

SPD AG 60plus  
UB Main-Kinzig  
Heinz-J. Fringes,  
Vorsitzender

Bogenstraße 8  
63599 Biebergemünd  
Tel.: 06050-901493  
h-fringes@t-online.de



Biebergemünd, 30.09.2022

# Rückentraining für Senioren

Unsere SPD AG 60plus hat sich u.a. das Ziel gesetzt, die Fitness unserer älter werdende Generation zu stabilisieren bzw. zu verbessern. Was wäre da nicht besser geeignet, ein spezielles Fitness-Programm für Ältere auf den Weg zu bringen. Wir haben daher den Physiotherapeuten Glen Kieran Hummel, der die **PHYSIO SPECIAL - PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE IN GRÜNDAU** leitet angesprochen, uns dem Thema näher zu bringen.

## **Allgemeines**

Gymnastik und Training ist besonders gut geeignet für Senioren. Doch aufgrund des hohen Alters gibt es beim Training auf verschiedene Dinge zu achten. Das zählt auch zum Rückentraining. Generell gilt: Wer rastet, der rostet. Das Sprichwort sollte im Grunde genommen jeder kennen. Deswegen ist es wichtig etwas für seine Gesundheit zu tun. Ausreichend Bewegung ist dabei entscheidend. Leider ist das im heutigen und vor allem stressigen Alltag nicht mehr ganz so einfach.

## **Rückentraining für Senioren**

Gerade im Alter lassen sich Muskeln und Bänder stetig nach. Deswegen ist es wichtig seinen Körper fit zu halten und immer wieder etwas zu machen. Perfekt dafür geeignet ist ein Rückentraining oder Rückengymnastik. Entscheidend für Senioren ist das richtige Programm. Denn manche Übungen können den Gesundheitsstand gar verschlechtern. Auf

eine gute Dosierung des Trainings kommt es an, um Herz und Gefäße gut schützen zu können. Wer sich unsicher ist, sollte vor dem Training mit seinem Arzt in Kontakt treten. Abzuraten wäre ein Rückentraining oder generell Körpertraining bei einer bestehenden Herz- oder Kreislauferkrankung.

### **Warum Rückentraining?**

Folgende Vorteile können dabei entstehen:

- > Körper bleibt fit und arbeitsfähig
- > Lebensqualität kann zurückgewonnen werden
- > Training hilft gegen Krankheiten anzukämpfen
- > die Psyche lässt sich verbessern
- > Gesundheit kann gestärkt werden
- > man wird aktiver
- > Vorbeugung gegen Rückenbeschwerden

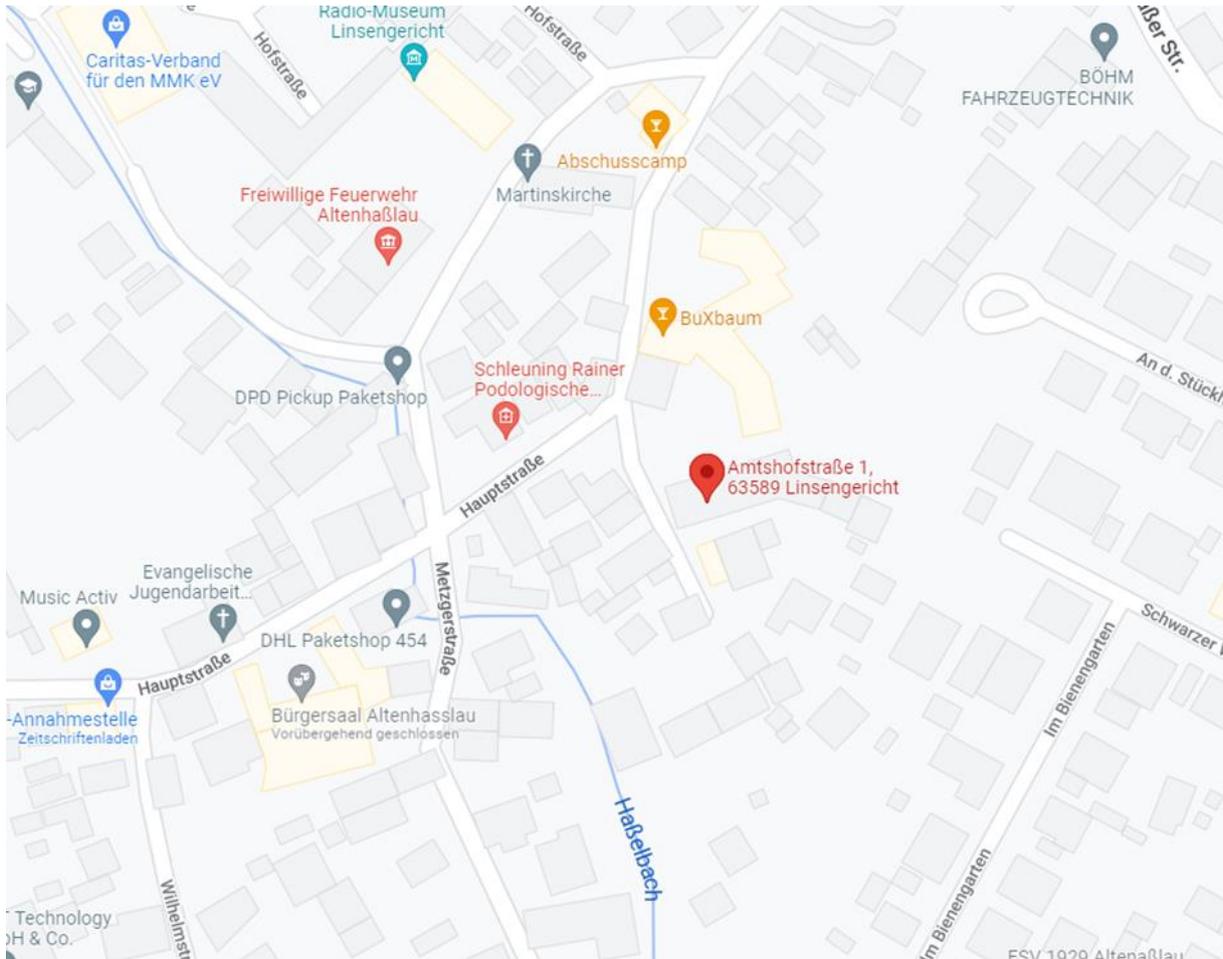
### **Was bieten die Krankenkassen für Fit im Alter an?**

Fast alle gesetzlichen Krankenkassen bieten entsprechende Kurse an, die durch Zuschüsse zwischen €100,- und € 200,- mitfinanziert werden. Bezuschusste Angebote können aus den folgenden Bereichen bestehen:

- Bewegung/Sport (z. B. Funktionelles Krafttraining, Rückenschule, Nordic Walking)
- Stressbewältigung/Entspannung (z. B. Yoga, Autogenes Training, Stress-Balance-Programme)

Informieren sie sich umfassend bei ihren Krankenkassen und sie werden dabei das passende Angebot zu finden.

**Der Vortrag mit Glen Hummel über Sport und Bewegung im Alter findet am 20. Oktober 2022 um 19 Uhr in der Zehntscheune beim Rathaus Linsengericht in Altenhaßlau, Amtshofstr. 1 statt.**



## **Zu Glen Kieran Hummel**

PHYSIO SPECIAL - PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE IN GRÜNDAU

[Physio-Special - Physiotherapiepraxis in Gründau](#)

## **Glen Kieran Hummel**

- 2002-2006: Erfolgreich absolviertes Studium zum Physiotherapeut Bachelor of Health an der Europa Fachhochschule Fresenius in Idstein
- 2010: Weiterbildung zum Kursleiter für Rücken-Basic und Rücken-Special der Techniker-Krankenkasse