



## Jahresbericht 2018 Trittsicher durch`s Leben

Übungsleiter: Cornelia Ibbeken

Trainingszeit: Montag, 11:00-12:45 Uhr, gemischte Gruppe mit 9 Teilnehmern

Seniorengymnastik 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 sich bei älteren 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 Beweglichkeit aller Gelenke. Muskelerhalt ist hier im Fokus! Muskelaufbau ist erwünscht aber in dieser Altersstufe nur mit täglichem Training zu erreichen, dies ist nur bei wenigen Teilnehmern der Fall.

Großen Spaß hat der STTV Bingo-Nachmittag den Teilnehmern bereitet an dem auch alle aus der Gruppe teilgenommen hatten.

Georg ist der Schriffführer in der Gruppe, es erstellt einmal im Quartal eine neue Teilnehmerliste - perfekt!!