

«Blib fit und mobil» und das auch im Alter

Die Gesundheitsförderung Thurgau unterstützt das Projekt der terzStiftung Berlingen



Bereits ein dreimonatiges Training von wöchentlich einer Stunde kann die Bereiche Kraft, Gleichgewicht, Ausdauer und Beweglichkeit massgeblich verbessern.

(pd/le) «Menschen ab 65+ sollen die Möglichkeit haben, an einem speziell für ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Trainingsprogramm teilzunehmen», sagt René Künzli von der terzStiftung in Berlingen. Sie hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen in der dritten Lebensphase wirksam zu vertreten. Dabei liegt der primäre Fokus auf der Sensibilisierung und Befähigung für ein selbstbestimmtes, gesundes und aktives Altern, eine sinnstiftende Lebensgestaltung nach der Erwerbstätigkeit sowie eine möglichst lange selbstständige Lebensführung. «Dies kann nachweislich durch körperliche, geistige und soziale Aktivitäten erreicht und gesteigert werden», hält Künzli fest.

An fünf Orten im Kanton

Gemäss Statistik ereignen sich schweizweit jährlich über 300000 Stürze, wovon 30 Prozent der über 65-Jährigen betroffen sind, die mindestens einmal jährlich stürzen. «Neben schlechter Treppensicherheit, mangelhafter Ausleuchtung und

hohen Schwellen sind es körperliche Ursachen, wie eingeschränkte Beweglichkeit, mangelndes Gleichgewichtsgefühl oder nachlassende Muskelkraft, die das Risiko für Stürze massiv erhöhen», weiss der Gründer der terzStiftung. Sie führte im vergangenen Jahr erstmals das Projekt «Blib fit und mobil» durch und das Fazit lautet: Bereits ein dreimonatiges Training von wöchentlich einer Stunde hat die Bereiche Kraft, Gleichgewicht, Ausdauer und Beweglichkeit massgeblich verbessert. Ab Frühjahr 2023 wird das Training wieder in Frauenfeld, Weinfelden, Berlingen, Kreuzlingen und Amriswil angeboten.

Eingangs- und Austrittsmessungen

Das Projekt richtet sich an Menschen ab 65+ und sie sollen die Möglichkeit erhalten, an einem speziell auf ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Trainingsprogramm teilzunehmen. Dieses basiert auf dem Prinzip des funktionalen Trainings, bei welchem primär mit dem eigenen Körpergewicht trainiert wird. «Das Training dient der Sturzprophylaxe und der Förderung des allgemeinen Wohlbefindens», erklärt Künzli. Nebst dem Training hat auch das Soziale einen wichtigen Stellenwert. Das Projekt will die Motivation stärken, selbst etwas dazu beizutragen, um möglichst lange selbstständig, aktiv, mobil und gesund zu bleiben.

Als Vorteile nennt René Künzli von der terzStiftung die Eingangs- und Austrittsmessungen, welche den Trainingserfolg widerspiegeln. Eine fachliche und individuelle Anleitung und Begleitung befähigen die Teilnehmenden, die Übungen eigenverantwortlich weiterzuführen. Das Trainieren in der Gruppe ermöglicht zudem das Knüpfen von Kontakten und leistet einen wichtigen Beitrag zur Motivation. Die Ziele des Projektes sind ein für Menschen ab 65+ zugeschnittenes Trainingsprogramm anzubieten und die Freude an der körperlichen Aktivität zu wecken, zu fordern, ohne zu überfordern. Unter dem Motto «Bewegung schweisst zusammen» will das Trainingsangebot die soziale Teilhabe und Partizipation fördern.

Die Teilnahme an diesem Training ist unentgeltlich. Anmelden kann man sich über den QR-Code auf der Webseite, unter Telefon 052 723 37 00 oder auf www.blibfitundmobil.ch.