



Bleib fit – mach mit
beim
Bewegungstreff im Freien
„Fünf Esslinger und mehr“
für Seniorinnen und Senioren

ab 24. Juni 2014
jeden Dienstag um 9.30 Uhr
auf dem Spielplatz „Waldstraße“ (Nähe Tennisplatz)

Was? Einfache, angeleitete, alltagstaugliche Bewegungsübungen zum Erhalt von Kraft, Balance und Beweglichkeit für lebenslange Fitness im Alltag

Für wen? Für alle, insbesondere auch für Menschen ohne sportliche Vergangenheit

Was muss ich mitbringen?

Nichts. Bequeme Schuhe sind sinnvoll, Sportkleidung ist nicht erforderlich

Teilnehmerkosten?

Gar keine. Kostenfrei, ohne Anmeldung und Mitgliedschaft. Kommen, gucken und mitmachen, was gefällt.

Gymnastik in Gesellschaft und dabei frische Luft um die Nase – wer kann da widerstehen? Wir freuen uns auf Sie!

Veranstalter:

Turnverein Bötzingen 1922 e.V.
und Volkshochschule Bötzingen

Übungsbegleiterin:

Uschi Torn, Tel. 07663-4426
Trainerin C-Lizenz Fitness und Gesundheit
Übungsbegleiterin „Fünf Esslinger“



Bewegungstreff im Freien

„Fünf Esslinger“ – Programm für lebenslange Fitness – zum Erhalt von Bewegung, Muskeln, Knochen

Unser Bewegungstreff im Freien mit dem Programm „5 Esslinger“ ist für Frauen und Männer in der zweiten Lebenshälfte gedacht, die in diesem Alter weniger trainiert sind, aber erkannt haben, dass es gerade jetzt darum geht, so lange wie möglich gesund, beweglich und vital zu bleiben. Im Alter schwinden die Muskeln und Knochen. Das lässt sich nicht aufhalten, aber das Tempo des Altersabbaus verlangsamt sich mit regelmäßiger und richtiger Bewegung erheblich.

Die „Fünf Esslinger“ sind eine wissenschaftlich begründete Auswahl von 5 Gruppen von Übungen, die das Ziel haben, in der zweiten Lebenshälfte die körperliche Fitness so lange wie möglich zu erhalten. Eine optimale Erhaltung von Nerven, Muskeln, Knochen und Sehnen ist das Ziel. Mit einfachen Übungen, die auch zu Hause durchgeführt werden können, verbessern wir die Muskelkraft und Beweglichkeit (gegen Osteoporose) – Balance- und Kraftübungen sind wichtig bei der Sturzvermeidung.

Dr. Martin Runge, Altersmediziner aus Esslingen, ist der Urheber der „Fünf Esslinger“, deren Wirksamkeit wissenschaftlich über 10 Jahre untersucht wurde. Er erklärt: „Gäbe es eine Pille, die so viele gute Wirkungen hat, wie körperliche Bewegung, sie läge jeden Morgen auf dem Frühstückstisch“. Uschi Torn wurde vom Fortbildungszentrum der Aerpah-Klinik Esslingen (Dienste für Menschen gGmbH) zur Übungsbegleiterin „5 Esslinger“ ausgebildet.

Es ist nie zu spät, Bewegung als Heilmittel einzusetzen – wer gut trainiert wird später alt – fangen Sie jetzt an!



Quelle:

