

„Es ist nie zu spät, Bewegung als Heilmittel einzusetzen“ (Dr. Martin Runge – Urheber der „Fünf Esslinger“)

Die Fünf Esslinger nach Dr. Martin Runge sind ein wissenschaftlich geprüftes Bewegungsprogramm für Menschen in der 2. Lebenshälfte. Die Übungen zielen auf die Schwachstellen beim Älterwerden, die die Wissenschaft erforscht hat: Lebenslange Fitness benötigt Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination/Balance. Um Stürze im Alter zu vermeiden, wird ein Schwerpunkt auf die Muskulatur in der Umgebung des Hüftgelenks gelegt.



Lebenslange Fitness steht für Lebensqualität und Selbständigkeit bis ins hohe Alter. Sie erlernen Übungen, die sie auch in ihrem täglichen Alltag einsetzen können und die keine sportlichen Höchstleistungen verlangen.

### Neue Kurse Fünf Esslinger in STB/BTB-Mitgliedsvereinen ab Herbst 2019

- Alle aufgeführten Turn- und Sportvereine ermöglichen die Teilnahme auch ohne Vereinsmitgliedschaft
- Viele Vereine bieten VdK-Mitgliedern Sonderkonditionen zum Einstieg!
- Bitte setzen Sie sich direkt mit dem Verein in Verbindung, wenn Sie einen Kurs belegen möchten. Ein Einstieg während des laufenden Kurses ist möglich, sofern Plätze frei sind!

Weitere Bewegungsangebote, z. B. Seniorengymnastik, Gymnastik für den Rücken und vieles mehr finden Sie hier: [www.gymwelt-bw.de/suche/](http://www.gymwelt-bw.de/suche/)

## 70xxx

---

### **TB Cannstatt**

70376 Stuttgart  
Info/ Anmeldung: Geschäftsstelle  
Kontakt: 0711/5490178; [info@tbcannstatt.de](mailto:info@tbcannstatt.de)  
[www.tbcannstatt.de](http://www.tbcannstatt.de)

### **SportKultur Stuttgart**

70327 Stuttgart  
Info/ Anmeldung: Geschäftsstelle  
Kontakt: 0711/422481; [ann-katrin.riehle@sportkultur-stuttgart.de](mailto:ann-katrin.riehle@sportkultur-stuttgart.de)  
[www.sportkultur-stuttgart.de](http://www.sportkultur-stuttgart.de)

### **TSV Steinhaldenfeld**

70378 Stuttgart  
Info/ Anmeldung: Roland Vögele  
Kontakt: 0711/531841; [roland.voegle@tsvsteinhaldenfeld.de](mailto:roland.voegle@tsvsteinhaldenfeld.de)  
[www.tsvsteinhaldenfeld.de](http://www.tsvsteinhaldenfeld.de)

### **SSV Zuffenhausen**

70435 Stuttgart  
Info/ Anmeldung: Brigitte Nagel  
Kontakt: 0711/825607; [br.nagel@gmx.de](mailto:br.nagel@gmx.de)  
[www.ssv-zuffenhausen.de](http://www.ssv-zuffenhausen.de)

# FÜNF ESSLINGER

## PROGRAMM FÜR LEBENSLANGE FITNESS

### **SV Hoffeld**

70597 Stuttgart  
Info/ Anmeldung: Reinhold Kneißl  
Kontakt: 0711/764275; svhoffeld@t-online.de  
svhoffeld.de

### **TSV Birkach**

70599 Stuttgart Birkach  
Info/ Anmeldung: Christa Jörger  
Kontakt: christa.joerger@arcor.de  
www.tsv-birkach.de

### **SV Fellbach**

70734 Fellbach  
Info/ Anmeldung: Gerda Forster  
Kontakt: 0711/34247777; gerda.forster@t-online.de

### **TV Oeffingen 1897 e.V.**

70736 Fellbach  
Info/Anmeldung: Yvonne Radke  
Kontakt: 0711-51170; dialog@tv-oeffingen.de  
www.tv-oeffingen.de

### **TSV Schmiden**

70736 Schmiden  
Info/ Anmeldung: Heike Schader  
Kontakt: 0711/510499826; h.schader@activity-fellbach.de  
www.tsv-schmiden.de

### **SpVgg Stetten**

70771 Leinfelden-Echterdingen  
Info/ Anmeldung: Jutta Ehret  
Kontakt: 0711/7979615; EhretJutta@web.de  
www.spvgg-stetten.de

### **TSV Leinfelden/TV Echterdingen**

70771 Leinfelden-Echterdingen  
Info/ Anmeldung: Inge Gußmann  
Kontakt: 0711/756255; Inge.Gussmann@turnen.tsv-leinfelden.de  
www.tsv-leinfelden.de

### **TSV Musberg**

70771 Leinfelden-Echterdingen  
Info/ Anmeldung: Katja Frank  
Kontakt: 0711/7547117; kontakt@tsvmusberg.de  
www.tsvmusberg.de

### **TSV Plattenhardt**

70794 Filderstadt  
Info/ Anmeldung: Anne Luttenberger  
Kontakt: 0711/776418; fitundgesund.al@googlemail.com  
www.tsvplattenhardt.de

# FÜNF ESSLINGER

## PROGRAMM FÜR LEBENSLANGE FITNESS

### **Sportplatz Korntal-Münchingen**

70825 Korntal-Münchingen  
Info/ Anmeldung: Bettina Weinmann  
Kontakt: 07150/3511258; info@sportplatz-km.de  
www.sportplatz-km.de

## **71xxx**

---

### **SV Böblingen**

71034 Böblingen  
Info/ Anmeldung: Tine Stierle  
Kontakt: 07031/677930; t.stierle@sv-boeblingen.de

### **GSV Maichingen**

71069 Sindelfingen  
Info/ Anmeldung: Sandra Eisenhardt  
Kontakt: 07031/381040; info@gsv-maichingen.de  
www.gsv-maichingen.de

### **TSV Waldenbuch 1891**

71111 Waldenbuch  
Info/ Anmeldung: Ulrike Deinaß  
Kontakt: 07157/27618; info@tsv-waldenbuch.de  
www.tsv-waldenbuch.de

### **TSV Öschelbronn**

71126 Gäufelden  
Info/ Anmeldung: Iris Hüge  
Kontakt: 07032/74460; i.huege@freenet.de  
www.tsvoeschelbronn.de

### **TSV Steinenbronn**

71144 Steinenbronn  
Info/ Anmeldung: Marianne Widmann  
Kontakt: 07157/3489; Marianne.widmann@web.de  
www.tsv-steinenbronn.de

### **SV Leonberg/ Eltingen**

71229 Leonberg  
Info/ Anmeldung: Jutta Schulze  
Kontakt: 07152/399922; j.s.schulze@gmx.de  
www.sv-leonbergeltingen.de

### **SV Hegnach**

71334 Waiblingen  
Info/ Anmeldung: Iris Rau  
Kontakt: 07151/9440088; iris.rau@sv-hegnach.de  
www.sv-hegnach.de

### **TSV Unterriexingen**

71706 Unterriexingen  
Info/Anmeldung: Alexandra Graf  
Kontakt: 07147-922946; grafalexandra@gmx.de

# FÜNF ESSLINGER

## PROGRAMM FÜR LEBENSLANGE FITNESS

### **MTV Ludwigsburg**

71368 Ludwigsburg  
Info/ Anmeldung: Geschäftsstelle  
Kontakt: 07141/911880; info@mtv-ludwigsburg.de  
www.mtv-ludwigsburg.de

### **TV Stetten i.R.**

71394 Kernen  
Info/ Anmeldung: Simone Drechsel  
Kontakt: 07151/205016; info@tvstetten.de

### **SC Korb**

71404 Korb  
Info/ Anmeldung: Simone Beyer  
Kontakt: simbeyer@web.de  
www.sckorb.de

### **TSG Backnang**

71522 Backnang  
Info/ Anmeldung: Susann Selig  
Kontakt: 07191/88167; kurs@turnen.tsg-backnang.de

### **TV Murrhardt**

71540 Murrhardt  
Info/ Anmeldung: Geschäftsstelle  
Kontakt: 07192/3340; info@tvmurrhardt.org

### **VfB Neuhütten**

71543 Wüstenrot  
Info/ Anmeldung: Isolde Weimar  
Kontakt: 07945/1000

### **SG Sonnenhof Großaspach**

71546 Aspach  
Info/Anmeldung: Cordula Weeske  
Kontakt: 0178/6971161; Cordula.weeske@googlemail.com  
www.sgsts.de

### **TSV Lippoldweiler**

71549 Auenwald  
Info/ Anmeldung: Dörte Venema  
Kontakt: 07191/300942; u.venema@kabelbw.de

### **TV Oppenweiler**

71570 Oppenweiler  
Info/ Anmeldung: Anneli Valta  
Kontakt: 07191/45353; gavalta@online.de

### **TSV Ensingen**

71655 Vaihingen/ Enz  
Info/ Anmeldung: M. Wywyas-Dümeland  
Kontakt: 07042/979679; mwd31019@gmail.com

# FÜNF ESSLINGER

## PROGRAMM FÜR LEBENSLANGE FITNESS

### Turnverein Vaihingen/Enz

71665 Vaihingen/Enz  
Info/ Anmeldung: Annette Beck  
Kontakt: 07042/13479; beck.aurich@hotmail.de  
www.tv-vaihingen.de

### TuS Freiberg

71691 Freiberg  
Info/ Anmeldung: Ingrid Katzenwadel  
Kontakt: 07144/841180; Ingrid.Katzenwadel@freenet.de

### TSG Steinheim

71711 Steinheim  
Info/ Anmeldung: Irene Jans  
Kontakt: 0171/3388247; janosch60@t-online.de

### Ski-Club Murr

71711 Murr  
Info/ Anmeldung: Edith Kreutzer  
Kontakt: 07144/25849 (AB); Edith.Kreutzer@gmx.de  
www.skiclubmurr.de

### TV Tamm

71732 Tamm  
Info/ Anmeldung: Bettina Foerster  
Kontakt: 07141/602204; Foerster-Tamm@arcor.de  
www.TV-Tamm.de

## 72xxx

---

### SV Weilheim

72072 Tübingen  
Info/ Anmeldung: Kessy Kaiser-Breining  
Kontakt: 07071/72849; kessy.kaiser-breining@gmx.de  
www.SV-WEILHEIM.de

### TSV Dettingen

72108 Rottenburg  
Info/ Anmeldung: Marco Ankermann  
Kontakt: turnen@tsvdettingen1919.de

### TV Belsen 1906

72109 Belsen  
Info/ Anmeldung: Nada Steinhilber  
Kontakt: 07471/975459; nada.st@t-online.de  
www.tvbelsen.de

### TSV Allmersbach

72153 Allmersbach im Tal  
Info/ Anmeldung: Christa Schaal  
Kontakt: 07191/56769

# FÜNF ESSLINGER

## PROGRAMM FÜR LEBENSLANGE FITNESS

### **TG Mühlheim**

72172 Sulz (Mühlheim)  
Info/ Anmeldung: Brigitte Glück  
Kontakt: 07454/87232; ludwig.glueck@t-online.de

### **VfL Nagold e.V.**

72202 Nagold  
Info/ Anmeldung: Claudia Raible  
Kontakt: 07451-9079288

### **TSG-Bodelshausen**

72411 Bodelshausen  
Info/ Anmeldung: Steinhilber Nada  
Kontakt: 07471/975459; sportbereich@tsg-bodelshausen.de  
www.tsg-bodelshausen.de

### **TV Bitz**

72475 Bitz  
Info/ Anmeldung: Manfred Spiller  
Kontakt: 07431/81729; tv-bitz@t-online.de  
www.tv-bitz.de

### **SC Sigmaringendorf-Laucherthal**

72517 Sigmaringendorf  
Info/ Anmeldung: Monika Remensperger  
Kontakt: 07571/52727; remo62@live.de  
www.SC-Sigmaringendorf.de

### **SSV Bernloch**

72531 Hohenstein

### **GELEMA**

72766 Reutlingen  
Info/ Anmeldung: Nicole Linster  
Kontakt: 07121/4331360; info@gelema-ev.training  
www.gelema-ev.de

## **73xxx**

---

### **GSV Dürnau**

73105 Dürnau  
Info/ Anmeldung: G. Schäfer  
Kontakt: 07161/28991

### **TSV Weilheim**

73235 Weilheim  
Info/ Anmeldung: TSV Weilheim  
Kontakt: 07023/908714; gs.tsv-weilheim@arcor.de

### **TV Hochdorf**

73269 Hochdorf  
Info/ Anmeldung: Michaela Flaig-Neubauer  
Kontakt: 07153/53901; flaig-neubauer@web.de

# FÜNF ESSLINGER

## PROGRAMM FÜR LEBENSLANGE FITNESS

### **TG Geislingen**

73312 Geislingen an der Steige  
Info/ Anmeldung: Elke Spengeler/ Susi Beyer  
Kontakt: 07331/9611150; info@tg-geislingen.de  
www.tg-geislingen.de

### **Turnerbund Gingen**

73333 Gingen  
Info/ Anmeldung: Geschäftsstelle  
Kontakt: 07162/8069999; info@tb-gingen.de

### **TV Bopfingen**

73441 Bopfingen  
Info/ Anmeldung: Ulrike Bortolazzi  
Kontakt: 07362/5931

### **TSG Abtsgmünd**

73453 Abtsgmünd  
Info/ Anmeldung: Regina Salat  
Kontakt: 07366/921271; regina.salat@web.de  
www.tsg-abtsgmuend.de

### **TSV Westhausen**

73463 Westhausen  
Info/ Anmeldung: Georgia Weis  
Kontakt: 07363/3590; georgia.weis@t-online.de  
www.tsvwesthausen.de

### **TSF Welzheim**

73642 Welzheim  
Info/ Anmeldung: Bianka Nagel  
Kontakt: 07182/3768; info@tsfwelzheim.de  
www.tsfwelzheim.de

### **TSV Berkheim 1895 e.V.**

73734 Esslingen  
Info/ Anmeldung: Christel Schaal  
Kontakt: 0711/3456170; info@tsv-berkheim.de  
www.tsv-berkheim.de

## **74xxx**

---

### **TSV Biberach**

74078 Heilbronn  
Info/ Anmeldung: Traude Berberich und Grit Markel  
Kontakt: 07066/5598  
ww.tsv-biberach.de

### **SV Heilbronn am Leinbach**

74078 Heilbronn  
Info/ Anmeldung: Sandra Eckstein  
Kontakt: 07131/41129; turnen@svhn1891.de

# FÜNF ESSLINGER

## PROGRAMM FÜR LEBENSLANGE FITNESS

[www.svhn1891.de](http://www.svhn1891.de)

### **FC Kirchhausen e.V.**

74078 Heilbronn  
Info/ Anmeldung: Pia Hänsel oder Geschäftsstelle  
Kontakt: 07066/6400; [al-turnen@fckirchhausen.de](mailto:al-turnen@fckirchhausen.de)  
[www.fckirchhausen.de](http://www.fckirchhausen.de)

### **TSV 1848 Bietigheim**

74321 Bietigheim-Bissingen  
Info/ Anmeldung: Frau Haaf  
Kontakt: 07142/43561; [info@tsvbietigheim.de](mailto:info@tsvbietigheim.de)  
[www.tsvbietigheim.de](http://www.tsvbietigheim.de)

### **TV Hausen/ Zaber**

74336 Brackenheim  
Info/ Anmeldung: Max Widmann  
Kontakt: 07135/12912

### **Spvgg Besigheim**

74354 Besigheim  
Info/ Anmeldung: Kathrin Edelmann  
Kontakt: 07143/830091; [sportliche-leitung@spvgg-besigheim.de](mailto:sportliche-leitung@spvgg-besigheim.de)  
[www.fitkom-besigheim.de](http://www.fitkom-besigheim.de)

### **Sportfreunde Neckarwestheim**

74382 Neckarwestheim  
Info/Anmeldung: Irmgard Zürn  
Kontakt: 07133/3913

### **Turnverein Kirchheim a.N.**

74366 Kirchheim  
Info/ Anmeldung: Antje Beckbissinger  
Kontakt: 07143/278188; [antje.beckbissinger@tv-kirchheim-n.de](mailto:antje.beckbissinger@tv-kirchheim-n.de)  
[www.tv-kirchheim-n.de](http://www.tv-kirchheim-n.de)

### **SKV Erligheim**

74391 Erligheim  
Info/ Anmeldung: Rita Rohrer  
Kontakt: 07143/871960

## **75xxx**

---

### **TSV Dobel**

75335 Dobel  
Info/ Anmeldung: Viola Roser  
Kontakt: 07083/925777; [viola.roser@hotmail.de](mailto:viola.roser@hotmail.de)  
[www.tsv-dobel.de](http://www.tsv-dobel.de)

### **TV Enzberg**

75417 Mühlacker  
Info/ Anmeldung: Erwin und Heiderose Flad  
Kontakt: 07041/5735; [erwin.flad@tvenzberg.de](mailto:erwin.flad@tvenzberg.de)



# FÜNF ESSLINGER

## PROGRAMM FÜR LEBENSLANGE FITNESS

[www.tvenzberg.de](http://www.tvenzberg.de)

### 76xxx

---

#### **SG Bad Schönborn**

76669 Bad Schönborn  
Info/ Anmeldung: Elvira Kerle  
Kontakt: 07253/4038; [kurse@sg-badschoenborn.de](mailto:kurse@sg-badschoenborn.de)

#### **Rastatter Turnverein 1846**

76437 Rastatt  
Info/ Anmeldung: Natalie Brunner  
Kontakt: 07222/5968619; [natalie.brunner@rastattertv.de](mailto:natalie.brunner@rastattertv.de)  
[www.rastatter-tv.de](http://www.rastatter-tv.de)

### 78xxx

---

#### **Turnverein Öhningen**

78337 Öhningen  
Info/ Anmeldung: Antje Zangemeister  
Kontakt: 07735/440229; [antje.zangemeister@web.de](mailto:antje.zangemeister@web.de)

#### **Turnverein Gaienhofen**

78343 Gaienhofen  
Info/ Anmeldung: Antje Zangemeister  
Kontakt: 07735/440229

#### **Turngemeinde Tuttlingen**

78532 Tuttlingen  
Info/ Anmeldung: Claudia Hummel  
Kontakt: 07461/71504; [gst@tg-tuttlingen.de](mailto:gst@tg-tuttlingen.de)  
[www.tg-tuttlingen.de](http://www.tg-tuttlingen.de)

#### **TSV Boll**

78727 Oberndorf-Boll  
Info/ Anmeldung: Christa Stimmler  
Kontakt: 07423/4550; [c.stimmler@web.de](mailto:c.stimmler@web.de)  
[www.tsv-boll.de](http://www.tsv-boll.de)

### 88xxx

---

#### **TV Kressbronn**

88079 Kressbronn  
Info/ Anmeldung: Günter und Marianne Stöckl  
Kontakt: 08382/28995; [guenter.stoeckl@gmx.de](mailto:guenter.stoeckl@gmx.de)

### 89xxx

---

#### **SSV Ulm**

89073 Ulm

# FÜNF ESSLINGER

## PROGRAMM FÜR LEBENSLANGE FITNESS

Info/ Anmeldung: Kathrin Henning  
Kontakt: 0151/70877242

### **SV Jungingen**

89081 Ulm  
Kontakt: stolz@jufit.de

### **TSV Blaustein**

89134 Blaustein  
Info/ Anmeldung: Wolfgang Haug  
Kontakt: 07304/3218

### **Sportverein Sonderbuch**

89143 Blaubeuren-Sonderbuch  
Info/ Anmeldung: Gabriela Ruopp  
Kontakt: 07344/8892; woruger@web.de

### **TSG Giengen 1861**

89537 Giengen  
Info/ Anmeldung: Helga Reiser  
Kontakt: 07322/8156; fam-reiser@web.de  
www.tsg-giengen.de

### **VfL Gerstetten**

89547 Gerstetten  
Info/ Anmeldung: Monika Frisch  
Kontakt: 07323/7902; office@vfl-gerstetten.de  
www.vfl-gerstetten.de

© STB 07/2019 – Druckfehler und Änderungen vorbehalten