

# «Blib fit und mobil» – auch im Alter

Die Gesundheitsförderung Thurgau unterstützt das Projekt der terzStiftung Berlingen

**Die terzStiftung in Berlingen.** ermöglicht Menschen ab 65+, an einem speziell für ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Trainingsprogramm teilzunehmen.

**Berlingen** Die terzStiftung 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 René Künzli fest.

**An fünf Orten im Kanton** 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. Sie führte im vergangenen Jahr 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 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 Körperge-



Training ist gute Vorbeugung.

zVg

wicht 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, mo-

bil und gesund zu bleiben. Als Vorteile nennt René Künzli die Eingangs- und Austrittsmessungen, welchen 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. Unter dem Motto «Bewegung schweisst zusammen» will das Trainingsangebot die soziale Teilhabe und Partizipation fördern.

Werner Lenzin

## Gut zu wissen

Die Teilnahme am Training ist unentgeltlich. Anmelden kann man sich mit dem Talon, über den QR-Code auf der Webseite, Telefonisch (052 723 37 00) oder auf [www.blibfitundmobil.ch](http://www.blibfitundmobil.ch)