



Bildrechte: LK Esslingen, Kerstin Vöhringer

## Bewegungsprogramm für ältere Menschen im Landkreis Esslingen

B.U.S. ist ein Bewegungsprogramm für ältere Menschen, das neben gezieltem Muskeltraining zum Erhalt von Beweglichkeit, Sturzprävention und Fitness auch Kontaktmöglichkeiten sowie viel Spaß ermöglicht. Das Konzept basiert auf dem Übungsprogramm „Fünf Esslinger“ des Altersmediziners Dr. Martin Runge und wird aus Mitteln der sozialen und privaten Pflegeversicherung gefördert.

Im Landkreis Esslingen gibt es 68 B.U.S.-Gruppen in 31 Städten und Gemeinden, die durch ehrenamtlich engagierte, geschulte Bewegungsbegleitende angeleitet werden. Einmal wöchentlich finden Treffen im Freien statt, die ein Training der „Fünf Esslinger“ Übungen und einen zügigen Spaziergang beinhalten. Anschließend wird je nach Lust und Laune noch etwas Geselliges gemeinsam unternommen.

Eine hauptamtliche regionale Koordinationsstelle ist Träger der Maßnahme, sichert die Begleitung der Ehrenamtlichen, organisiert Öffentlichkeitsarbeit und stellt finanzielle Mittel zur Verfügung. Diese Trägerschaft liegt bei Städten, Gemeinden oder Vereinen, die von der Koordinationsstelle des Landkreises Esslingen in der Organisation von Fortbildungen, bei der Öffentlichkeitsarbeit und der Beratung der Ehrenamtlichen unterstützt werden.

## Weitere Informationen

<https://www.landkreis-esslingen.de/,Lde/start/service/altenhilfe.html>

## Workshop-Leitung



Stefan Glaser  
Landratsamt Esslingen  
Kreissozialamt  
Sachgebiet Altenhilfeplanung & Altenhilfefachberatung  
Telefon: 0711/3902-45000  
E-Mail: [glaser.stefan@lra-es.de](mailto:glaser.stefan@lra-es.de)

Gefördert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg. Finanziert aus Landesmitteln, die der Landtag Baden-Württemberg beschlossen hat.