

Sturz- prophylaxe beim



FÜNF ESSLINGER Programm für lebenslange Fitness



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

GYM WELT 
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

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 vorständig 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.

Kursdaten:

dienstags (7.10.2014 – 16.12.2014)
10:00 – 11:00 Uhr
Kurhaus Dobel (Neue Herrenalber Str. 11)
Übungsleiterin: Viola Roser
Kosten TSV-Mitglied: frei
Kosten Nichtmitglied: 35,00 €

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 Gelenk-beweglichkeit.



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.

TSV Dobel e. V.
Postfach 6
75335 Dobel
Ansprechpartnerin:
Viola Roser
Tel: 070 83 - 925 777



Wochen-Trainingsplan

Montag

16:00 – 17:30 Uhr Eltern-Kind-Turnen
mit Susanne Harig-Wagner, Tel.: 527382

**18:00 Uhr NordicWalking:
Offener Lauftreff**, Treffpunkt Turnhalle
Info bei Alexandra Kloss, Tel: 176/61755457

NordicWalking für Anfänger
bitte Terminabsprache mit Alexandra Kloss,
Tel: 0176/61755457

19:00 – 20:00 Uhr Back to Aerobic
für Frauen ab 18 Jahren
mit Lisa Schatz, Tel.:933419 und
Nancy Pruditsch, Tel.: 0157 - 76 83 55 17

20:00 – 21:30 Uhr Jedermannturnen
(01.11.-30.04.) Koop. m. Spfr. Dobel mit
Karlheinz Ruff, Tel.:3990

20:00 – 21:45 Uhr Tai Chi Chuan
im Kurhaus mit Ingolf Reimer, Tel.: 7210

Dienstag

**NEU! 10:00 – 11:00 Uhr Sturzprophylaxe
„5 Esslinger“ NEU!**
lebenslange Fitness - mehr Mobilität im Alter
im Kurhaus (07.10. – 16.12.2014)
mit Viola Roser, Tel.: 925777

**15:00 – 16:00 Uhr Vorschulturnen
Mädchen**

mit Regina Hahn, Tel. 5508

16:00 – 18:00 Uhr Bubenturnen

für Jungs ab 1. Klasse mit
Silvio Schneider, Tel.: 07082 – 94 44 731

17:00 – 18:00 Uhr Aqua-Fitness
in Bad Herrenalb; Kurpromenade 25
u. 18:00 – 19:00 Uhr

mit Beate Klebsattel, Tel.: 7045

**18:00 – 19:00 Uhr Grundschulturnen
Mädchen**

mit Theresa Bott, Tel.: 1489

**17:00 – 18:00 Uhr Karatetraining
Kids Bronze für Kinder ab 8 Jahre**

**18:00 – 19:30 Uhr Karatetraining
für Jgdl. u. Erw.**

**20:00 – 21:30 Uhr Karatetraining
für Erwachsene**

im Kurhaus oder KIGA mit
Thomas Hübner Tel.: 01522/7387343

19:30 – 21:00 Uhr „Fit und Gesund“
für Frauen und Männer
mit Regina Hahn, Tel.: 5508

Mittwoch

16:30 Uhr Sportabzeichentreff

Juli – August Sportplatz Dobel

**17:00 – 19:30 Uhr Wettkampfturnen –
Mädchen** mit

Silvio Schneider, Tel.: 07082 – 94 44 731

**17:00 – 18:00 Uhr Karatetraining
Kids Silber und Gold**

**18:00 – 19:30 Uhr Karatetraining
für Jgdl. u. Erw.**

im Kurhaus oder KIGA

mit Thomas Hübner Tel.: 01522/7387343

**20:00 – 21:30 Uhr Fit 4 Fun - Aerobic-
Variationen u. Fitness-Spaß**

für Frauen mit Viola Roser, Tel.: 925777

Donnerstag

15:00 – 16:00 Uhr Vorschulturnen Buben
(ab 3 Jahren)

mit Susanne Harig-Wagner Tel.: 527382

19:00 – 20:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik
f. Frauen & Männer jed. Alters

(ca. Nov. – April im Kurhaus, sonst Turnhalle)
mit Beate Klebsattel, Tel.: 7045

**20:00 – 22:00 Uhr Rückenschule und
Krafttraining für Männer**

mit Sabine Seibold, Tel.: 526813

Freitag

9:00 – 10:00 Uhr Aqua-Fitness
in Bad Herrenalb, Kurpromenade 25

u. 10:00 – 11:00 Uhr
mit Beate Klebsattel, Tel.: 7045

15:00 – 16:00 Uhr Kid's Dance 1.-3. Kl.

16:00 – 17:00 Uhr FunDance 4.-6. Kl.

**17:00 – 18:00 Uhr JoyDance ab 7. Kl. +
Erwachsene**

mit Sabine Seibold, Tel.: 526813

**18:00 – 20:00 Uhr Show- u. Sport-Aerobic
für Mädchen ab 10 Jahre**

mit Nancy Pruditsch, Tel.: 0157 - 76 83 55 17

20:00 – 22:00 Uhr Fitness-Mix
für Jugendl. ab 14 J. u. Erwachsene
mit Sabine Seibold, Tel.: 526813

Internet: www.tsv-dobel.de

1. Vorsitzende: Gabi Wacker

Wildbader Str. 14/1

75335 Dobel

Tel: 070 83 - 4185

e-mail: gabi.wacker@cw-net.de

Stand: Sept 2014

Änderungen vorbehalten