

Abschlussbericht **«Blib fit und mobil»-Auswertung»** **Kurse im Herbst 2024**

Die Trainingsteilnehmer aus Weinfeldern bedanken sich herzlich für das wirkungsvolle, gute Training bei der Gesundheitsförderung Thurgau.



1. Inhaltsverzeichnis

Was	Seite
2. Ausgangslage	3
3. Eintrittsfragebogen	4
4. Teilnahmestatistik	13
5. Ergebnisse der Erfolgskontrolle	14
6. Abschlussbefragung	15
7. Medienarbeit	25
8. Lehren	20
9. Dank	20

2. Ausgangslage

Der Kurs wurde gemäss Projekteingabe vom 11. Juli 2022 an fünf Standorten im Kanton durchgeführt. Diese sind: Frauenfeld, Weinfelden, Arbon, Kreuzlingen und Berlingen.

Angemeldete Personen 105

- **Wiederholer 41**

Aussteiger

- 15 Personen haben den Kurs abbrechen müssen. 8 Personen durch Unfall, Not- oder vorgezogene Operationen. 4 längerdauernde Erkrankung, 1 Todesfall, 2 Personen haben aus persönlichen Gründen abgebrochen.

Der Standort Amriswil wurde aufgegeben und dafür Arbon Musikschule gewählt. Das hat sich sehr bewährt bezüglich Teilnehmerzahl. Sonst gibt es gegenüber dem letzten Bericht keine Besonderheiten.

Teilnehmer

Sie sind sehr dankbar für das auf sie abgestimmte Training. Der Kommunikationsaufwand ist erheblich. Doch Altersarbeit ist Vertrauensarbeit und zeitintensiv.

Eintrittsfragebogen

Der bis jetzt verwendete Bogen ist sehr ausführlich. Er kann auf das Wesentliche reduziert werden. Es ist aus unserer Sicht jedoch wichtig, dass eine solche Eintrittsbefragung durchgeführt wird, damit man allfällige gesundheitliche Einschränkungen kennt und sie beim Training auch berücksichtigt.

Ein- und Austrittstests

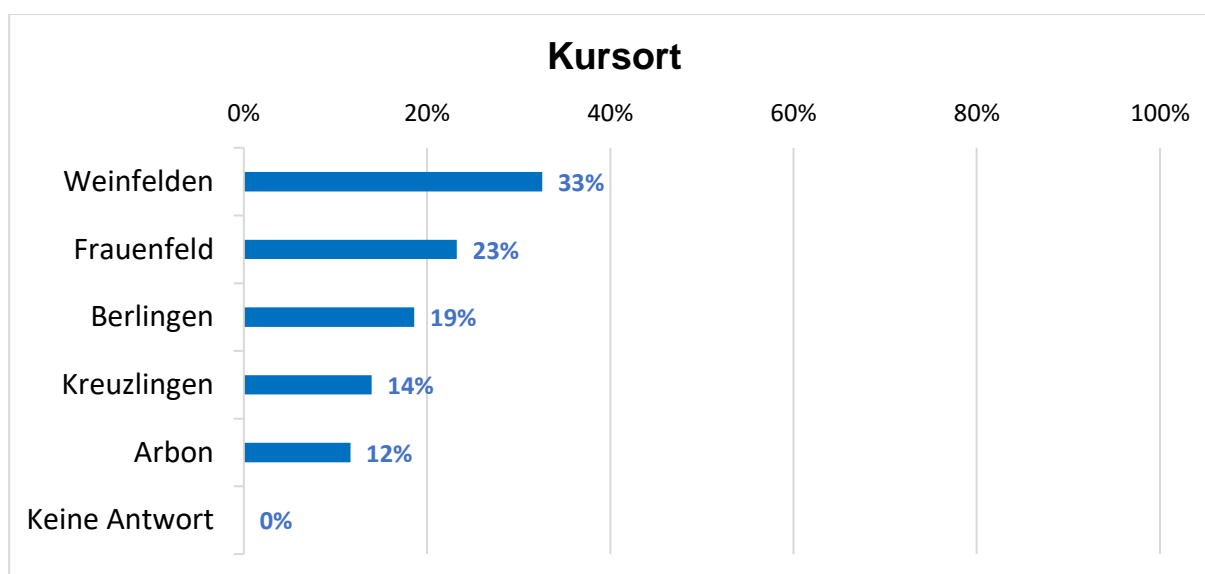
Damit der Trainingserfolg den Teilnehmenden vor Augen geführt werden kann, sind diese Tests klar messbare Kriterien. Es geht aber auch um einen Qualitätsausweis für das Trainerteam. Allerdings ist auch hier der organisatorische und administrative Aufwand erheblich.

Das Training

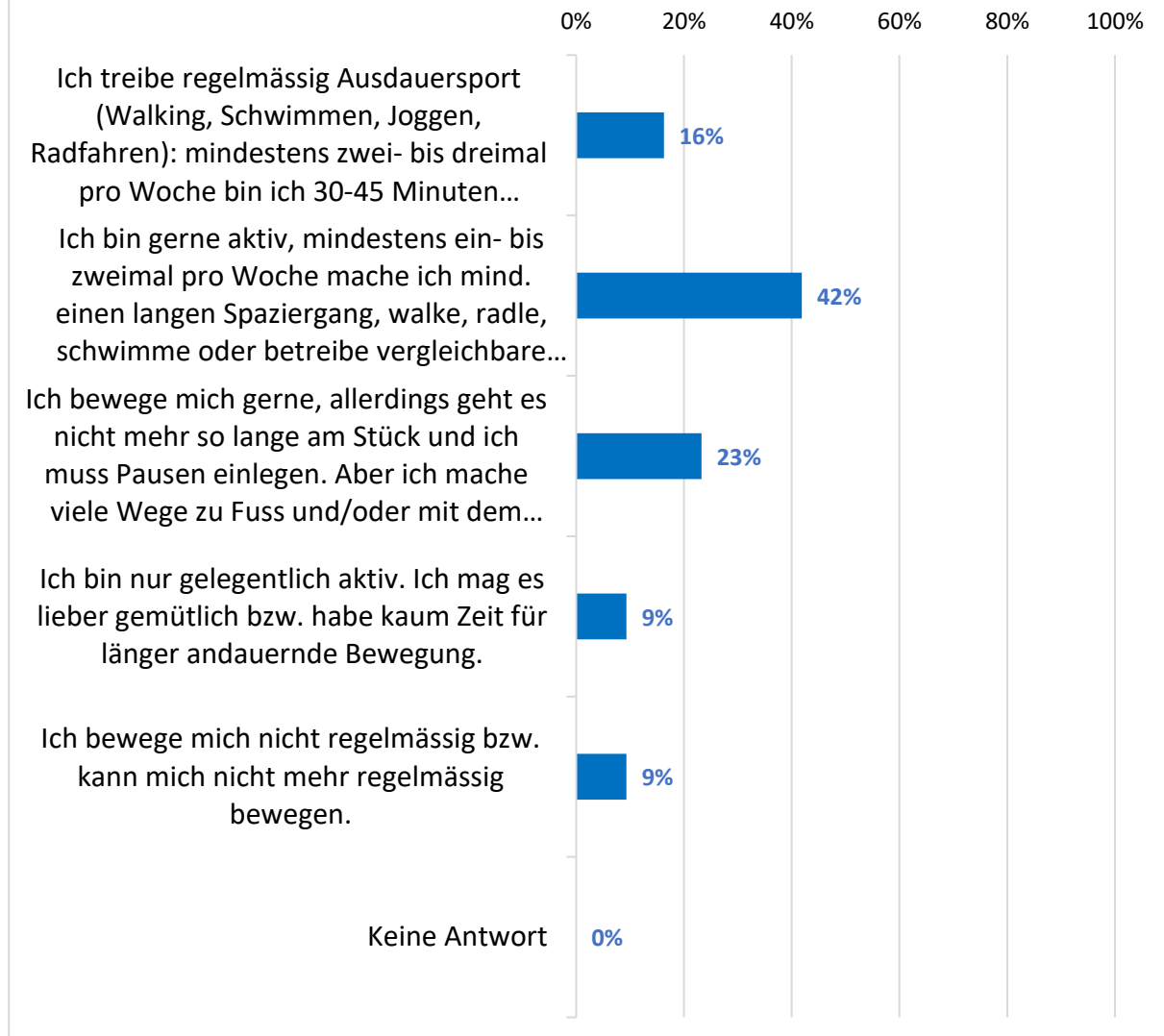
Die Kombination Qi-Gong und Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining hat sich messbar positiv ausgewirkt. Obwohl wir die Wirkung von Qi-Gong allen Teilnehmern schriftlich ausgehändigt haben, spalten sich hier die Geister. Allerdings hat die Aufklärung die ablehnende Haltung von einigen Teilnehmern versachlicht und sich in ein wohlwollendes Mitmachen geändert.

3. Eintrittsfragen vor Kursbeginn

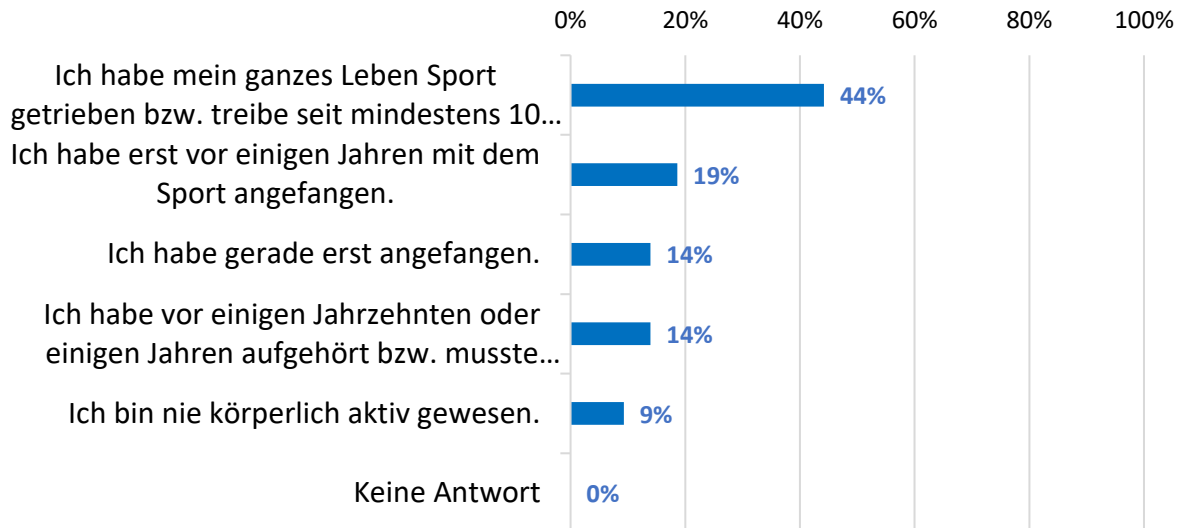
Wir wollten von den Teilnehmern wissen, wie ihr Gesundheitszustand ist und wie fit sie sich fühlen. Es wurden alle Personen angeschrieben, den elektronischen Fragebogen auszufüllen. Jene, die keine E-Mail-Adressen angegeben hatten, erhielten den Fragebogen per Post mit Retourantwort-Kuvert. Es gingen 102 ausgefüllte Bogen ein.



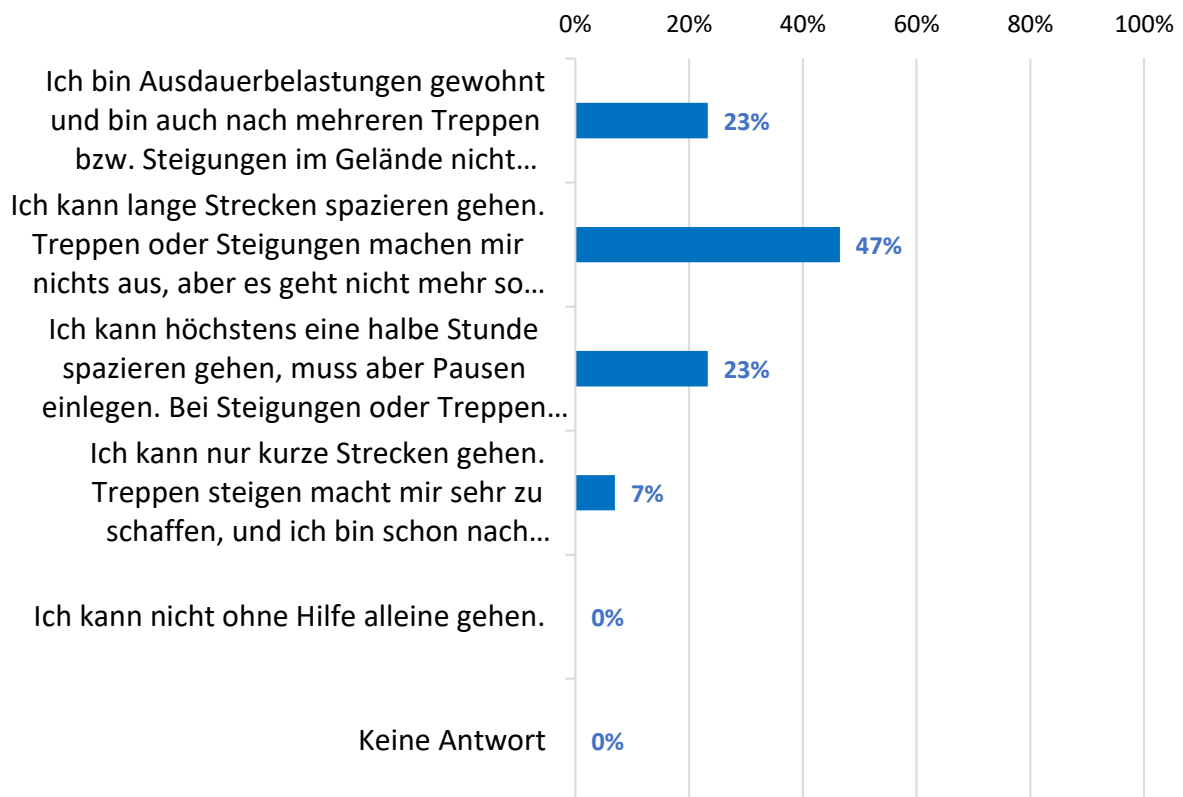
4.1) Wie aktiv sind Sie?



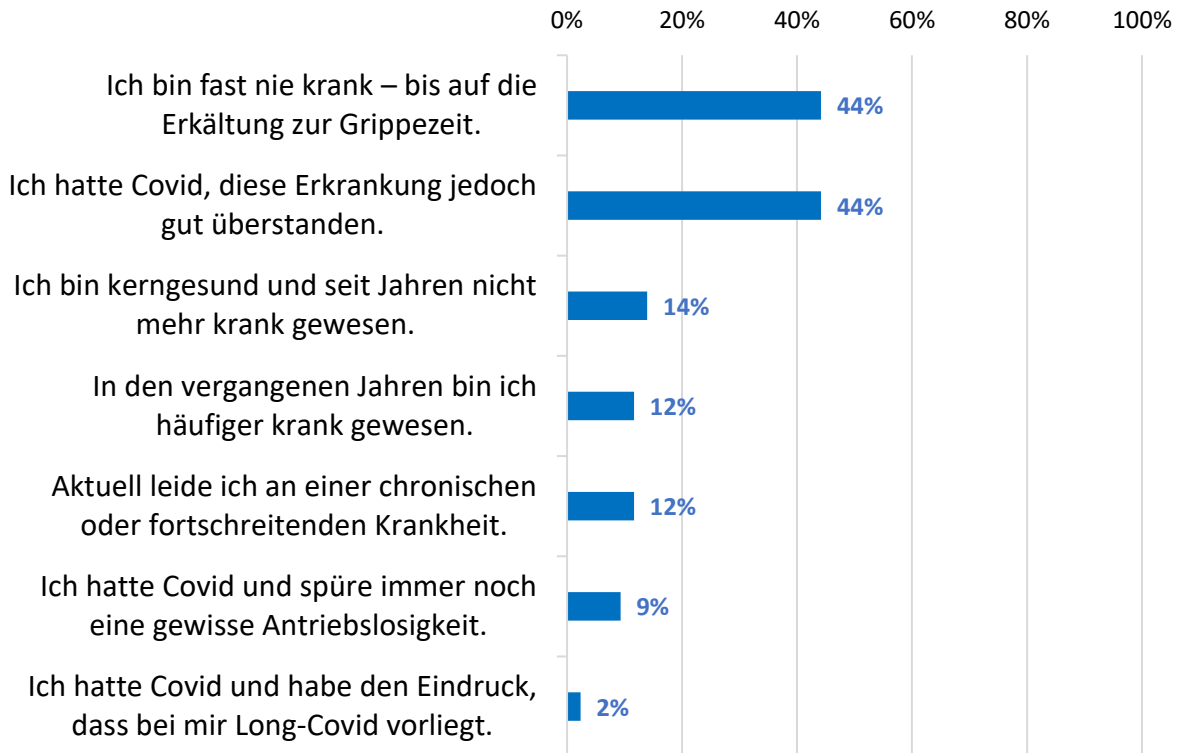
4.2) Wie lange sind Sie schon körperlich aktiv?



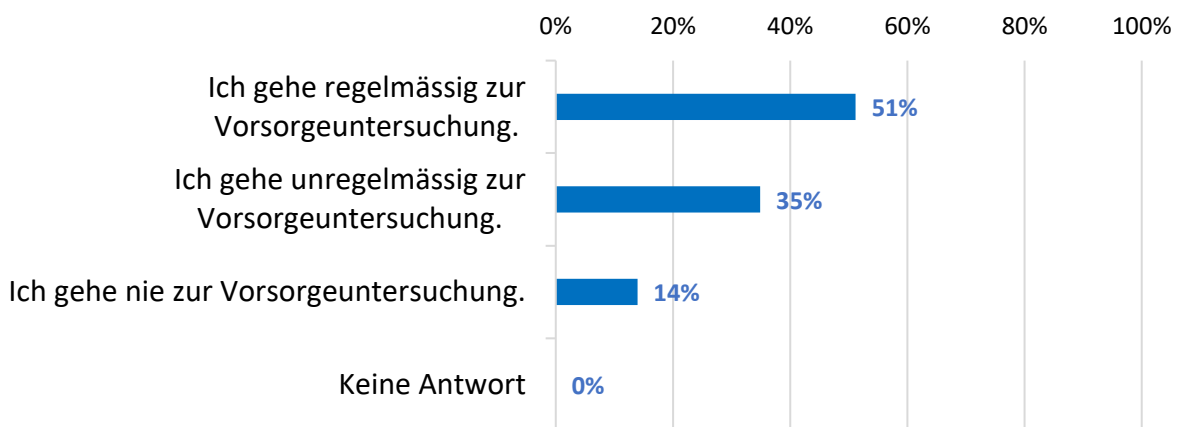
4.3) Wie schnell sind Sie aus der Puste?

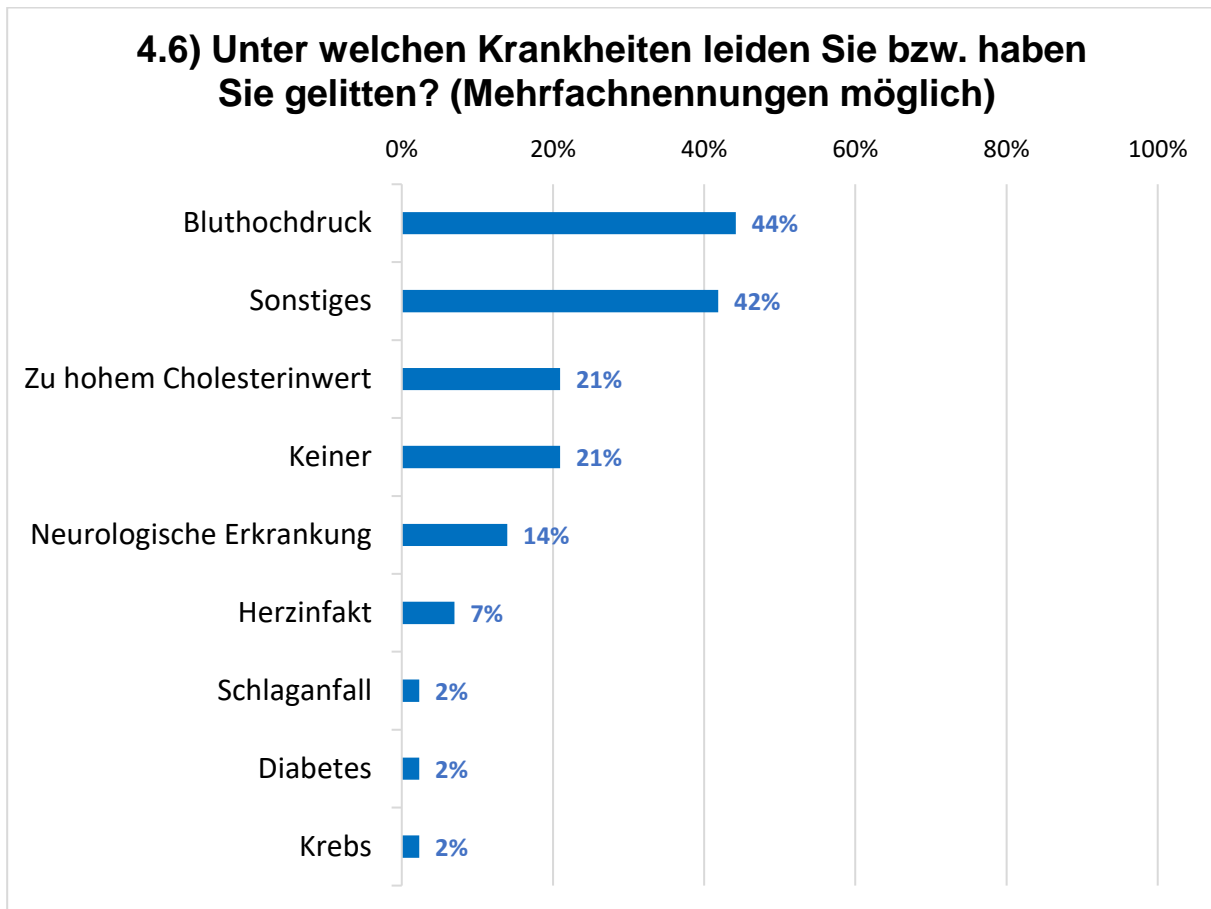


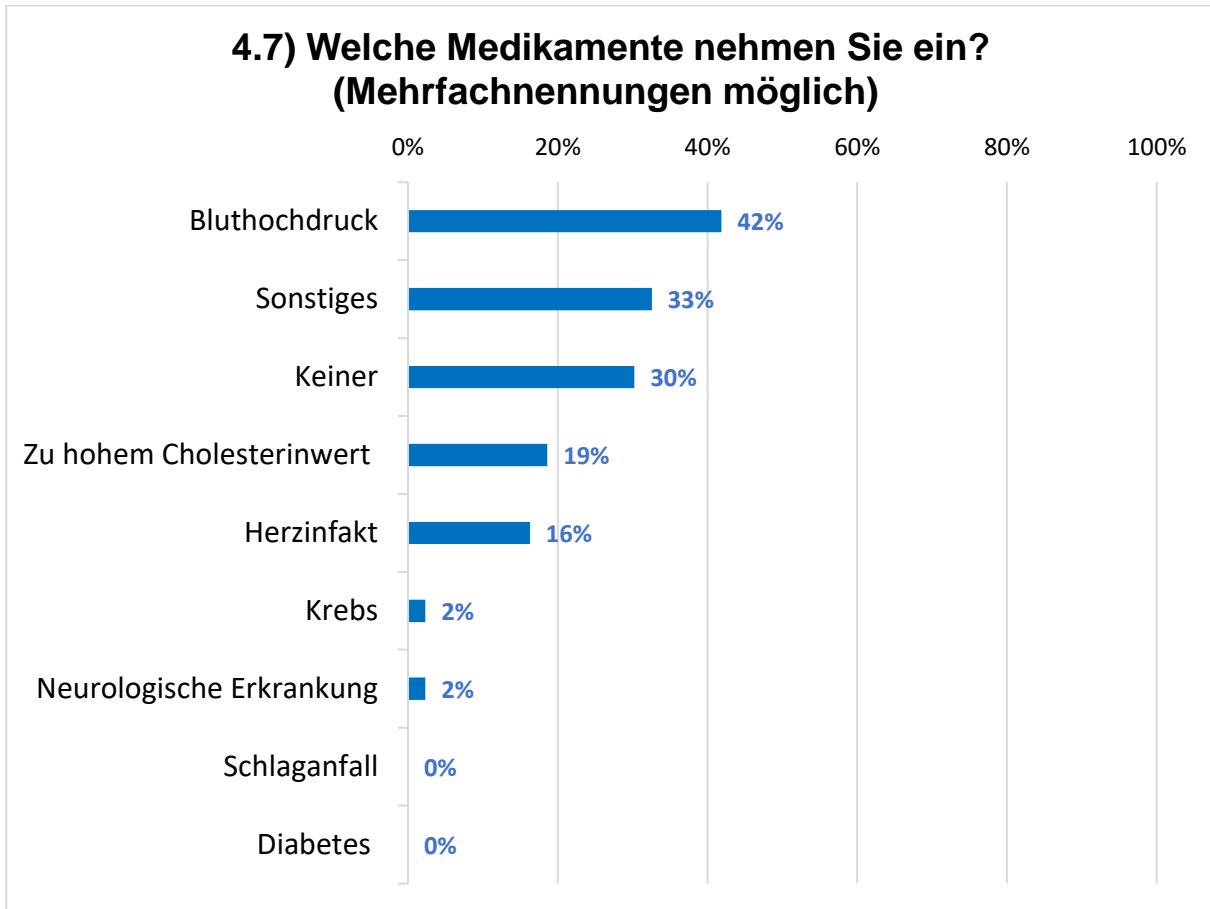
4.4) Wie gesund bzw. krank fühlen Sie sich? (Mehrfachnennungen möglich)



4.5) Nehmen Sie Vorsorgeuntersuchungen in Anspruch?



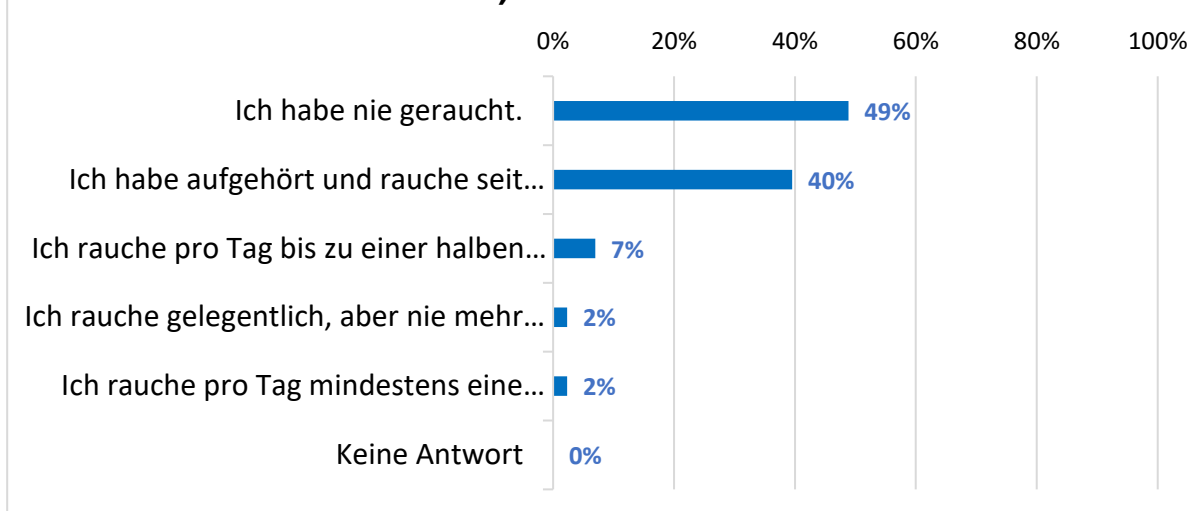




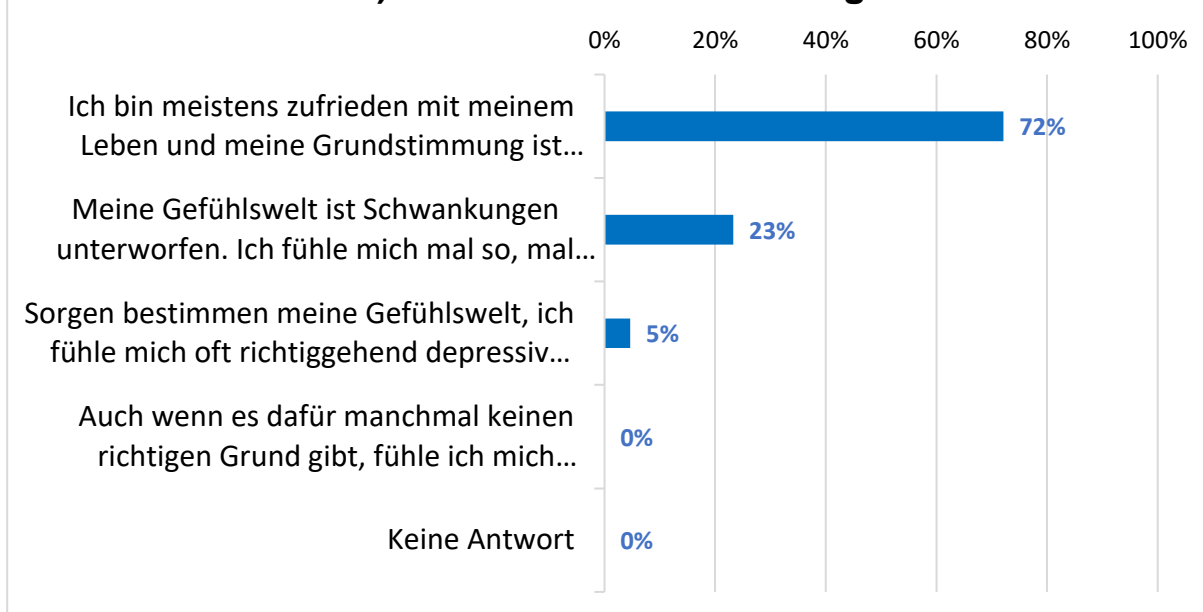
Andere Medikamente, die für das Training von Bedeutung sind?

Betaserc gegen Schwindel
Monatlich Somatuline 120mg Spritze
Blutverdünner
gegen Rückenprobleme
Grosse Herzoperation 2019
Hüftop beidseitig
Bluthochdruck vorbeugend
Aspirin cardio weil Stents implantiert
Cholesterinsenker vorbeugend
Brustkrebs 2006
bei Bedarf Schmerzmittel gegen Arthrose
Xarelto, Jardiance, Ranexa

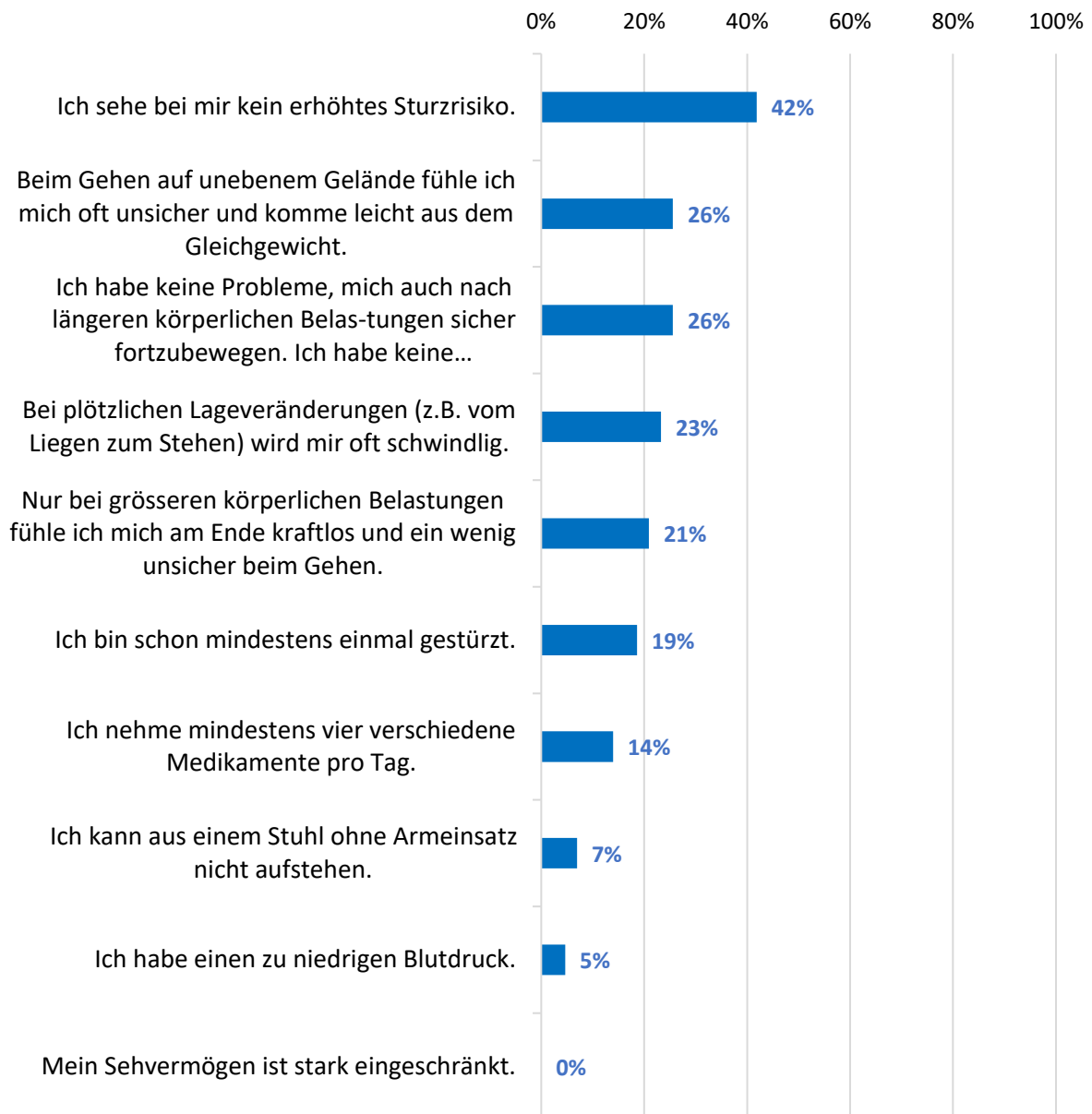
4.8) Rauchen Sie?



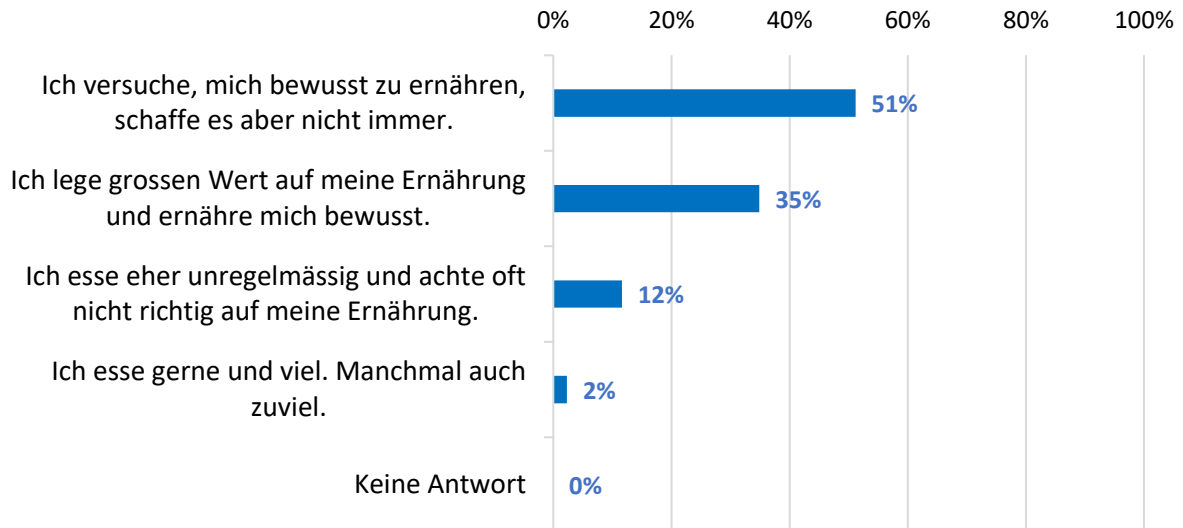
4.9) Wie ist Ihre Grundstimmung?



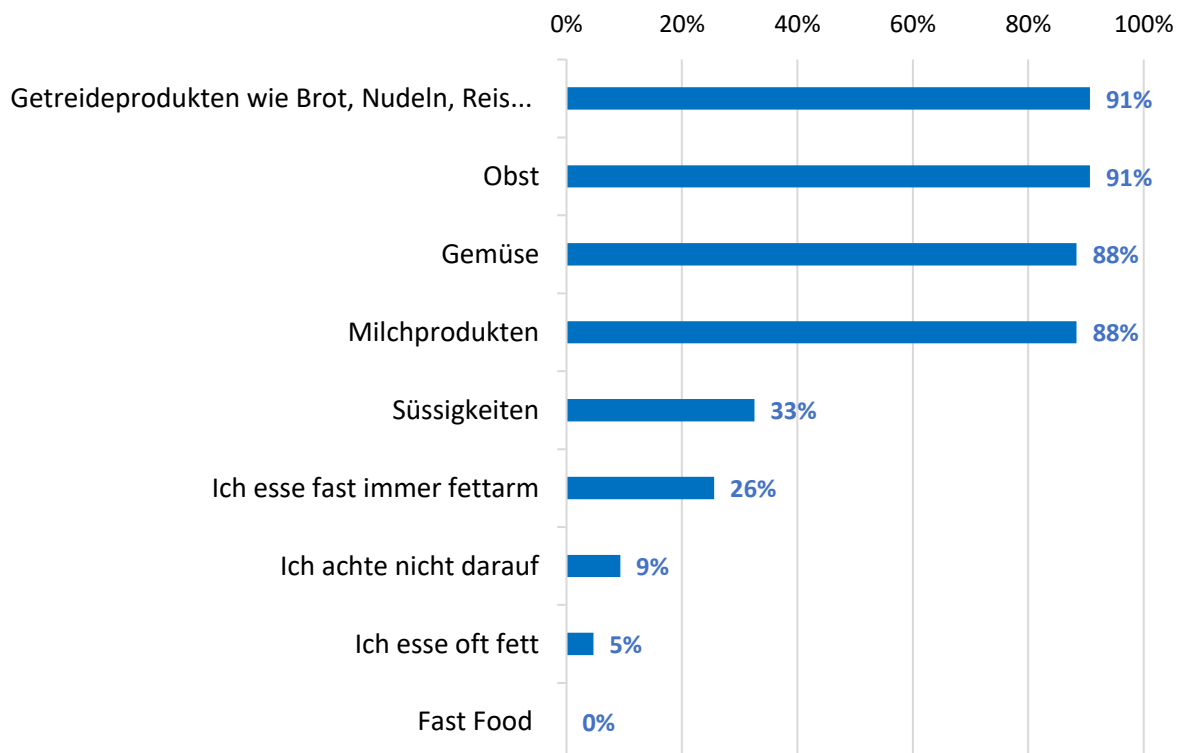
4.10) Besteht bei Ihnen ein Sturzrisiko? (Mehrfachnennungen möglich)

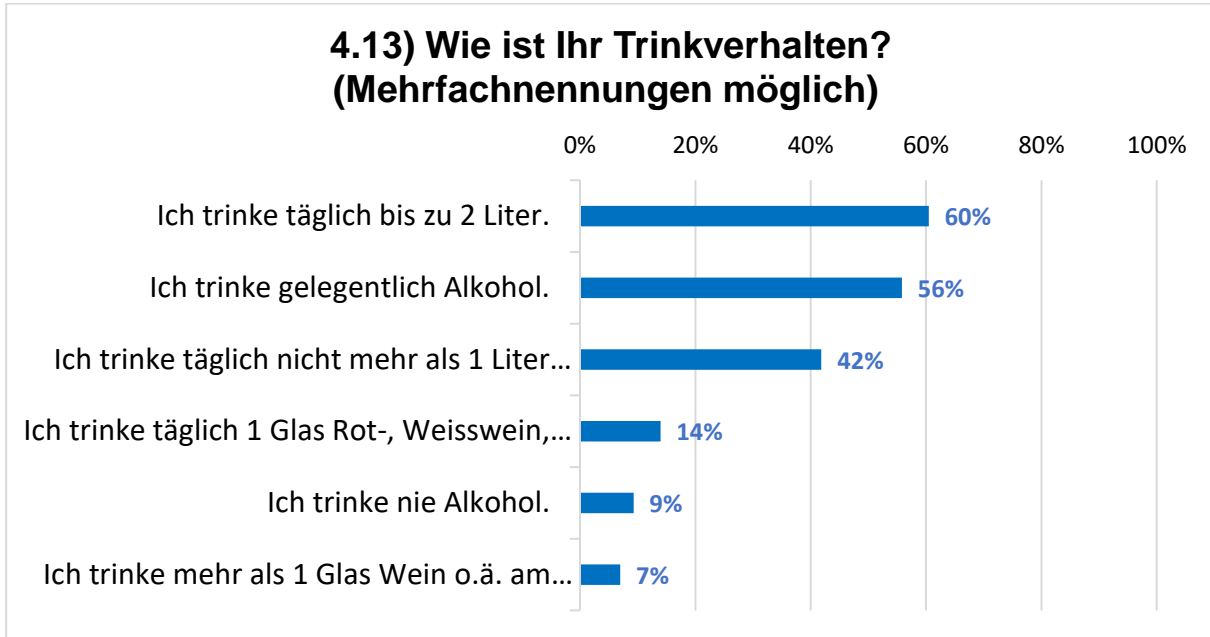


4.11) Wie ernähren Sie sich?



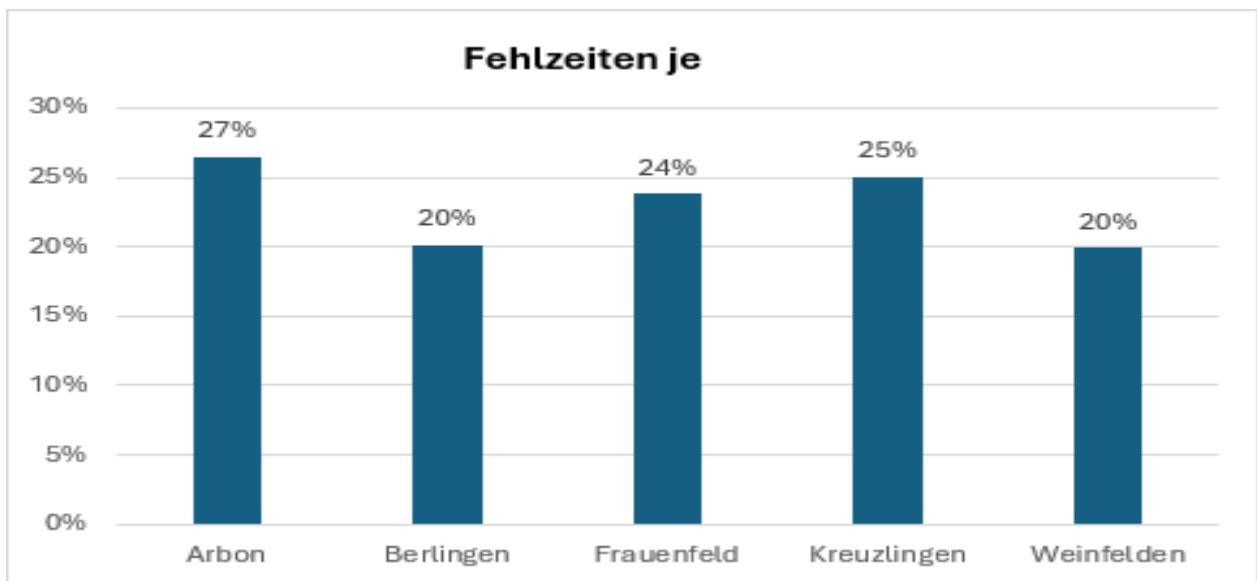
4.12) Ich ernähre mich regelmässig mit...? (Mehrfachnennungen möglich)





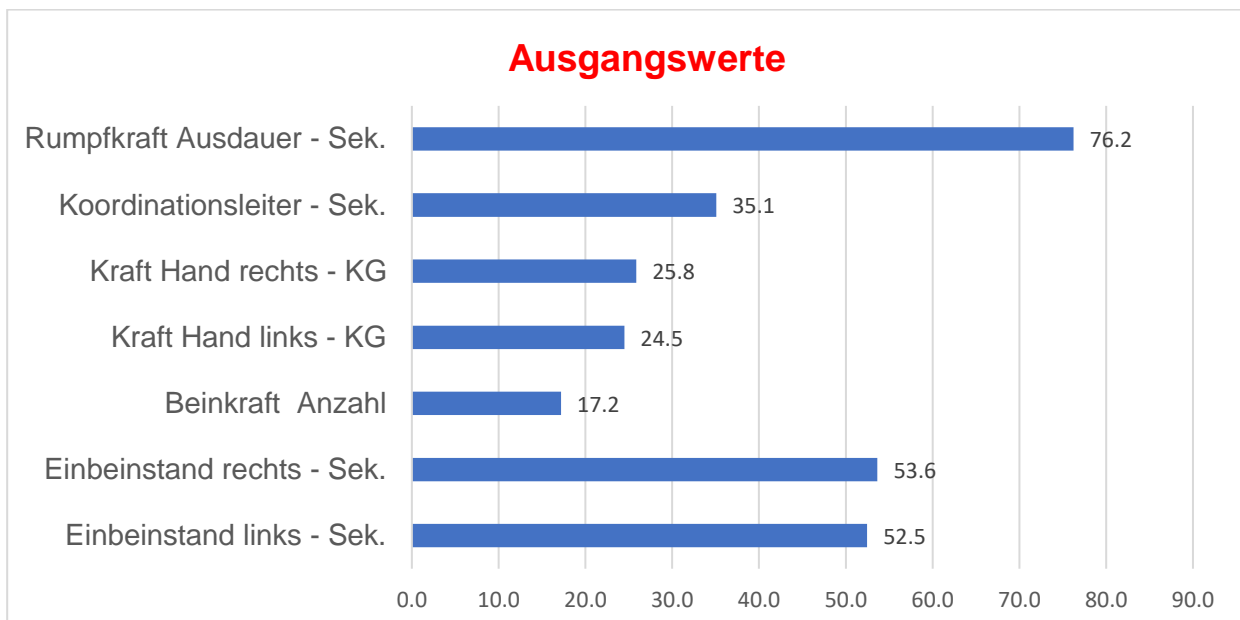
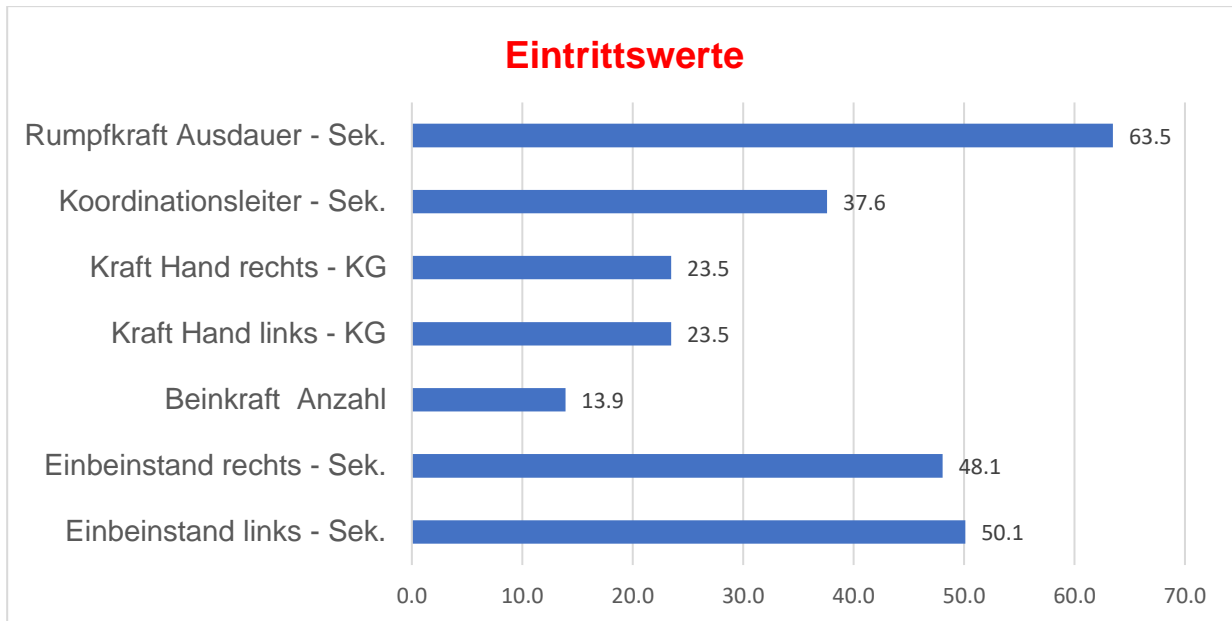
4. Teilnahmestatistik

Die Präsenzen wurden wieder bei allen Lektionen erhoben. Gegenüber dem Frühjahrs-Zyklus haben in diesem Zyklus die Abmeldungen erfreulich gut funktioniert. Doch die Abwesenheiten sind nicht weniger geworden.

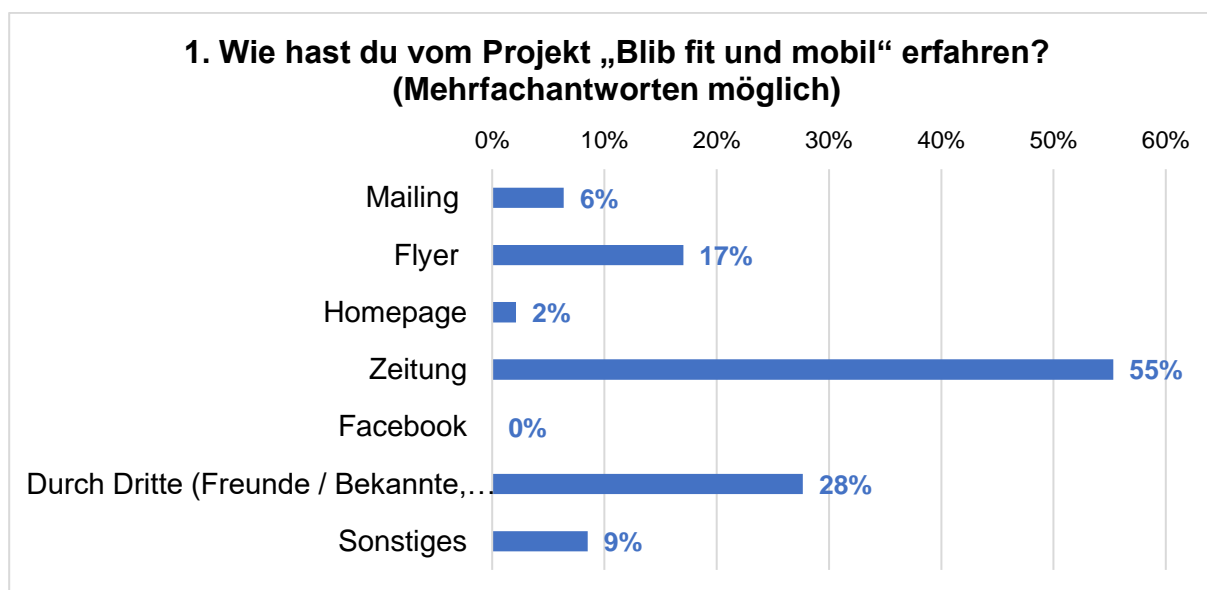
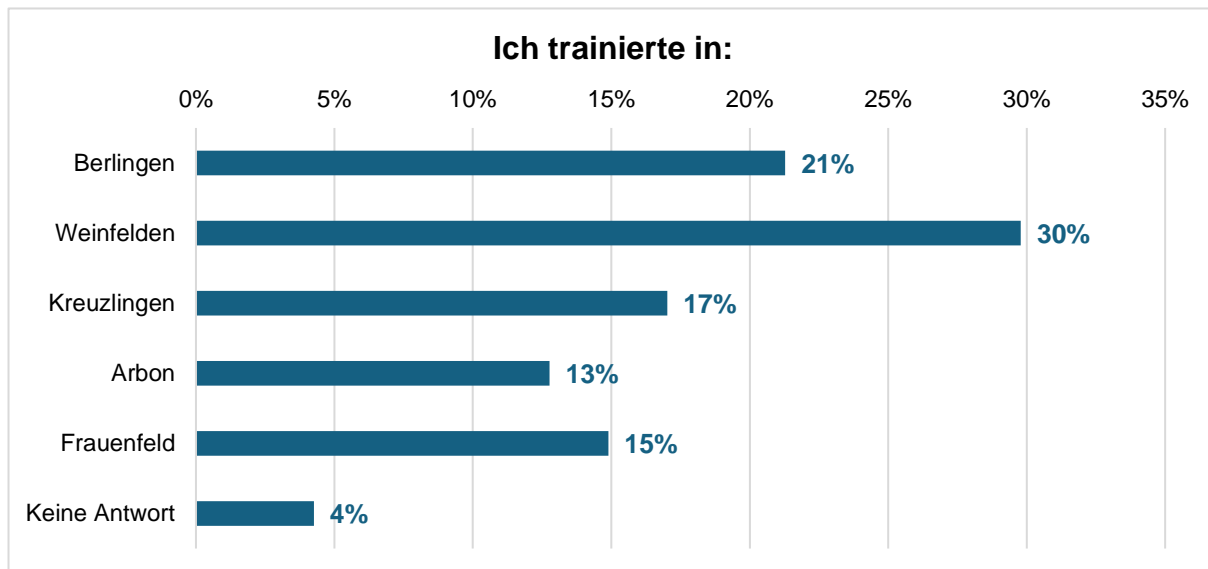


5. Ergebnisse der Erfolgskontrolle

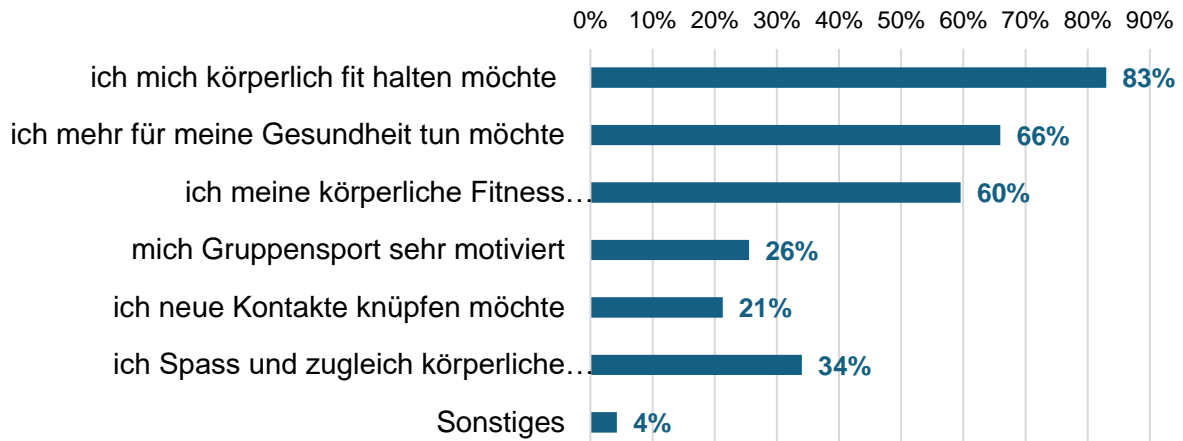
Die Trainingserfolge sind bei allen Messungen erkennbar. Bei der Koordination ging es um die Zeit, wie schnell die Koordinationsleiter bewältigt wurde. Weniger Zeit ist gleich eine Verbesserung. Rumpfkraft und Ausdauer sind erfreulich stark verbessert worden.



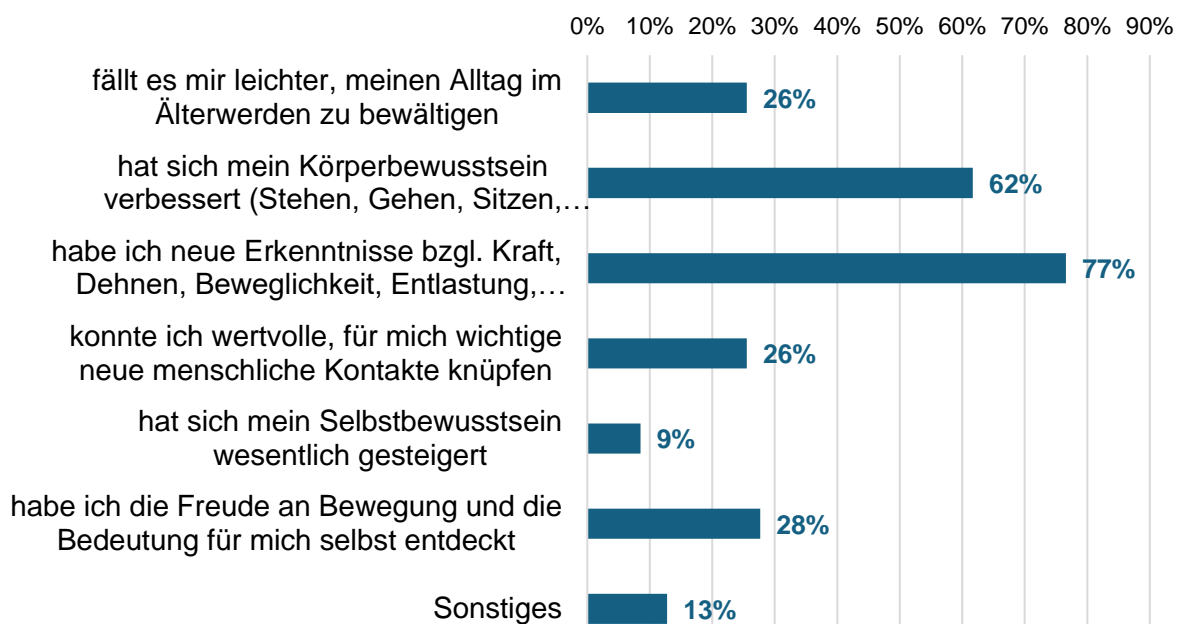
6. Abschlussbefragung

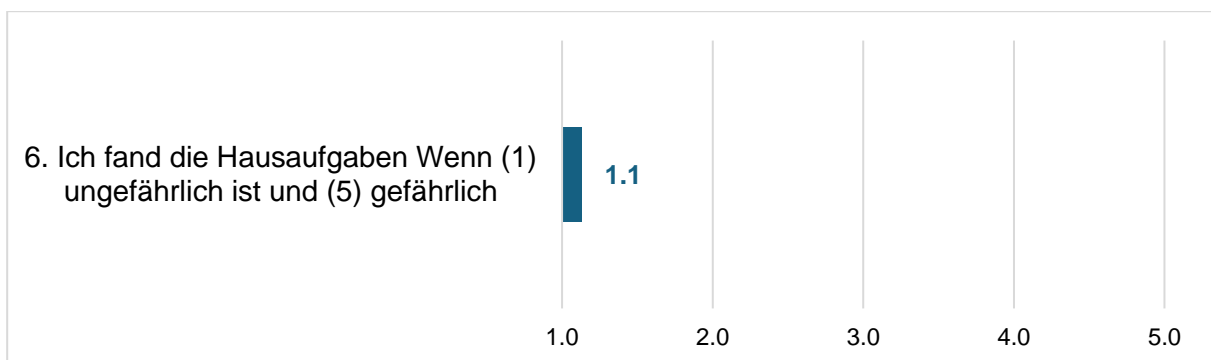
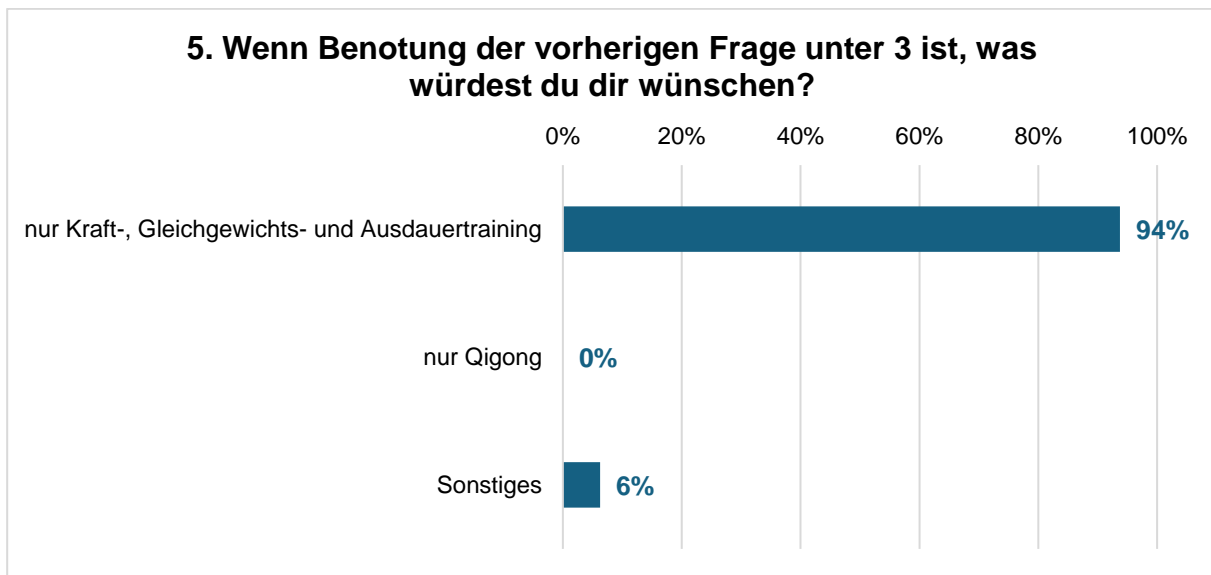


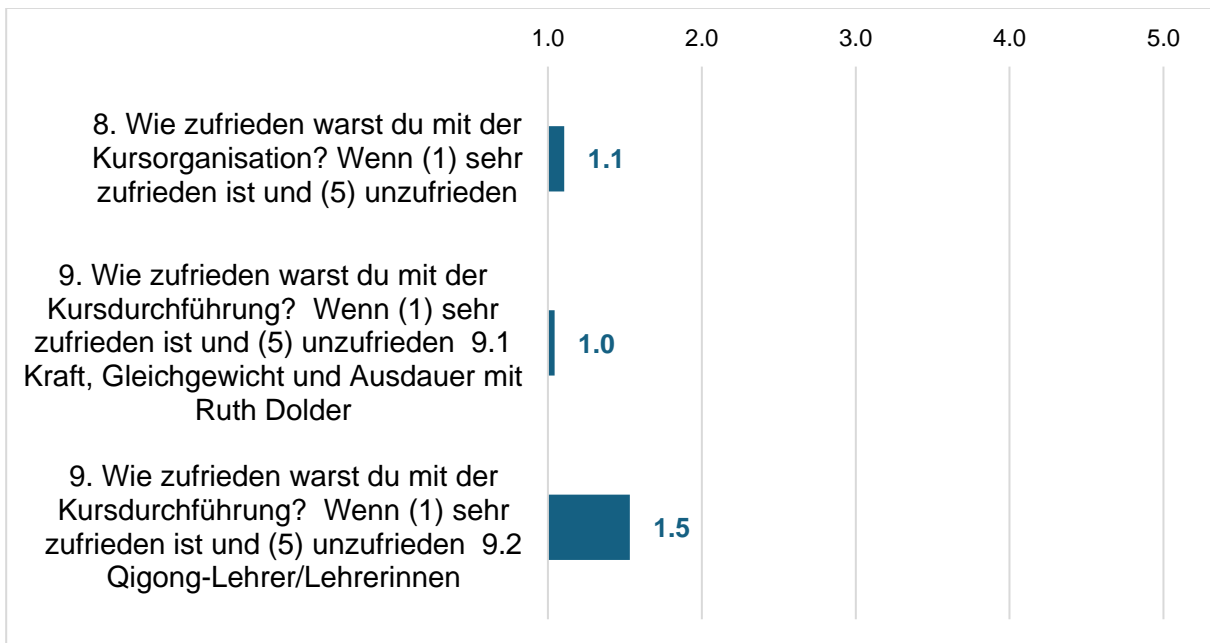
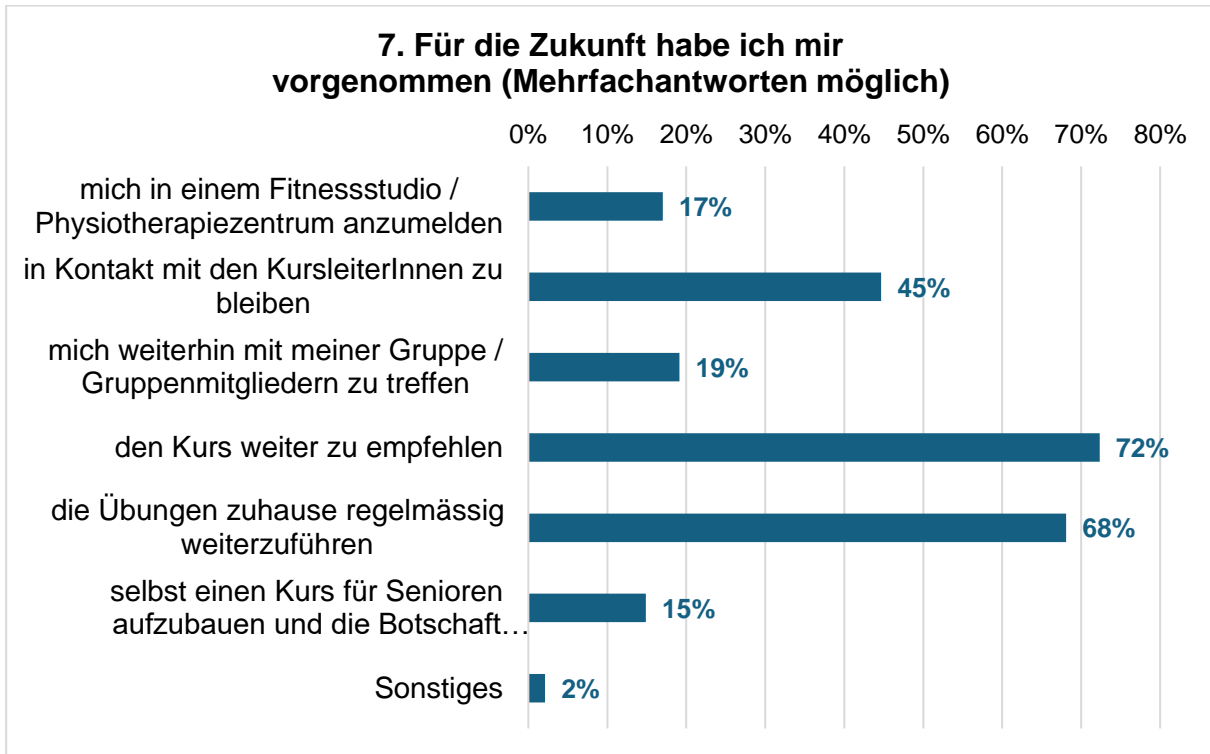
2. Ich habe am Projekt teilgenommen, weil ... (Mehrfachantworten möglich)



3. Durch die Teilnahme am Projekt ... (Mehrfachantworten möglich)







10. Gibt es noch etwas, was für dich wichtig ist und was wir künftig berücksichtigen sollten?

Kommentare:

Ich möchte gerne wieder kommen!
Das Qigong mit Ursula war sehr gut.
Für mich wäre anstelle von liegenden Übungen der Sitzball von Vorteil
Die Tests waren für mich sehr motivierend. Danke!
Für mich als Arbeitnehmende und für Selbständige ist die Zeit um 14 Uhr nicht gerade optimal, aber wenn man es möchte, kann man es einrichten. Danke!
Ein weiteres Angebot mit diesem Fitnesskurs fände ich toll... Ruth Dolder ist einfach eine Spitze-Fachfrau - ihre Übungen sind sehr kraft- und wirkungsvoll. Sie ist kompetent, menschlich und humorvoll. Auch Robert Pachar fand ich extrem kompetent und wirkungsvoll. Seine Ruhe und seine Geduld waren sehr angenehm. Durch das viele Wiederholen der Qigong - Übungen konnte ich diese sehr gut integrieren sowie altbewährtes der asiatischen Heilkunst wieder im Alltag auffrischen. Obwohl ich regelmässig ins Kieser-Krafttraining gehe, finde ich diesen Ausgleich toll. Ich konnte auch Kontakte zu Teilnehmenden knüpfen, welche sich sich weiterziehen werden. Für mich wurde mein Ziel voll erfüllt.
Es ist schade, dass es nicht mehr weitergeführt wird!
Wäre es allenfalls möglich, die Kurszeiten an eine Randstunde zu verlegen?
Ich möchte mich nur bedanken, ein sehr schöner Kurs und beide Kursleiter absolut top! Selber achte ich sehr auf meine Gesundheit und Fitness: 3 x wöchentlich Kieser und 2 x wöchentlich Laufen im Wald. Gewisse Übungen mache ich daheim: Plank Liegestütze, Kniebeugen und Klimmzüge. Meine Schwachstelle ist Balance, da übe ich immer täglich und versuche es zu verbessern. Auch die Fussmassage mit dem kleinen Ball und das Päckli gefielen mir. Auch Roberts Übungen gefielen mir sehr. Ich konnte das also sehr profitieren vom Kurs. Ansonsten ist mir eine gesunde Ernährung wichtig.
Ich bin auf die Auswertung des Kurses gespannt. Vielen Dank und schöne Festtage
Ein Kompliment an die Organisation, an Ruth und Edeltraut. Super!!!
Dass der Kurs in Arbon weitergeht, Kursdurchführung beibehalten, 1 x Qigong, 1 x Kraft und Gleichgewicht
Es hat mir sehr gefallen. Hatte keine Probleme mit Fersensporn und Miniskus.
Es wäre schön, wenn es mit Ruth Dolder einen weiterführenden Kurs gibt. Herzlichen Dank für die schönen Trainings.
Ich hätte gerne noch Tai-chi Übungen.
Für mich hat nichts gefehlt.
Beide Kursleiterinnen zeigten grosses Verständnis für meine Leiden. Dafür danke ich ganz herzlich!

Alters-/Leistungsunterschied war in dieser Gruppe etwas kritisch.
Hoffe, dass Blib Fit weiterhin angeboten wird. Danke für euer Wirken!
das Gleichgewicht die einzelnen Übungen länger erarbeiten.
Das Kursangebot ist ok. Für mich wäre es schön ohne Qigong nur Kraft, Gleichgewicht und Ausdauer.
Qigong ist eine gute Sache, entspricht aber nicht so meinen Bedürfnissen. Ich bin ein Bewegungsmensch und finde meine Ruhe selbst.
regelmässige 5 min Pause
Ich würde gerne Yoga probieren.
Weiter so!

7. Medienarbeit

Es erschien ein Artikel in der Thurgauer Zeitung über die Trainingserfolge.

8. Lehren

Qigong

Wir haben den Teilnehmern eine Erklärung, was Qigong bewirkt, beigelegt. Das hat einiges an Verständnis gebracht. Doch der Spalt zwischen den beiden Gruppen – eher Ablehnung und Befürworter – konnte nur minim reduziert werden.

9. Dank

Wir bedanken uns beim Kanton für das uns auch 2024 geschenkte Vertrauen. Die älteren Bürgerinnen und Bürger haben diese Kurse sehr geschätzt und lassen ebenfalls herzlich danken.

Wir danken sehr herzlich Ruth Dolder, technische Leiterin für ihre kompetente und sehr engagierte Gesamtleitung und ihren Qigong-Lehrerinnen und dem Qigong-Lehrer. Die wiederum schönen Trainingserfolge sind ihr Verdienst.

Berlingen, 13.12.2023

René Künzli, Projektleitung