

Treffpunkte in Esslingen

Jeden Montag um 9.30 Uhr
Treffpunkt: Stadtmitt, Maillepark
Leitung: Fr. Kanz-Beck, Fr. Palentien, Fr. Repper

Jeden Montag um 10.00 Uhr
Treffpunkt: Kennenburg,
Park Geriatrie-Zentrum
Leitung: Fr. Schlemme, Hr. Latendorf,
Fr. Plattner

Jeden Montag um 10.00 Uhr
Treffpunkt; Patientengarten Klinikum
Esslingen
Leitung: Fr. Huber, Fr. Dumitrescu, Hr. Peter

Jeden Montag um 14.00 Uhr
Treffpunkt: Waldspielplatz beim Jäger-
haus (Nähe Tennisplätze)
Leitung: Hr. Walz, Fr. Stopaschinskaia, Fr. Wahle

Jeden Dienstag um 9.30 Uhr
Treffpunkt: Berkheim, Ecke Schulstraße/
Moltkestraße
Leitung: Hr. Reutter, Fr. Schenk, Hr. Zakes

Jeden Dienstag um 10.00 Uhr
Treffpunkt: Zollberg, Ecke
Achalmstraße/Jusiweg
Leitung: Fr. Hezinger

Jeden Dienstag um 10.00 Uhr
Treffpunkt: Oberesslingen-Gartenstadt
Spielplatz Landhausstraße
Leitung: Fr. Kanz-Beck, Fr. Palentien, Fr. Repper

Jeden Dienstag um 10.00 Uhr
Treffpunkt: Sulzgries, Grundschule
vor oder hinter der Sporthalle
Leitung: Hr. Mernberger, Hr. Klauser

Treffpunkte in Esslingen

Jeden Dienstag um 14.30 Uhr
Treffpunkt: Oberesslingen, Diakonissen-
garten
Leitung: Fr. Wahle, Fr. Palentin

Jeden Mittwoch um 9.30 Uhr
Treffpunkt: Zollberg, Spielplatz
Blienshaldenweg
Leitung: Fr. Keding, Hr. Gierhake,
Hr. Reutter

Jeden Mittwoch um 9.30 Uhr
Treffpunkt: Vor dem Wohncafe
Alter Bahnhof Mettingen
Burgunderstraße 6/1
Leitung: Fr. Wojciechowski

Jeden Mittwoch um 9.30 Uhr
Treffpunkt: Pliensauvorstadt,
Spielplatz Schubartanlage
Leitung: Fr. Becker, Hr. Reutter

Jeden Mittwoch um 10.00 Uhr
Treffpunkt: Hohenkreuz, Kinderspielplatz
am äußeren Burgplatz
Leitung: Fr. Bauer, Hr. Frank

Jeden Donnerstag um 9.00 Uhr
Treffpunkt: Krummenacker,
Spielplatz Hertfelderstraße
Leitung: Fr. Krüger, Fr. Stopaschinskaia

Jeden Donnerstag um 9.00 Uhr
Treffpunkt: Wäldenbronn, Spielplatz
am Hainbach
Leitung: Hr. Scheuter, Fr. Bauer, Hr. Frank

Kontakt und Ansprechpartner

Stadt Esslingen am Neckar Amt für Soziales und Sport

in Kooperation mit dem

StadtSeniorenRat (SSR) Esslingen e. V.

Ansprechpartner:

Wilhelm Scheuter

Telefon 0711 373026

E-Mail: w.scheuter@arcor.de

www.ssr-es.de



Foto: Andrey Popov/fotolia



STADT ESSLINGEN AM NECKAR

Abteilung Familie, Jugend, Senioren und Bürgerengagement



Bleib fit – mach mit!

**Bewegungs-Treffs
für Seniorinnen und Senioren**

Herausgeber:

STADT ESSLINGEN AM NECKAR 2016

Amt für Soziales und Sport

www.esslingen.de

Weitere Informationen:

Abteilung Familie, Jugend, Senioren und Bürgerengagement

Renate Schaumburg

Rathausplatz 2/3, 73728 Esslingen am Neckar

Telefon 0711 3512 3108

renate.schaumburg@esslingen.de

www.engagiert.esslingen.de



Forum Esslingen
Zentrum für Bürgerengagement

Fit bleiben durch Bewegung

Sich bewegen hält Körper und Geist in Schwung und gibt ein gutes Lebensgefühl.

Bekannt ist uns allen: körperliche und geistige Beweglichkeit ist ganz wichtig für ein gutes Leben im Alter.

Eine regelmäßige körperliche Bewegung hilft Krankheiten vorzubeugen, hält fit und macht in einer Gruppe sehr viel Spaß.

Auch im Alter aktiv und fit bleiben ist das Motto

Freude an der Bewegung und Kontakte mit Gleichgesinnten sind das Ziel.

Worum geht's?

Die Fitness-Treffs finden immer im Freien statt. Der Schwerpunkt liegt auf Gymnastikübungen, mit denen Koordination und Beweglichkeit gefördert und Muskelkraft in Armen und Beinen aufgebaut wird.

Das Übungsprogramm die „Fünf Esslinger“ der Aerpah-Klinik Esslingen, das von Dr. Martin Runge entwickelt wurde, steht dabei im Mittelpunkt.

Anschließend kann auf ruhigen Wegen flott gegangen oder auch gemächlich spaziert werden.

Die Übungen sind einfach, machen Spaß, überfordern nicht und werden durch eine regelmäßige Wiederholung wirksam.

Es wird nur soviel mitgemacht, wie gut tut.

Die Übungsbegleiter/innen sind gut geschult und freuen sich auf rege Teilnahme. Für das wöchentliche Angebot ist keine Anmeldung erforderlich. Bequeme Schuhe und dem Wetter angepasste Kleidung reichen aus!

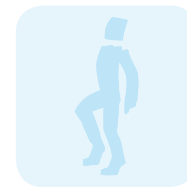
Übungsbeispiele Die „Fünf Esslinger“



Balance



Dehnungen



Wippen, Hüpfen,
Springen



Kraft von Beinen,
Hüften und Rumpf



Kraft von Armen
und Rumpf

Treffpunkte im Esslingen

Jeden Donnerstag um 10.00 Uhr
Treffpunkt: Stadtmitte, Schillerpark
Leitung: Fr. Latendorf, Fr. Repper

Jeden Donnerstag um 10.00 Uhr
Treffpunkt: Hohenkreuz, Spielplatz
Barbarossastraße
Leitung: Hr. Scheuter,
Fr. Stopaschinskaia

Jeden Donnerstag um 14.30 Uhr
Treffpunkt: Zell, Erich-Kenner-Platz
Leitung: Fr. Rau, Fr. Keck

Hinweis:
Die Teilnehmer stellen die Stadt Esslingen und die Übungsbegleiter von allen Haftpflichtansprüchen bzgl. dieser Veranstaltungen frei.

Bewegungs-Treff
für Seniorinnen und Senioren

Die „Fünf Esslinger“ und Bewegung im Freien