

# «Blib fit und mobil» - positive Resultate

**Insgesamt 121 Teilnehmerinnen und Teilnehmer meldeten sich vor drei Monaten in Berlingen und Weinfelden für den Eintrittstest im Zusammenhang mit dem Projekt «Blib fit und mobil» der terzStiftung, das vom Gesundheitsamt Thurgau finanziell unterstützt wird.**

Diese Frauen und Männer 65+ wurden wöchentlich angeleitet und übernahmen die Aufgabe, möglichst täglich während drei Monaten zu trainieren. Einer von ihnen ist der ehemalige und heute 74-jährige Leichtathlet und Riegenleiter beim Stadtturnverein Frauenfeld Jürg Baumann.

«Gemäss meiner langjährigen Erfahrung mit Gruppen, weiss ich was man von Seniorinnen und Senioren risikofrei fordern kann und dies gibt mir eine gewisse Sicherheit», erklärt die fachliche Leiterin, die Dipl. Physiotherapeutin Ruth Dolder, die zusammen mit Projektleiter René Künzli, von der terzStiftung die anfänglich 121 Teilnehmenden - 87 von ihnen haben auch den Austrittstest absolviert - anleitete und instruierte. Sie und ihr Team Qigong-Lehrer/-innen, sind begeistert von den während diesen drei Monaten erzielten Resultaten. Das Trainingsprogramm beinhaltete acht verschiedene Aspekte im Bereich Fitness und wurde ergänzt durch Qigong, eine sanfte Bewegung, basierend auf dem uralten Wissen der Chinesen, das, wie Dolder hervorhebt: Koordination, Beweglichkeit, Atmung und die geistigen Fähigkeiten fördert. Der

den Teilnehmenden angebotene Standardtest beinhaltet gemäss Dolder Kraft, Beweglichkeit der Extremitäten, die Bewegung der Wirbelsäule und das Gleichgewicht. Ihre Kernbotschaft: «Wenn die Turnvereine dieses Potenzial ausschöpfen und älteren Menschen diese Übungen und das Körperbewusstsein vermitteln würden, dann haben wir sehr viel erreicht. Wir würden die Leiterinnen und Leiter dabei gerne fachlich anleiten und unterstützen.»

## Massive Steigerung des Gleichgewichts

Gemäss Dolder sind die durchgeführten Standardtests sehr wichtig und zeigen auf, «wie die Menschen sich im Alltag bewegen und wie ihre Körperwahrnehmung ist.» «Die einzelnen Übungen sind funktionell, alltagstauglich und werden auf die Individualität des einzelnen Menschen abgestimmt», sagt die fachliche Projektleiterin. Dass sich nicht alle Gestarteten am Austrittstest beteiligten hängt zusammen mit Erkrankungen, Spitalaufenthalten und Ferienabwesenheit.

Die von den 87 am Austrittstest erzielten Resultate sind hervorragend und zeigen grosse Erfolge. So konnte beim Gleichgewicht eine 281-prozentige Steigerung erzielt werden und bei der Kraft und Ausdauer 155 Prozent. Auch hinsichtlich der Kraft in den Händen, die Verschiedenes über den Allgemeinzustand aussagt, gelang eine deutliche Steigerung von über 100 Prozent. Die Steigerung bei der Mobilität der Beine



*Ruth Dolder, dipl. Physiotherapeutin und fachliche Projektleiterin, und der 74-jährige Teilnehmer Jürg Baumann, Leiter der Riegen 35+ und 70+, wissen, wie wichtig Bewegung im Alter ist.*

*Werner Lenzin*

und der Schultern beträgt zwischen 63 und 79 Prozent. «Die Teilnehmenden werden sich in Zukunft bedeutend sicherer bewegen im Alltag, wenn sie die Übungen auch eigenverantwortlich zuhause weitermachen», davon sind die Projektverantwortlichen überzeugt.

## Persönlich und für die Riege

«Ich habe dank dieses dreimonatigen Trainings ausserordentlich viel für mich persönlich und für meine Turnenden in den beiden Riegen profitiert», lautet die Bilanz des 74-jährigen Jürg Baumann aus Frauenfeld. Er leitet beim Stadtturnverein die bei-

den Riegen 35+ und 70+. «In Letzterer sind Senioren bis 90 Jahren dabei und für mich ist wichtig, dass das Turnen dem Alter und den Fähigkeiten entspricht», hält der ehemalige Leichtathlet, J+S-Experte und Instruktor fest. Er hat im Verlaufe des dreimonatigen Projekts zahlreiche neue Ideen und Inputs erhalten, wird diese nun seinen Kollegen in den beiden Riegen weitergeben und zeigt sich überzeugt davon: «Die Erwartungen sind mehr als erfüllt, ich habe für mich und meine Tätigkeit viel profitiert und empfehle jeder und jedem in meiner Funktion am nächsten Blib fit und mobil teilzuneh-

men.» Seine Erfahrung zeigt: «Im Alter gilt es die Ausdauer zurückzustellen und der Kraft eine wichtige Bedeutung zuzumessen und diese zusammen mit dem Gleichgewicht deutlich zu verbessern.»

Am 4. September startet das zweite «Blib fit und mobil» an den Standorten Amriswil, Berlingen, Kreuzlingen, Weinfelden und Frauenfeld. Die Herbstkurse sind schon wieder sehr gut belegt. In Amriswil können Schnellentschlossene noch teilnehmen.

**Anmeldungen über [www.blibfitund-mobi.ch](http://www.blibfitund-mobi.ch) oder terzStiftung  
Tel. 052 723 37 00**