

# Eintrittstest für «Blib fit und mobil»

In Zusammenarbeit mit der Gesundheitsförderung Thurgau startete das Projekt der terzStiftung in Berlingen

Von Werner Lenzin

120 Teilnehmerinnen und Teilnehmer meldeten sich an zwei Tagen für den Eintrittstest im Zusammenhang mit dem Projekt «Blib fit und mobil» der terzStiftung, das vom Gesundheitsamt Thurgau unterstützt wird. Ausgerüstet mit einem Testblatt und Abbildungen von acht Übungen werden diese Frauen und Männer 65+ nun wöchentliche angeleitet.

**BERLINGEN** «Wir haben unser Programm aus der Idee von Golden Age heraus entwickelt und auf unsere Verhältnisse angepasst», erklärt die fachliche Leiterin, die dipl. Physiotherapeutin Ruth Dolder, die zusammen mit Projektleiter René Künzli, Jutta Felgenhauser und Jacqueline Sennhauser von der terzStiftung die Teilnehmenden im Update in Weinfielden empfängt. Mit dem Eintrittstest sind die Projektverantwortlichen bestrebt, das Niveau der einzelnen Personen zwischen 91 und 66 Jahren festzustellen, alles unter einen Hut zu bringen und daraus ein Programm zu entwickeln, welches man im Verlaufe der kommenden drei Monate wöchentlich während einer Stunde anbietet. Ab dem 24. April werden die Austrittstests durchgeführt und festgestellt, um wie viel Prozent die einzelnen Teilnehmenden sich steigern konnten.



Projektleiterin Ruth Dolder, dipl. Physiotherapeutin, instruiert Elisabeth Herzog Engelmann aus Müllheim über die Übung im Zusammenhang mit der Mobilität der Beine. w/

## Drei Ziele

Bereits Wochen vor dem Eintrittstest erhielten die Teilnehmenden einen umfassenden individuellen Fragebogen, der darüber informierte, weshalb die Daten erhoben werden. «Dabei verfolgten wir insbesondere drei wichtige Ziele», erklärt die Physiotherapeutin. Das Training soll möglichst auf jede Person ausgerichtet werden, dies, um den grösstmöglichen Erfolg zu erreichen. Eine weitere wichtige Rolle spielt die soziale Teilhabe, die anstrebt, dass aus dem Training hinaus persönliche Bezie-

hungen entstehen, die den Alltag bereichern. «Es besteht heute noch eine Gruppe, die vor drei Jahren im Rahmen von Blib fit und mobil trainiert hat», fügt die Physiotherapeutin ein. Wichtig ist den Organisatoren zudem ein erfolgsorientiertes, seriöses Training in einer lockeren und guten Atmosphäre mit viel Lachen und Humor. Ferner gibt der Fragebogen Auskunft über die Aktivität, den Gesundheitszustand, allfällige Krankheiten, Medikamente, Lebensgewohnheiten, Ernährung und Trinkverhalten.

## Testblatt mit sieben Punkten

Zu Beginn des Tests erhalten die Teilnehmenden das offizielle Testblatt. Damit überprüfen die Mitarbeitenden der terzStiftung das Gleichgewicht, die Mobilität von Schulter und Beinen, Kraft und Ausdauer. Auch der Puls und der Blutdruck wird gemessen und aufgezeichnet. Dasselbe geschieht dann auch beim Austrittstest in drei Monaten. Für den Eintrittstest gemeldet hat sich auch die 71-jährige frühere Geschäftsleiterin der Krebsliga Thurgau, Elisabeth Herzog Engelmann aus Müllheim. «Ich bin hier um präventiv Stürzen entgegenzuwirken und um mein Fitness zu verbessern», erklärt sie. Die Müllheimerin war schon vor drei Jahren hier und schätzt insbesondere die kompetente fachliche Begleitung durch die Physiotherapeutin. Elisabeth Herzog hat klare Ziele: «Ich plane, täglich diese acht Übungen anzuwenden und möchte innerhalb der nächsten drei Monate meine Fitness um 30 Prozent steigern.» Daneben schätzt sie im Winter das Laufen in der Natur und im Sommer das Schwimmen im See. «Alles Gute, viel Spass und Erfolg. Vergessen sie das persönliche «Theraband», das Gummiband nicht jeweils zum Training mitzubringen. Wir freuen uns auf gute Ergebnisse beim Schlusstest, wenn wir uns in drei Monaten wieder sehen», heisst es an der Verabschiedung.

Projekt Blib fit  
Thurgauer Nachrichten 23.2.2023  
Auflage 95'600