



Jahresbericht der Gruppe „Trittsicher durch´s Leben“ 2016

Übungsleiterin : Cornelia Ibbeken

Montags 11:00-11:45

Teilnehmerzahl jeweils 6-8

- Stundenaufbau:
- 1) Erwärmung und kommunikativer Teil
 - 2) Übungen mit dem Terraband mit 5 Verschiedenen Einheiten
 - 3) Funktionsgymnastik auf dem Stuhl mit Schwerpunkt Rücken und Schulterbereich
 - 4) Übungen mit Gewichtsmanschetten an den Fersen.
Werden zur Stärkung der Beinmuskulatur eingesetzt.

Die Übungen werden nach den Vorgaben eines Programms, dass von der Universität Otago (Neuseeland) entwickelt wurde ausgeführt.

Unternehmungen: Teilnahme am Seniorennachmittag. Die Teilnehmer sind im Alter von 70 Jahren und aufwärts.

— **Cornelia Ibbeken**