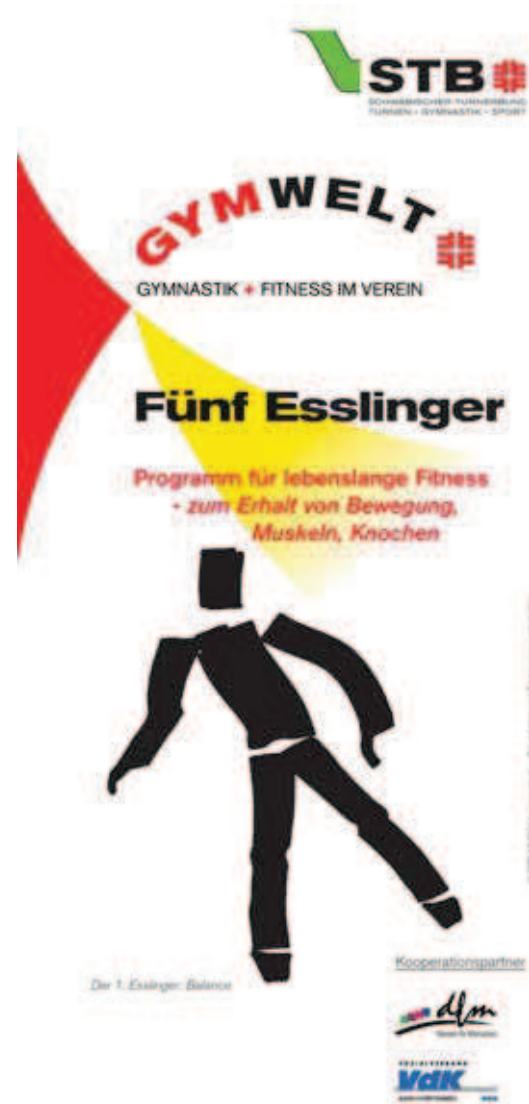
Der STB sieht es als eine seiner zentralen Aufgaben im Freizeit- und Gesundheitssport, in seinen Mitglieds-Vereinen und in der Öffentlichkeit das Bewusstsein der Notwendigkeit für lebenslanges Bewegen zu schaffen. „Es ist nie zu spät, Bewegung als Heilmittel einzusetzen“ so Runge. Deshalb gilt lebenslanges Sporttreiben auch als strategische Her-

ausforderung für Vereine. Öffentlichkeitswirksame Darstellung von gesundheitsfördernden Angeboten z. B. unter der geschützten Marke GYMWELT, qualitätsgeprüfte Angebote, z. B. mit dem Pluspunkt Gesundheit und funktionierende Netzwerke – ob auf Landesebene oder regional vor Ort.

Um ein gutes und wirksames Programm wie die Fünf Esslinger nachhaltig und flächendeckend anzubieten, braucht es neben dem überzeugenden Programm Strukturen, wie sie der STB mit seinen Mitgliedsvereinen bieten kann. Dazu kommt der Partner VdK Baden-Württemberg, der als größter Sozialverband zum einen die Interessen Älterer in der Politik vertritt, aber auch seinen Mitgliedern die Bedeutung einer gesunden Lebensweise und Bewegung nahelegt, um damit eine möglichst hohe Lebensqualität und Selbstständigkeit im Alter zu ermöglichen.

Bereits während des Sportkongresses hatten sich noch einige Übungsleiter für den Fortbildungskurs in der Aerpah-Klinik in

Dr. Martin Runge (Mitte) machte 30 Übungsleiter fit für die „Fünf Esslinger“.



Esslingen-Kennenburg, der als „Kurs für Schnellentschlossene“ Anfang Dezember stattfand, angemeldet. 30 Übungsleiter wurden an diesem Tag von Dr. Runge und seinem Team ausgebildet.

TEILNEHMER-STIMMEN:

„Als ich das erste Mal von den „Fünf Esslingern“ gehört habe, habe ich mich spontan

AUSZUG AUS JAHRESBERICHT VDK BADEN-WÜRTTEMBERG - ROLAND SING, LANDESVERBANDSVORSITZENDER

„Sehr erfreut sind wir über die positive Resonanz, die unser gemeinsam mit dem Schwäbischen Turnerbund (STB) geschaffenes Sportangebot "Fünf Esslinger" erfahren hat. Die Mehrzahl der Teilnehmer der im Frühjahr 2011 in vier STB-Pilotvereinen angebotenen Kurse kam aus den Reihen des Sozialverbands VdK. Das von

dem Esslinger Facharzt für Allgemeinmedizin und Klinische Geriatrie, Dr. Martin Runge, kreierte Programm aus Kräftigungs-, Balance-, Koordinations- und Beweglichkeitsübungen wurde sehr gut angenommen. In den Pilotvereinen aus dem Großraum Stuttgart sind denn auch in diesem Herbst Folgekurse angelaufen. Zudem ist vorgesehen, bald

im ganzen Gebiet des Schwäbischen Turnerbunds und auch des Badischen Turnerbunds (BTB) Fünf-Esslinger-Kurse anzubieten. Dann hätten zahlreiche weitere VdK-Mitglieder die Möglichkeit, zu attraktiven Konditionen etwas für ihre Gesundheit und für den Erhalt ihrer Selbstständigkeit im Alter zu tun.“

tan zur Fortbildung angemeldet. Ich hatte Hoffnung, dort etwas Neues in Sachen Sport für ältere Menschen zu erfahren. Meine Erwartungen wurden nicht enttäuscht: Ich kann die Fünf Esslinger auch in meiner „geübten“ Seniorengruppe anwenden und ich freue mich riesig auf viele „Ungeübte“ in der neuen Sportgruppe in Kooperation mit dem VdK.“ *Otto Halter, Übungsleiter VfL Gerstetten*

„Herzlichen Dank für den wunderschönen, erfolg- und lernreichen Seminartag in Esslingen. Ich bin von dem Bewegungsangebot „Fünf Esslinger“ total begeistert und habe mich kurz entschlossen, einen Schnupperkurs abzuhalten. Es sind bereits 15 Anmeldungen eingegangen.“ *Helga Reiser, Übungsleiterin TSG Giengen*

„Nachdem ich schon beim Stuttgarter Sportkongress von den „Fünf Esslinger“ begeistert war, habe ich mich schon riesig auf die Fortbildung in Esslingen gefreut. Dieser Tag war eine echte Bereicherung und das Team von Dr. Martin Runge hat mit viel Spaß und Freude die „Fünf Esslinger“ geschult. Dickes Lob und Dankeschön.“ *Edith Kreuzer, Übungsleiterin SGV Murr*

Bis Mitte Dezember hatten bereits neun Vereine Kurse für das Jahr 2012 geplant und die Kursdaten gingen an den VdK, der in der Januar-Ausgabe seiner Mitgliederzeitung diese Kurse bewirbt und seinen Mitgliedern empfiehlt.

FÜNF ESSLINGER-KURSE GIBT ES

IM 1. HALBJAHR 2012

IN DIESEN VEREINEN:

- SC Amorbach
- TSV Berkheim
- TV Bopfingen
- TG Geislingen
- VfL Gerstetten
- TSG Giengen
- SV Grün-Weiss Sommerrain
- Heidenheimer Sportbund
- MTV Ludwigsburg
- SGV Murr
- TV Unterboihingen
- TSV Weilheim

NÄCHSTE FORTBILDUNGSTERMINE FÜR ÜBUNGSLEITER B „SPORT IN DER PRÄVENTION“:

- **Donnerstag, 23.02.2012**
- nur noch wenige Plätze frei!
Aerpah-Klinik, Esslingen
- **Montag, 07.05.2012**
Aerpah-Klinik, Esslingen
- **Samstag, 16.06.2012**
SpOrt Stuttgart

DIE FÜNF ESSLINGER



Der 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.



Der 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.



Der 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.



Der 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.



Der 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.

Infos und Anmeldung unter:
www.dtb-gymnet.de oder Tel. 0711-280 77-200

