

VfL Nagold e.V. / 72202 Nagold
Info/Anmeldung: Claudia Raible / Kontakt: 07451-9079288

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

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

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

SSV Bernloch / 72531 Hohenstein / www.ssvbernloch.de

PLZ 73...

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

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

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

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

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

TSV Berkheim 1895 e.V. / 73734 Esslingen
Info: www.tsv-berkheim.de / Anmeldung: Christel Schaal
Kontakt: 0711/3456170; info@tsv-berkheim.de

PLZ 74...

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

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

FC Kirchhausen e.V. / 74078 Heilbronn
Info/Anmeldung: www.fckirchhausen.de unter Turnen & Kurse
Kontakt: Pia Hänsel, 07066/6400; al-turnen@fckirchhausen.de

TSV 1848 Bietigheim / 74321 Bietigheim-Bissingen
Info: www.tsvbietigheim.de / Anmeldung: Frau Haaf
Kontakt: 07142/43561; info@tsvbietigheim.de

TV Hausen/Zaber / 74336 Brackenheim
Info/Anmeldung: Max Widmann
Kontakt: 07135/12912

Spvgg Besigheim / 74354 Besigheim
Info: www.fitkom-besigheim.de / Anmeldung: Kathrin Edelmann
Kontakt: 07143/830091; sportliche-leitung@spvgg-besigheim.de

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

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

SKV Erligheim / 74391 Erligheim
Info/Anmeldung: Rita Rohrer
Kontakt: 07143/871960; trohrer@nexgo.de

PLZ 75...

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

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

PLZ 76...

Rastatter Turnverein 1846 / 76437 Rastatt
Info: www.rastatter-tv.de / Anmeldung: Natalie Brunner
Kontakt: 07222/5968619; natalie.brunner@rastattertv.de

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

PLZ 78...

Turnverein Öhningen / 78337 Öhningen
Info/Anmeldung: Antje Zangemeister
Kontakt: 0151/17327815; antje.zangemeister@web.de

Turnverein Gaienhofen / 78343 Gaienhofen
Info: www.tvgaienhofen.de / Anmeldung: Antje Zangemeister
Kontakt: 0151/17327815; antje.zangemeister@web.de

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

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

PLZ 88...

SC Blönnried / 88326 Aulendorf
Info/Anmeldung: Birgit Schaaf
Kontakt: 07525/924932

PLZ 89...

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

SV Jungingen / 89081 Ulm
Info/Anmeldung: Benedikt Stolz
Kontakt: stolz@jufit.de

TSV Blaustein / 89134 Blaustein
Info: www.tsv-blaustein.de / Anmeldung: Wolfgang Haug
Kontakt: 07304/3218; info@tsv-blaustein.de

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

TSG Giengen 1861 / 89537 Giengen
Info: www.tsg-giengen.de / Anmeldung: Helga Reiser
Kontakt: 07322/8156; fam-reiser@web.de

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

Wissen, was gesund macht, ist der erste Schritt, um dauerhaft für die eigene Gesundheit zu sorgen. Informieren Sie sich!

Gesundheitsseminare mit Dr. Runge:
www.privatpraxis-dr-runge.de



GEMEINSAM FIT!
WIR LEBEN FITNESS. IM VEREIN

Hier finden Sie weitere Sport- und Bewegungsangebote für Senioren auch in Ihrer Nähe:
www.GYMWELT-BW.de/suche

KOOPERATIONSPARTNER:
Sozialverband VdK Baden-Württemberg e.V.
www.vdk.de/bawue/

Diakonischer Altenhilfeträger
Dienste für Menschen gGmbH
www.dienste-fuer-menschen.de

Badischer und Schwäbischer Turnerbund e. V.
www.badischer-turner-bund.de
www.stb.de

Überreicht von:

FITNESS UND GESUNDHEIT
Aroha®
Aerobic Ausdauertraining
CARDIO-AKTIV 4XF Cross Training **Drums Alive®**
Entspannung Frauengymnastik **Fünf Esslinger**
Functional Training GYMnastik-Mix **LaGYM**
Männer-Fitness **Muskelaufbau** Pilates
RÜCKEN-AKTIV Seniorengymnastik
Step-Aerobic Tai Chi
Workout Yoga
Zirkeltraining ...

FÜNF ESSLINGER
LEBENSLANGE FITNESS



GYMWELT
WIR LEBEN FITNESS. IM VEREIN.



BÜNDNIS FÜR BEWEGUNG

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

Die Fünf Esslinger nach Dr. Martin Runge sind ein von Dienste für Menschen (DfM) erprobtes und wissenschaftlich geprüftes Bewegungsprogramm für Menschen in der 2. Lebenshälfte. Die Übungen zielen auf die Schwachstellen beim Älterwerden, die die Wissenschaft erforscht hat: Im Alter schwinden Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination und Balance.

Der Sozialverband VdK empfiehlt die Fünf Esslinger, denn lebenslange Fitness steht für Lebensqualität und Selbständigkeit bis ins hohe Alter. Erfahrene und qualifizierte Übungsleiter sind in Fortbildungen der Turnerbünde auf das Programm geschult.

Sie erlernen Übungen, die Sie täglich in Ihren Alltag einfach und erfolgreich einsetzen können und die keine sportlichen Höchstleistungen verlangen.

**MACHEN SIE MIT!
WERDEN UND BLEIBEN SIE FIT IM VEREIN!**



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.

FÜNF ESSLINGER KURSE

NACH POSTLEITZAHLEN

Melden Sie sich zu einem Fünf Esslinger Kurs in einem der teilnehmenden Vereine an. Oder fragen Sie nach weiteren Bewegungsangeboten für Senioren. Für die Teilnahmen ist eine Vereinsmitgliedschaft oft nicht zwingend notwendig.

PLZ 70...

TB Cannstatt / 70376 Stuttgart

Info: www.tbcannstatt.de / Anmeldung: Geschäftsstelle
Kontakt: 07111/5490178; info@tbcannstatt.de

SportKultur Stuttgart / 70327 Stuttgart

Info: www.sportkultur-stuttgart.de / Anmeldung: Ann-Katrin Betz
Kontakt: 07111/422481; info@sportkultur-stuttgart.de

TSV Steinhaldenfeld / 70378 Stuttgart

Info: www.tsvsteinhaldenfeld.de / Anmeldung: Roland Vögele
Kontakt: 07111/531841; roland.voegel@tsvsteinhaldenfeld.de

SSV Zuffenhausen / 70435 Stuttgart

Info: www.ssv-zuffenhausen.de / Anmeldung: Brigitte Nagel
Kontakt: 07111/825607; br.nagel@gmx.de

SV Hoffeld / 70597 Stuttgart

Info: svhoffeld.de / Anmeldung: Reinhold Kneißl
Kontakt: 07111/764275; svhoffeld@t-online.de

TSV Birkach / 70599 Stuttgart Birkach

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

SV Fellbach / 70734 Fellbach

Anmeldung: Gerda Forster
Kontakt: 07111/34247777; gerda.forster@t-online.de

TV Oeffingen 1897 e.V. / 70736 Fellbach

Info: www.tv-oeffingen.de / Anmeldung: Tatjana Rosenkranz
Kontakt: 0157/35189075; tatjana.rosenkranz@t-mobile.de

TSV Schmiden / 70736 Schmiden

Info: www.tsv-schmiden.de / Anmeldung: Heike Schader
Kontakt: 07111/510499826; h.schader@activity-fellbach.de

SpVgg Stetten / 70771 Leinfelden-Echterdingen

Info: www.spvgg-stetten.de / Anmeldung: Jutta Ehret
Kontakt: 07111/7979615; ehretjutta@web.de

TSV Musberg / 70771 Leinfelden-Echterdingen

Info: www.tsvmusberg.de / Anmeldung: Katja Frank
Kontakt: 07111/7547117; kontakt@tsvmusberg.de

TSV Leinfelden/TV Echterdingen

70771 Leinfelden-Echterdingen
Info: www.tsv-leinfelden.de / Anmeldung: Inge Gußmann
07111/756255; Inge.Gussmann@turnen.tsv-leinfelden.de

TSV Plattenhardt / 70794 Filderstadt

Info: www.tsvplattenhardt.de / Anmeldung: Anne Luttenberger
Kontakt: 07111/776418; fitundgesund.al@googlemail.com

Sportplatz Korntal-Münchingen

70825 Korntal-Münchingen
Info: www.sportplatz-km.de / Anmeldung: Bettina Weinmann
Kontakt: 0170/1550681; bettina.weinmann@sportplatz-km.de

PLZ 71...

SV Böblingen / 71034 Böblingen

Info: www.sv-boeblingen.de / Anmeldung: Tine Stierle
Kontakt: 07031/677930; tstierle@sv-boeblingen.de

GSV Maichingen / 71069 Sindelfingen

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

TSV Waldenbuch 1891 / 71111 Waldenbuch

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

TSV Öschelbronn / 71126 Gäufelden

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

TSV Steinenbronn / 71144 Steinenbronn

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

SV Leonberg/Etingen / 71229 Leonberg

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

SV Hegnach / 71334 Waiblingen

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

MTV Ludwigsburg / 71368 Ludwigsburg

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

TV Stetten i. R. / 71394 Kernen

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

SC Korb / 71404 Korb

Info: www.sckorb.de / Anmeldung: Simone Beyer
Kontakt: simbeyer@web.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: www.vfb-neuhuetten.de / Anmeldung: Isolde Weimar
Kontakt: 07945/1000; isolde-weimar@t-online.de

SG Sonnenhof Großaspach / 71546 Aspach

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

TSV Lippoldswweiler / 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

Turnverein Vaihingen/Enz / 71665 Vaihingen/Enz

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

TSV Unterriexingen / 71706 Unterriexingen

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

Ski-Club Murr / 71711 Murr

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

TV Tamm / 71732 Tamm

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

PLZ 72...

SV Weilheim / 72072 Tübingen

Info: www.sv-weilheim.de / Anmeldung: Kessy Kaiser-Breining
Kontakt: 07071/72849; kessy.kaiser-breining@gmx.de

TSV Dettingen / 72108 Rottenburg

Info: Marco Ankermann / Kontakt: turnen@tsvdettingen1919.de

TV Belsen 1906 / 72109 Belsen

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