

# Gesundheitskurse des TSV Öschelbronn

## Abteilung Turnen



### Fünf Esslinger

nach Dr. med. Runge, Esslingen

Das wissenschaftlich geprüfte Bewegungsprogramm „Fünf Esslinger“ ist für Menschen in der 2. Lebenshälfte konzipiert, um die körperliche Fitness aufzubauen und über Jahrzehnte so lange wie möglich zu erhalten. Gerade im höheren Alter ist es wichtig, fit für den Alltag zu bleiben wie z.B. beim Treppensteigen, Bücken, Aufstehen und sicherem Gehen.

Zum Übungsprogramm gehören Aufbau und Erhalten der Kraft (durch Muskulatur), Schnelligkeit (Reaktion) Balance/Koordination (zum Gehen, Sturzvermeidung) und Beweglichkeit.

Die „Fünf Esslinger“ ist für Senioren, insbesondere für Neu- und Wiedereinsteiger, aber auch für Teilnehmer mittleren Alters, sehr gut geeignet.

Wann:	montags, 10:00 bis 11:00 Uhr	
Wo:	Wilhelm-Hörmann-Halle, Öschelbronn	
Kosten:	Mitglieder	40€/10x
	Nichtmitglieder	60€/10x

### Osteoporose Kurs

- durch mehr Bewegung die Knochen stärken

Osteoporose beschreibt eine Veränderung der Knochenstruktur, bei der die Knochen mit der Zeit an Festigkeit verlieren. Das klingt zunächst ernst, doch das Positive ist: Wir können aktiv etwas dagegen tun. Durch regelmäßige Bewegung, gezieltes Kraft- und Gleichgewichtstraining sowie eine knochenfreundliche Ernährung lässt sich die Knochengesundheit deutlich stärken. Viele Menschen erleben, dass sie mit den richtigen Impulsen wieder mehr Stabilität, Sicherheit und Lebensfreude im Alltag gewinnen. Osteoporose muss also nicht bremsen – sie kann ein Anstoß sein, den eigenen Körper bewusster zu unterstützen.

Wann:	montags, 08:45 bis 09:45 Uhr	
Wo:	Wilhelm-Hörmann-Halle, Öschelbronn	
Kosten:	Mitglieder	50€/10x
	Nichtmitglieder	60€/10x

### Wirbelsäulengymnastik

Die Wirbelsäule kann sich mit Hilfe von Sehnen, Bänder und der Muskulatur in verschiedene Richtungen bewegen (Vor-, Rückneigen, Seitneigen, Drehen). Durch Bewegungsmangel, Fehlhaltung, Überbelastung und muskuläre Dysbalancen kann es zu Rückenbeschwerden kommen.

Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen verbessern die Beweglichkeit und stärken die Muskulatur. Verschiedene Handgeräte wie z.B. Bälle, Stäbe, Reifen, Therabänder und Medizinbälle gestalten die Stunde interessant und abwechslungsreich.

Wann:	donnerstags, 19:00 bis 20:00 Uhr	
Wo:	Wilhelm-Hörmann-Halle, Öschelbronn	
Kosten:	Mitglieder	50€/10x
	Nichtmitglieder	60€/10x

### Sport nach Krebs

„Uns verbindet unsere Krankheitsgeschichte und wir möchten mit der Bewegung unseren Körper und Geist wieder stärken und für den Alltag fit machen“, das ist die Devise dieses Kurses. Nicht nur Alltagsprobleme lassen sich dadurch besser bewältigen, es wird auch das Selbstvertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit gestärkt. Der rege Austausch und das Verständnis der anderen Kursteilnehmer versteht sich von selbst, ebenso die Möglichkeit unbefangener Fragen zu stellen. Wobei die Krankheit nicht im Vordergrund stehen soll, sondern der Spaß und das Körpergefühl.

Wann:	freitags, 16:30 bis 17:30 Uhr	
Wo:	Wilhelm-Hörmann-Halle, Öschelbronn	
Kosten:	Mitglieder	40€/10x
	Nichtmitglieder	50€/10x
	Rezept kostenfrei	

### Dehn Dich glücklich

Ein Intensivkurs, bei dem die Körperbeweglichkeit wieder erspürt und erlernt wird

Unsere Gelenke dürfen oft nicht zeigen, was sie eigentlich können und versteifen deshalb nach und nach. In einfachen und verständlichen Worten werden in diesem Kurs Strukturformen unseres Körpers erklärt und Übungen gezeigt, die man dann zu Hause selbständig anwenden kann. Die Techniken werden in verschiedenen Positionen ausgeführt und individuell angepasst. Schon nach kurzer Zeit werden Verbesserungen spürbar.

Hierbei handelt es sich um einen Intensivkurs – die Plätze sind begrenzt, max. 5 Kursteilnehmer.

Wann:	donnerstags, 17:45 bis 18:45 Uhr	
Wo:	Wilhelm-Hörmann-Halle, Öschelbronn	
Kosten:	Mitglieder	70€/10x
	Nichtmitglieder	100€/10x



**Nähere Infos und Anmeldung zu allen Kursen bei:**

**Iris Hüge**  
Telefon: 07452 – 6349373

Iris Hüge ist langjährige und erfahrene Übungsleiterin in unseren Gesundheitskursen. Sie ist sehr engagiert und bildet sich stetig in ihren Bereichen weiter. Sie hat stets ein offenes Ohr für die körperlichen und psychischen Probleme ihrer Kursteilnehmer und geht stets darauf ein und bietet Alternativen an. Mit guter Laune und viel Spaß ist sie bei der Sache und motiviert ihre Kursteilnehmer.