

Marktinfos

Fit und mobil auch im Alter

«Menschen ab 65 sollen die Möglichkeit haben, an einem speziell für ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Trainingsprogramm teilzunehmen», sagt René Künzli von der Terz-Stiftung 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.

Die Terz-Stiftung 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, Gleich-



Regelmässiges Training hilft, im Alter fit zu bleiben.

Bild: PD

gewicht, Ausdauer und Beweglichkeit massgeblich verbessert. Ab Frühjahr 2023 wird das Training wieder an fünf Orten im Kanton angeboten. Die Programme finden in Frauenfeld, Weinfelden, Berlingen, Kreuzlingen und Amriswil statt.

Die Gesundheitsförderung Thurgau unterstützt das Projekt der Terz-Stiftung Berlingen. Die

Teilnahme an diesem Training ist jeweils unentgeltlich. Anmelden können sich Interessenten telefonisch oder über die Website. (pd)

.....
terzStiftung
Seestrasse 112
8267 Berlingen
Telefon 052 723 37 00
www.blibfitundmobil.ch