



Jahresbericht 2025 Trittsicher durch`s Leben (Gesundheitsgymnastik Ü 75)

Übungsleiterin: Cornelia Ibbeken

Trainingszeit: montags 11:00-12:00 gemischte Gruppe 8 TN

Senioren-gymnastik mit dem Schwerpunkt: Erhalt und Aufbau der Beinmuskulatur.

Trittsicher ist ein Programmsport, den die Krankenkasse SVLFG in Zusammenarbeit mit dem DTB und dem Robert Koch Krankenhaus in Stuttgart erarbeitet hat. In einer Studie wurde erforscht, dass ältere Menschen (ab 75) die an diesem Programm, mit klar definierten Übungen, teilnehmen die Beinmuskulatur und die Beweglichkeit der Hüften wesentlich verbessert haben. Eventuelle Stürze können besser abgefangen werden. Die Reaktionsfähigkeit wird dabei ebenso trainiert und gefördert wie die Gelenkigkeit aller Gelenke. Muskelerhalt ist hier im Fokus, Muskelaufbau ist erwünscht aber in der Altersstufe nur mit täglichem Training zu erreichen, was nur bei wenigen TN der Fall ist. Zielsetzung neben der Sturzprophylaxe, ist es den Menschen die 75 und älter sind eine Möglichkeit an die Hand zu geben sich körperlich zu betätigen, die körperliche Kondition zu verbessern und durch die Teilnahme an den Kursen eine Bindung an die Gruppe aufzubauen. Es soll besonders auch den Menschen, die alleine leben und nicht mehr so viel unternehmen, die Möglichkeit bieten auf diese Weise noch mal einen Neustart in eine Gruppe zu machen. Gerade wenn die Mobilität nachlässt kommt ja schnell Resignation dazu, und das wiederum hemmt die Menschen dann erst recht sich einer schon bestehenden Gruppe anzuschließen.

Es ist eine kleine Gruppe von 8 TN; das Training ist sehr intensiv, da die TN sehr konzentriert mitmachen. Jedes Mal wird auch ein kleines Spiel gemacht, dass sowohl die Ausdauer als auch die Konzentration auf eine kognitive Aufgabe hat. Dabei wird dann aber immer auch viel gelacht

Cornelia Ibbeken