

## Warum Bewegung im Alter?



Der Altersmediziner und Urheber der **Fünf Esslinger**, Dr. 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.“**

Im Alter schwinden die Muskeln und Knochen. Das lässt sich auch nicht vollständig aufhalten, aber das Tempo des Altersabbaus verlangsamt sich mit regelmäßiger und richtiger Bewegung erheblich. Mit dem Programm **Fünf Esslinger** werden die vier wichtigsten Fitnesskomponenten auf sehr einfache Weise trainiert: Kraft, Schnelligkeit, Balance und Dehnbarkeit – mit speziellen Übungen in vielen Varianten, um damit genau den Engpässen entgegenzuwirken, die beim Älterwerden auf uns zukommen.

**Und es ist nie zu spät, Bewegung als Heilmittel einzusetzen – fangen Sie heute damit an“** – so der Altersmediziner Dr. Runge.

## 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/Schnellkraft

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

Die Kraftübungen sind der Kern jeder Osteoporosetherapie, 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.

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zu dem Kurs „Fünf Esslinger“ an.  
Für den Fall, dass ich doch nicht teilnehmen kann, werde ich frühzeitig absagen, damit eine andere Person nachrücken kann.  
**Bitte bequeme Kleidung/ Sportkleidung mitbringen!**

\_\_\_\_\_  
Vorname, Name

\_\_\_\_\_  
Geburtsdatum

\_\_\_\_\_  
Straße, PLZ, Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon

*Zutreffendes bitte ankreuzen!*

**Kurs 1**

Spvgg  
60 €

VdK- Mitglied  
60 €

Gast  
80 €

FitKom- Mitglied

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

### Kursdaten

**Tag, Datum von/bis**                      Montags, 05.10.2020 – 07.12.2020 **10 Einheiten**

**Uhrzeit**                                        **Kurs 1: 14.30 - 15.30 Uhr**

**Ort**    Kursraum 1

**Übungsleiter**                                Gabi Marx

**Kosten Mitglied Spvgg / VdK**        60,-

**Kosten Nichtmitglied**                80,-

**Spvgg Besigheim**

Jahnstr. 9

74354 Besigheim

Tel.: 07143-4099316

www.fitkom-besigheim.de

Gebühr bei Anmeldung bezahlt! \_\_\_\_\_ Datum

Anmeldung wurde angenommen von: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Datum / Unterschrift

## Teilnahmebedingungen

**Anmeldung:** Die Anmeldung muss schriftlich mit der Anmeldekarte erfolgen. Mit der Anmeldung werden die folgenden Teilnahmebedingungen anerkannt.

Es erfolgt keine Bestätigung durch das FitKom.

Das FitKom benachrichtigt den Angemeldeten nur, wenn der Kurs belegt ist oder ausfällt.

**Kursgebühr:** Die Kursgebühr ist bei der Anmeldung in bar oder per EC-Karte zu entrichten. Kommen Kurse nicht zustande bzw. ist ein Kurs belegt, so wird Ihnen der Betrag gutgeschrieben. Für einzelne nicht besuchte Kurstermine kann keine Rückzahlung erfolgen.

**Teilnehmerzahl:** Für die Durchführung der Kurse ist eine Mindestteilnehmerzahl von 12 Personen erforderlich. Wird diese nicht erreicht, muss der Kurs abgesagt werden und Sie werden von uns benachrichtigt. Bitte daher rechtzeitig anmelden.

**Rücktritt:** Ein Rücktritt ist bis zum 7. Tage vor Kursbeginn kostenfrei möglich. Entscheidend ist der Eingang des Rücktritts im FitKom. Bei späterem Rücktritt entstehen Ausfallkosten von 30,- €. Das FitKom kann vom Vertrag zurücktreten, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird oder die Lehrkraft aus Gründen ausfällt, die nicht im Risikobereich des FitKoms liegen, z.B. Krankheit.

**Haftung:** Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Bei Diebstahl und Verlust von persönlichen Gegenständen haftet das FitKom nicht.

**Verschiedenes:** Mit der auf der Anmeldung geleisteten Unterschrift wird bestätigt, dass im FitKom aufgenommene Fotografien und Filme für Werbezwecke, die Spvgg Besigheim betreffend, genutzt werden dürfen.

**Gültigkeit:** Sollte ein Teil der Teilnahmebedingungen nicht gültig sein, bleiben die restlichen Teile des Gesamtvertrages dennoch gültig.

## Weitere geeignete Angebote für Ältere

### Ältere 70+ / Turnabteilung

Sport für Ältere mit Bewegungseinschränkungen  
Freitag 14.00 – 15.00 Uhr G.-Siegle-Halle

### Ältere 60+ / Turnabteilung

Sport für fitte Ältere  
Mittwoch 18.00 – 19.00 Uhr FitKomhalle

### Fit in den Tag 60+ / FitKom (Kurs)

Training für Leib und Seele mit rhythmischer Musik und viel Spaß  
Donnerstag 08.15 – 09.15 Uhr FitKomhalle

### Yoga 50+

Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele  
Montag 08.15 – 09.15 Uhr Spiegelraum

### Gerätetraining für Ältere

Dienstag 11.00 – 12.00 Uhr Trainingsfläche

### Gymnastik und Koordination 60+

Dienstag 12.00 – 12.30 Uhr FitKomhalle

### Nordic Walking / X-CO Walking / FitKom (Kurs)

Sehr effektives Ausdauertraining in der freien Natur  
Neue Kurse ab Frühjahr

### Rückenfitness

Schonendes und wohldosiertes Funktionsgymnastikprogramm

|         |                   |             |
|---------|-------------------|-------------|
| Montag  | 08.15 – 09.15 Uhr | FitKomhalle |
|         | 09.30 – 10.30 Uhr | FitKomhalle |
|         | 20.00 – 21.00 Uhr | FitKomhalle |
| Freitag | 10.45 – 11.45 Uhr | Spiegelraum |
|         | 19.00 – 20.00 Uhr | Spiegelraum |



## Fünf Esslinger

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



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

