

## Treffpunkte in Esslingen

Jeden Montag um 9.30 Uhr Treffpunkt: Stadtmitte, Maillepark Leitung: Fr. Repper, Fr. Palentien
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, 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. Wahle, Fr. Palentien, Fr. Repper
Jeden Dienstag um 10.00 Uhr Treffpunkt: Sulzgries, Katholische Kirche St. Katharina, Vorplatz Leitung: Hr. Mernberger, Fr. Klauser, Fr. Bechlars

## Treffpunkte in Esslingen

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, Fr. Repper
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 Zusammenarbeit mit dem  
StadtSeniorenRat (SSR) Esslingen e. V.  
Ansprechpartner:  
Wilhelm Scheuter  
Telefon 0711 373026  
E-Mail: w.scheuter@arcor.de  
www.ssr-es.de

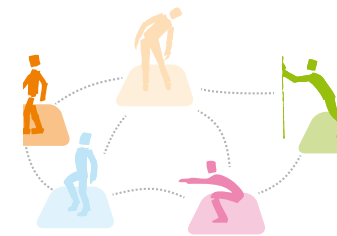


Foto: Andrey Popov/fotolia



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 2018  
Amt für Soziales und Sport  
www.esslingen.de

**Weitere Informationen:**  
Abteilung Familie, Jugend, Senioren und Bürgerengagement  
Katrin Gros  
Rathausplatz 2/3, 73728 Esslingen am Neckar  
Telefon 0711 3512 2431  
katrin.gros@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 Bewegungs-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“, das von Dr. Martin Runge entwickelt wurde, steht dabei im Mittelpunkt.

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!

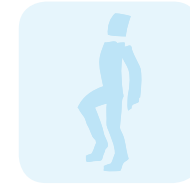
## Übungsbeispiele Die „Fünf Esslinger“



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, Hr. Peter

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

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

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

Bewegungs-Treff  
für Seniorinnen und Senioren

Die „Fünf Esslinger“ und Bewegung im Freien