

# Älter werden in LE **GESUNDHEITSWOCHEN** in Leinfelden-Echterdingen

09.04. – 17.05.2018



SPORT



BEWEGUNG



VORTRÄGE



GESUNDHEIT



GEDÄCHTNIS

WORKSHOPS



**LE**

*Leinfelden-Echterdingen*  
*Die schönste Seite der Filder.*



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

wir alle haben den Wunsch und die Hoffnung, im Alter möglichst lange körperlich gesund und geistig fit zu sein. Die Chancen dazu sind - insbesondere auch aufgrund der verbesserten medizinischen Versorgung - so gut wie nie zuvor.

Gesundheitsförderndes Verhalten liegt aber vor allem in der Eigenverantwortung jedes Einzelnen. Ob durch gesunde Ernährung, geistige Anregung, Entspannung oder Bewegung – schon mit einfachen Mitteln können wir selbst zum Erhalt unserer Gesundheit beitragen.

Um Sie dabei zu unterstützen haben sich das Team Senioren der Stadtverwaltung, Sportvereine, die Volkshochschule, verschiedene Heilpraktiker und ein ambulanter Pflegedienst zusammengeschlossen und ein buntes Programm mit Bewegungs- und Entspannungsangeboten, Gedächtnistraining, Workshops, Vorträgen und vielem mehr für Sie zusammengestellt.

Im Rahmen dieser Gesundheitswochen, die vom 09.04.-17.05.2018 stattfinden, möchte ich Sie einladen herauszufinden und auszuprobieren, was Ihnen Spaß machen könnte. Schnuppern Sie hinein, informieren Sie sich, machen Sie mit, ...

Vielleicht ist ja genau das Angebot dabei, das Sie schon lange gesucht haben.

Mein Dank gilt allen Kooperationspartnern, die diese Gesundheitswochen erst möglich gemacht haben, wir wünschen Ihnen allen viel Spaß und gutes Gelingen.

Ihr



Roland Klenk  
Oberbürgermeister

## Montag, 09. April 2018

16.30 Uhr  
Bürgersaal, Zehntscheuer  
Maiergasse 8, Echterdingen

**„Sitzen schadet Ihrer Gesundheit“**  
Wie die Bewegungsmuster im Alltag das  
Leben verlängern oder verkürzen

Ein Vortrag mit Dr. Martin Runge  
***Einlass nur mit Eintrittskarte. Diese erhalten Sie  
kostenlos in den beiden Treffs und im Amt für  
soziale Dienste!***

## Dienstag, 10. April 2018

9.30 Uhr  
Außenbereich Zehntscheuer,  
Maiergasse 8, Echterdingen  
Anbieter: Pflegestützpunkt LE

**B.U.S. – Bewegung Unterhaltung Spaß**  
Ein Bewegungsangebot für alle!  
Auf Basis der "Fünf Esslinger" nach  
Dr. Martin Runge wird an der frischen Luft 30  
Minuten Gymnastik gemacht. Die Teilnahme  
erfolgt unverbindlich und kostenfrei. Bitte in  
bequemer, dem Wetter angepasster Kleidung  
kommen.

***Das Angebot findet regelmäßig statt!***

9.30 – 10.30 Uhr  
Treff Impuls  
Anbieter: TSV Leinfelden/  
Stadt LE  
Trainerinnen: Renate Hofmann,  
Adrienne Eller

**Sitzgymnastik**  
Vielfältige Übungen an, auf und um den Stuhl  
sind bestens geeignet für Personen, die nicht  
mehr lange stehen können. Auch hier werden  
Sie gefordert und bleiben fit für den Alltag.  
Lassen Sie sich überraschen, welche  
Möglichkeiten diese Übungen bieten.  
***Das Angebot findet regelmäßig statt!***

## **Dienstag, 10. April 2018**

14.30 – 15.30 Uhr

Leinfelder Haus  
Lengenfeldstr. 24,  
Leinfelden

Anbieter: TSV Leinfelden  
Trainerin: Inge Gußmann

### **Faszienfitness für Senioren**

Erfahren Sie, was sich unter dem Begriff Faszien verbirgt. Im Faszien Gewebe befinden sich sehr viele Schmerzmelder - was können Sie tun, damit dieses Gewebe gesund bleibt. Faszienfitness ist nicht nur Rollen, sondern sehr viel mehr.

Bitte anmelden unter Tel. 756255 oder

[Inge.Gussmann@turnen.tsv-leinfelden.de](mailto:Inge.Gussmann@turnen.tsv-leinfelden.de)

19.30 Uhr

VHS Raum 1

Neuer Markt, Leinfelden

Anbieter/Referent: Beate Graf  
und Marcus Schaub,  
Heilpraktiker

### **„Schmerzen des Bewegungsapparats – Naturheilkundliche Wege“**

Die Heilpraktiker Beate Graf und Marcus Schaub aus Leinfelden sprechen in ihrem Vortrag über innere und äußere Ursachen von Schmerzen im Bewegungssystem. Sie werden einiges über die Zusammenhänge von Schmerz und Stoffwechsel, Stress, Ernährung, Energieblockaden und Faszien erfahren! Wir freuen uns auf Ihr Interesse.

**Mittwoch, 11. April 2018**

9.30 Uhr  
Spielplatz  
Häuserwiesenstraße,  
Oberaichen  
(bei Regen an der Kirche)  
Anbieter: Pflegestützpunkt LE

**B.U.S. – Bewegung Unterhaltung Spaß**  
Ein Bewegungsangebot für alle!  
Auf Basis der "Fünf Esslinger" nach  
Dr. Martin Runge wird an der frischen Luft 30  
Minuten Gymnastik gemacht. Die Teilnahme  
erfolgt unverbindlich und kostenfrei. Bitte in  
bequemer, dem Wetter angepasster Kleidung  
kommen.

***Das Angebot findet regelmäßig statt!***

9.45 Uhr  
Treff Impuls, Neuer Markt  
1/1, Leinfelden  
Anbieter: Treff Impuls  
Trainerin: Rita Schweizer

**Heiteres Gedächtnistraining  
mit Rita Schweizer**  
Wer rastet – der rostet! Wahrnehmung,  
Konzentration, Merkfähigkeit, Fantasie und  
Kreativität – all dies wird beim  
Gedächtnistraining gefördert. Kurzweilige,  
vielseitige Übungen rund um die geistige  
Fitness!

***Das Angebot findet regelmäßig statt!***

18 – 20 Uhr  
Leinfelder Haus  
Lengenfeldstr. 24,  
Leinfelden  
Anbieter/Referentin:  
Martina Weiblen  
Heilpraktikerin  
(Psychotherapie)

**„Dankbarkeit als Schlüssel zum Glück -  
Hilfreiche Tools aus der positiven  
Psychologie“ (Workshop)**  
Eine Mini-Meditation über Dankbarkeit und  
den Teilnehmern kleine Tools an die Hand  
geben für den täglichen Gebrauch: die drei  
guten Dinge des Tages, ein  
Dankbarkeitstagebuch führen und die  
Möglichkeit eines Dankbarkeitsbriefes.

## **Donnerstag, 12. April 2018**

9.30 Uhr

Terrasse Treff Impuls, Neuer  
Markt 1/1, Leinfelden  
Anbieter: Pflegestützpunkt LE

### **B.U.S. – Bewegung Unterhaltung Spaß**

Ein Bewegungsangebot für alle!  
Auf Basis der "Fünf Esslinger" nach  
Dr. Martin Runge wird an der frischen Luft 30  
Minuten Gymnastik gemacht. Die Teilnahme  
erfolgt unverbindlich und kostenfrei. Bitte in  
bequemer, dem Wetter angepasster, Kleidung  
kommen.

***Das Angebot findet regelmäßig statt!***

10.30 – 11.30 Uhr

Bürgersaal Musberg  
Filderstraße 54

Anbieter: TSV Musberg  
Trainerin: Renate Amort-  
Mussler

### **5 Esslinger**

Die „Fünf Esslinger“ sind eine wissenschaftlich  
begründete Auswahl von Übungen, die das  
Ziel haben, die Muskel- und Knochenfitness so  
lange wie möglich hoch zu halten. Lernen sie  
die Übungen kennen.

## **Freitag, 13. April 2018**

9-10 Uhr

Kulturforum Walter  
Schweizer, Gymnastikraum  
Anbieter: TSV Leinfelden  
Trainerin: Ariane Robeller

### **Zumba Gold**

Bewegen Sie sich gerne auf Musik? Zumba  
bringt eine Menge Spaß mit sich und Sie  
gehen gut gelaunt und vielleicht etwas müde  
aus der Stunde raus. Zumba Gold ist eine  
etwas sanftere Zumbaform mit leichter  
erlernbaren Bewegungen.

## Montag, 16. April 2018

18 – 19 Uhr

Leinfelder Haus  
Lengenfeldstr. 24,  
Leinfelden

Anbieter: TSV Leinfelden

Trainerin: Simone Haselmaier

### Qi Gong

Qi Gong hat eine sehr alte chinesische Tradition und wird in China zu jeder Tageszeit auch auf öffentlichen Plätzen praktiziert. Durch Qi Gong Übungen gehen Sie achtsam mit Ihrem Körper um, finden zu sich, fördern dabei Ihre Beweglichkeit und lernen, abzuschalten.

## Dienstag, 17. April 2018

9.30 Uhr

Außenbereich Zehntscheuer,  
Maiergasse 8, Echterdingen  
Anbieter: Pflegestützpunkt LE

### B.U.S. – Bewegung Unterhaltung Spaß

Ein Bewegungsangebot für alle!  
Auf Basis der "Fünf Esslinger" nach Dr. Martin Runge wird an der frischen Luft 30 Minuten Gymnastik gemacht. Die Teilnahme erfolgt unverbindlich und kostenfrei. Bitte in bequemer, dem Wetter angepasster Kleidung kommen.

***Das Angebot findet regelmäßig statt!***

9.30 – 10.30 Uhr

Treff Impuls, Neuer Markt  
1/1, Leinfelden

Trainerin: Renate Hofmann

### Sitzgymnastik

Bewegung für alle, die fit bleiben möchten, denen das Stehen schwerfällt und denen der Stuhl Sicherheit gibt

***Das Angebot findet regelmäßig statt!***



**Dienstag, 17. April 2018**

13 – 14.30 Uhr

VHS am Neuen Markt,  
Gesundheitsraum

Anbieter: VHS

Trainer: Günter Eichmann

### **Taiji Chan**

Taiji Chan ist eine Bewegungskunst mit hoher, nach innen gerichteter Aufmerksamkeit.

Langsame, fließende Bewegungsfolgen

aktivieren die Lebensenergie Qi, führen zu

mehr Ausgeglichenheit und wirken positiv auf das körperliche und seelische Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte, rutschfeste Schuhe oder Socken.

19 Uhr

Treff Zehntscheuer,

Maiergasse 8, Echterdingen

Anbieter/Referentin:

Astrid Schweizer,

Heilpraktikerin

### **„Aktivierung und Regulierung des Immunsystems mit Eigenblut“**

In ihrem Vortrag spricht Frau Schweizer über die Eigenbluttherapie, bei der es sich um eine unspezifische Umstimmungstherapie handelt mit dem Ziel, die allgemeine Abwehrkraft zu regulieren. Sie ist ein alt bewährtes naturheilkundliches Verfahren und wird unter anderem angewendet bei chronischen und rezidivierenden Erkrankungen. Sie ist jedoch auch eine gute Vorbereitung für Allergiker auf den Frühling und eignet sich zur Prophylaxe gegen Erkältungskrankheiten. Helfen Sie Ihrem Immunsystem auf die Sprünge.

## Mittwoch, 18. April 2018

9.30 Uhr  
Spielplatz  
Häuserwiesenstraße,  
Oberaichen  
(bei Regen an der Kirche)  
Anbieter: Pflegestützpunkt LE

### **B.U.S. – Bewegung Unterhaltung Spaß**

Ein Bewegungsangebot für alle!  
Auf Basis der "Fünf Esslinger" nach  
Dr. Martin Runge wird an der frischen Luft 30  
Minuten Gymnastik gemacht. Die Teilnahme  
erfolgt unverbindlich und kostenfrei. Bitte in  
bequemer, dem Wetter angepasster Kleidung  
kommen.

***Das Angebot findet regelmäßig statt!***

19 Uhr  
Treff Zehntscheuer,  
Maiergasse 8, Echterdingen  
Veranstalterin: Ute Mengel,  
Heilpraktikerin, Praxis für  
bewusstes Leben

**Neue Wege der Gesundheit im kreativen  
Erleben** des inneren Werdens und des sich  
selbst Verkörperns in das Dasein, wer wir  
wirklich sind.

## Donnerstag, 19. April 2018

9.30 Uhr  
Terrasse Treff Impuls, Neuer  
Markt 1/1, Leinfelden  
Anbieter: Pflegestützpunkt LE

### **B.U.S. – Bewegung Unterhaltung Spaß**

Ein Bewegungsangebot für alle!  
Auf Basis der "Fünf Esslinger" nach  
Dr. Martin Runge wird an der frischen Luft 30  
Minuten Gymnastik gemacht. Die Teilnahme  
erfolgt unverbindlich und kostenfrei. Bitte in  
bequemer, dem Wetter angepasster Kleidung  
kommen.

***Das Angebot findet regelmäßig statt!***

**Donnerstag, 19. April 2018**

9.45 Uhr

Treff Zehntscheuer,  
Maiergasse 8, Echterdingen  
Anbieter: Treff Zehntscheuer  
Trainerin: Rita Schweizer

**Heiteres Gedächtnistraining  
mit Rita Schweizer**

Wer rastet – der rostet! Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Fantasie und Kreativität – all dies wird beim Gedächtnistraining gefördert. Kurzweilige, vielseitige Übungen rund um die geistige Fitness!

***Das Angebot findet regelmäßig statt!***

10.30 – 11.30 Uhr

Bürgersaal Musberg  
Filderstraße 54  
Anbieter: TSV Musberg  
Trainerin: Renate Amort-  
Mussler

**5 Esslinger**

Die „Fünf Esslinger“ sind eine wissenschaftlich begründete Auswahl von Übungen, die das Ziel haben, die Muskel- und Knochenfitness so lange wie möglich hoch zu halten. Lernen sie die Übungen kennen.

**Freitag, 20. April 2018**

8.30 – 9.30 Uhr

Bürgersaal Musberg  
Filderstraße 54  
Anbieter: TSV Musberg  
Trainer: Hartmut Frank

**Bewegen statt Schonen –  
Wirbelsäulengymnastik**

Kräftigen und stabilisieren sie alle Muskeln, die sie für einen funktionsfähigen Rücken brauchen. Es gibt Tipps für rückengerechtes Verhalten im Alltag und wirksame Übungen für zu Hause.

**Freitag, 20. April 2018**

9.30 – 10.30 Uhr  
Bürgersaal Musberg  
Filderstraße 54  
Anbieter: TSV Musberg  
Trainer: Hartmut Frank

**Bewegen statt Schonen – sanftes  
Rückentraining**

Stärken Sie die Muskeln, die Ihre Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule stabilisieren, dazu gehört auch Haltungsschulung und Entspannung.

**Montag, 23. April 2018**

10 - 11 Uhr  
Treff Zehntscheuer,  
Maiergasse 8, Echterdingen  
Anbieter: WGfS GmbH

**Fingergymnastik und Handmassage**

Die Hand wird im Alltag täglich stark beansprucht. Darum ist regelmäßige Fingergymnastik zur Aktivierung der Sensibilität und zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens sehr wichtig. Für die absolute Entspannung ist die Handmassage die passende Ergänzung. Wie Sie diese im Alltag anwenden können möchten wir Ihnen zeigen.

**Dienstag, 24. April 2018**

9.30 Uhr

Außenbereich Zehntscheuer,  
Maiergasse 8, Echterdingen  
Anbieter: Pflegestützpunkt LE

**B.U.S. – Bewegung Unterhaltung Spaß**

Ein Bewegungsangebot für alle!  
Auf Basis der "Fünf Esslinger" nach  
Dr. Martin Runge wird an der frischen Luft 30  
Minuten Gymnastik gemacht. Die Teilnahme  
erfolgt unverbindlich und kostenfrei. Bitte in  
bequemer, dem Wetter angepasster, Kleidung  
kommen.

***Das Angebot findet regelmäßig statt!***

---

9.30 – 10.30 Uhr

Treff Impuls,  
Neuer Markt 1/1, Leinfelden  
Trainerin: Renate Hofmann

**Sitzgymnastik**

Bewegung für alle, die fit bleiben möchten,  
denen das Stehen schwerfällt und denen der  
Stuhl Sicherheit gibt.

***Das Angebot findet regelmäßig statt!***

---

14.30 – 15.30 Uhr

Bahnhofsturnhalle Leinfelden  
Bahnhofstraße 57  
Anbieter: TSV Leinfelden  
Trainerin: Adriane Eller

**Fit im Alter**

Vielseitige Übungen für den ganzen Körper zur  
Kraft und Beweglichkeit hält Sie im Alter fit.  
Erfahren Sie, wie wohltuend es ist, sich in  
einer Gruppe mit Spaß zu bewegen.

***Das Angebot findet regelmäßig statt!***

**Mittwoch, 25. April 2018**

9.30 Uhr  
Spielplatz  
Häuserwiesenstraße,  
Oberaichen (bei Regen an der  
Kirche)  
Anbieter: Pflegestützpunkt LE

**B.U.S. – Bewegung Unterhaltung Spaß**

Ein Bewegungsangebot für alle! Auf Basis der "Fünf Esslinger" nach Dr. Martin Runge wird an der frischen Luft 30 Minuten Gymnastik gemacht. Die Teilnahme erfolgt unverbindlich und kostenfrei. Bitte in bequemer, dem Wetter angepasster Kleidung kommen.

***Das Angebot findet regelmäßig statt!***

9.45 Uhr  
Treff Impuls,  
Neuer Markt 1/1, Leinfelden  
Anbieter: Treff Impuls  
Trainerin: Rita Schweizer

**Heiteres Gedächtnistraining  
mit Rita Schweizer**

Wer rastet – der rostet! Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Fantasie und Kreativität – all dies wird beim Gedächtnistraining gefördert. Kurzweilige, vielseitige Übungen rund um die geistige Fitness!

***Das Angebot findet regelmäßig statt!***

## Mittwoch, 25. April 2018

17.15 – 17.55 Uhr  
VHS am Neuen Markt,  
Gesundheitsraum  
Anbieter: VHS  
Trainerin: Sabine Vogler

### **Achtsamkeitstraining**

Achtsamkeit ist ein Schlüssel zu mehr Selbstbestimmung und einer bewussteren Lebenshaltung.

In diesem Training werden sieben unterschiedliche Achtsamkeitsübungen mit wechselnden thematischen Impulsen kombiniert, so dass ein bestmöglicher Transfer in den Alltag gewährleistet ist. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Decke, Socken

## Donnerstag, 26. April 2018

9.30 Uhr  
Terrasse Treff Impuls,  
Neuer Markt 1/1, Leinfelden  
Anbieter: Pflegestützpunkt LE

### **B.U.S. – Bewegung Unterhaltung Spaß**

Ein Bewegungsangebot für alle! Auf Basis der "Fünf Esslinger" nach Dr. Martin Runge wird an der frischen Luft 30 Minuten Gymnastik gemacht. Die Teilnahme erfolgt unverbindlich und kostenfrei. Bitte in bequemer, dem Wetter angepasster, Kleidung kommen.

***Das Angebot findet regelmäßig statt!***

## Donnerstag, 26. April 2018

10.30 – 11.30 Uhr

Bürgersaal Musberg  
Filderstraße 54

Anbieter: TSV Musberg  
Trainerin: Renate Amort-  
Mussler

### **5 Esslinger**

Die „Fünf Esslinger“ sind eine wissenschaftlich begründete Auswahl von Übungen, die das Ziel haben, die Muskel- und Knochenfitness so lange wie möglich hoch zu halten. Lernen Sie die Übungen kennen.

19.30 Uhr

Treff Zehntscheuer,  
Maiergasse 8, Echterdingen  
Anbieter/Referent: Beate  
Graf und Marcus Schaub,  
Heilpraktiker

### **„Schmerzen des Bewegungsapparats – Naturheilkundliche Wege“**

Die Heilpraktiker Beate Graf und Marcus Schaub aus Leinfelden sprechen in ihrem Vortrag über innere und äußere Ursachen von Schmerzen im Bewegungssystem. Sie werden einiges über die Zusammenhänge von Schmerz und Stoffwechsel, Stress, Ernährung, Energieblockaden und Faszien erfahren! Wir freuen uns auf Ihr Interesse.“

## Freitag, 27. April 2018

9.30 – 10.30 Uhr

Leinfelder Haus  
Lengenfeldstr. 24,  
Leinfelden

Anbieter: VHS  
Trainerin Susanne Herrlinger

### **Denken und Bewegen**

Jede unserer Bewegungen wird durch das Gehirn gesteuert. Mit Koordinations-, Konzentrations- und Reaktionsübungen werden Ihre "grauen Zellen trainiert". Ganz stressfrei ohne Wissensabfrage, mit Bewegung, viel Spaß und Spiel.



## Freitag, 27. April 2018

10.30 – 11.30 Uhr

Leinfelder Haus  
Lengenfeldstr. 24,  
Leinfelden

Anbieter: VHS

Trainerin Susanne Herrlinger

### **Zumba Gold**

Für alle, die Spaß am Tanzen haben. Einfache Tanzschritte, Musik aus Lateinamerika und der ganzen Welt. Geeignet für Einsteiger, Ältere oder alle, die es etwas ruhiger mögen.

## Mittwoch, 02. Mai 2018

9-10 Uhr

Kulturforum Walter  
Schweizer, Gymnastikraum  
Anbieter: TSV Leinfelden/TV  
Echterdingen

Trainerin: Christine  
Steinbrenner

### **Rückenaktiv**

Eine große Prozentzahl der Bevölkerung hat in ihrem Leben Probleme mit dem Rücken. Angepasste Übungen zur Kräftigung, zur Beweglichkeit, zur Entspannung bringen oft die gewünschte Erleichterung. Lernen Sie Möglichkeiten und Alternativen kennen.

***Das Angebot findet regelmäßig statt!***

9.30 Uhr

Spielplatz  
Häuserwiesenstraße,  
Oberaichen (bei Regen an der  
Kirche)

Anbieter: Pflegestützpunkt LE

### **B.U.S. – Bewegung Unterhaltung Spaß**

Ein Bewegungsangebot für alle! Auf Basis der "Fünf Esslinger" nach Dr. Martin Runge wird an der frischen Luft 30 Minuten Gymnastik gemacht. Die Teilnahme erfolgt unverbindlich und kostenfrei. Bitte in bequemer, dem Wetter angepasster Kleidung kommen.

***Das Angebot findet regelmäßig statt!***

## Mittwoch, 02. Mai 2018

17.15 - 17.55 Uhr  
VHS am Neuen Markt,  
Gesundheitsraum  
Anbieter: VHS  
Trainerin: Sabine Vogler

### **Faszientraining**

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches, kreatives Training mit dem Fokus auf Mobilität, Entspannung und Körperwahrnehmung.  
Keine Vorkenntnisse erforderlich.  
Bitte mitbringen: Handtuch/Laken, Socken

## Donnerstag, 03. Mai 2018

9.30 Uhr  
Terrasse Treff Impuls,  
Neuer Markt 1/1, Leinfelden  
Anbieter: Pflegestützpunkt LE

### **B.U.S. – Bewegung Unterhaltung Spaß**

Ein Bewegungsangebot für alle! Auf Basis der "Fünf Esslinger" nach Dr. Martin Runge wird an der frischen Luft 30 Minuten Gymnastik gemacht. Die Teilnahme erfolgt unverbindlich und kostenfrei. Bitte in bequemer, dem Wetter angepasster Kleidung kommen.

***Das Angebot findet regelmäßig statt!***

9.45 Uhr  
Treff Zehntscheuer,  
Maiergasse 8, Echterdingen  
Anbieter: Treff Zehntscheuer  
Trainerin: Rita Schweizer

### **Heiteres Gedächtnistraining mit Rita Schweizer**

Wer rastet – der rostet! Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Fantasie und Kreativität – all dies wird beim Gedächtnistraining gefördert. Kurzweilige, vielseitige Übungen rund um die geistige Fitness!

***Das Angebot findet regelmäßig statt!***

**Freitag, 04. Mai 2018**

8.30 – 9.30 Uhr  
Bürgersaal Musberg  
Filderstraße 54  
Anbieter: TSV Musberg  
Trainer: Hartmut Frank

**Bewegen statt Schonen –  
Wirbelsäulengymnastik**

Kräftigen und stabilisieren Sie alle Muskeln, die Sie für einen funktionsfähigen Rücken brauchen. Es gibt Tipps für rückergerichtetes Verhalten im Alltag und wirksame Übungen für zu Hause.

9.30 – 10.30 Uhr  
Bürgersaal Musberg  
Filderstraße 54  
Anbieter: TSV Musberg  
Trainer: Hartmut Frank

**Bewegen statt Schonen – sanftes  
Rückentraining**

Stärken Sie die Muskeln, die Ihre Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule stabilisieren, dazu gehört auch Haltungsschulung und Entspannung.

14.30 – 15.30 Uhr  
VHS am Neuen Markt,  
Gesundheitsraum  
Anbieter: VHS  
Trainerin: Jutta Göke

**Beckenbodentraining**

Ein nicht oder schlecht trainierter Beckenboden kann zu vielfältigen Problemen führen. Durch gezielte Übungen wird der Beckenboden gestärkt, stabilisiert und entlastet.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, warme Sportbekleidung

## **Samstag, 05. Mai 2018**

Treffpunkt 14 Uhr  
Aktivpark am Sportzentrum  
Leinfelden  
Veranstalter: Werner Sander,  
Arbeitskreis Aktivpark

### **Aktivpark LE**

Kennen Sie die Aktivinseln des Aktivparks?  
Hier lernen Sie Möglichkeiten für Übungen an  
der frischen Luft kennen und sind dabei an  
keine Zeit gebunden. Nach einer Einführung  
an der Aktivinsel am Sportzentrum Leinfelden  
folgt ein gemeinsamer Spaziergang zur  
Aktivinsel Goldäcker, die man dann auch  
kennenlernen wird.

## **Montag, 07. Mai 2018**

10.45 – 11.45 Uhr bei  
trockenem Wetter  
Sportzentrum Leinfelden  
Anbieter: TSV Leinfelden  
Trainerin: Ulrike Allner

### **Qi Gong im Park**

Qi Gong hat eine sehr alte chinesische  
Tradition und wird in China zu jeder Tageszeit  
auch auf öffentlichen Plätzen praktiziert.  
Durch Qi Gong Übungen gehen Sie achtsam  
mit Ihrem Körper um, finden zu sich, fördern  
dabei Ihre Beweglichkeit und lernen,  
abzuschalten.

## Montag, 07. Mai 2018

18 – 20 Uhr

Treff Zehntscheuer,  
Maiergasse 8, Echterdingen  
Anbieter/Referentin: Martina  
Weiblen Heilpraktikerin  
(Psychotherapie)

### **Dankbarkeit als Schlüssel zum Glück - Hilfreiche Tools aus der positiven Psychologie**

In einem Workshop zeigt Martina Weiblen eine Mini - Meditation über Dankbarkeit und gibt den Teilnehmern kleine Tools an die Hand für den täglichen Gebrauch: die drei guten Dinge des Tages, ein Dankbarkeitstagebuch führen und die Möglichkeit eines Dankbarkeitsbriefes.

## Dienstag, 08. Mai 2018

9.30 Uhr

Außenbereich Zehntscheuer,  
Maiergasse 8, Echterdingen  
Anbieter: Pflegestützpunkt LE

### **B.U.S. – Bewegung Unterhaltung Spaß**

Ein Bewegungsangebot für alle! Auf Basis der "Fünf Esslinger" nach Dr. Martin Runge wird an der frischen Luft 30 Minuten Gymnastik gemacht. Die Teilnahme erfolgt unverbindlich und kostenfrei. Bitte in bequemer, dem Wetter angepasster Kleidung kommen.

***Das Angebot findet regelmäßig statt!***

9.30 – 10.30 Uhr

Treff Impuls,  
Neuer Markt 1/1, Leinfelden  
Trainerin: Renate Hofmann

### **Sitzgymnastik**

Bewegung für alle, die fit bleiben möchten, denen das Stehen schwerfällt und denen der Stuhl Sicherheit gibt

***Das Angebot findet regelmäßig statt!***

## **Dienstag, 08. Mai 2018**

14.30 – 15.30 Uhr

Leinfelder Haus

Lengenfeldstr. 24,

Leinfelden

Anbieter: TSV Leinfelden/TSV

Musberg

Trainerinnen: Inge Gußmann

und Sabine Häussler

### **Bleib fit – vielseitige Übungen zur Kraft**

Eine Bewegung, ohne dass ein Muskel arbeitet, ist nicht möglich. Die Muskelkraft lässt ohne Training sehr schnell nach. Steuern Sie dagegen, lernen Sie vielseitige Übungen kennen und nehmen Sie Anregungen für zuhause mit.

## **Mittwoch, 09. Mai 2018**

9.30 Uhr

Spielplatz

Häuserwiesenstraße,

Oberaichen

(bei Regen an der Kirche)

Anbieter: Pflegestützpunkt LE

### **B.U.S. – Bewegung Unterhaltung Spaß**

Ein Bewegungsangebot für alle! Auf Basis der "Fünf Esslinger" nach Dr. Martin Runge wird an der frischen Luft 30 Minuten Gymnastik gemacht. Die Teilnahme erfolgt unverbindlich und kostenfrei. Bitte in bequemer, dem Wetter angepasster Kleidung kommen.

***Das Angebot findet regelmäßig statt!***

9.45 Uhr

Treff Impuls,

Neuer Markt 1/1, Leinfelden

Anbieter: Treff Impuls

Trainerin: Rita Schweizer

### **Heiteres Gedächtnistraining**

#### **mit Rita Schweizer**

Wer rastet – der rostet! Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Fantasie und Kreativität – all dies wird beim Gedächtnistraining gefördert. Kurzweilige, vielseitige Übungen rund um die geistige Fitness!

***Das Angebot findet regelmäßig statt!***

## Montag, 14. Mai 2018

10.45 – 11.45 Uhr bei  
trockenem Wetter  
Sportzentrum Leinfelden  
Anbieter: TSV Leinfelden  
Trainerin: Ulrike Allner

### Qi Gong im Park

Qi Gong hat eine sehr alte chinesische Tradition und wird in China zu jeder Tageszeit auch auf öffentlichen Plätzen praktiziert. Durch Qi Gong Übungen gehen Sie achtsam mit Ihrem Körper um, finden zu sich, fördern dabei Ihre Beweglichkeit und lernen abzuschalten.

## Dienstag, 15. Mai 2018

9.30 Uhr  
Außenbereich Zehntscheuer,  
Maiergasse 8, Echterdingen  
Anbieter: Pflegestützpunkt LE

### B.U.S. – Bewegung Unterhaltung Spaß

Ein Bewegungsangebot für alle! Auf Basis der "Fünf Esslinger" nach Dr. Martin Runge wird an der frischen Luft 30 Minuten Gymnastik gemacht. Die Teilnahme erfolgt unverbindlich und kostenfrei. Bitte in bequemer, dem Wetter angepasster Kleidung kommen.

***Das Angebot findet regelmäßig statt!***

9.30 – 10.30 Uhr  
Treff Impuls,  
Neuer Markt 1/1, Leinfelden  
Trainerin: Renate Hofmann

### Sitzgymnastik

Bewegung für alle, die fit bleiben möchten, denen das Stehen schwer fällt und denen der Stuhl Sicherheit gibt

***Das Angebot findet regelmäßig statt!***

## **Dienstag, 15. Mai 2018**

14.30 – 15.30 Uhr

Leinfelder Haus

Lengenfeldstr. 24,

Leinfelden

Anbieter: TSV Leinfelden/  
TSV Musberg

Trainerinnen: Inge Gußmann  
und Sabine Häussler

### **Abwechslungsreiche Übungen zur Koordination**

Übungen zur Koordination erleichtern das alltägliche Leben. Ein besseres Gleichgewicht schützt Sie vor Stürzen oder hält Sie länger aufrecht. Lernen Sie Möglichkeiten kennen und nehmen Sie Tipps nach Hause mit.

## **Mittwoch, 16. Mai**

9.30 Uhr

Spielplatz

Häuserwiesenstraße,

Oberaichen

(bei Regen an der Kirche)

Anbieter: Pflegestützpunkt LE

### **B.U.S. – Bewegung Unterhaltung Spaß**

Ein Bewegungsangebot für alle! Auf Basis der "Fünf Esslinger" nach Dr. Martin Runge wird an der frischen Luft 30 Minuten Gymnastik gemacht. Die Teilnahme erfolgt unverbindlich und kostenfrei. Bitte in bequemer, dem Wetter angepasster Kleidung kommen.

***Das Angebot findet regelmäßig statt!***



**Donnerstag, 17. Mai**

9.30 Uhr

Terrasse Treff Impuls,  
Neuer Markt 1/1, Leinfelden  
Anbieter: Pflegestützpunkt LE

**B.U.S. – Bewegung Unterhaltung Spaß**

Ein Bewegungsangebot für alle! Auf Basis der "Fünf Esslinger" nach Dr. Martin Runge wird an der frischen Luft 30 Minuten Gymnastik gemacht. Die Teilnahme erfolgt unverbindlich und kostenfrei. Bitte in bequemer, dem Wetter angepasster Kleidung kommen.

***Das Angebot findet regelmäßig statt!***

9.45 Uhr

Treff Zehntscheuer,  
Maiergasse 8, Echterdingen  
Anbieter: Treff Zehntscheuer  
Trainerin: Rita Schweizer

**Heiteres Gedächtnistraining  
mit Rita Schweizer**

Wer rastet – der rostet! Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Fantasie und Kreativität – all dies wird beim Gedächtnistraining gefördert. Kurzweilige, vielseitige Übungen rund um die geistige Fitness!

***Das Angebot findet regelmäßig statt!***





**Kontakt:**  
**Amt für soziale Dienste**  
**Nadina Wörn**  
**Neuer Markt 3**  
**70771 Leinfelden-Echterdingen**  
**Tel.: 0711 1600-299**  
**Mail: [n.woern@le-mail.de](mailto:n.woern@le-mail.de)**

