

# Bericht Fitness



Die wenigen Übungsstunden im vergangenen Jahr in den Gruppen waren trotz der Coronapandemie einigermaßen gut besucht.

Unter Beachtung des Hygienekonzepts, den Abstandsregeln, des Impfstatus und der Dokumentation wurden bei einigermaßen gutem Wetter die Übungsstunden sowieso im Freien abgehalten. Und mussten wir in die Halle ausweichen, wurde penibel auf die Regeln geachtet.

Schon im zweiten Jahr der Pandemie hat sich bisher bei uns im Sport noch niemand infiziert.

Das Training in den Gruppen setzt auf die präventive Wirkung von Bewegung.

Die Teilnehmer/innen können ihr Herz-Kreislaufsystem stärken, die Muskulatur kräftigen und bei Mobilisationsübungen ihre Beweglichkeit verbessern.

Damit die Übungen Spaß machen, geschieht alles mit flotter Musik und oft auch mit verschiedenen Handgeräten. So wurden im vergangenen Jahr „Brasils“ angeschafft, die hervorragend für das Stabilisationstraining geeignet sind.

Bei den 5 ESSLINGERN liegt der Schwerpunkt auf den Erhalt und Steigerung von Kraft in den Beinen und in den Armen. Wichtiger Bestandteil bei diesem Training ist die Verbesserung der Beweglichkeit und des Gleichgewichts. Dem Alter entsprechend findet dieses Training auf Stühlen statt.

## Warum heißt dieses Übungsprogramm 5 Esslinger?

Das wissenschaftlich geprüfte Bewegungsprogramm "Fünf Esslinger", das gezielt die Engpässe beim Älterwerden behandelt, ist vor allem für Untrainierte und Menschen in der zweiten Lebenshälfte als Einstieg geeignet.

Der Urheber der "Fünf Esslinger", der ehemalige ärztliche Direktor der Aerpah-Klinik Esslingen-Kennenburg und Altersforscher Dr. Martin Runge, erklärt den guten Grund für Bewegung im Alter in seinen Vorträgen sehr pragmatisch:



„Gäbe es eine Pille, die so viele gute Wirkungen hat, wie körperliche Bewegung, sie läge jeden Morgen auf dem Frühstückstisch.“

Mit dem Programm "Fünf Esslinger" werden die vier wichtigsten Fitnesskomponenten auf sehr einfache Weise und ohne Hilfsmittel trainiert: Kraft, Leistung, Balance und Dehnbarkeit. Ergänzt wird das Bewegungsprogramm am besten mit Ausdauersport wie Walken, Wandern oder Radfahren. Oder umgekehrt: Ausdauersport sollte ab der mittleren Lebenshälfte mit den Inhalten des Bewegungsprogramms "Fünf Esslinger" ergänzt werden.

Übungsleiter Gitte Leibfritz und Manfred Spiller