

Mobil bleiben

bis in das hohe Alter



Mehr Lebensqualität durch

die „FÜNF Esslinger“

Balance Dehnung Beweglichkeit Schnelligkeit Kraft



Seniorenrat Aichwald

RAT und TAT- Telefon 3690927
Rathaus- Sprechstunde Mi.16-18 h

Ziele des Vorhabens:

- Unter professioneller Anleitung werden Bewegungsübungen angeboten, welche die körperliche Mobilität und die Selbständigkeit beim Älterwerden nachhaltig unterstützen.

- Die „**FÜNF Esslinger**“ - Übungsform basiert auf wissenschaftlichen Untersuchungen und Erkenntnissen der Rehabilitations- und Altersmedizin zur Zielsetzung des Muskelaufbaus, Verhütung und Behandlung von Osteoporose durch Steigerung der Knochenfestigkeit, Vermeidung von Stürzen durch Gleichgewichts- und Koordinationsschulung.

- Speziell geschulte Übungsleiter/innen werden mit ihrem Wissen kleine Gruppen von Bürgern mit den Übungen vertraut machen. Sie sollen im eigenen Wohnbereich von den Teilnehmern nachvollzogen und zur täglichen Routine werden.

- Die Mobilität wird mit dem Programm die „**FÜNF Esslinger**“ bis in das hohe Alter aufrechterhalten, denn Muskeln und Knochen sind ein Leben lang trainierbar.

- Bei den Teilnehmern soll eine nachhaltige Bewegungstherapie auf Dauer erreicht werden. Praktische, im Alltag leicht durchführbare Übungen und Rituale erleichtern die Bereitschaft für einen gesundheitsfördernden Lebensstil.

Welche Vorteile entstehen?

- Die am Programm teilnehmenden Bürger können auch noch im fortgeschrittenen Alter ihre Muskulatur trainieren und haben dadurch die Möglichkeit, sehr viel länger oder sogar bis in das hohe Alter in ihrem gewohnten Wohnungsumfeld zu bleiben.

- Die „**FÜNF Esslinger**“, als belegtes wissenschaftliches Programm, wird in Form eines „Netzwerkes“ regional durch die Übungsleiter/innen auf- und ausgebaut und der Gemeinde zugänglich gemacht. Das Angebot soll flächendeckend etabliert werden und als „körperliche Altersvorsorge“ selbstverständlich werden.

- Neben der körperlichen Fitness, Flexibilität, Stabilität, Gleichgewichts- und Koordinationsfähigkeit wird auch in gleicher Weise der Kontakt der Übenden miteinander gefördert.

- Die 60-minütige Übungsstunde wird wöchentlich dienstags 14.45 Uhr in der Schurwaldhalle (Vereinsraum 4) durch geschulte ehrenamtliche Übungsleiter/innen durchgeführt.

Interessierte Bürger können telefonisch Kontakt aufnehmen unter:

„**FÜNF Esslinger**“

RAT und TAT- Telefon 3690927



Die „FÜNF Esslinger“



1.Esslinger
Balance zur
Seite und
auf einem
Bein



2. Esslinger
Dehnung
Rumpfbeugung
Dehnschritt vorwärts



3.Esslinger
Leistung
Wippen,
Hüpfen,
Springen



4.Esslinger
Kraft von
Beinen,
Hüften und
Rumpf



5.Esslinger
Kraft von
Armen und
Rumpf

Ihre Ansprechpartnerin (Übungsleiterin)

Sonja Weyde

Telefon: 0711 / 36 25 14

Übungsstunden

Schurwaldhalle/ Vereinsraum 4

Di. 14:45 Uhr bis 16:00 Uhr