



## Jahresbericht 2021 Gesundheitsgymnastik Ü 75 – Trittsicher durchs Leben

Übungsleiter: Cornelia Ibbeken  
Trainingszeiten: Montag 15:00-16:00 gemischte Gruppe 12 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 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 der Altersstufe nur mit täglichem Training zu erreichen, was nur bei wenigen TN der Fall ist. Zielsetzung neben der Sturzprophylaxe ist, 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 einer Gruppe zu machen. Gerade wenn die Mobilität nachlässt kommt auch schnell Resignation dazu, und das wiederum hemmt den Menschen dann erst recht sich einer schon bestehenden Gruppe anzuschließen.

Die „Kaffeerunden“ oder „Bingonachmittage“ fanden in diesem Jahr nicht statt.

**Cornelia Ibbeken**