

Abschlussbericht

«Blib fit und mobil»-Auswertung

Frühlings-Zyklus 2024



**Ruth Dolder, Dipl. Physiotherapeutin und technische Leiterin des
«Blib fit und mobil»-Trainings beim Schlusstest in Frauenfeld**

1. Inhaltsverzeichnis

Was	Seite
2. Ausgangslage	3
3. Werbung und Öffentlichkeitsarbeit	4
4. Eintrittsfragen vor Kursbeginn	5
5. Präsenz	11
6. Trainingserfolg	13
7. Schlussbefragung	14
8. Ausblick auf Herbst-Zyklus 2024 und ins Jahr 2025	22
9. Lehren	22
10. Dank	23

2. Ausgangslage

Der Kurs wurde gemäss Projekteingabe an fünf Standorten im Kanton durchgeführt. Es nahmen insgesamt 124 Teilnehmende das Training auf.

Trainingsort	Anzahl Teilnehmer	davon waren Wiederholer	4 Personen konnten nicht mehr teilnehmen
Berlingen	27	08	
Arbon	26	01	2
Frauenfeld	24	06	
Weinfeld	24	06	2
Kreuzlingen	23	01	
Total	124	24	4

24 Teilnehmer haben CHF 180.-- zzgl. MwSt bezahlt. Siehe Auszug der TKB in der Beilage.

Aussteiger

13 Personen haben den Kurs nicht bis zum Schluss absolviert. 7 Personen wegen Krankheit, Unfall, Not- oder vorgezogenen Operationen. 2 fanden den Kurs zu anspruchsvoll, 2 Personen wollten nur Gymnastik ohne Qi-Gong. 2 haben aus uns nicht bekannten Gründen abgebrochen.

Altersarbeit

Der Aufwand für die Organisation und Durchführung des eigentlichen Trainings ist gemessen an den vielen individuellen Anliegen, Wünschen und Anpassungen überschaubar. Der grosse Zeitaufwand liegt bei der individuellen Betreuung und Begleitung der Teilnehmenden. Nebst dem Training ein Schlüsselfaktor für den Erfolg.

Besondere Vorkommnisse

Eine Teilnehmerin am Trainingsort Kreuzlingen, ist aus dem Stand, in der Ruhephase, umgekippt und hat sich eine Hüftfraktur zugezogen, die im Spital Münsterlingen operiert wurde. Die Kursleiterin, Frau Ruth Dolder, Physiotherapeutin, hat die richtigen Sofortmassnahmen

getroffen und stand über die ganze Zeit mit Frau Röst und ihrer Tochter in Verbindung. Frau Röst hat alles sehr gut überstanden und war sogar im letzten Training wieder dabei. Das zeigt, dass auch mit noch so grosser Sorgfalt, während des Trainings etwas passieren kann. Frau Röst hat die kompetenten Sofortmassnahmen und die Begleitung durch Frau Dolder hoch geschätzt.

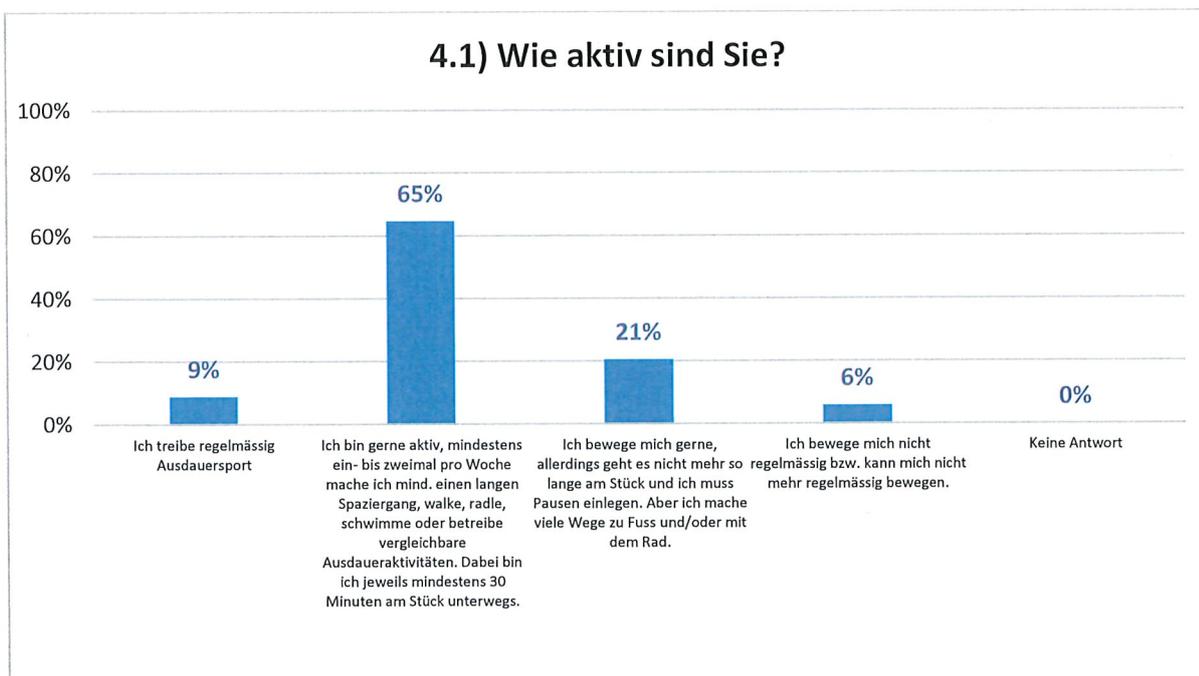
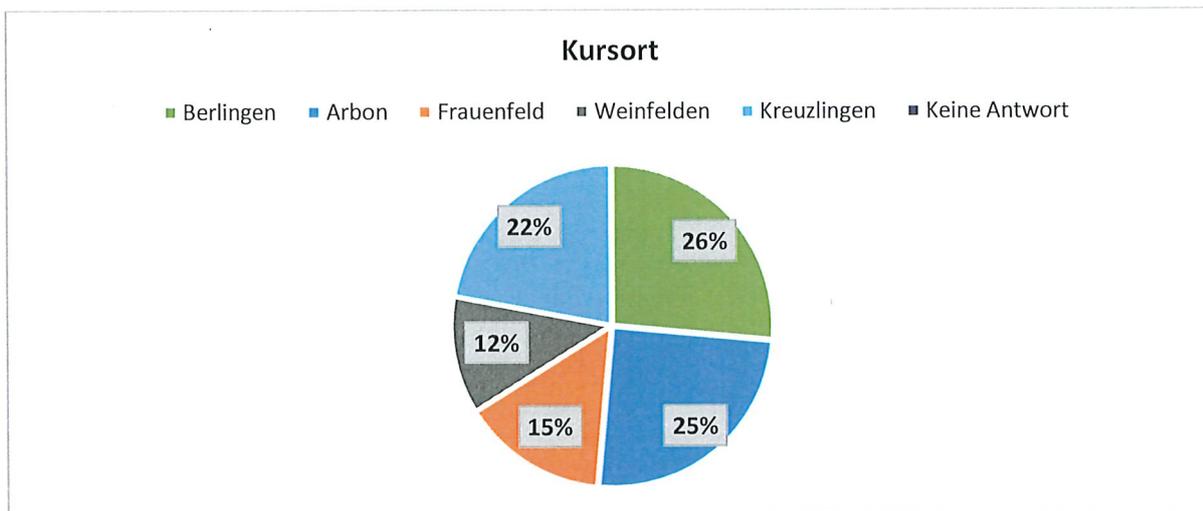
3. Werbung und Öffentlichkeitsarbeit

Wir haben einen bezahlten einseitigen Bericht in den Thurgauer Nachrichten – Frauenfeld, Weinfelden, Kreuzlingen, Untersee und in der Wochenschrift Felix in Arbon - aufgegeben. Diese Publikation hat uns den Frühlings-Zyklus gefüllt. Wir erhalten zum Teil Rückmeldungen von den Arztpraxen und Apotheken, dass sie die Kurse sehr gut finden, aber keine weiteren Flyer mehr auflegen wollen. Das müssen wir respektieren und werden künftig den Weg über die Flyer nur noch eingeschränkt wählen.

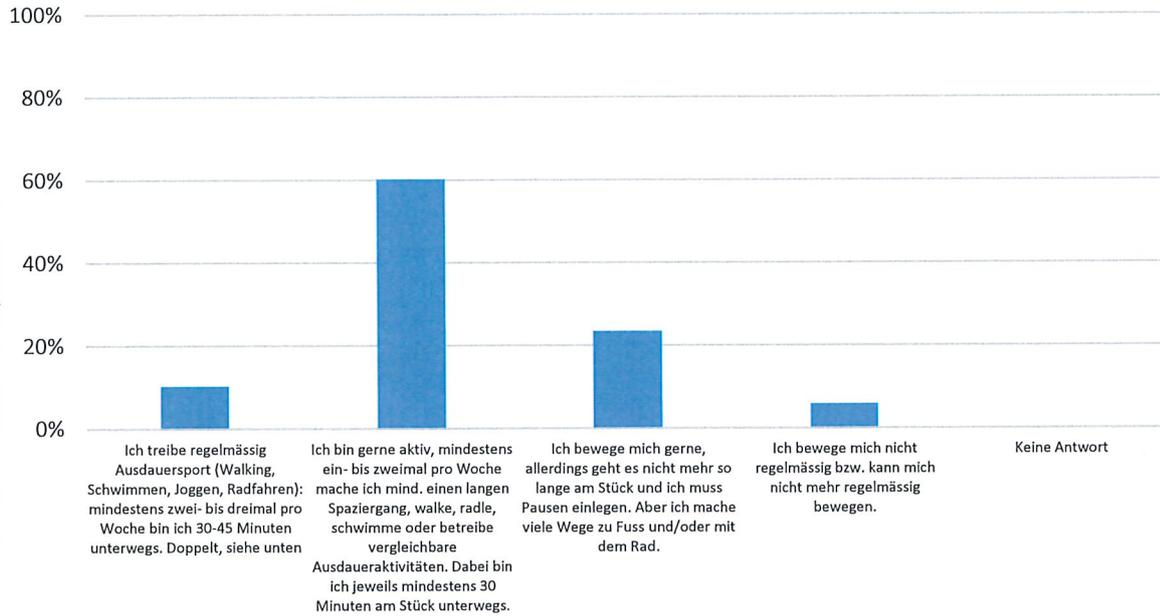
Mit Abschluss des Frühlings-Zyklus haben wir versucht, einen redaktionellen Beitrag, zum Thema Trainingserfolge in die die Printmedien zu platzieren. Bis anhin wurde der Bericht im Boten vom Untersee und in Arbon übernommen. Die Redaktion der Thurgauer Nachrichten hat uns zugesichert, dass der Bericht am Donnerstag 6.6. in den Ausgaben – Frauenfeld, Weinfelden, Kreuzlingen und Untersee – erscheinen wird.

4. Eintrittsfragen vor Kursbeginn

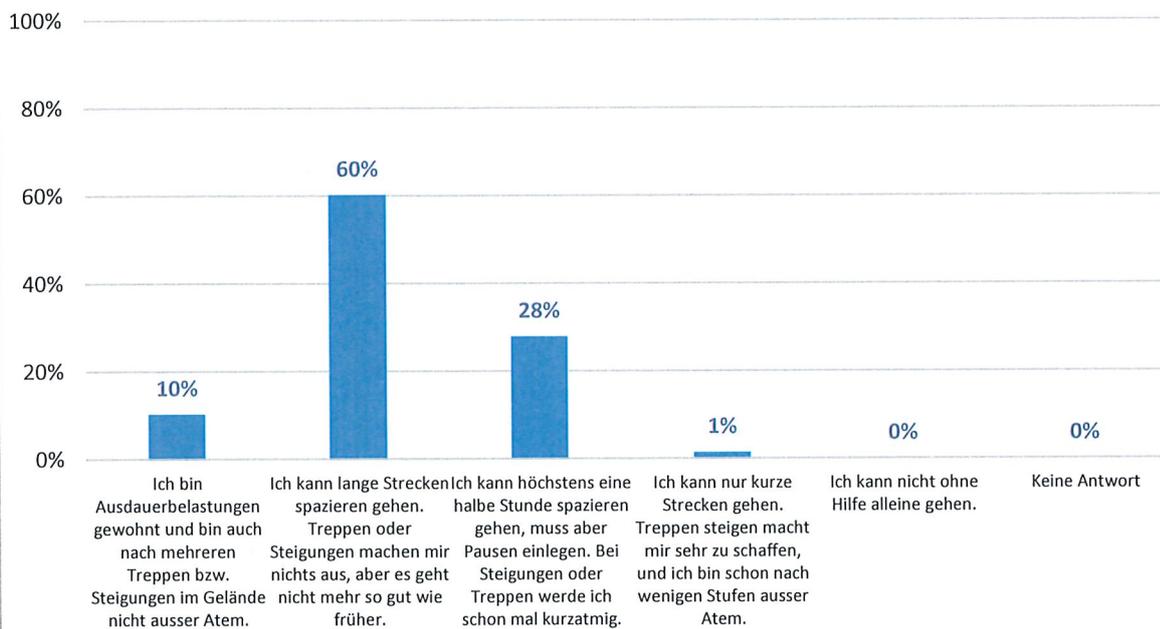
Die Wiederholer, sofern sie nicht in der Zwischenzeit eine gesundheitliche Einschränkung erlitten haben, mussten den Fragebogen nicht mehr ausfüllen.

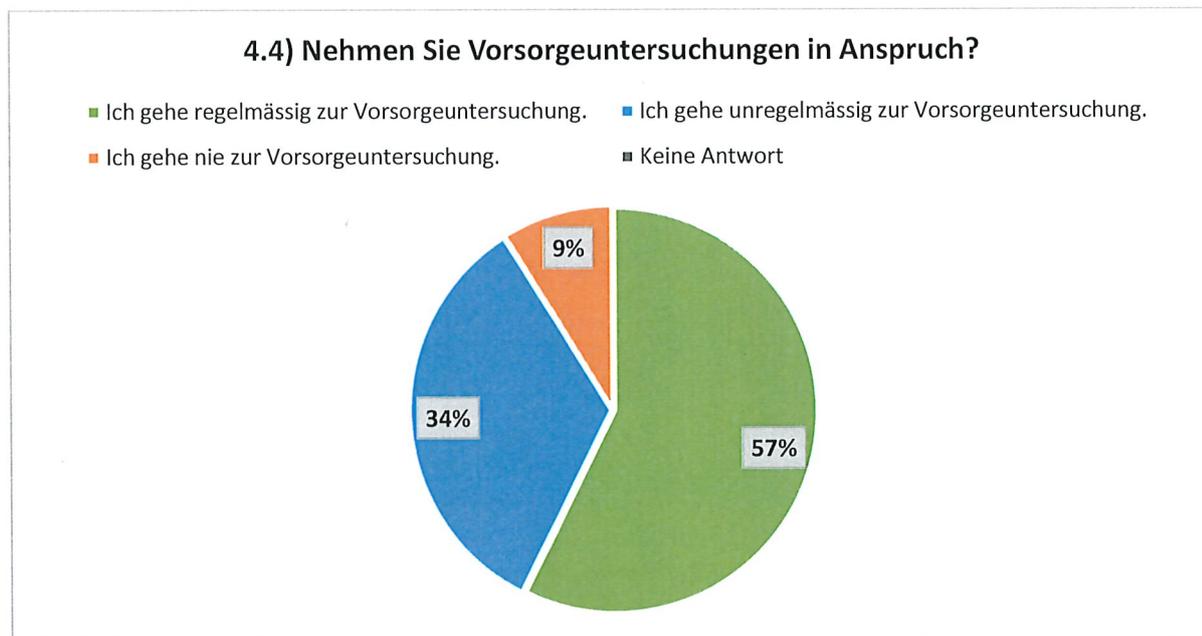
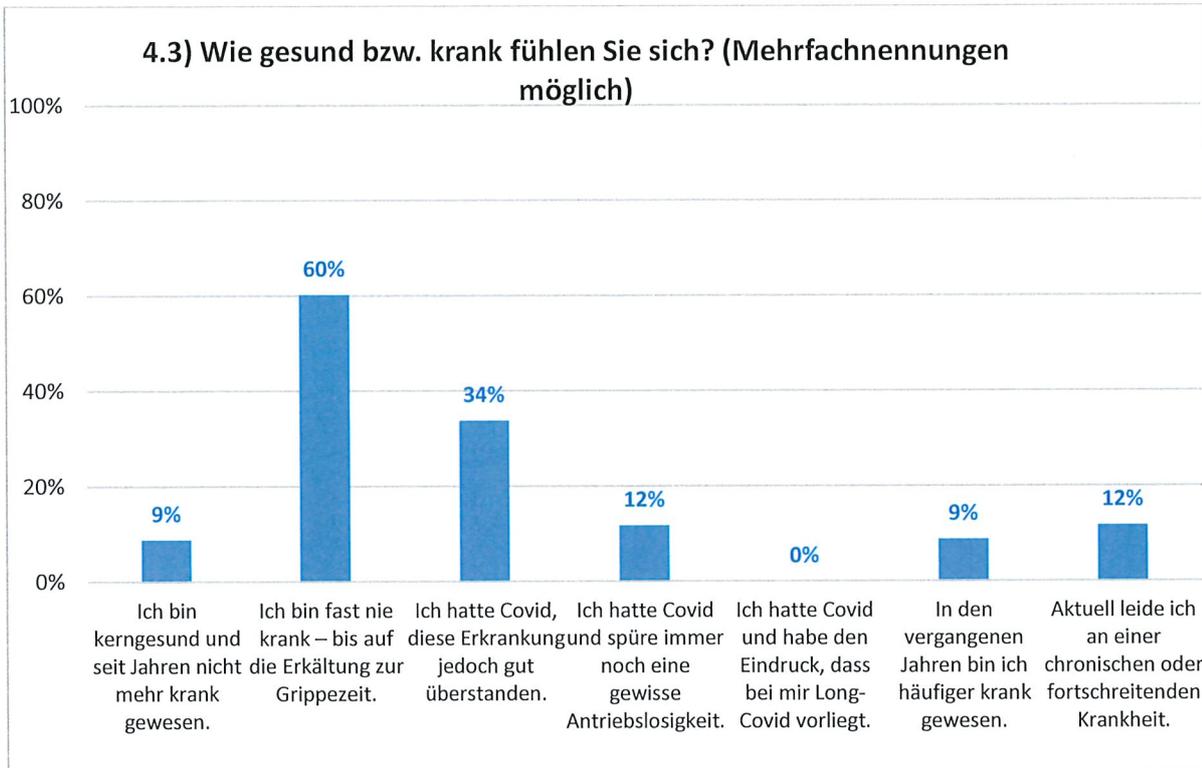


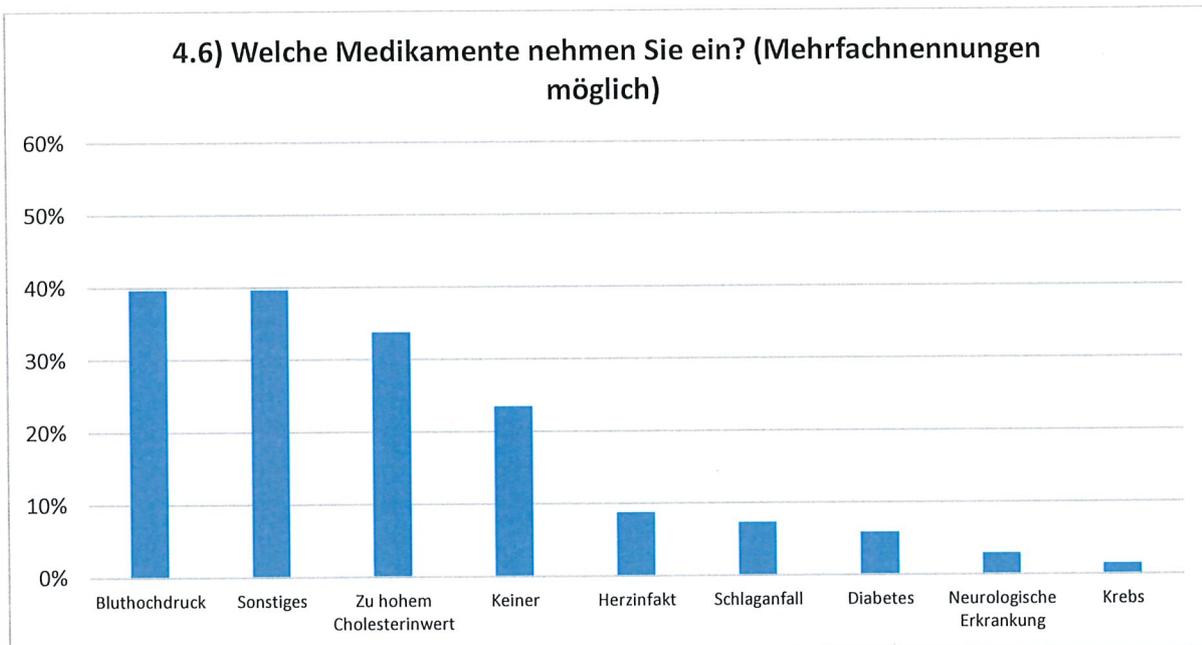
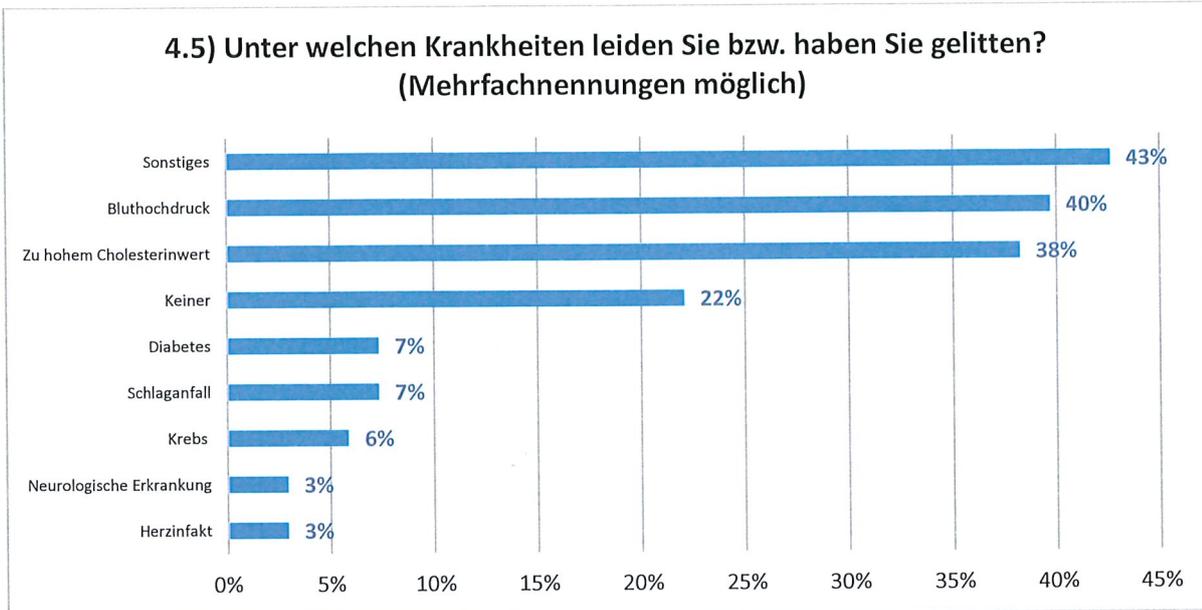
4.1.1) Wie lange sind Sie schon körperlich aktiv?



4.2) Wie schnell sind Sie aus der Puste?





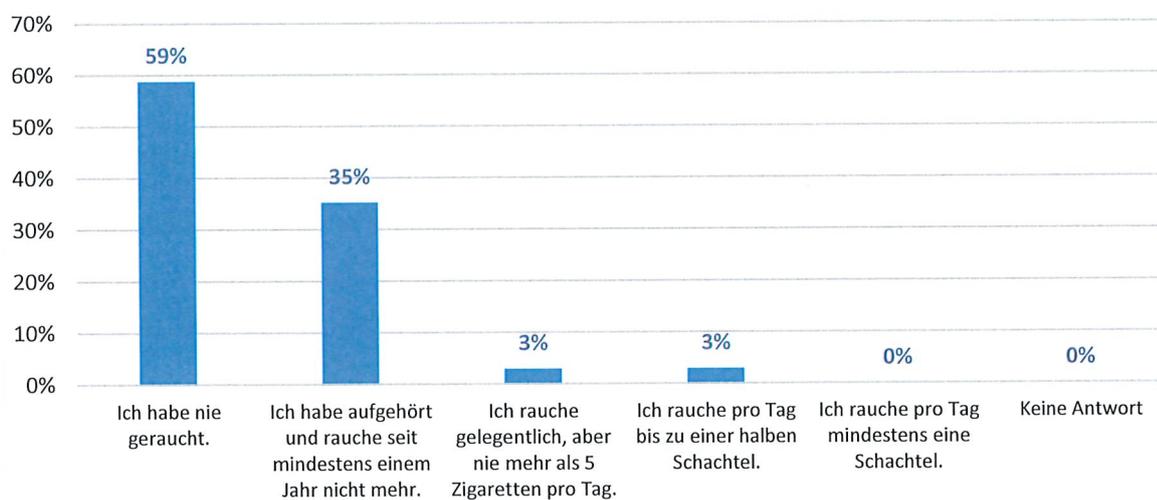


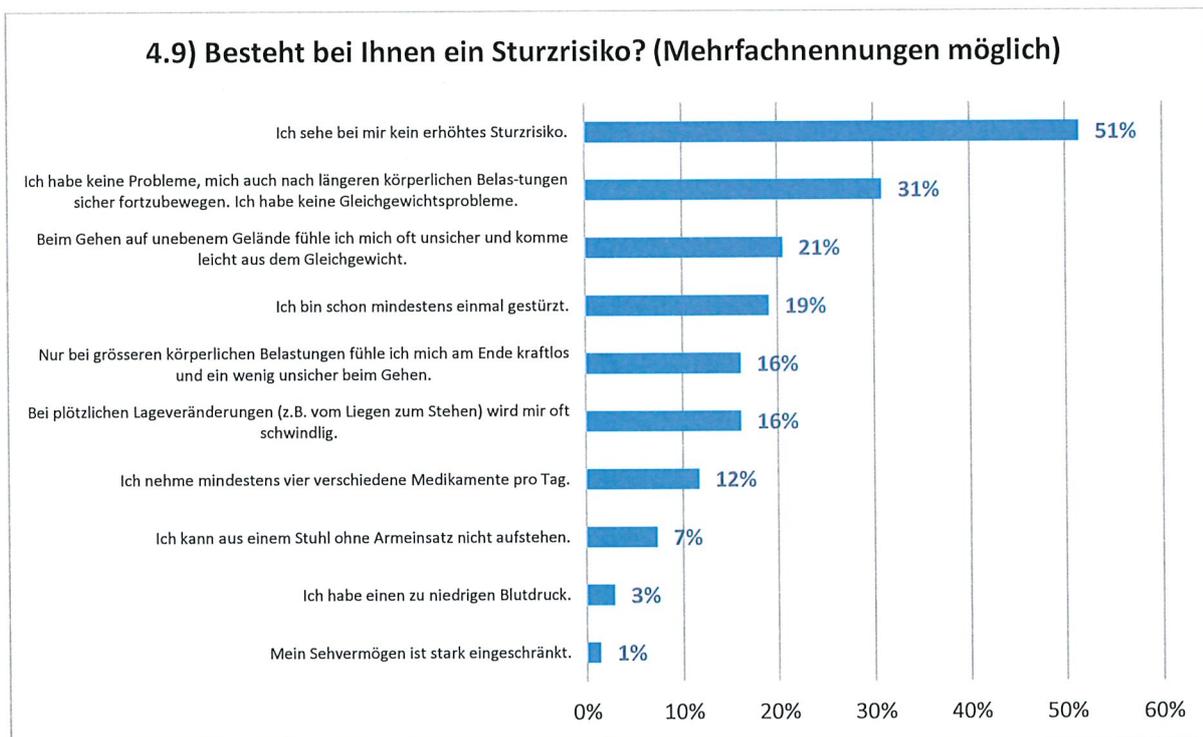
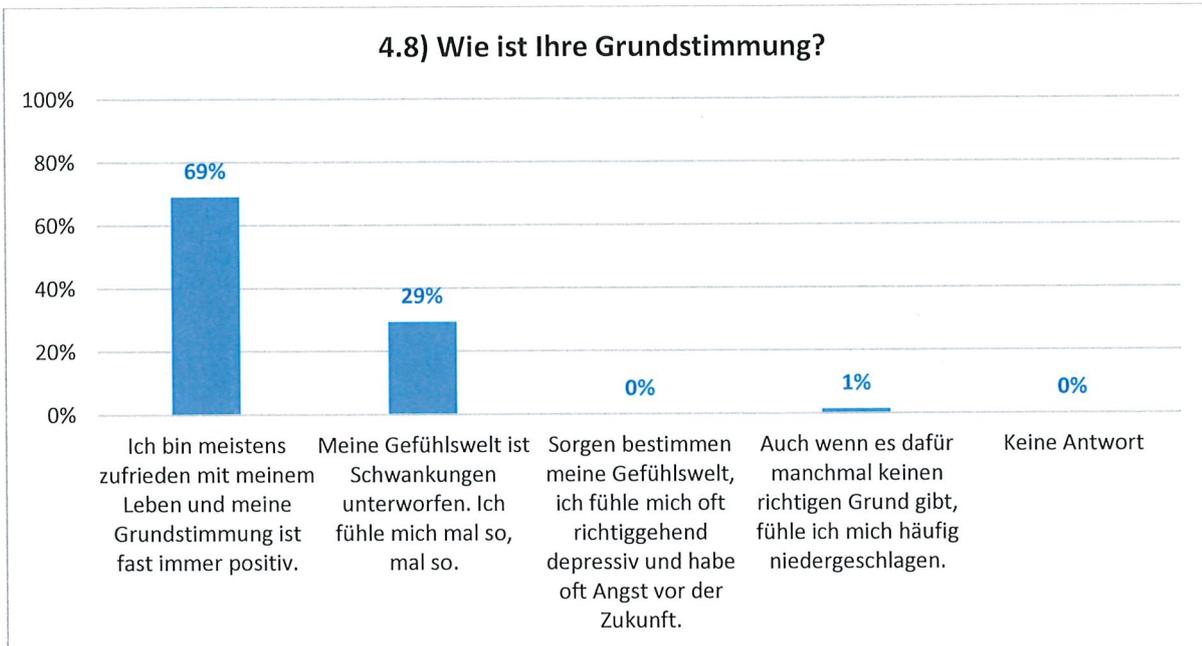
Andere Medikamente, die für das Training von Bedeutung sind?

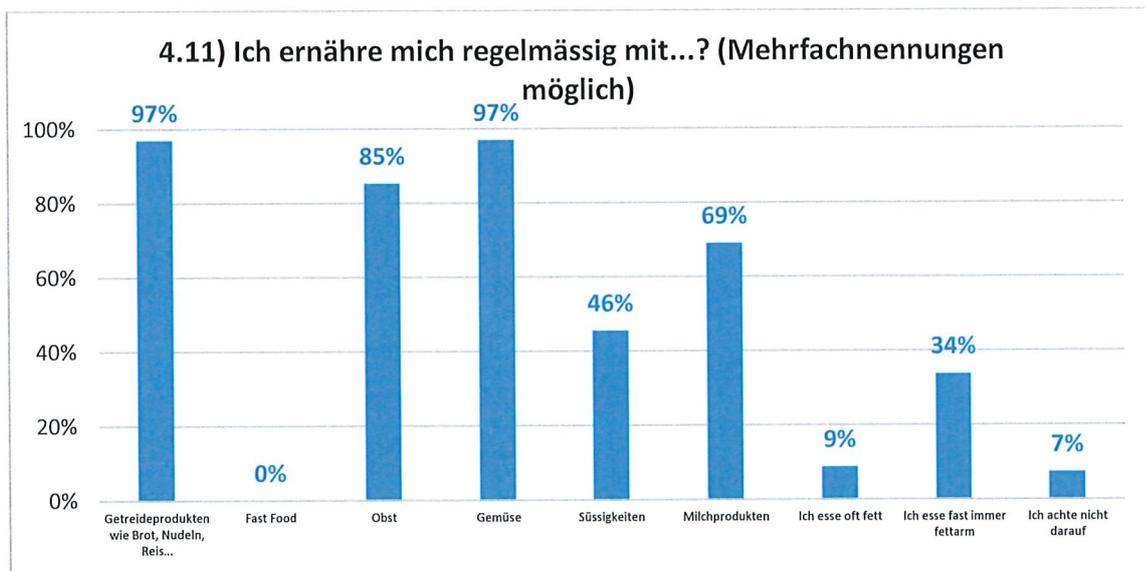
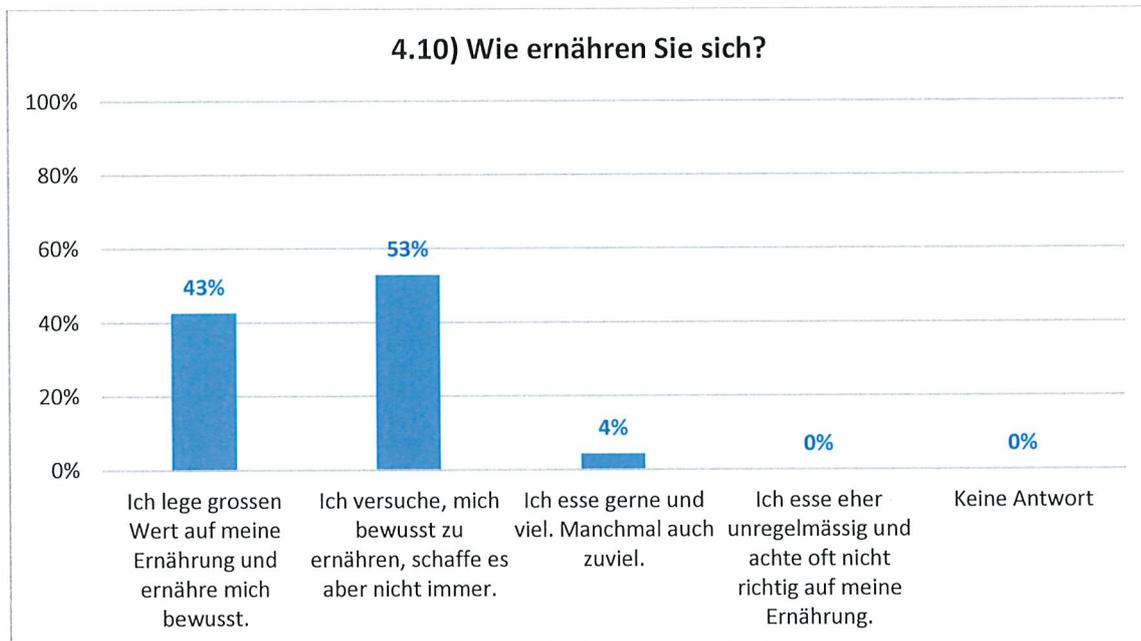
Marcumar nach künstlicher Herzklappen OP
nein
Eutirox 50
Einmal im Jahr Infusion Osteoporose
stiller Herzinfarkt / Aspirin Cardio 100 / Ramipril / Bilol
Täglich Magnesium, Condrosulf /für die Kniegelenke)
keine

Elroxyn (Schilddrüse)
Ich bin spätertaub und höre mit Innenohrimplantaten, allerdings nicht gut. Um zu verstehen, brauche ich, dass man langsam und deutlich mit mir spricht und mich dabei ansieht. Wenn das möglich ist, bin ich sehr dankbar dafür.
Aspirin Cardio 100
Cholesterinsenker Nilemdo Blutverdünner Xarelto
keine
L-Thyroxin (für Schilddrüse)
Immunsuppression Medikament.
Madopar, Makrogol, Eliquis
Blutverdünnung. Xarelto 20mg. Bilol 2,5 mg

4.7) Rauchen Sie?

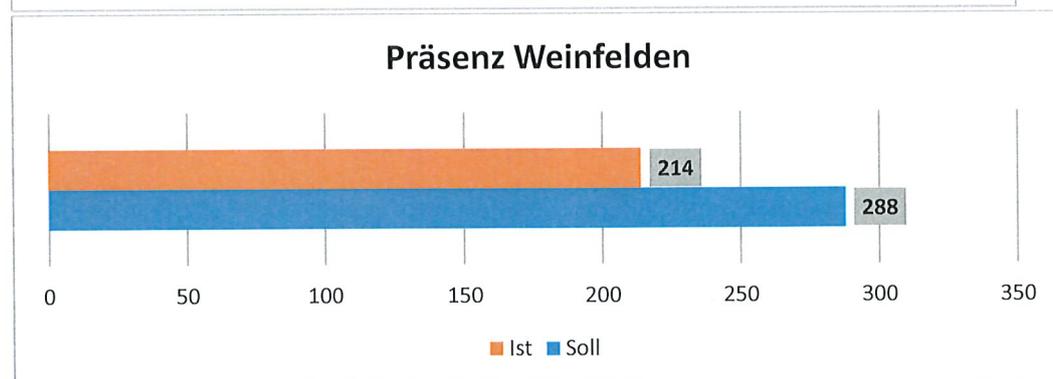
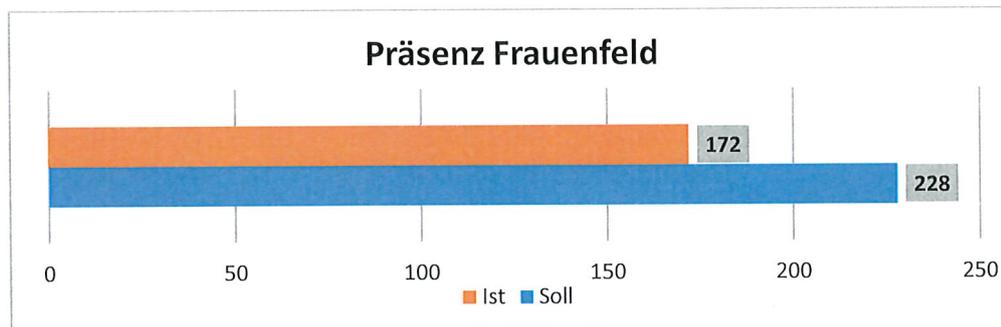
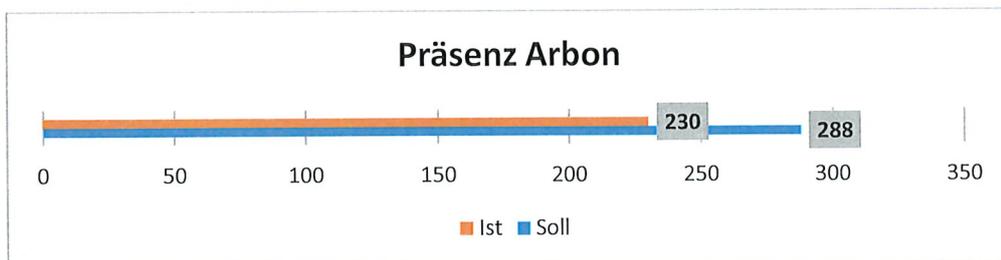
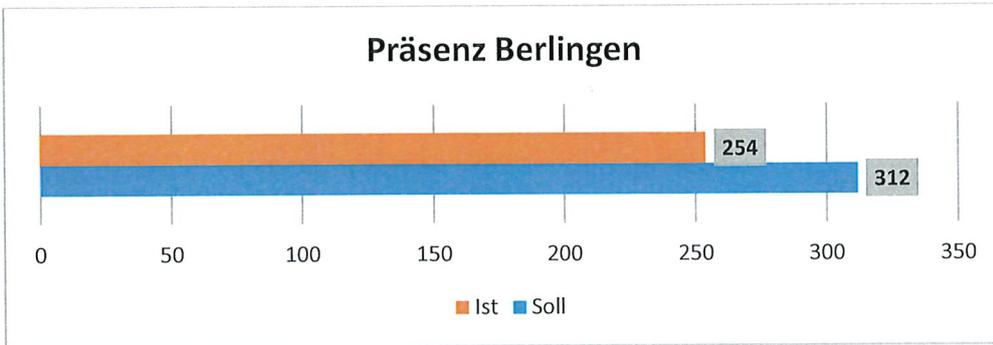


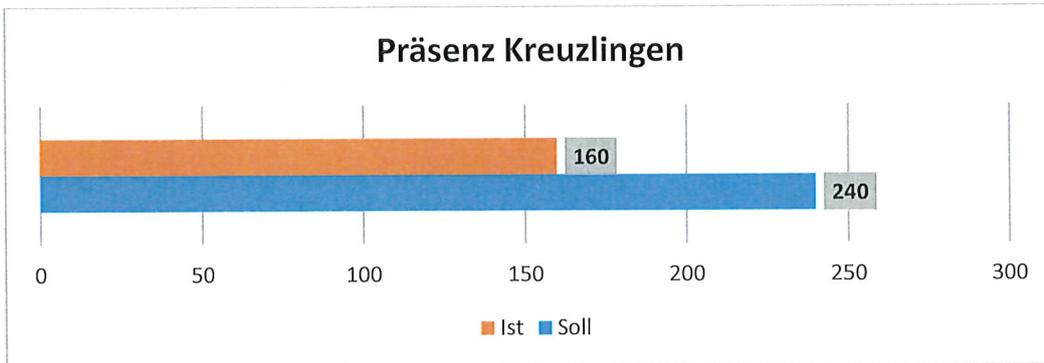




5. Präsenz

Die Teilnehmenden haben sich grossmehrheitlich vorbildlich verhalten und die entsprechenden Trainerinnen frühzeitig informiert, wenn sie eine Trainingsstunde nicht besuchen konnten. Es zeigt sich, dass wir es mit Teilnehmenden zu tun haben, die vielerlei Interessen und Verpflichtungen haben. Der Altersdurchschnitt liegt bei rd. 78 Jahren. Wir haben auch weit über 80-jährige Teilnehmende, die schon recht fragil sind und öfters ausfallen. Bis anhin haben wir Absenzen bei den Wiederholern nicht vergütet.





6. Trainingserfolg

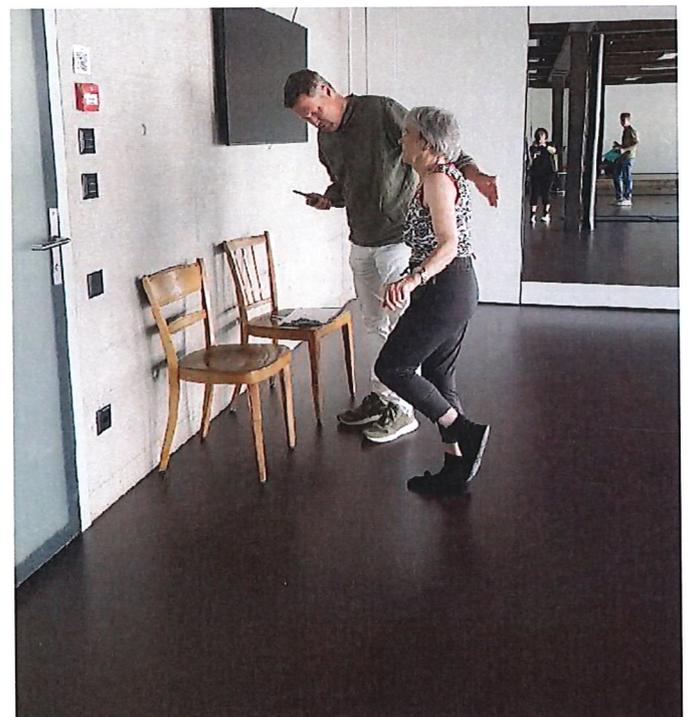
Den Trainingserfolg messen wir mit klar quantifizierbaren Faktoren wie Zeit, Anzahl und Kilogramm. Ein- und Austrittstest sind identisch. Damit kann objektiv bei jeder Teilnehmerin, jedem Teilnehmer am Schluss aufgezeigt werden, wo Erfolge erzielt wurden. Dies wird von vielen Teilnehmenden sehr geschätzt und soll auch motivieren, das Training eigenverantwortlich fortzusetzen.

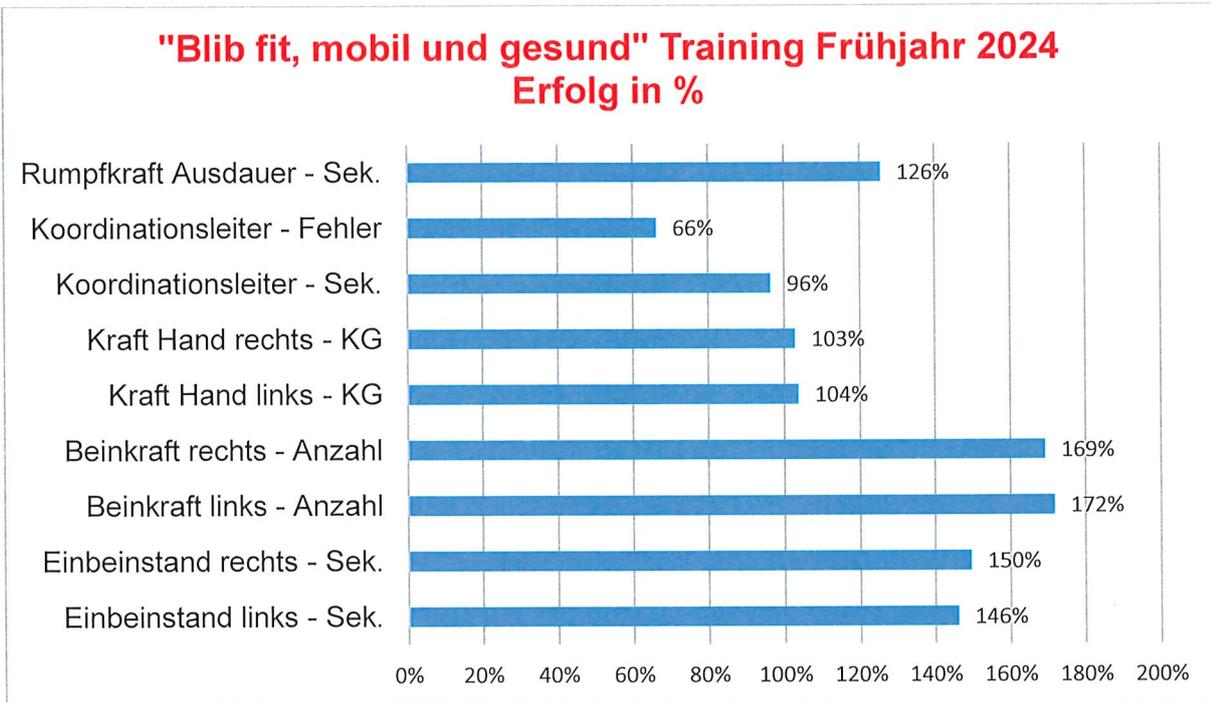
Die Schlusstests haben insgesamt 91 Teilnehmende mitgemacht. Die Erfolge sind bemerkenswert, wenn berücksichtigt wird, dass die meisten Teilnehmenden die «Hausaufgaben», die ihnen die Trainerinnen mitgeben, zuhause nicht ausgeführt haben.

Im Bild rechts wird die korrekte Haltung kontrolliert und die Zeit gemessen, wie lange diese Teilnehmerin links und rechts auf einem Bein stehen kann.

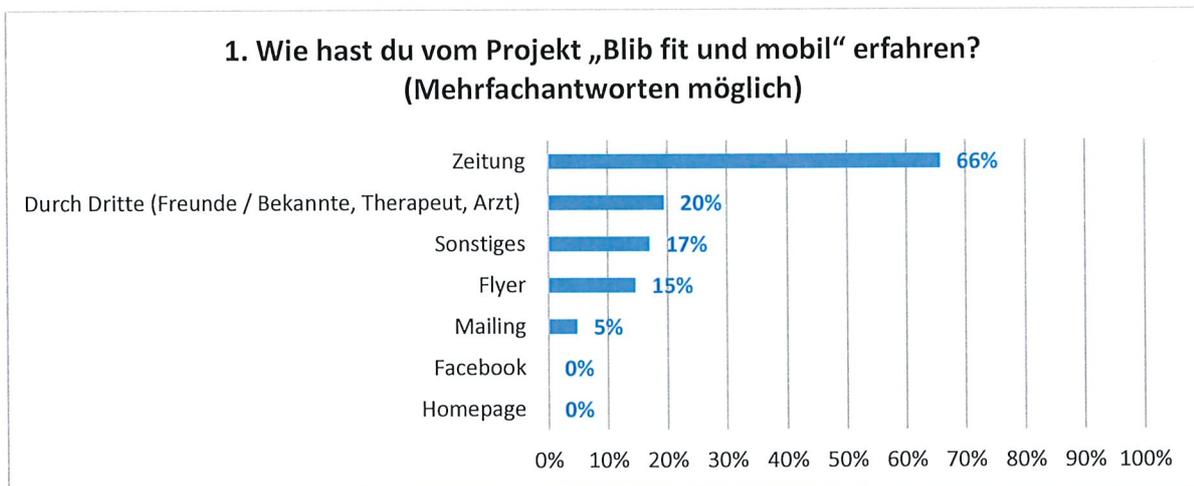
Alle Übungen sind darauf ausgerichtet, dass die Teilnehmenden besser für die Bewältigung des Alltags gerüstet sind und sie gelernt haben, ihre Limiten zu

erkennen. Die Schlusstests haben 91 Teilnehmende absolviert.





7. Schlussbefragung



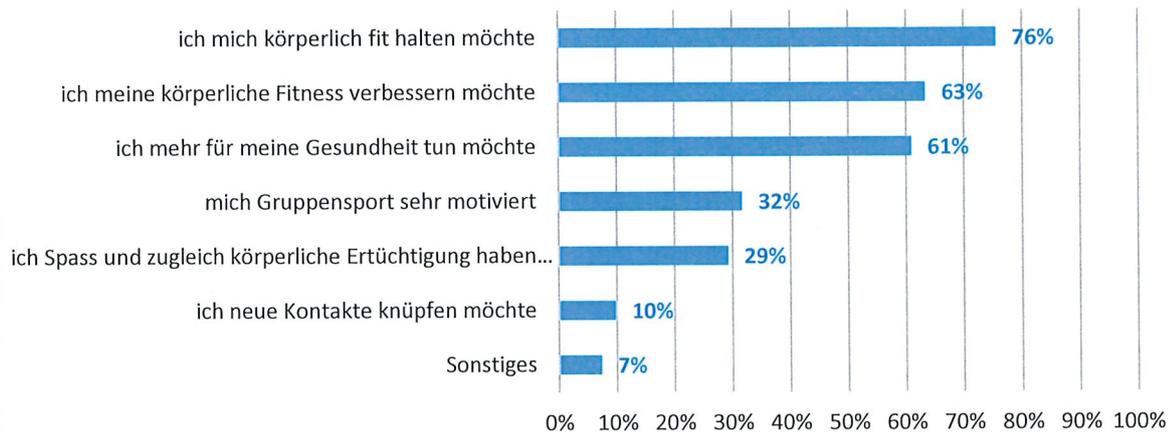
Sonstiges:

Vorjahreskurs 2023
Vorjahreskurs 2023
Vreni Pfister
Fortsetzung
Fortsetzung

Facebook

lag bei meinem Hausarzt auf.

2. Ich habe am Projekt teilgenommen, weil ... (Mehrfachantworten möglich)



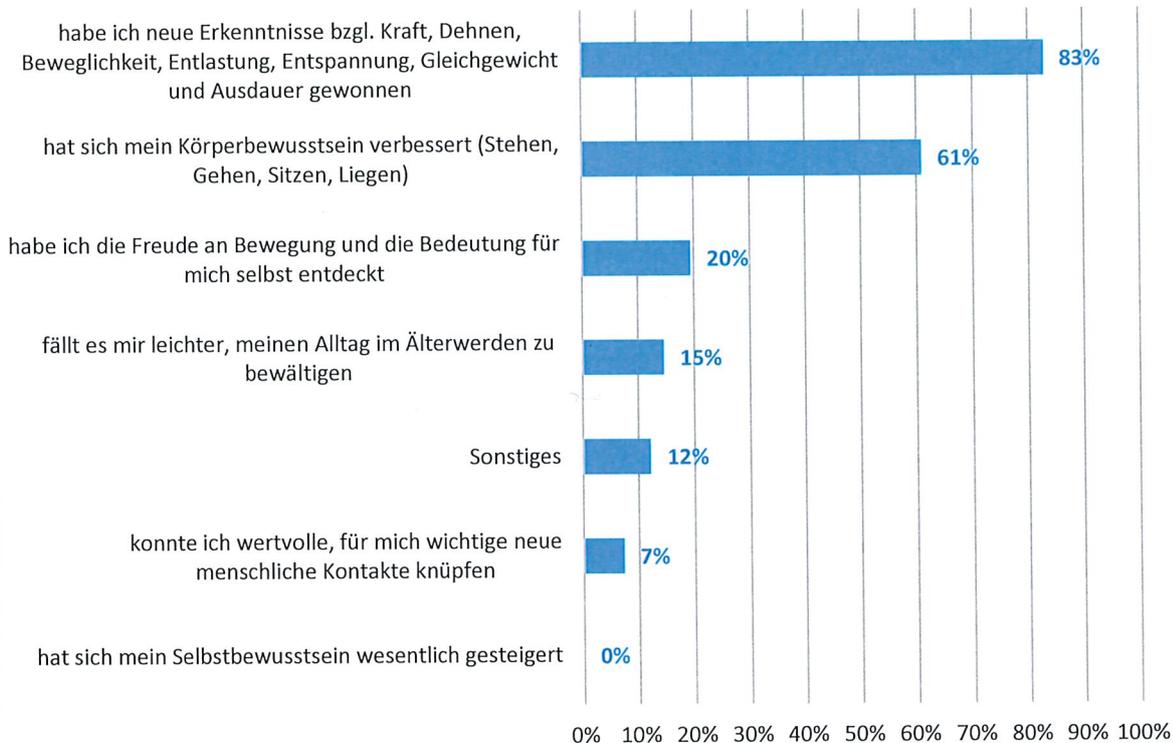
Sonstiges:

als zusätzliche Turnstunde zu meinem Rückentraining am Montag

aufbauend zur Physio

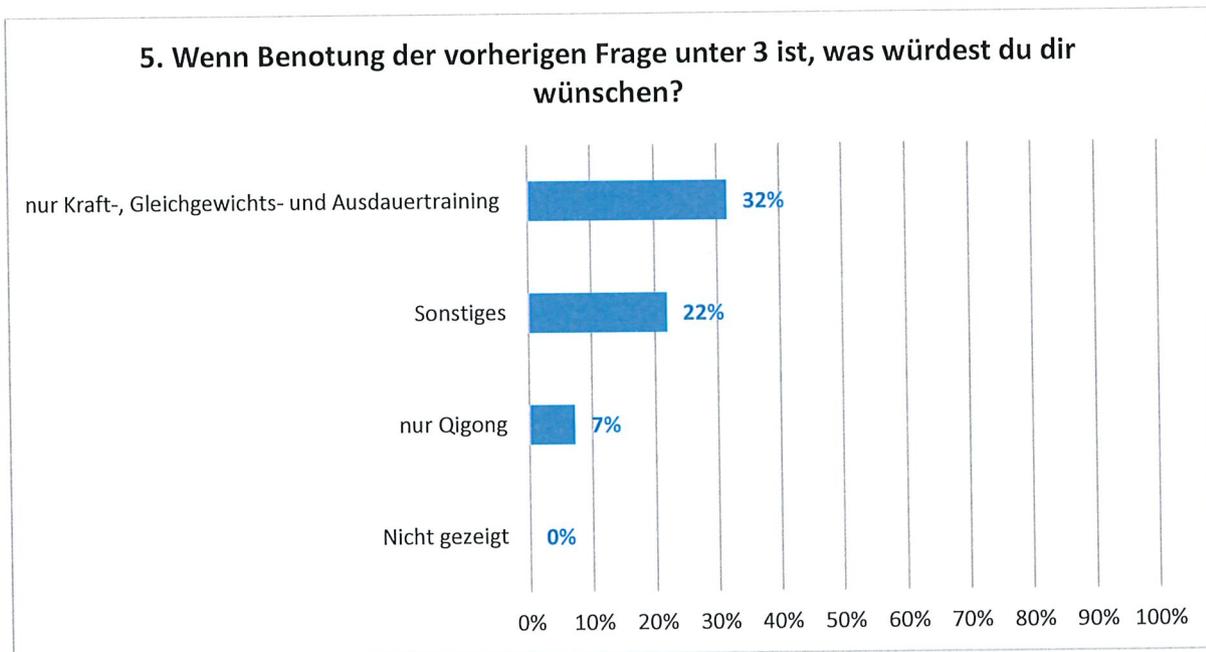
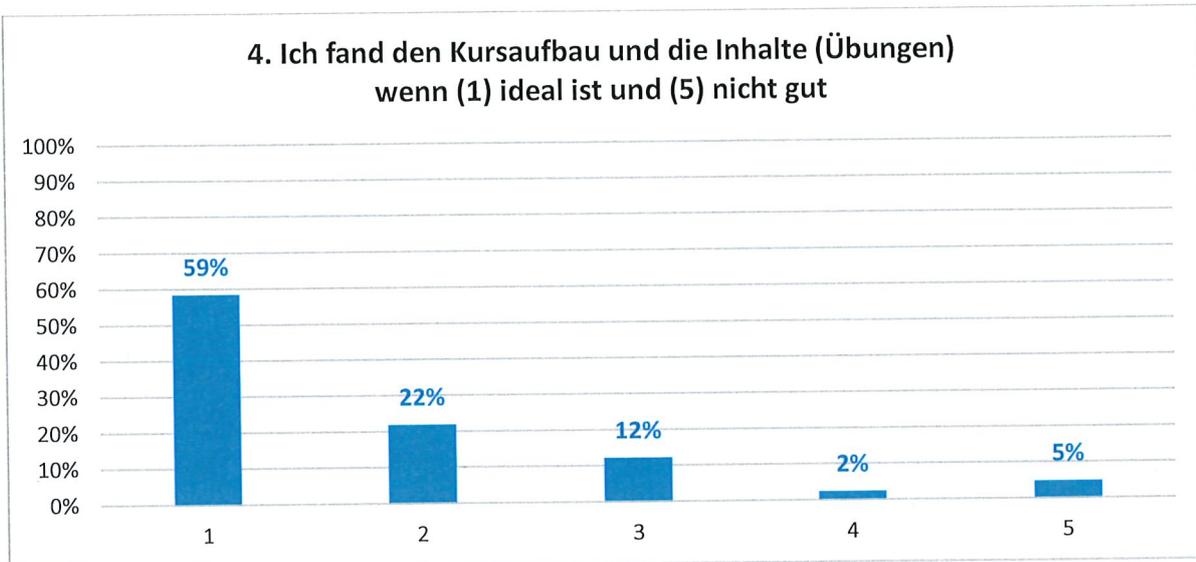
Ich habe es als Überbrückung getan

3. Durch die Teilnahme am Projekt ... (Mehrfachantworten möglich)



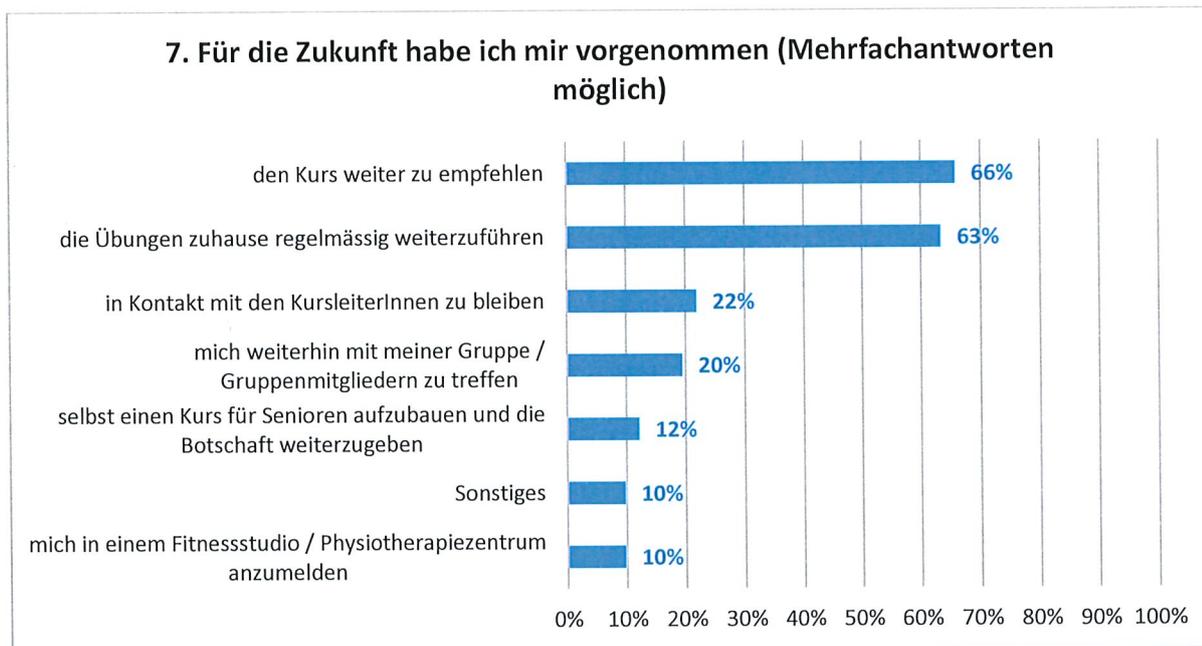
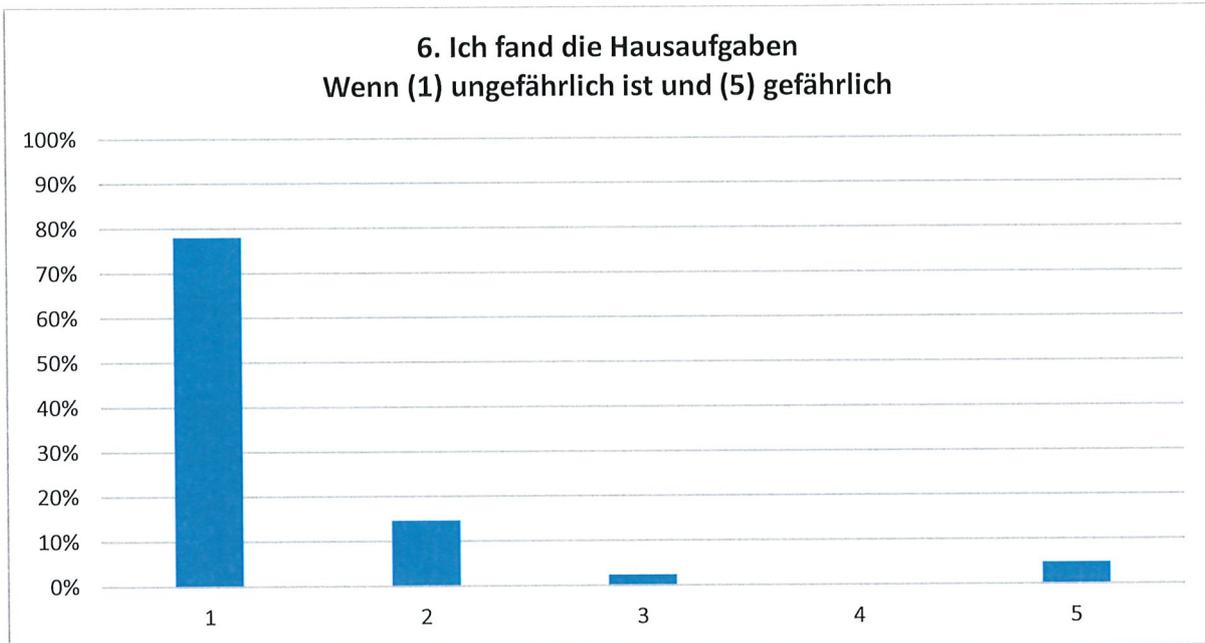
Sonstiges:

habe ich eine zweite Turnstunde in der Woche
fühle mich fitter, weniger Schmerzen
Unsere Limiten erkannt!
kurze Treppen ohne Handlauf
ist mir nach dieser Zeit kein Urteil möglich



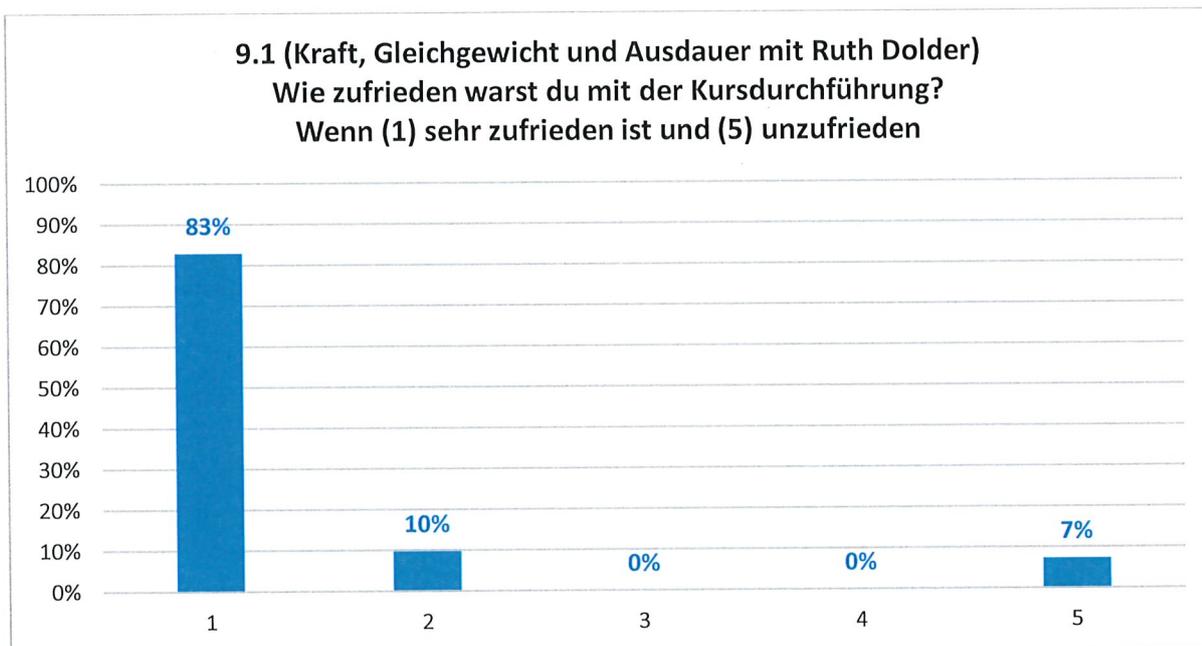
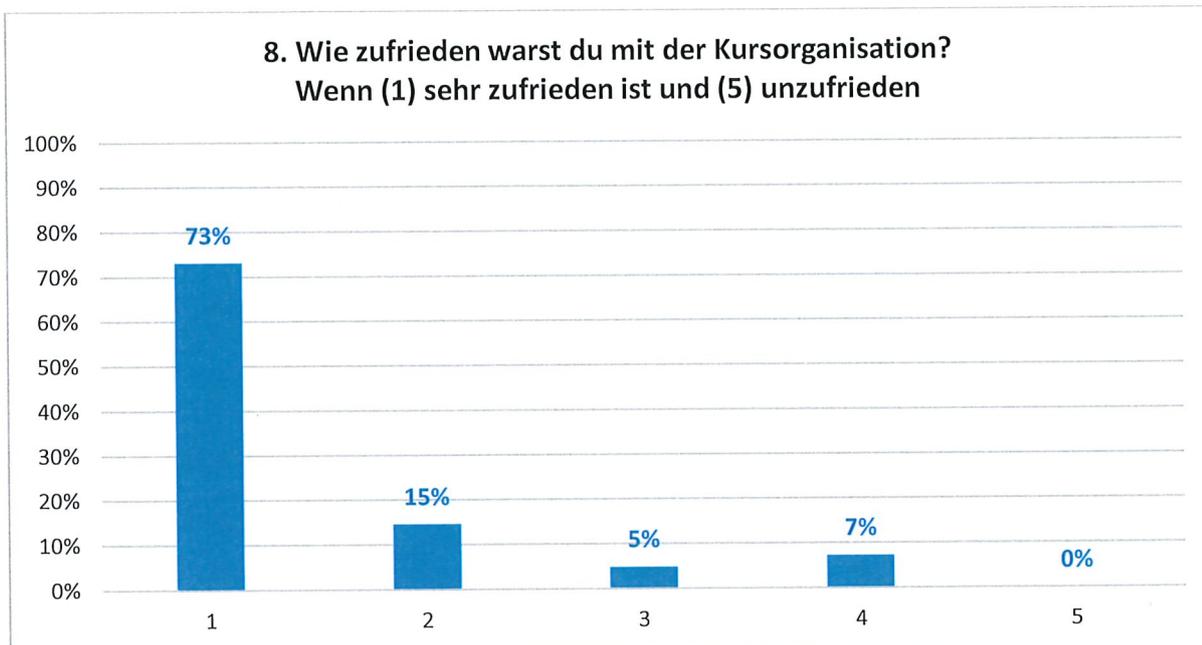
Sonstiges:

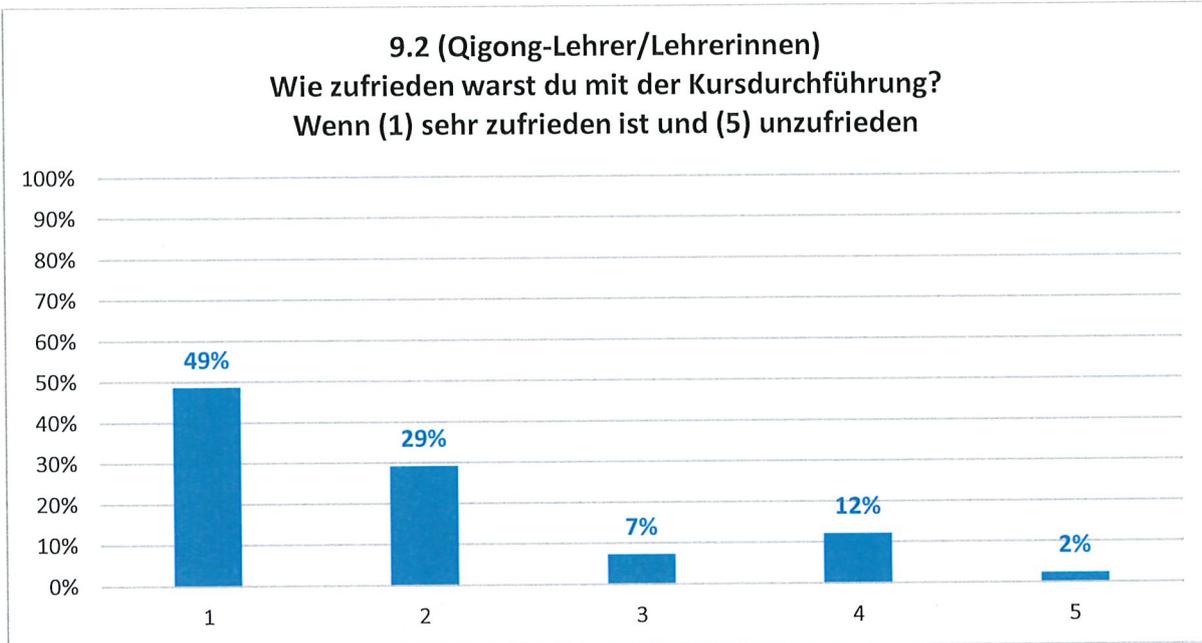
Mehr Platz im Fitnessraum
beides, wie es jetzt angeboten wird
5 Punkte für Ruth, auf Qigong möchte ich verzichten
Ich finde die Kombination sehr gut so
Ausgewogen wie angeboten, gerade passend für mich
Gute Mischung, für mich passend
wie bisher
beides zusammen
Ich fand beides gut



Sonstiges:

wenn möglich den Kurs nochmals zu besuchen
Knie-/Schulteroperation in Betracht zu ziehen.
Fortsetzung im Sept. 2024
ich habe bereits seit 30 Jahren eine Seniorengruppe. Die neuen Übungen mit Theraband werden ins Programm eingebaut.





Schlussfeedback:

Es ist eine gute Idee, am Anfang des Kurses einen Leistungstest zu machen, am Ende ebenfalls. Damit sieht man die gemachten Fortschritte!
Vielen Dank für das Angebot, danke auch den Kursleiterinnen für ihre Geduld
Ich finde den Kurs mit seinen verschiedenen Angeboten/Anregungen/Herausforderungen sehr gut gelungen und bedanke mich herzlich für das Kursangebot und die kompetenten und stets sehr freundlichen Leitungen des Kurses.
Qigong: Das Qigong ist im Thurgau - obschon es schon viele Jahre besteht - bei vielen Leuten nicht so bekannt. Aus zweiter Hand (also nicht direkt) habe ich auch von einigen gehört, dass andere Qigong kritisierten, vermutlich weil sie noch zu wenig vertraut waren damit. Wir haben zwar mal ein zweiseitiges Informationsblatt erhalten über Arme und Beine pendeln. Aber vielleicht wäre vorgängig des Kurses etwas mehr grundlegendere Information von Vorteil, vor allem für Leute, die keinen Zugang zum Internet haben. - Von einer Person, die schon letztes Mal teilnahm, hörte ich, dass damals weniger Qigong stattfand. Offenbar war dies gewünscht worden.
Ich würde es toll finden, wenn auch noch mehr Übungen auf dem Boden (ohne Theraband) gemacht würden. Eventuell auch Übungen mit anderen Gegenständen, wie Hanteln oder was sonst noch in diesem Raum vorhanden ist. Auch würde ich es super finden, wenn Ruth die Übungen bei jedem einzelnen mehr „kontrolliert“ und wenn nötig, auch korrigiert. Falsch ausgeführte Übungen können auch das Gegenteil bewirken. Ich weiss aber auch, dass „eine solche Kontrolle“ nicht jedermanns Sache ist. Für mich wäre es motivierend!
Ich war durch die Prostataoperation und die Medikamente geschwächt und konnte deshalb nicht an allen Kursen mitmachen. Auch fehlte mir teilweise die Kraft, zuhause die Übungen durchzuführen
Bei Qigong kleinere Gruppen (Trainerin hat bessere Übersicht)
nein

Die Teilnahme in der Gruppe hat mich sehr motiviert und Freude und Zufriedenheit bereitet.
Punkt 9.1. vermehrt einbauen und ev. Qigong separat durchführen
Vor dem Training mehr trinken, damit es mir beim Ausdauertraining nicht schwindlig wird.
Ich würde eher den Vormittag fürs Training bevorzugen.
Bessere Bus Verbindung in Kreuzlingen.
Kursort Kreuzlingen ist leider nicht gerade ideal, besonders an schönen Tagen manchmal fast unmöglich einen Parkplatz zu finden... Leider auch mit dem Oev nicht gut zu erreichen (Bus nur im Winter!)
Ich besuche Rückenturnen am Montag und möchte eine zusätzliche Turnstunde pro Woche.
Mir fehlt die Disziplin, um Übungen alleine zu Hause zu machen, darum habe ich mich bei "Blib fit und mobil" angemeldet. Ich würde auch gerne den Herbst-Zyklus besuchen, wenn es möglich wäre nur die Stunden bei Ruth zu besuchen für fr. 90.00.
Ich freue mich auf Unterlagen für mein Training zu Hause.
weiter so - bin happy mit Euch
Vielen Dank für das Angebot. Gute Akzeptanz, ruhige Atmosphäre sind gegeben, wird sehr geschätzt. Manchmal schwer zu verstehen/Vor- und Mitmachen der Kursleiterinnen notwendig, wie es ja gemacht wird
Vielen Dank für das Angebot. Manchmal akustisch schwer zu verstehen. Günstig ist, dass die Kursleiterinnen mitmachen. Gute Akzeptanz und ruhige Atmosphäre schätze ich sehr.
Leider nimmt mit dem Alter auch das Gehör ab?????. In der grossen Halle ist es z.T. schwierig, die Erklärungen der Kursleiter zu verstehen. Kursleiter in der Mitte, Teilnehmer rund herum? Mikrofon?
Die Kursleiterinnen sind bestens geschult und verstehen es, auf die Bedürfnisse der Teilnehmer einzugehen. War für mich alles sehr angenehm, auch wenn es ab und zu Muskelkater gab. Vielen Dank auf diesem Weg an die Leiterinnen.
Ich war überrascht, wie gut die Lektionen sind, habe nicht damit gerechnet, weil sie gratis sind. Bravo, beide Leiterinnen sind spitze.
Lautstärke könnte grösser sein.
Ich musste die Übungen für mein Alter etwas anpassen.
Fr. Dolder zeigt die Übungen sehr ruhig und einfühlsam. Einfach perfekt.
Ich bewege mich gerne zu Musik. Ich bin in einer wöchentlichen Qi-Gong-Gruppe mit Musik.
Ich möchte mich herzlich bedanken. Leider kann ich nicht mehr weitermachen, weil ich wieder ins Yoga gehe.
Keine Kurse mit verschiedenen Inhalten nur Turnen oder Qi-Gong

8. Ausblick auf den Herbst-Zyklus 2024 und ins Jahr 2025

Es zeigt sich, dass die aktive Vollreferenz der Teilnehmenden ausserordentlich wert- und wirkungsvoll ist. Dass die Kurse auch hoch geschätzt werden, ist erkennbar an der steigenden Anzahl der Wiederholer, die ab dem zweiten Kursbesuch einen Beitrag von CHF 180.-- zzgl. MwSt. bereit sind zu zahlen. Die nachstehenden Zahlen zeigen deutlich, dass die Trainings-Qualität und die soziale Teilhabe sehr geschätzt werden. Der Anmeldestand wird sich noch nach oben verschieben, d.h., dass wir viele Anmeldungen auf 2025 mit dem Hinweis vertrösten müssen, dass es noch offen ist, dass die Kurse auch im kommenden Jahr durchgeführt werden können. Mit Ausnahme von Frauenfeld sind alle übrigen Standorte besetzt. Das heisst, dass wir dort mit Wartelisten operieren müssen.

Anmeldestand 29.05.2024

Trainingsort	Wiederholer	neue Teilnehmer	Total
Berlingen	14	12	26
Arbon	12	12	24
Frauenfeld	9	8	17
Weinfelden	10	14	24
Kreuzlingen	16	9	25
Total	61	55	116

Zyklus im kommenden Jahr 2025

Es liegen auch schon Anmeldungen für das kommende Jahr vor. Es wäre hilfreich in Bezug auf die Planungssicherheit, wenn die Bewilligungen für eine Fortführung der Kurse früher als im Oktober gesprochen würden.

9. Lehren

1. Kommunikation

Mehrfach wird darauf hingewiesen, dass die Ausführungen der Trainerinnen, des Trainers akustisch nicht immer verstanden werden.

Lehre

Wir achten noch mehr darauf, dass wir möglichst laut und zu den Teilnehmenden hingewandt sprechen. Wichtig ist auch, dass wir gut moduliert sprechen, damit die Teilnehmenden hören und ablesen können.

2. Der Standortwechsel von Amriswil nach Arbon

hat sich bezüglich Teilnehmerzahl sehr bewährt.

3. Qi-Gong

Mit den einführenden Erklärungen über die Philosophie und Wirkung von Qi-Gong haben wir schon einiges erreicht. Die positive Wirkung sehen wir in der Stabilität, Flexibilität und Koordination.

Lehren

Diese Methode ist vielen Teilnehmenden noch fremd. Wichtig ist eine gute Einführung in diese Methode und ganz besonders die Wirkung, die man dadurch erreichen kann. Die Sturzprophylaxe ist ein wichtiges Argument.

10. Dank

Die terzStiftung dankt dem Kanton und dem Gesundheitsamt Thurgau für das uns geschenkte Vertrauen und die unterstützende Begleitung. Gerne verweisen wir diesbezüglich auch auf die Bemerkungen in der Schlussbefragung,

Wir danken sehr herzlich Ruth Dolder, der technischen Leiterin für ihr grosses Engagement auch im kommunikativen Bereich mit den Teilnehmenden. Viele persönliche Gespräche übernimmt sie und geht auf Wünsche und Sorgen der Anrufenden ein. Wir danken unseren treuen und kompetenten Qi-Gong Lehrerinnen – Edeltraud Hablützel, Dagmar Mohn, Ursula Müller, Karin Hochreutener und unserem Qi-Gong Lehrer Robert Prachar herzlich für die ausserordentlich schöne und konstruktive Zusammenarbeit. Dieses Team schafft es immer wieder, ältere Menschen zu aktivem Handeln, siehe Ziffer 6 Trainingserfolge, zu motivieren und zu begeistern.

Berlingen, 31.05.2024



René Künzli, Projektleitung