



Treffpunkte in Esslingen

Jeden Montag um 9.30 Uhr
Treffpunkt: Stadtmitte, Maillepark
Leitung: Fr. Repper
Jeden Montag um 10 Uhr
Treffpunkt: Kennenburg, Park Geriatrie-Zentrum
Leitung: Fr. Schlemme, Hr. Latendorf
Jeden Montag um 10 Uhr
Treffpunkt: Patientengarten Klinikum Esslingen
Leitung: Fr. Huber, Hr. Peter
Jeden Montag um 14 Uhr
Treffpunkt: Waldspielplatz beim Jägerhaus (Nähe Tennisplätze)
Leitung: Hr. Walz, Fr. Lüdtker, Fr. Wahle
Jeden Dienstag um 9.30 Uhr
Treffpunkt: Berkheim, Ecke Schulstraße/ Moltkestraße
Leitung: Hr. Reutter, Fr. Schenk, Hr. Zakes
Jeden Dienstag um 10 Uhr
Treffpunkt: Zollberg, Ecke Achalmstraße/ Jusiweg
Leitung: Fr. Hezinger

Treffpunkte in Esslingen

Jeden Dienstag um 10 Uhr
Treffpunkt: Oberesslingen-Gartenstadt Spielplatz Landhausstraße
Leitung: Fr. Wahle, Fr. Latendorf
Jeden Dienstag um 10 Uhr
Treffpunkt: Sulzgries, Katholische Kirche, St. Katharina, Vorplatz
Leitung: Hr. Mernberger, Fr. Bechlars, Fr. Klauser
Jeden Mittwoch um 9.30 Uhr
Treffpunkt: Zollberg, Spielplatz Blienshaldenweg,
Leitung: Fr. Keding, Hr. Reutter, Fr. Schönamsgruber
Jeden Mittwoch um 9.30 Uhr
Treffpunkt: Terrasse Wohncafé Alter Bahnhof Mettingen Burgunderstraße 6/1
Leitung: Fr. Wojciechowski, Fr. Repper
Jeden Mittwoch um 9.30 Uhr
Treffpunkt: Pliensauvorstadt, Spielplatz Schubartanlage
Leitung: Fr. Becker, Fr. Oswald

Stadt Esslingen am Neckar
Amt für Soziales, Integration und Sport

in Zusammenarbeit mit dem

StadtSeniorenRat (SSR) Esslingen e. V.

Ansprechpartnerinnen:

Beate Latendorf

Telefon 0711 3704244

E-Mail: beate@latendorf.info

Iris Schenk

Telefon 0711 3461444

E-Mail: schenk-iris@t-online.de

www.ssr-es.de

Foto: © Andrey Popov/Fotolia



Bleib fit - mach mit!

**Bewegungs-Treffs
für Seniorinnen und Senioren**

STADT ESSLINGEN AM NECKAR
Amt für Soziales, Integration und Sport
Beblingerstraße 3
73728 Esslingen am Neckar
www.esslingen.de

Kontakt:
Katrin Gros
Tel: 0711 3512-2431
katrin.gros@esslingen.de

August 2020



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 in Esslingen

Jeden Mittwoch um 10 Uhr	
Treffpunkt:	Hohenkreuz, Kinderspielplatz am äußeren Burgplatz
Leitung:	Fr. Bauer, Hr. Frank
Jeden Donnerstag um 9 Uhr	
Treffpunkt:	Krummenacker, Spielplatz Hertfelderstraße
Leitung:	Fr. Krüger, Fr. Stopaschinskaia, Fr. Bechlars
Jeden Donnerstag um 9 Uhr	
Treffpunkt:	Wäldenbronn, Spielplatz am Hainbach,
Leitung:	Hr. Scheutter, Fr. Bauer, Hr. Frank
Jeden Donnerstag um 10 Uhr	
Treffpunkt:	Schillerpark, Heilbronner Straße
Leitung:	Fr. Latendorf, Hr. Peter, Fr. Wahle
Jeden Donnsertag um 10 Uhr	
Treffpunkt:	Hohenkreuz, Spielplatz Barbarossastraße
Leitung:	Hr. Scheuter, Hr. Mernberger, Fr. Stopaschinskaia

Hinweis:

Die Teilnehmer/innen stellen die Stadt Esslingen und die Übungsleiter/innen von allen Haftungspflichten bzgl. dieser Veranstaltungen frei.