

## Haus am Kappelberg

Fellbach  
14. Juni 2016

Offenes Angebot für Bürgerinnen und Bürger der Stadt Fellbach

### **Endlich! – „5 Esslinger“ im Haus am Kappelberg**

**Äußerungen wie „Endlich auch bei uns!“ und „Was lange währt...“ sind beim Start der „5 Esslinger“ am Montag, den 6. Juni, im Garten des Haus am Kappelberg öfter gehört worden. Einrichtungsleiter Urs Bruhn begrüßte die turnbegeisterten Frauen und Männer, die von den hierfür speziell ausgebildeten Übungsleiterinnen Diane Schäuble, Brigitte Kuhn, Gisela Hasselkuss und Lore Wirgau fachgerecht in die einzelnen Bewegungen geführt wurden.**

Bei den „5 Esslingern“ werden Balance, Dehnung, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer nach einem Konzept von Dr. Martin Runge, trainiert. Das Trainingsprogramm übersetzt die Forschungsergebnisse der Altersmedizin in ganz konkreten Anweisungen, wie Senioren ihre Muskeln in Form halten können. Vorkenntnisse und ausgewiesene Sportbekleidung sind dabei nicht erforderlich. Auch kann jeder so mitmachen, wie es für ihn geht.

Neben den Trainingszeiten bei der Schwabenlandhalle, in Oeffingen und in Schmiiden, ist nun der Garten des Haus am Kappelberg der vierte Standort in Fellbach, an dem man sich umsonst und draußen bewegen kann. Die Trainingszeit im Garten des Haus am Kappelberg ist immer montags von 14.30 Uhr bis 15.30 Uhr. Bei Regen werden die „5 Esslinger“ ins Haus verlegt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

#### **Das Wohlfahrtswerk für Baden-Württemberg**

Das Wohlfahrtswerk für Baden-Württemberg ist eine Stiftung des bürgerlichen Rechts und wurde 1817 von Königin Katharina von Württemberg gegründet. An 19 Standorten in Baden-Württemberg betreibt die Stiftung Pflegeheime und Seniorenwohnanlagen. Dazu kommen ambulante Dienste, mobile Essensdienste sowie ein eigenes Bildungszentrum.

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

Ansprechpartner/-innen für weitere Informationen und Kontakte:

Urs Bruhn · Einrichtungsleitung Haus am Kappelberg · Stettener Straße 23–25  
70734 Fellbach · Tel. 07 11 / 5 75 41-0 · [urs.bruhn@wohlfahrtswerk.de](mailto:urs.bruhn@wohlfahrtswerk.de)

Katja Kubietziel · Presse- und Öffentlichkeitsarbeit · Tel. 07 11 / 6 19 26-104  
Fax 07 11 / 6 19 26-199 · [katja.kubietziel@wohlfahrtswerk.de](mailto:katja.kubietziel@wohlfahrtswerk.de)