

Abschlussbericht

«Blib fit und mobil»-Auswertung»

Kurse im Herbst 2023



1. Inhaltsverzeichnis

Was	Seite
2. Ausgangslage	3
3. Eintrittsfragebogen	4
4. Teilnahmestatistik	13
5. Ergebnisse der Erfolgskontrolle	15
6. Abschlussbefragung	17
7. Medienarbeit	25
8. Lehren	26
9. Dank	27

2. Ausgangslage

Der Kurs wurde gemäss Projekteingabe vom 11 Juli 2022 an fünf Standorten im Kanton durchgeführt. Diese sind: Frauenfeld, Weinfelden, Amriswil, Kreuzlingen und Berlingen.

Angemeldete Personen 97

- Davon 34, die am Frühlings-Zyklus nicht berücksichtigt werden konnten.
- **Wiederholer 35**
- Neue Personen 28, d.h. mit den 34 Personen sind es **Total 62**.

Aussteiger

- 8 Personen haben den Kurs abbrechen müssen. 6 Personen durch Unfall, Not- oder vorgezogene Operationen. 2 Personen haben aus persönlichen Gründen abgebrochen.

Die Werbung lief hauptsächlich über den Flyer, der in Arztpraxen, Drogerien und Apotheken, sowie in allen Altersinstitutionen im Kanton auflagen. Viele Ärzte haben ihren Patientinnen/Patienten den Besuch dieser Kurse empfohlen. Diese Empfehlungen waren besonders wirkungsvoll. Der halbseitige Medienbericht in den Thurgauer Nachrichten vom 1.6. auf Seite 4 über die positiven Trainingsergebnisse aus den Leistungsmessungen im Frühjahrs-Zyklus, Auflage 95'000, hat ein starkes Echo ausgelöst.

Aufgrund der Erfahrungen im Frühjahrs-Zyklus haben wir allen Personen, die sich für den Herbst-Zyklus angemeldet haben, eine «Teilnahmeverpflichtung» zur Unterschrift zugestellt und bemerkt, dass sie erst definitiv angemeldet sind, wenn wir diese haben. Die Erfahrung aus dieser recht arbeitsintensiven Übung hat ergeben, dass Absenzen grossmehrheitlich vor Trainingsbeginn bei den Trainerinnen eingingen. Die Zahl der Abwesenheiten konnte, gegenüber dem Frühlings-Zyklus nicht merklich reduziert werden. Allerdings sind nur wenige Abwesenheiten aus vagen Gründen eingegangen. Die «Meldedisziplin» insgesamt war besser.

Der Standort Amriswil ist hinsichtlich Teilnehmerzahl auch für dieses Training unterdurchschnittlich, obschon die Anlage UPDATE Amriswil in jeder Beziehung ideal ist. Wir haben uns aus diesem Grund entschieden, für das kommende Jahr 2024 einen Wechsel nach Arbon vorzunehmen und hoffen, dadurch eine gleich hohe Beteiligung wie an allen vier anderen Standorten zu erreichen.

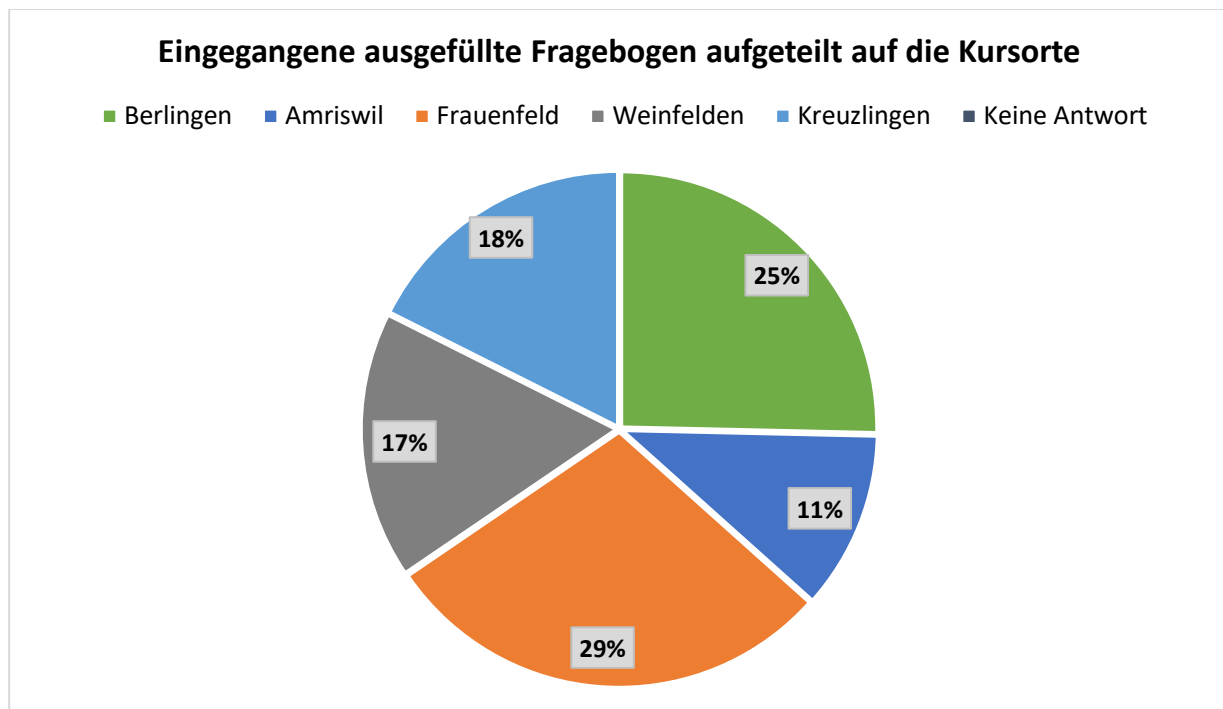
Wir haben allen Teilnehmenden wieder einen Eintrittsfragebogen zugestellt. Frau Dolder schaut sich diese Auswertungen an, um Teilnehmende zu erkennen, die eine persönliche Begleitung und teilweise auch andere Übungen trainieren müssen. Dieses personenbezogene Training, besonders bei der Gymnastik, wird von den Teilnehmenden hochgeschätzt.

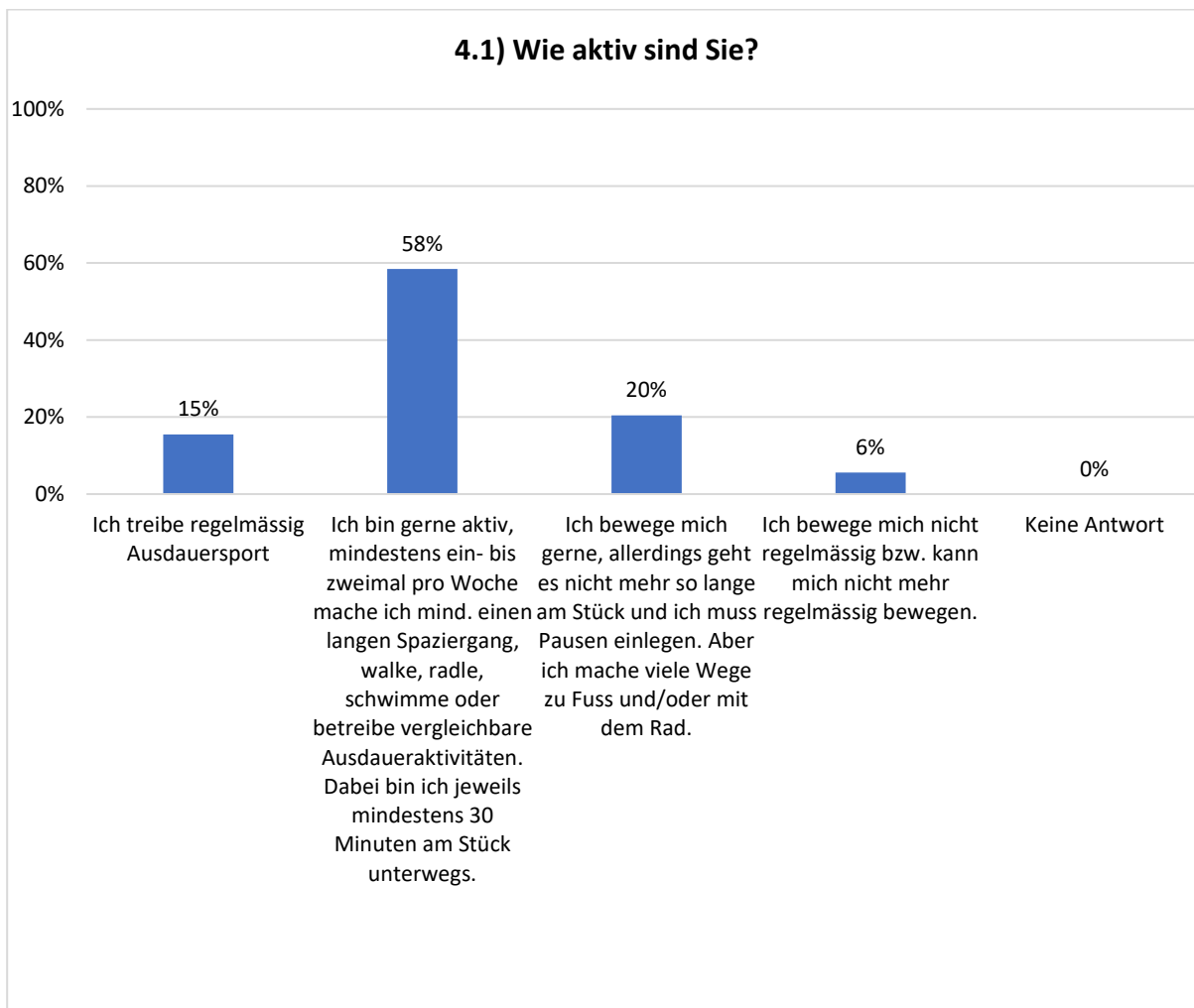
Die Ein- und Austrittstests und damit auch die Überprüfung der Qualität und der Trainingserfolg wurden wieder durchgeführt. Die Teilnehmenden haben abschliessend die Organisation und Durchführung des Zyklus mittels Abschlussfragebogen bewertet. Alle Auswertungen sind in diesem Schlussbericht enthalten.

Das Training wurde von 95 Frauen und Männern im September aufgenommen. Das ergibt eine durchschnittliche Teilnehmerzahl von 19 Personen pro Standort. Wir gingen bei der Projekteingabe von durchschnittlich 12 Personen pro Standort aus. 19 Teilnehmende ist aus qualitativer Sicht an der oberen Grenze. Es nehmen zum Teil sehr fragile Personen teil, die ganz besondere Aufmerksamkeit benötigen.

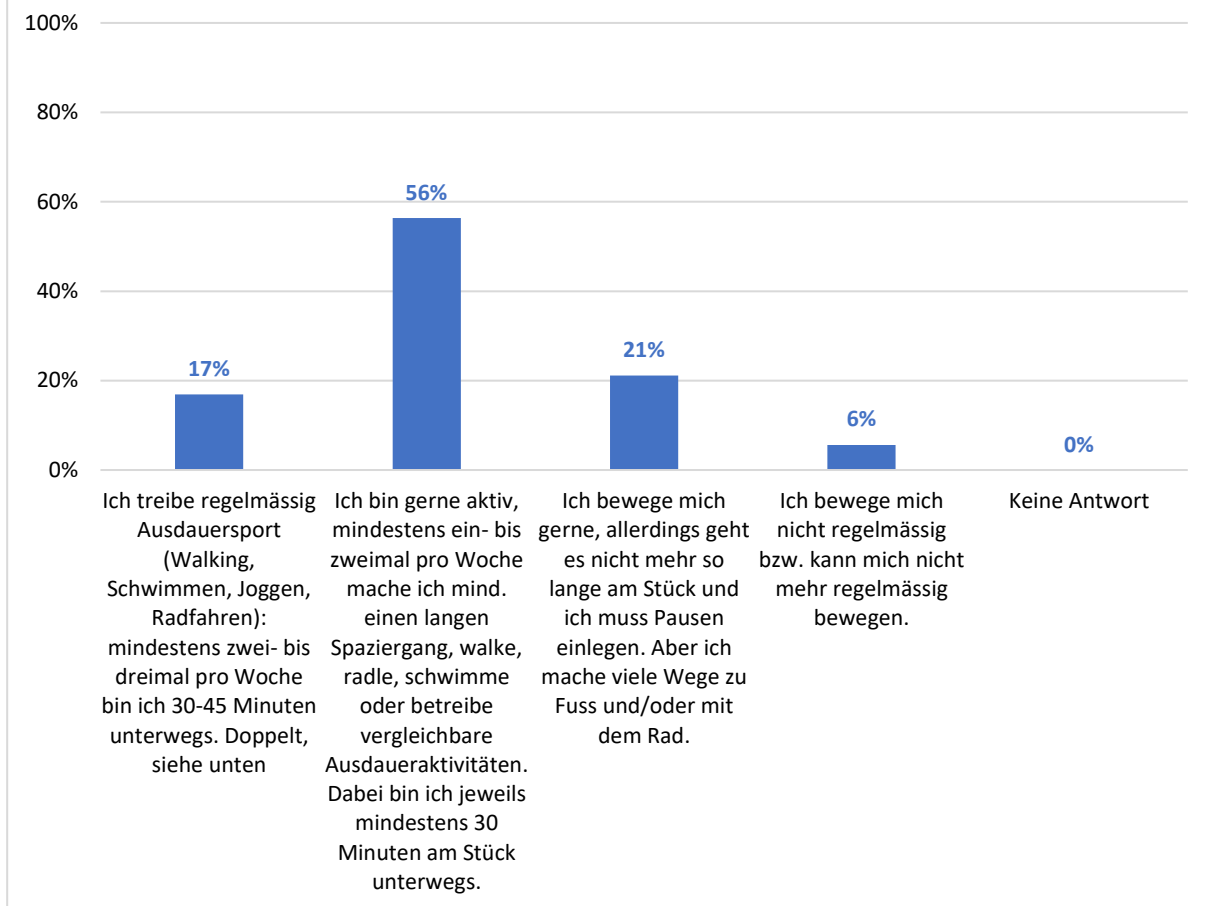
3. Eintrittsfragen vor Kursbeginn

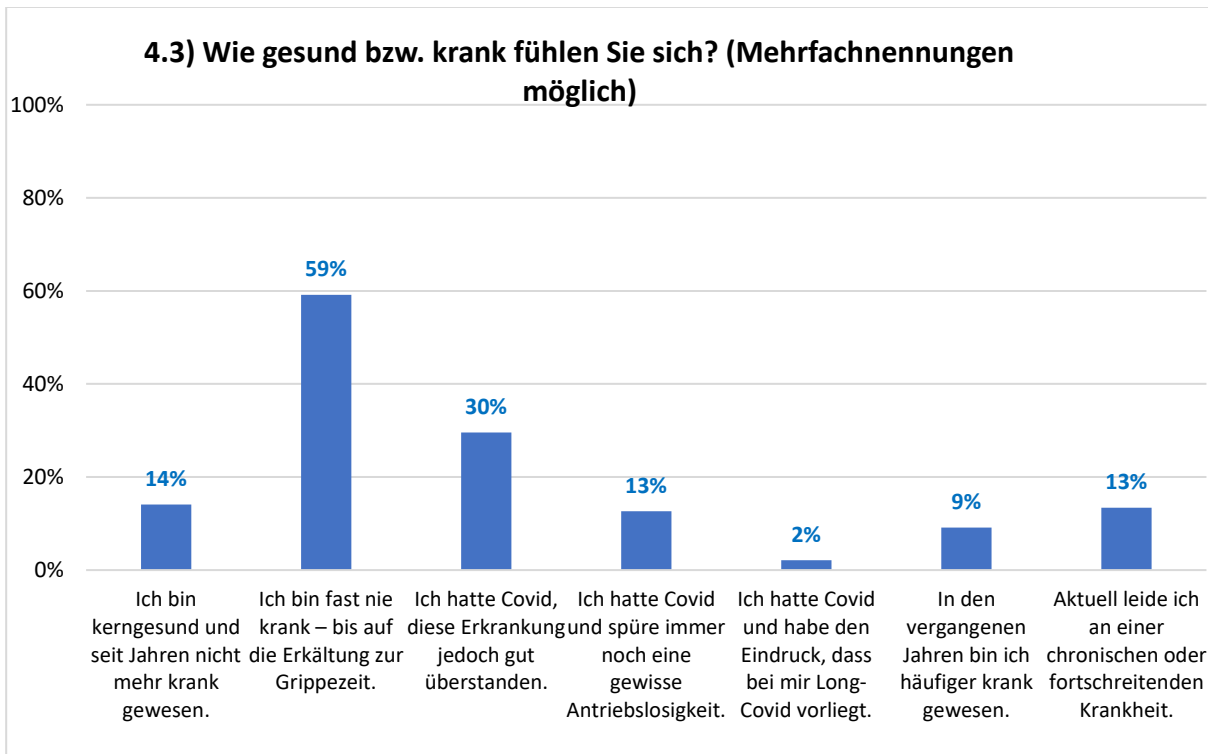
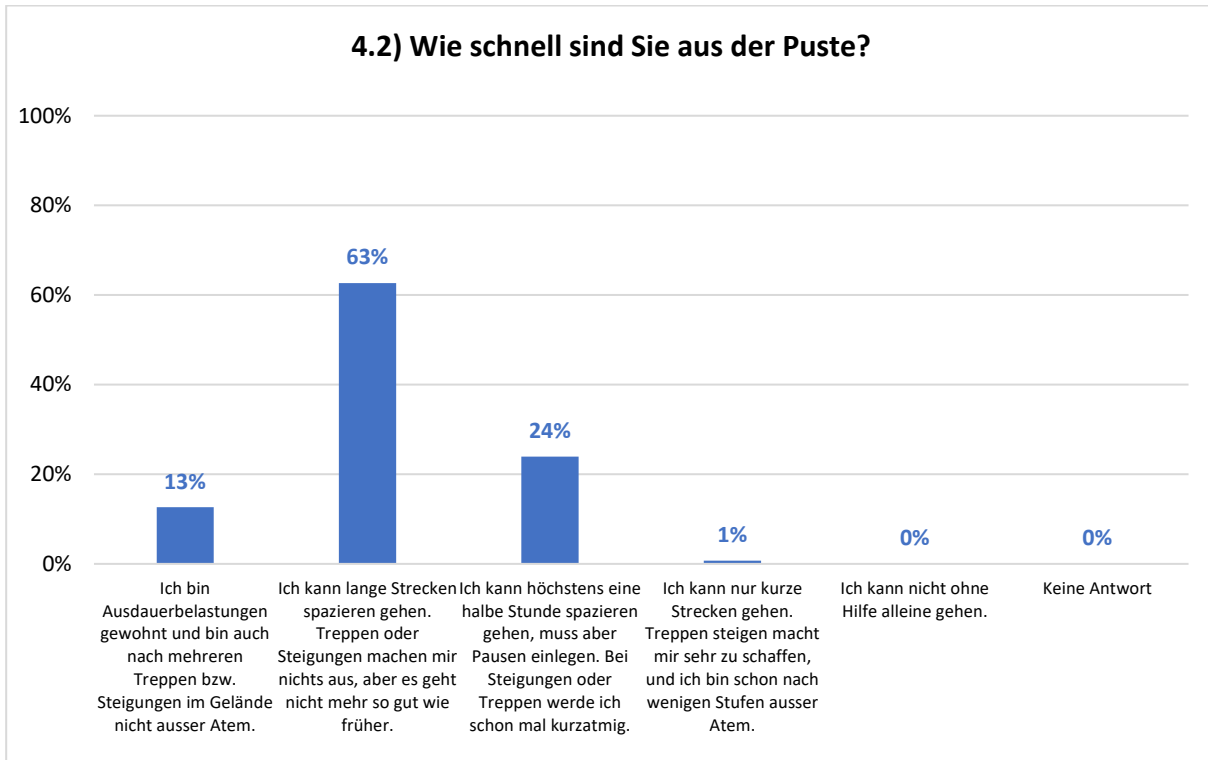
Wir wollten von den Teilnehmern wissen, wie ihr Gesundheitszustand ist und wie fit sie sich fühlen. Es wurden 125 Personen angeschrieben, den elektronischen Fragebogen auszufüllen. Jene, die keine E-Mail-Adressen angegeben haben, erhielten den Fragebogen per Post mit Retourantwort-Kuvert. Es gingen 121 ausgefüllt Bogen ein.





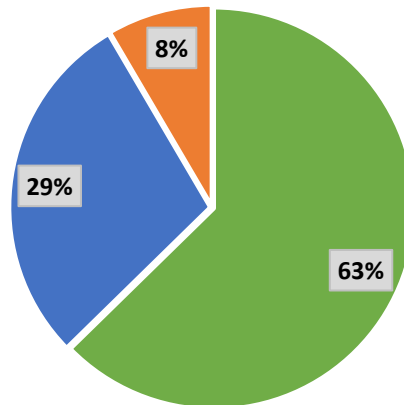
4.1.1) Wie lange sind Sie schon körperlich aktiv?



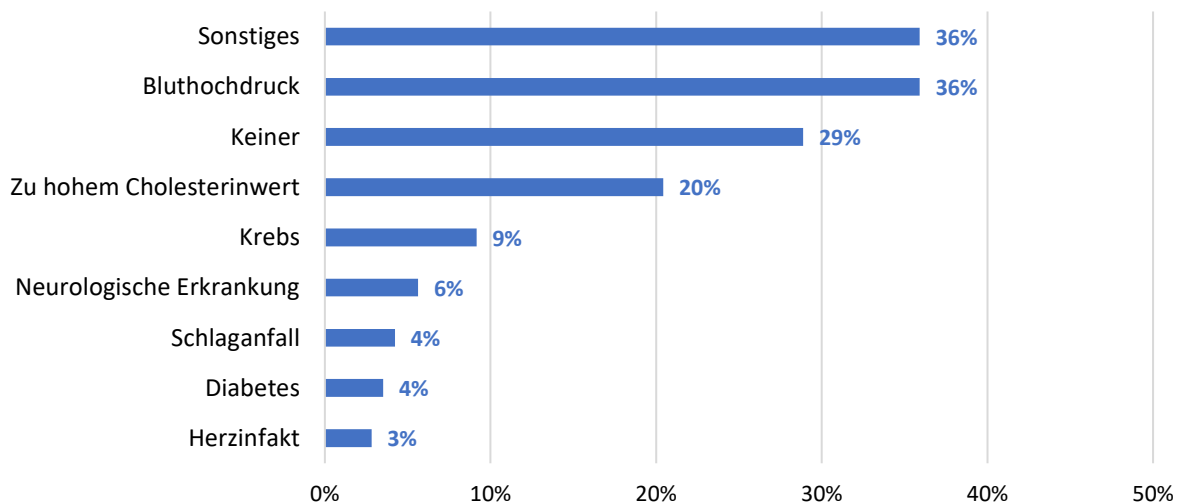


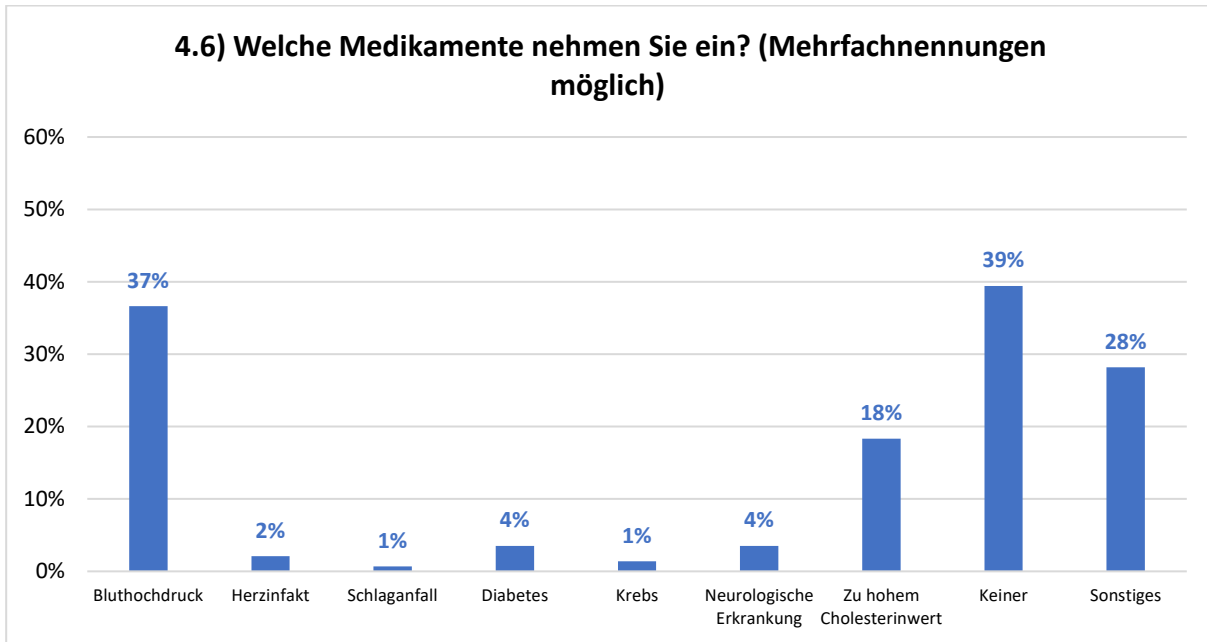
4.4) Nehmen Sie Vorsorgeuntersuchungen in Anspruch?

- Ich gehe regelmässig zur Vorsorgeuntersuchung.
- Ich gehe unregelmässig zur Vorsorgeuntersuchung.
- Ich gehe nie zur Vorsorgeuntersuchung.
- Keine Antwort



4.5) Unter welchen Krankheiten leiden Sie bzw. haben Sie gelitten? (Mehrfachnennungen möglich)

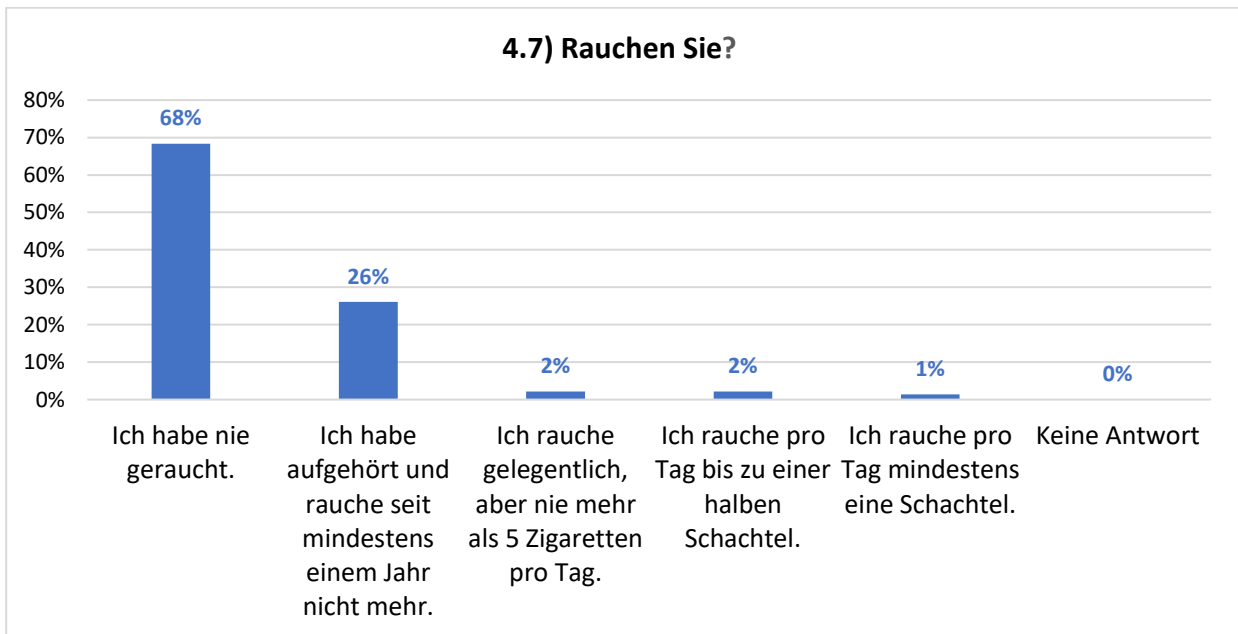


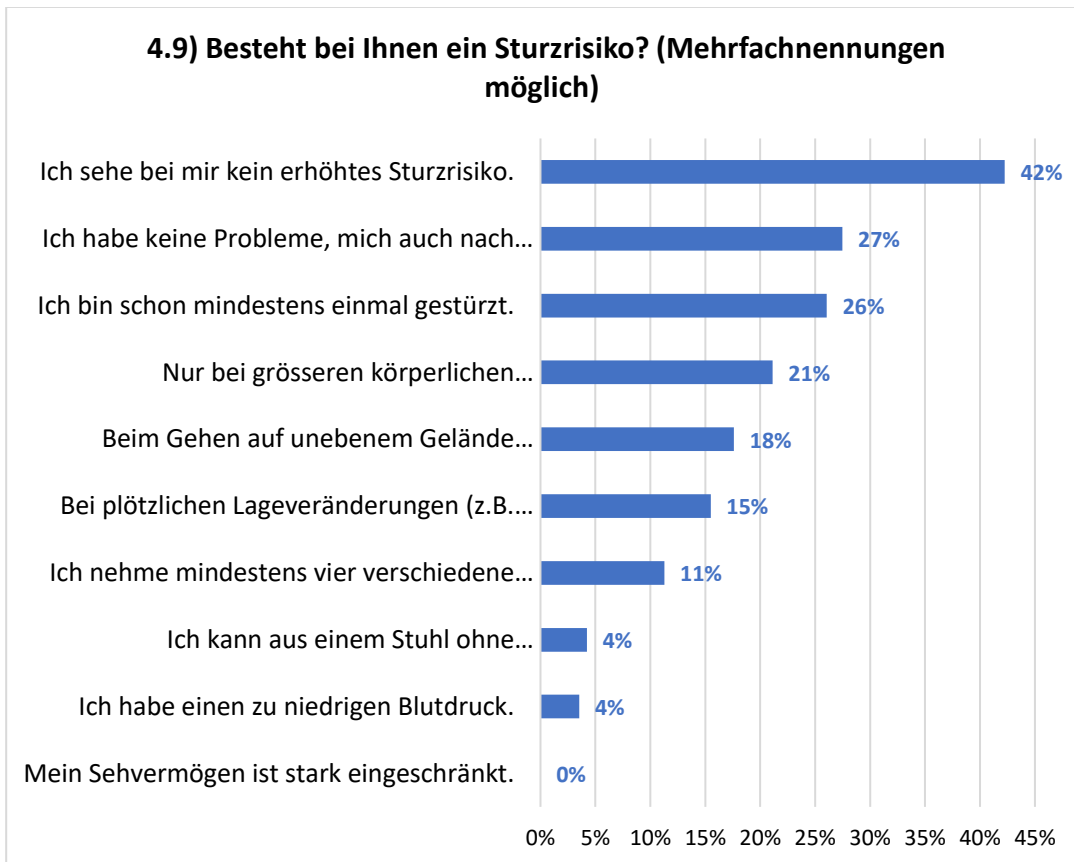
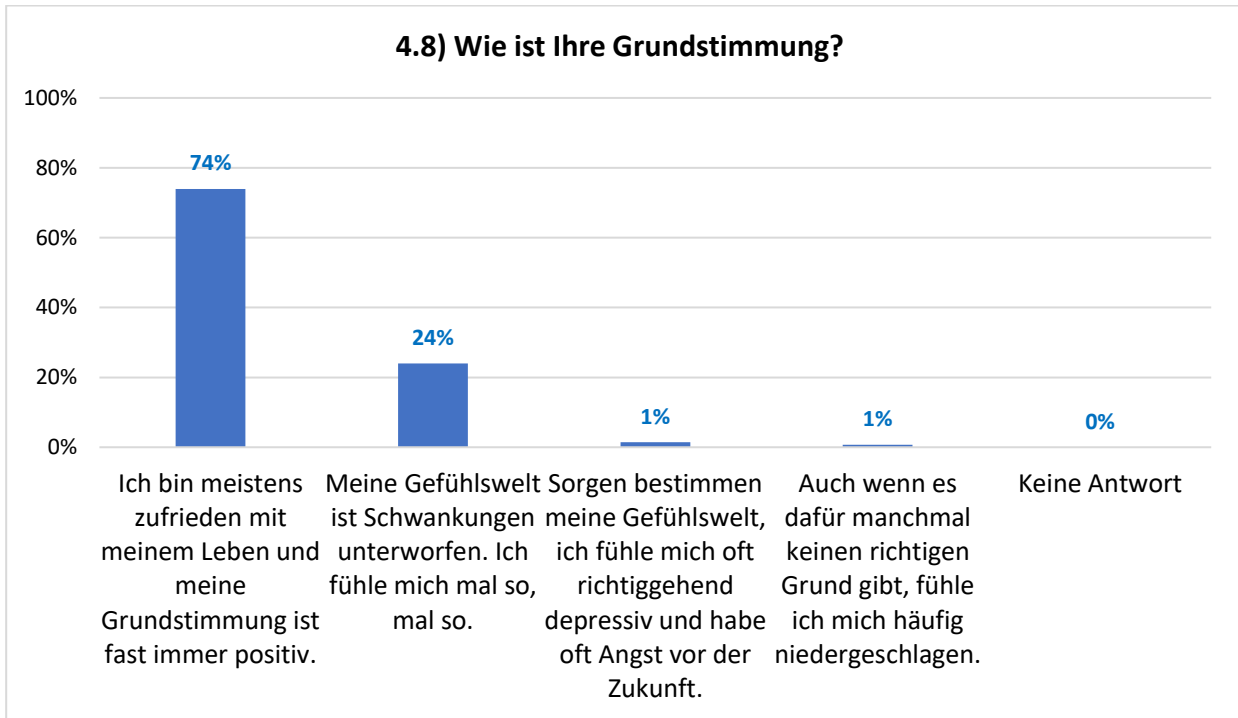


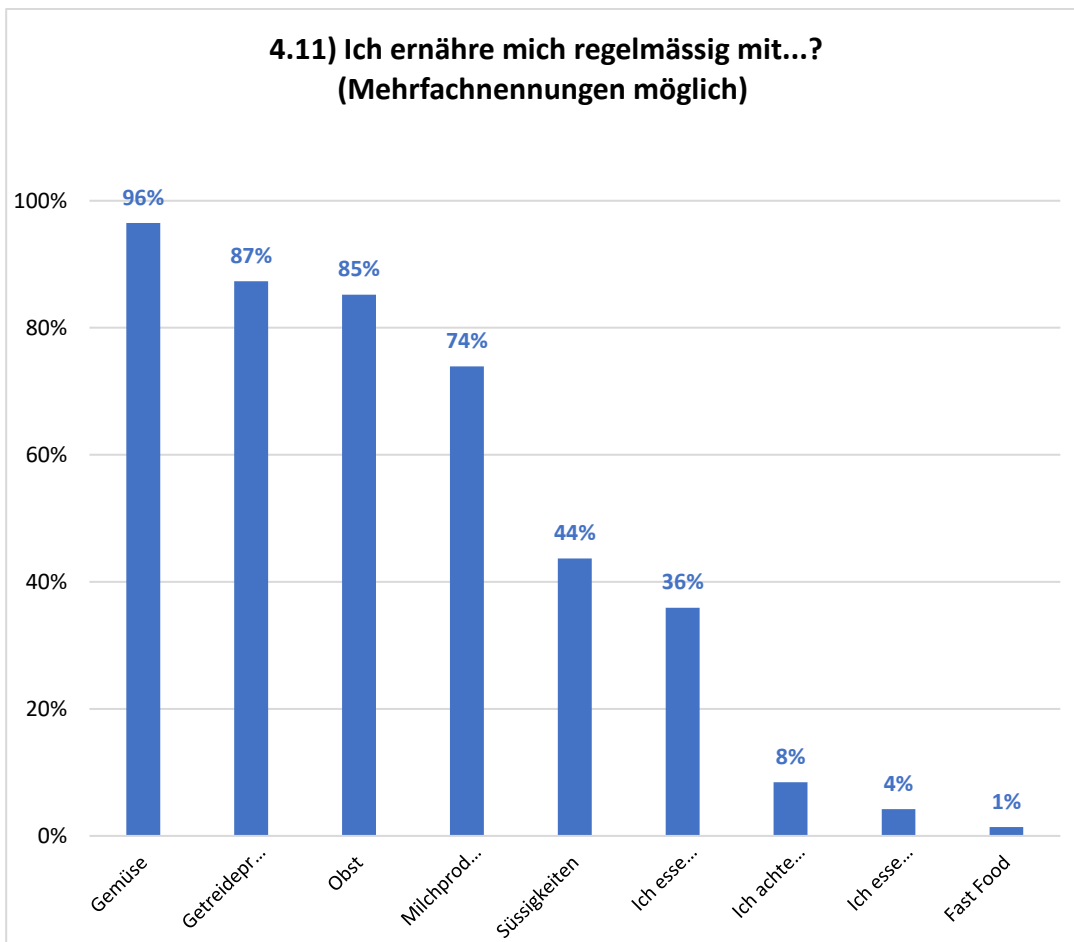
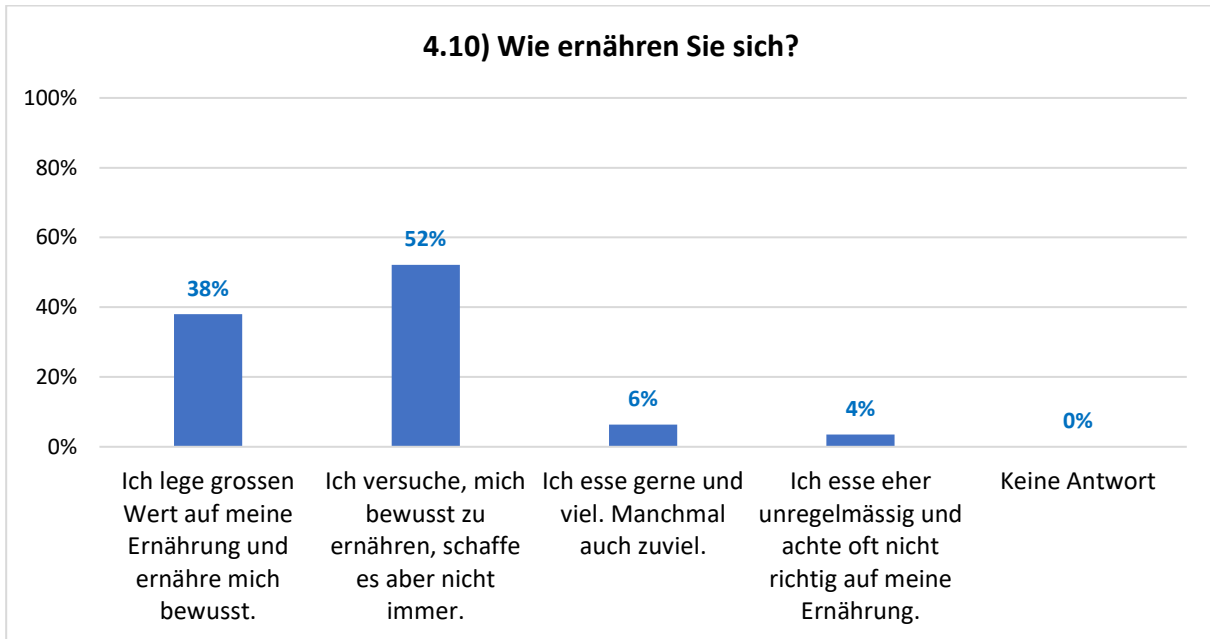
Andere Medikamente, die für das Training von Bedeutung sind?

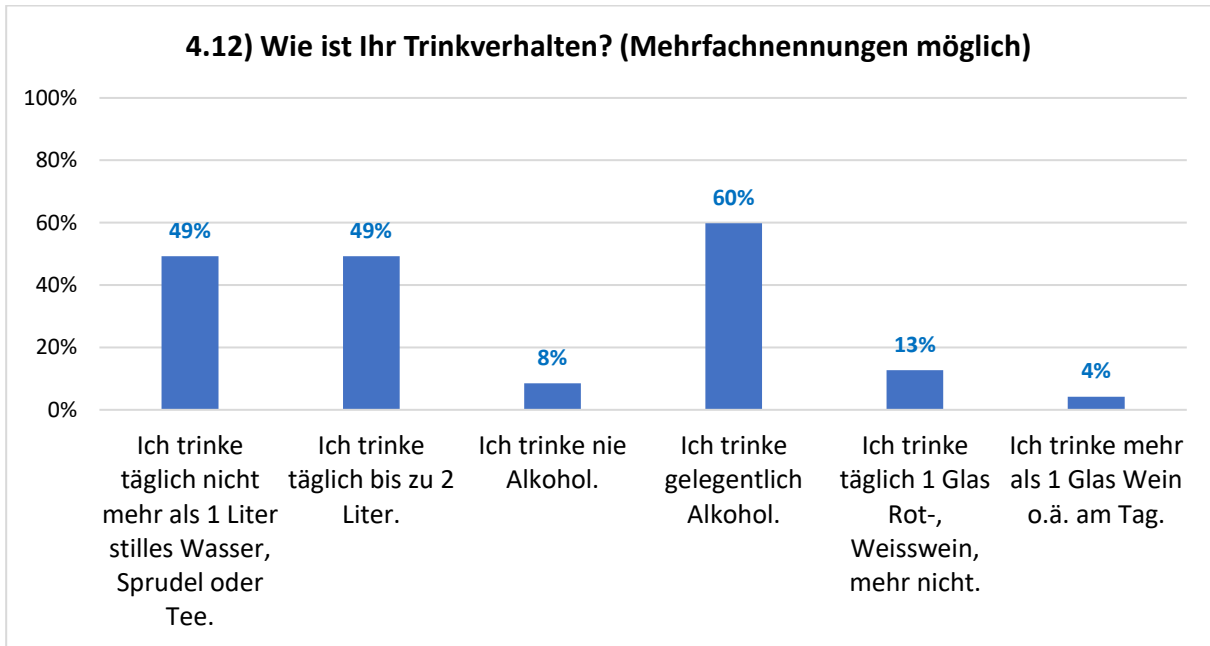
Concor 5 / Amlodipin / Aspirin Cardio / Kalzipos D3
Valsartan 20mg/Tag
Herzschriltmacher seit 2010
In 10 bis 12 Wochenrhythmus bekomme ich Infusionen im KSSG. Selten Migränemittel
Gelegentlich Schmerzmittel
z.Zt. intravenöse Therapie gegen Osteoporose
Derzeit noch Augentropfen bis Mitte März nach Augen-OP im Dezember (Maculaforamen)
Rheumamittel AULIN
Aspirin cardio 100
bei hoher Belastung am Berg: Asthmaspray Symbicort
Betablocker
Eliquis
Ich bin vor Neujahr gestürzt und auf den Rücken gefallen. Jetzt Schmerzen im Steißbein und Kreuzbein, welches im letzten Jahr gebrochen war. Meine Knie-OP ist nicht gut verlaufen und ich gehe Anfang Februar evtl. in die Klinik in München. Ich möchte mich aber bewegen.
Aspirin Cardio 100, Bilol
Effortiltropfen hin und wieder
Cortison
ich habe Vorhofflimmern, Dilzem 180, Lixiansa 60 mg, Digoxin Juvisc 0.125 mg, Rosuvastatin 20 mg
Bilol 2,5mg, 1 Tabl. Täglich Xarelto 20mg, 1 Tabl. tägl
Aspirin cardio, Valsartan 80 lucosamin

Osteoporose: IBANDRONAT alle 3 Monate Spritze
keine
Ich muss alle zwei Wochen Hyrimoz (Rheuma) selber spritzen
Ich inhaliere täglich Symbicort.
Im Moment habe ich Medikamente, um meinen Pulsschlag zu reduzieren
Acetylsalicylsäure 100 mg, Simvastation 20 mg, Amlodipin-Valsartan 04/80
keine
ASS 100 Protect
Ich trage einen Herzschrittmacher
nein
Rheumamittel AULIN aber nicht täglich
Hie und da Effortil
Effortil
nein
Effortil wegen des niederen BD
Blutverdünner
Schmerztabletten
Blutverdünner
Blutverdünner







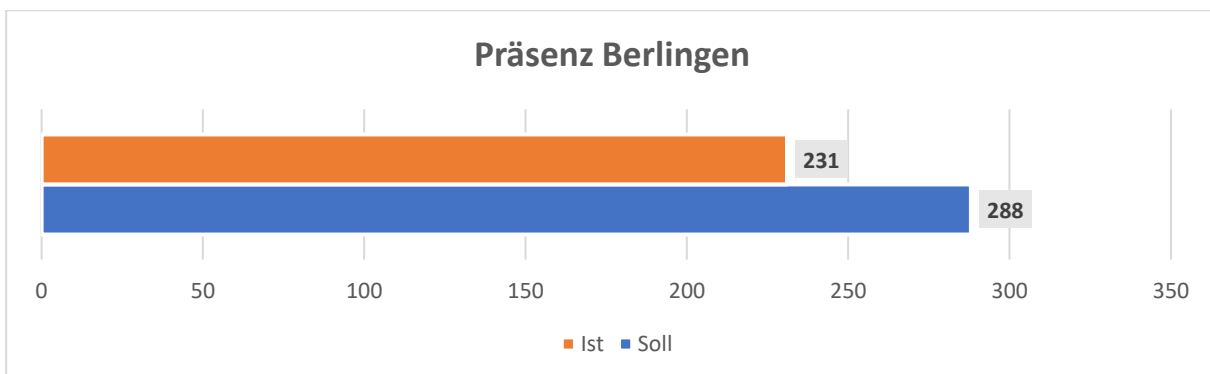


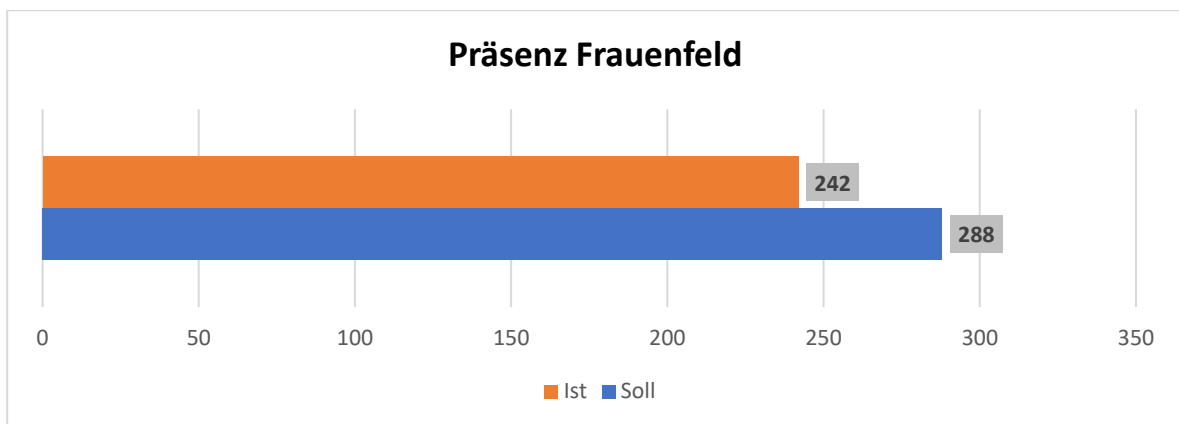
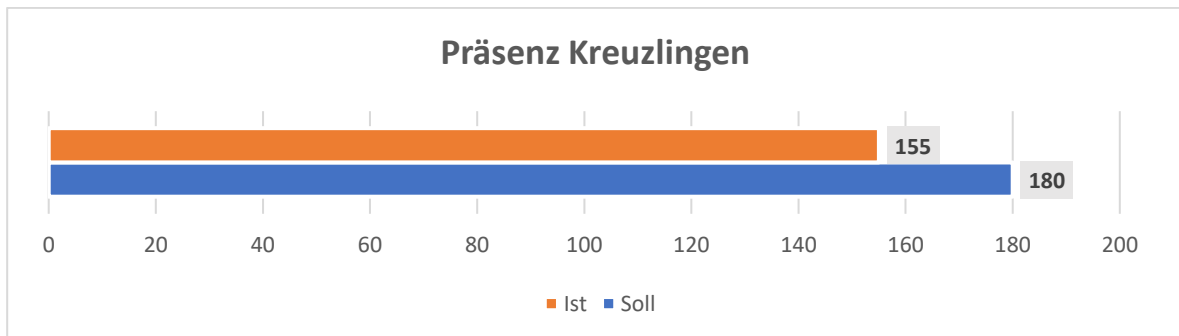
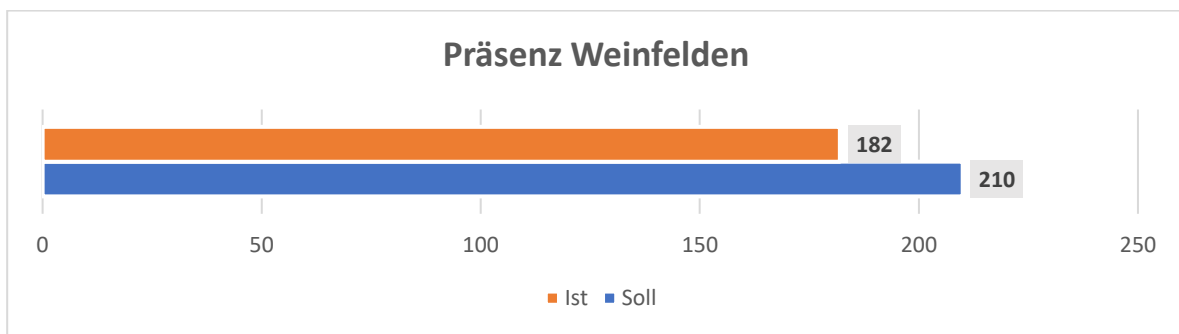
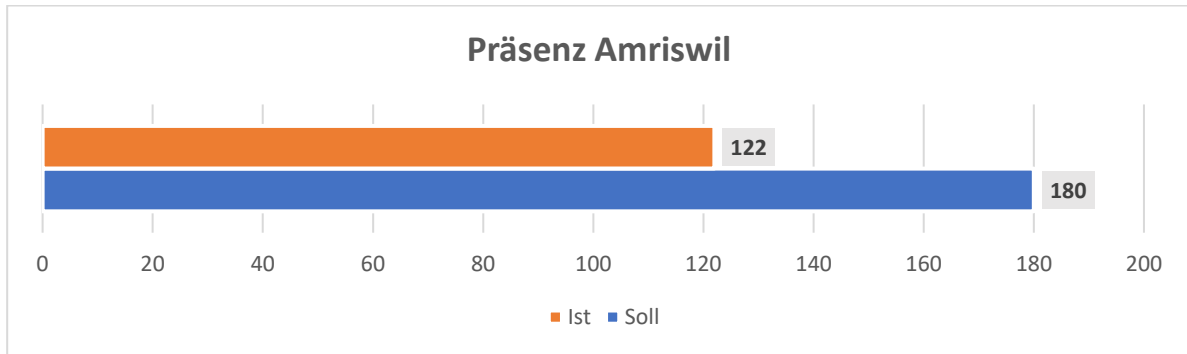
4. Teilnahmestatistik

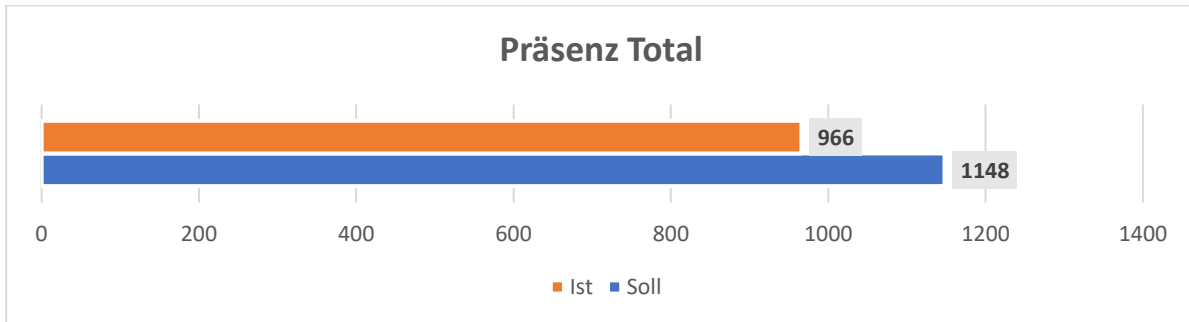
Die Präsenzen wurden wieder bei allen Lektionen erhoben. Gegenüber dem Frühjahrs-Zyklus haben in diesem Zyklus die Abmeldungen erfreulich gut funktioniert. Doch die Abwesenheiten, die Gründe sind unten aufgeführt, sind nicht weniger geworden.

Gründe für Abwesenheiten waren:

- Grippe / Covid
- Spitaleintritte u.a. Not-OPs, vorgezogene Gelenk-OPs, Viele Arztbesuche
- Ferienabwesenheiten andere Gründe
- Qigong passt einigen Personen nicht – mehrheitlich Männer

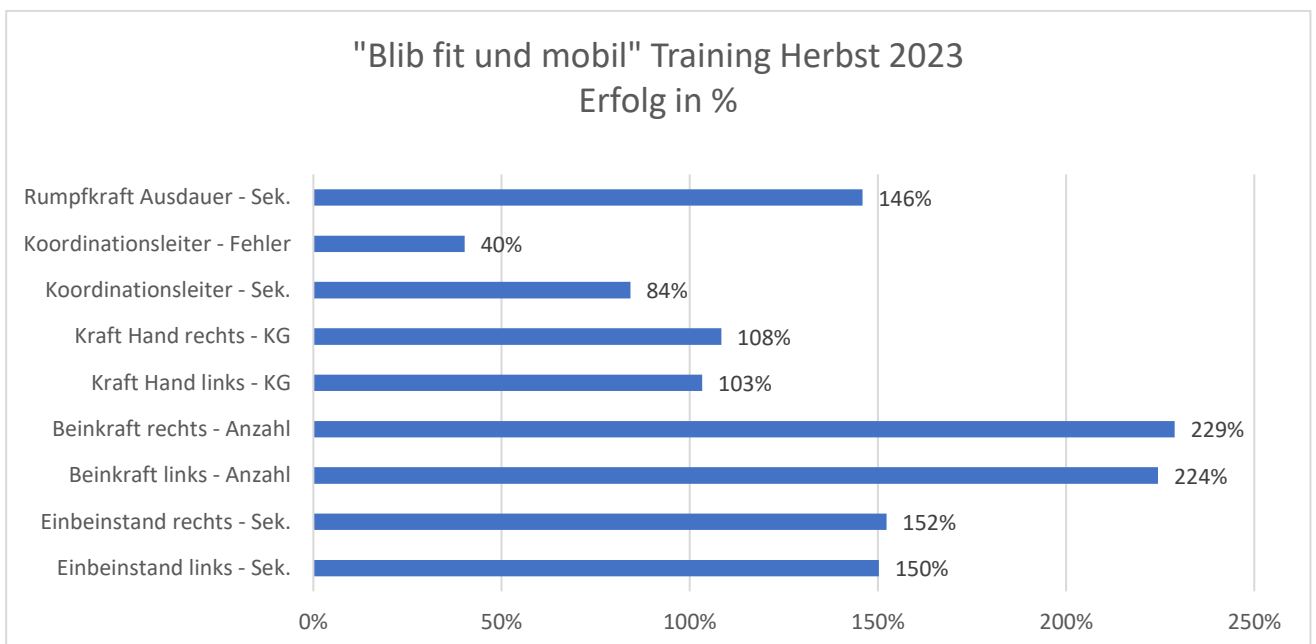






5. Ergebnisse der Erfolgskontrolle

Es haben 79 Trainierende an den Schlusstests teilgenommen. Es hatte viele Grippeabwesende.



Die Trainingserfolge in den fünf Bereichen

In Sekunden gemessen wird die Rumpfkraft Ausdauer. Dabei liegt die Testperson auf dem Boden, stützt sich auf den Armen und auf den Zehenspitzen ab und achtet darauf, dass der Körper möglichst waagrecht ca. 15 cm über dem Boden ist. Dann wird die Zeit gemessen, wie lange die Person in dieser Position verharren kann. Die Steigerung betrug hier 146 Prozent. Die Koordinationsleiter, eine zehn Meter lange Plastik-Leiter, liegt auf dem Boden. Hier gilt es für die Testperson, möglichst rasch die Sprossen einmal innen zwischen den Sprossen und bei der nächsten Sprosse im Aussenstand abzuschreiten. Koordinationsfehler, wie beispielsweise zweimal nacheinander ein Innenstand, gelten als Fehler. Die Zeit wird dann

gestoppt, wenn die Testperson das Leiterende erreicht hat. In diesen beiden Disziplinen zeigte sich eine Steigerung von 40 Prozent und 84 Prozent.

Das Messen der Kraft in den Händen wird mit einem Gerät, das die Testperson fest zusammenpresst, in Kilogramm gemessen. Die Steigerung betrug in der rechten Hand 108 Prozent und in der linken Hand 103 Prozent.



Beim Eruiere der Beinkraft sitzt die Testperson auf einem Stuhl ohne Lehne und stellt den rechten Fuss vor den linken Fuss. Dann steht sie auf, dies, ohne sich auf dem Stuhl abzustützen. Die Anzahl des Aufstehens wird gezählt. Danach kommt der Wechsel mit der Fussstellung. In diesem Bereich wurden die grössten Steigerungen erzielt: Beinkraft rechts (229 Prozent) und Beinkraft links (224 Prozent).

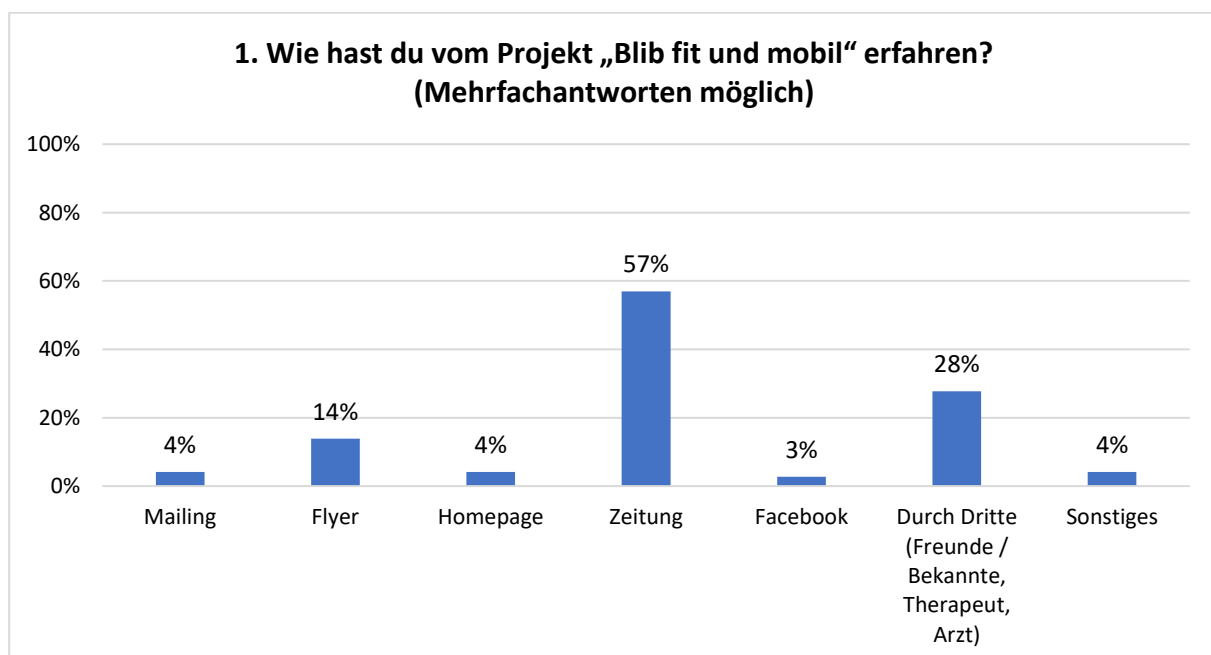


Bei der Gleichgewichtsmessung steht die Testperson im Einbeinstand auf einem Bein und gemessen wird dabei die Zeit, wie lange sie auf einem Bein stehen kann. Dabei zeigte sich auf dem rechten Bein eine Steigerung von 152 Prozent und auf dem linken Bein eine solche von 150 Prozent. Sowohl Gleichgewicht wie Beinkraft sind ausgezeichnete präventive Übungen gegen Stürze. Jeder Kursteilnehmende verfügte über ein Stammbblatt, auf welchem die Eintritts- und Schlusswerte eingetragen werden. Die Berechnung der Differenz zwischen den beiden Ergebnissen zeigt danach den Trainingserfolg oder eben den Misserfolg.

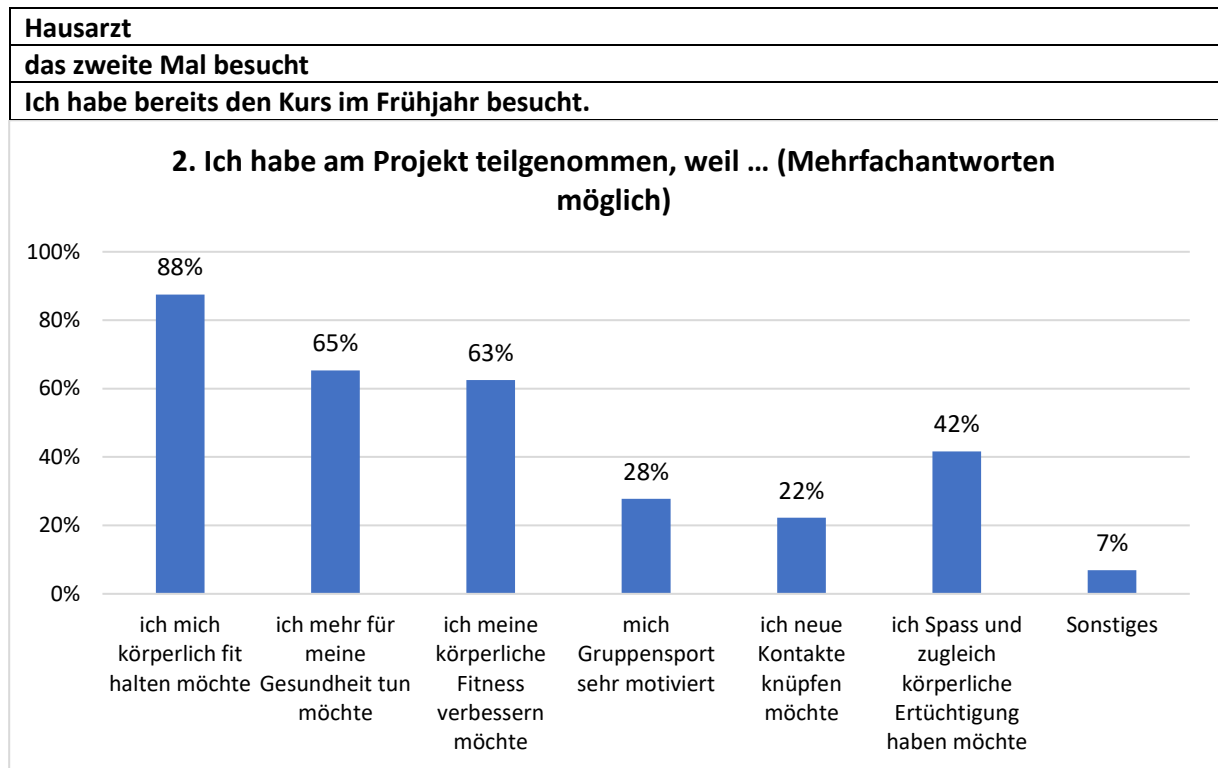
Ergänzende Kommentare

Ruth Dolder meint, dass die erzielten Werte wirklich beeindruckend sind und es bedauerlich ist, dass nicht mehr ältere Menschen ein solches Training eigenverantwortlich während lediglich einer Stunde pro Woche durchführen. Weshalb ist dies bedauerlich? Weil damit auf sehr viel Lebensqualität und auf ein gutes und vitales Altern verzichtet wird, was dem Einzelnen schadet. Alle wollen möglichst lange selbstbestimmt und selbständig in den eigenen vier Wänden alt werden. Ein solches Training ist keine Garantie dafür, schafft aber ausgezeichnete Voraussetzungen. Denken wir an den Generationenwandel mit dem Fachkräftemangel in allen Branchen, an die steigenden Sozial- und Gesundheitskosten, dann sind solche Projekte aus unserer Sicht sehr gute Investitionen, um höhere Lebensqualität der Kohorte 65plus zu sichern und Kosten im Sozial- und Gesundheitswesen einzusparen.

6. Abschlussbefragung

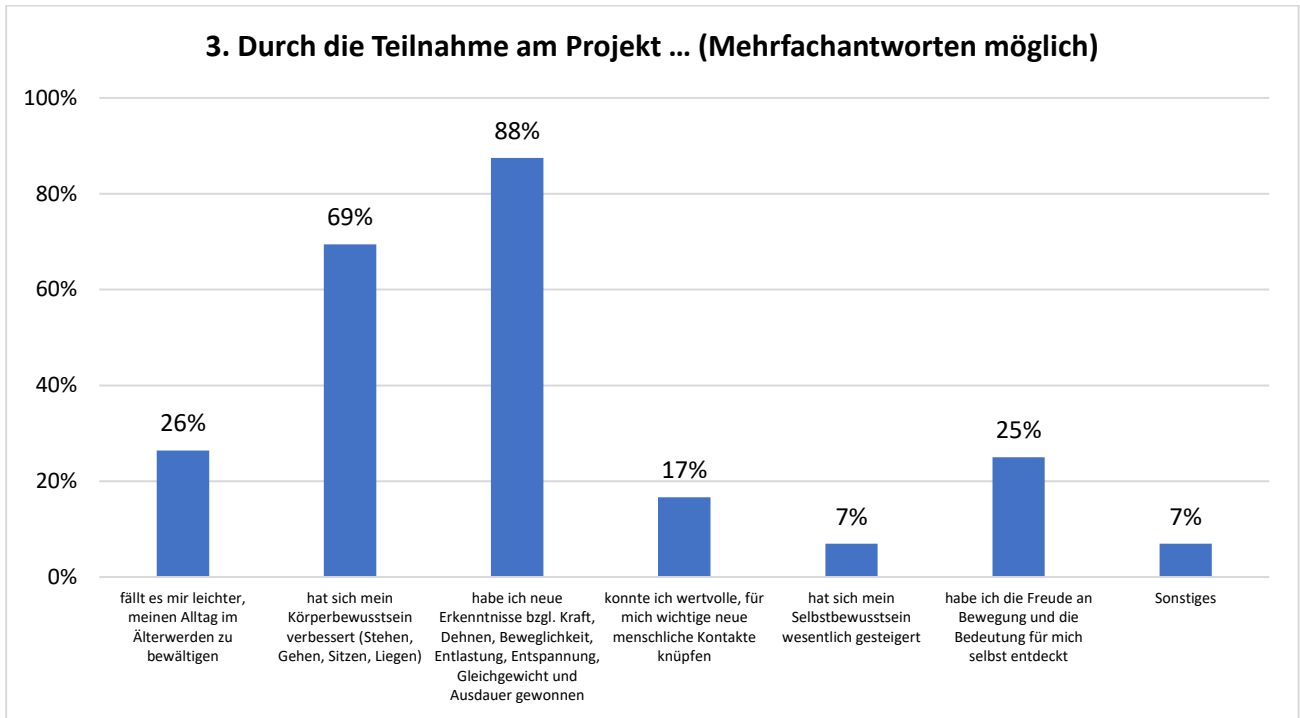


Sonstiges:



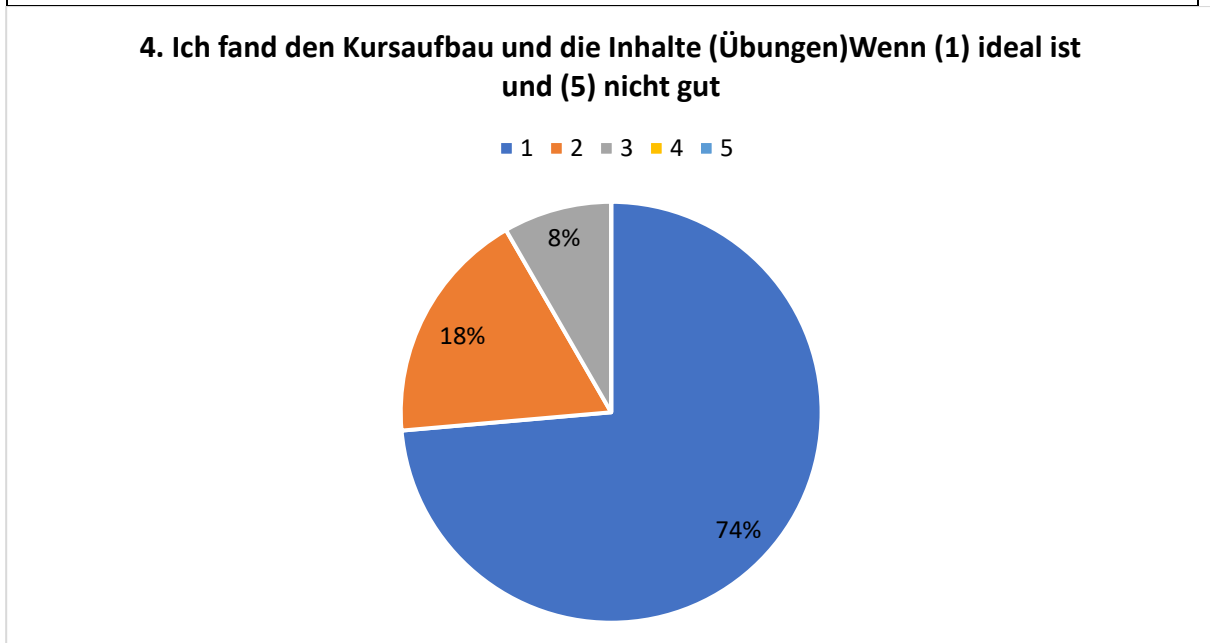
Sonstiges:

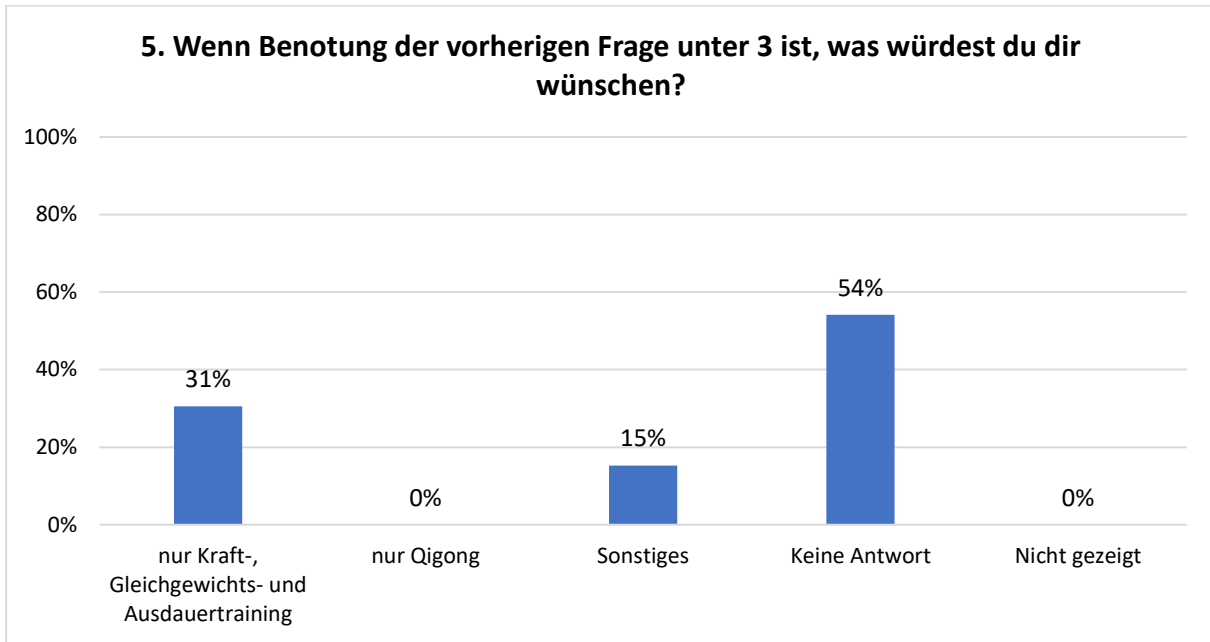
meine eigenen Übungen erweitern..
Gleichgewicht Kraft und Beine.
Letztes Jahr 2x gestürzt bin.
weil ich gerne unter Leuten bin.
weil das Hallenbad in Frauenfeld 2 Jahre geschlossen war.



Sonstiges:

Erweiterung meiner Möglichkeiten
Ruth Dolder hat mir sehr wertvolle Übungen für den Alltag vermittelt.
Ich fühle ich mich schon lange nicht mehr so fit, wie dieses Jahr. Das dank dem Training.
Bereits bekannte Übungen werden bestätigt.
war diese Stunde für meine Fitness reserviert



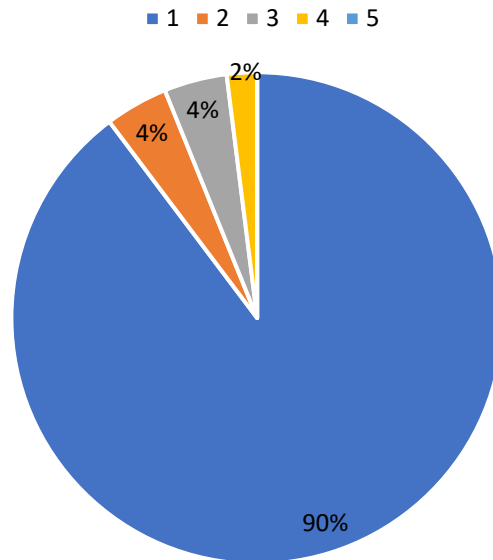


Eine andere Kombination:

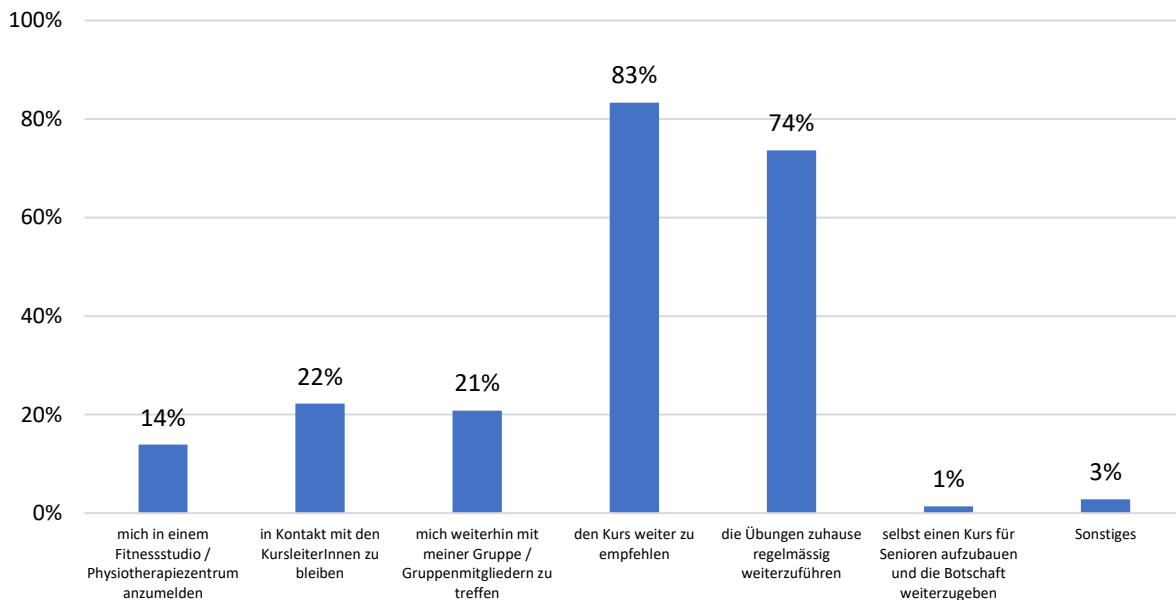
Kraft-Gleichgewichts- Ausdauertraining + Bewegungsgymnastik
2/3 Kraft / 1/3 Qigong
Kombiniert mit Yoga.
Training plus Stretching

Ich habe Probleme im Qigong 1 Std. lang zu stehen und kann mit der Langsamkeit der Bewegungen nicht umgehen.
beides
Die Kombination beibehalten
Kombination ist super
beides, es tut beides gut
beides
beides ideal

6. Ich fand die Hausaufgaben Wenn (1) ungefährlich ist und (5) gefährlich



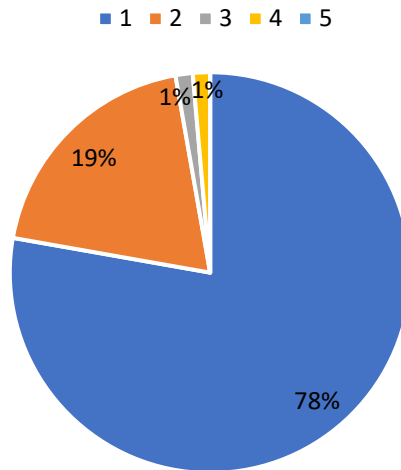
7. Für die Zukunft habe ich mir vorgenommen (Mehrfachantworten möglich)



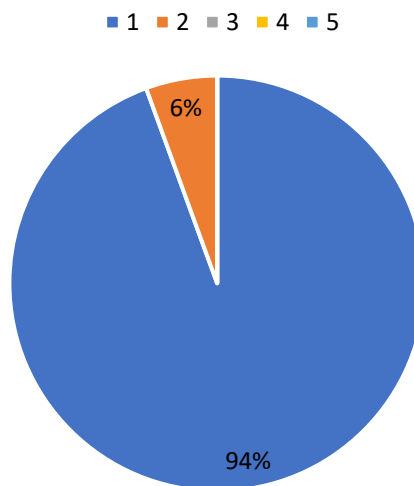
Sonstiges:

**Einzelne Übungen in mein tägliches Training zuhause zu integrieren.
arbeite daran**

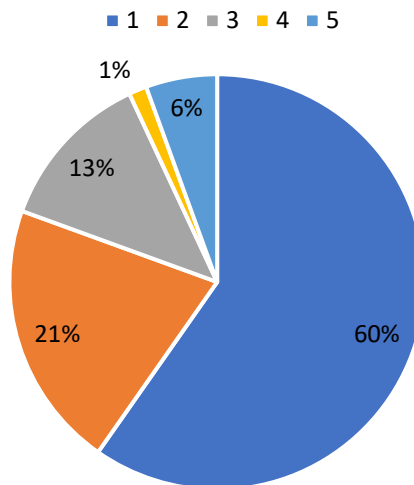
8. Wie zufrieden warst du mit der Kursorganisation? Wenn (1) sehr zufrieden ist und (5) unzufrieden



9. Wie zufrieden warst du mit der Kursdurchführung? Wenn (1) sehr zufrieden ist und (5) unzufrieden



10. Wie zufrieden warst du mit der Kursdurchführung? Wenn (1) sehr zufrieden ist und (5) unzufrieden



10. Gibt es noch etwas, was für dich wichtig ist und was wir künftig berücksichtigen sollten?

Ich persönlich habe den Zugang zu Qigong nicht gefunden, das ist mir zu esoterisch. Und in 6 Sitzungen die Welt der chinesischen Gesundheitslehre verstehen zu wollen glaube ich ist zu ambitioniert. Als Ergänzung zu der Kraft, Gleichgewicht und Ausdauerübungen hätte ich lieber (anstelle Qigong) Beweglichkeitsgymnastik. Auffallend, dass die Qigong-Sitzungen von weniger Teilnehmern besucht waren als diejenigen von Ruth Dolder.

Ich würde besonders beim Qigong eine kurze Pause zum etwas trinken und erholen befürworten.

Es wäre jetzt für mich wünschenswert, wenn es einen Kurs für Fitness kombiniert mit Kraft, Gleichgewicht und Ausdauer gäbe .

Dass die Kurse weiterhin in Amriswil stattfinden können.

Grundsätzlich bin ich sehr zufrieden mit dem ganzen Angebot! einen Wunsch hätte ich gehabt oder auch für die nächsten Neuen: **Beim Qigong fände ich es gut mit langsamerem Sprech-/Aktionstempo**, damit die Bewegungen in aller Ruhe gemacht werden können, vielleicht halt mit weniger Wiederholungen, dafür mit besserem Mitkommen für NeueinsteigerInnen - ich war vor vielen Jahren mal eine Sequenz in einer Qigonggruppe, und das hat mir halt entsprochen, da die Kursleiterin äusserst sorgfältig vorgegangen ist - halt in sehr reduziertem Tempo, was für die Verankerung im Körper (für mich jedenfalls - auch wegen den Distanzen im grossen Raum) mehr gebracht hat..

Qigong nie besucht, die Zeit passte mir nicht.

Bei Qigong waren die Übungen zu langsam, kam teilweise so rüber, als ob wir alle eine lange Leitung hätten.

<p>Kurs mit Ruth Dolder sehr wichtig. Qigong ist für mich schwierig zu verstehen. Dank an den Kanton für den Kurs, Unterstützung.</p>
<p>Eine 1 obwohl ich Qigong nicht besonders liebe.</p>
<p>In der Unterseehalle war es zu eng, zu wenig Platz und Abstand.</p>
<p>Etwas mehr Platz im Kurslokal wäre schon schön. Danke.</p>
<p>Möchte unbedingt im nächsten Jahr wieder mitmachen. Leider hatte ich letzte Woche eine Brust-OP und kann den Kurs nicht beenden, da ich 6-8 Wochen keinen Sport machen darf. Die 3 Kursleiterinnen waren top.</p>
<p>Die Kursetappen um 2 Lektionen verlängern wäre toll!</p>
<p>Im Qigong passte m.E. die Methode nicht zum Kursinhalt: Das pausenlose Reden und Erklären störte das sich Hingeben in die Bewegungsabläufe, verhinderte den Flow. Deshalb lieber nur Kraft/Gleichgewicht/Ausdauer Bis jetzt habe noch keine expliziten Hausaufgaben erhalten, habe die entsprechende Frage gar nicht beantworten können - die Antwort war ein Fake, um den Fragebogen abschicken zu können.</p>
<p>Paar Übungen, Reaktion mit Bällen. Konzentration, blind führen lassen. Kraft zu zweit.</p>
<p>Die Räumlichkeit (Foyer Turnhalle) war nicht ideal und es hatte meist auch nur knapp Platz. Das hat mich sehr gestört.</p>
<p>Das Training bei Ruth ist aufbauend, lustig und unterhaltsam, löst Freude aus. Das Training bei Qigong ist eher langweilig, statisch, jedoch auch mit guten Übungen.</p>
<p>Qigong ist eher langweilig, nicht sehr motivierend, besser mit Musik.</p>
<p>Wie bisher. Wertschätzung. Wohlwollen. Zielstrebigkeit. Gute Atmosphäre. Eventuell Musik. Tänzerische Elemente</p>
<p>Ich würde von ausschliesslich Physiotherapiestunden mehr profitieren, trotzdem vielen Dank für euer Engagement, weiter so.</p>
<p>Qigong schneidet bei meiner Bewertung nur mittelmässig ab, weil ich nur die Hälfte verstehe, weil zu leise und zu 95% gegen den Spiegel gesprochen wird - was auch die eher unangenehme Situation zur Folge hat, dass man nicht alles sieht, was die Lehrerin vorzeigt. Ich denke aber, dass ich dies schon letztes Mal erwähnt habe und auch ein immer wieder kehrendes Thema unter den Gruppenteilnehmern ist. Ehrlich gesagt habe ich mich aus diesen Gründen auch schwer getan mich für 180.- anzumelden, da ich eigentlich in erster Linie von den Stunden bei Ruth Dolder profitiere. Sehr schade eigentlich, da ich mich sehr auf Qigong gefreut habe, da es eine "tolle Sache" ist und dass die Freude nun an der Übermittlung scheitert. Auch offensichtlich an der Bereitschaft der Lehrerin, daran etwas zu ändern. Ich hatte schon Qigong Stunden und verstehe deshalb nicht, weshalb ich eine Stunde lang nur den Rücken der Lehrerin sehen soll, sie müsste doch wissen was sie vermittelt und nicht sich selber permanent im Spiegel kontrollieren müssen (wofür die Spiegel ja da sind). Das hat ausserdem wie gesagt auch den Nachteil, dass man, egal wo man steht, immer ca, 1 Drittel Gezeigtes nicht sehen kann.</p>

<p>Da muss meine Stimmung dann schon top sein, wenn ich für 90.- von den 180.-, auch jedes Mal ins Qigong gehe werde - manchmal hat man dann einfach unter den Umständen keine Lust. Deshalb auch die 4, was nichts mit Dagmars Peron zu tun hat, lediglich mit der Ausführung - die Reaktion in den fragenden Gesichtern und unsicheren Bewegungen, wenn man in die Runde schaut in der Hoffnung zu sehen was man tun muss, sollte eigentlich Bände sprechen. Bitte entschuldigen Sie meinen Unmut, der eigentlich als konstruktive Kritik gemeint ist. ...und in der Hoffnung, dass da noch was geht. Übrigens die Person, der ich diesen Kurs vermitteln konnte, wird sich aus den genannten Gründen nicht mehr anmelden, da sie auch klar sagt, dass sie keinen Kurs bezahlt, wo sie sich regelmässig zu 50% ärgern muss.</p>
<p>Kurs für Wiederholung: Anmeldung für Frühjahr und Herbst vorbehalten, nur wenn die Kurse weiter in Amriswil stattfinden. Vielen Dank.</p>
<p>Ich finde es toll und abwechslungsreich. Ihr Beiden macht das sehr gut.</p>
<p>Mir hat der Kurs sehr gut gefallen. Ich werde weiterhin dabei sein!</p>
<p>Auch Dagmar fand ich als Kursleiterin gut, Qigong spricht mich einfach nicht so an. Als Kompromiss fände ich auch : 2x Training 1x Qigong gut.</p>
<p>Da die Gruppe sehr gross war und der Fitnessraum hoch, müssten die Leiterinnen etwas lauter reden.</p>
<p>Edeltraud ist eine freundliche Trainerin mit Fachwissen und Können. Mir sind die Stunden zu statisch und es finden keine Kontrollen statt.</p>
<p>Auch allen anderen Helfern beim Test herzlichen Dank</p>
<p>Für mich war die Erfahrung mit Qigong sehr wichtig. Ich konnte etwas Neues kennenlernen und fand genau die Abwechslung der beiden Angebote sehr wertvoll.</p>
<p>Ich bin unmöglich: zu Hause alleine turnen bring ich einfach nicht zustande. Ich habe mich auch deshalb wieder fürs 2024 angemeldet. Ein herzliches Dankeschön an die Organisation und Kursleitung!</p>
<p>Es hat für mich so gepasst.</p>
<p>wenn möglich nur Kraft-, Gleichgewichtsübungen und Ausdauer mit Ruth Dolder.</p>
<p>Die Seite war technisch schwierig zum Ausfüllen, das habe ich auch von anderen gehört.</p>

7. Medienarbeit und Werbung 2024

Am Donnerstag, 14.12.2023 erscheint im ganzen Kanton Thurgau in den TG-Nachrichten – Frauenfeld, Weinfelden, Kreuzlingen, Untersee und Oberthurgau – ein ganzseitiger motivierender Bericht über die messbaren Trainingserfolge vom Herbst-Kurs «Blib fit, mobil und gesund». Integriert in den Bericht ist ein Inserat, das für die Kurse 2024 wirbt. **Die Gesamtauflage beträgt 111'200 Exemplare.** Es ist eine bezahlte, jedoch preislich stark ermässigte Seite. In der Rechnung 2023 sind CHF 1'623.30 enthalten, der Rechnung 2024 werden CHF 1'500.-- belastet. Im Dezember werden die Flyer für die Kurse 2024 an alle Arztpraxen, Apotheken, Drogerien, Altersinstitutionen und an die Gemeinden verschickt.

8. Lehren

8.1. **Teilnahmeverpflichtung**

Die eingeführte Teilnahmeverpflichtung, die alle Teilnehmer haben unterschreiben müssen, hat etwas mehr Ordnung und Abmeldedisziplin ergeben. Die eigentlichen Absenzen konnten damit nicht gross beeinflusst werden.

Lehre

Wir verzichten auf die schriftliche Verpflichtung und geben am 1. Training eine Liste ab, mit den Kontaktdaten der Trainerinnen und einiger Spielregeln einer guten Zusammenarbeit.

8.2. **Standort Amriswil**

An diesem Standort hatten wir immer Mühe, das erwünschte und vom Raum her mögliche Quorum an Teilnehmenden zu erreichen.

Lehre

Wir versuchen es mit einem Standortwechsel nach Arbon.

8.3. **Qigong**

Es zeigt sich aus den Schlussergebnissen, dass diese Form des Trainings nicht nur uneingeschränkt geschätzt wird. Dies trifft mehrheitlich bei den Männern aber nicht nur bei ihnen zu. Es werden verschiedene Gründe angegeben.

1. Etwas Fremdes

Qigong ist Vielen fremd. Sie müssen sich in diese Form eingeben können, was nicht allen gut gelingt.

2. Akustisches Verstehen

Die Kommunikationsform von Bewegung verbunden mit Musik und Sprache fällt nicht allen leicht. Auch gibt es Probleme mit dem Verstehen, besonders wenn die Lehrerin sich von den Teilnehmenden abwendet und weiterspricht.

Lehren

In der neuen Ausschreibung – Flyer - haben wir zu Gymnastik und zu Qigong Erklärungen abgegeben, die den Interessierten die Form und die Vorzüge dieser Trainingsformen aufzeigen. Anlässlich unserer Kursauswertung mit den Qigong-Lehrerinnen werden wir diese Fragen besprechen und nach Lösungen suchen, wie wir die Philosophie den Trainierenden noch besser aufzeigen können.

Die sehr guten Testwerte, ganz besonders beim Gleichgewicht, führen wir auch auf das Qigong-Training zurück.

9. Dank

Die terzStiftung dankt dem Kanton und dem Gesundheitsamt Thurgau für das uns geschenkte Vertrauen und die unterstützende Begleitung. Wie aus der Schlussbefragung hervorgeht, schliessen sich viele Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer diesem Dank für die finanzielle Ermöglichung dieses wertvollen Projektes an.

Wir danken sehr herzlich Ruth Dolder, technische Leiterin für ihre Gesamtleitung und ihren engagierten Qigong-Lehrerinnen und dem Qigong-Lehrer. Die terzStiftung weiss, dass dieser wiederum überdurchschnittliche Trainingserfolg ihr Verdienst ist.

Berlingen, 13.12.2023

René Künzli, Projektleitung