



Turn- u. Sportverein Steinenbronn 1900 e.V.



GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

# Fünf Esslinger

Programm für lebenslange Fitness  
- zum Erhalt von Bewegung,  
Muskeln, Knochen



„Es ist der Geist,  
der sich den Körper baut“  
(Schiller)

Einstiegsprogramm für Menschen  
in der zweiten Lebenshälfte



## Warum Bewegung im Alter?



Der ärztliche Direktor der Aerpah-Klinik Esslingen-Kennenburg und Urheber der „Fünf Esslinger“, Dr. med. Martin Runge, erklärt den guten Grund für Bewegung im Alter in seinen Vorträgen sehr pragmatisch:

„Gäbe es eine Pille, die so viele gute Wirkungen hat, wie körperliche Bewegung... sie läge jeden Morgen auf dem Frühstückstisch.“

Denn: Herz, Muskeln, Knochen, Zuckerspiegel, Darm und natürlich die Seele – sie profitieren von regelmäßiger und richtiger körperlicher Aktivität.

Im Alter schwinden die Muskeln und Knochen. Das Tempo bestimmen wir mit regelmäßiger und richtiger Bewegung selbst. Es geht beim Üben also nicht um den sportlichen Wettkampf, sondern um „Haltbarkeit“. Mit den „Fünf Esslingern“ werden die wichtigsten Fitnesskomponenten auf sehr einfache Weise und ohne Hilfsmittel trainiert: Kraft, Schnelligkeit, Balance und Dehnbarkeit.

Der Altersforscher Runge bringt es dabei auf den Punkt: „**Einer mit weniger Muskeln ist schneller im Rollstuhl**“. Sehr häufig sei der Knochenabbau im Alter nicht hormonell, sondern muskulär bedingt.

## 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.

**Kursdaten:** mittwochs; 10.01. – 17.04.2024

09.15 – 10.15 Uhr

10.30 – 11.30 Uhr

14.00 – 15.00 Uhr „Sanfte“

(12 Übungseinheiten)

Ansprechpartner

TSV Steinenbronn

Marianne Widmann

Tel: 07157/3489

Bürgerhaus Steinenbronn

Übungsleiter: Marianne Widmann

Kosten Mitglied: 42 €

Kosten Nichtmitglied 84 €

Kosten VdK-Mitglieder 72 €

Bankverbindung: KSK Böblingen

IBAN: DE51 6035 0130 0000 0787 71

BIC: BBKRDE6BXXX