

Blib fit und mobil

Thurgauer Zeitung, 17.12.2022

Angebot: «Blib fit und mobil» – auch im Alter

Die Gesundheitsförderung Thurgau unterstützt ein Projekt der terzStiftung Berlingen.

«Menschen ab 65plus 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.

Gemäss Statistik ereignen sich schweizweit jährlich über 300 000 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. Diese führte 2021 erstmals das Projekt «Blib fit und mobil» durch. 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. Das Projekt richtete sich an Menschen ab 65plus. Die Teilnahme ist unentgeltlich. Anmeldung: per Talon, über den QR-Code auf der Website, Telefon 0527233700 oder auf www.blibfitundmobil.ch. (red)