



## **Jahresbericht 2019 Gesundheitsgymnastik Ü 75 „Trittsicher durchs Leben“**

Übungsleiter: Cornelia Ibbeken  
Trainingszeiten: Montags 11:00-12:45 gemischte Gruppe  
Teilnehmer: 7

Bei der Gruppe „Trittsicher durchs Leben“ handelt es sich um 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 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 dieser Altersstufe nur mit täglichem Training zu erreichen. Dies ist nur bei wenigen TN der Fall.

Sehr gut sind die neuen TheraBänder mit den Schlaufen angekommen.

Georg ist der Schriffführer in der Gruppe, es gibt einmal im Quartal eine neue Teilnehmerliste – Perfekt!