

# OTAGO – KRAFT & BALANCE



## AKTIV UND SELBSTSTÄNDIG IM ALTER

### Das OTAGO Trainingsprogramm

Wer regelmäßig seine Kraft und sein Gleichgewicht trainiert, kann die Anforderungen des Alltags besser meistern und dazu beitragen länger selbstständig im eigenen Zuhause zu bleiben.

# AKTIV UND SELBSTSTÄNDIG IM ALTER



## WAS IST DAS OTAGO- TRAININGSPROGRAMM?

Das Programm besteht aus einfachen Übungen zur Verbesserung von Kraft und Gleichgewicht.

Ein/e speziell ausgebildete/r Trainer/in kommt zu Ihnen nach Hause, stellt eine individuelle Übungs-

auswahl zusammen und trainiert diese gemeinsam mit Ihnen. Der/die Trainer/in begleitet Sie über ein halbes Jahr, besucht Sie fünf Mal und hält zwischen den Hausbesuchen telefonisch mit Ihnen Kontakt. Ziel ist es, dass Sie das Trainingsprogramm selbstständig drei Mal pro Woche durchführen.

# DAS OTAGO TRAININGSPROGRAMM



## WARUM SOLL ICH TRAINIEREN?

Wer regelmäßig seine Kraft und sein Gleichgewicht trainiert, kann die Anforderungen des Alltags besser meistern und dazu beitragen, länger selbstständig im eigenen Zuhause zu bleiben.

Nicht nur der Körper wird durch Bewegung trainiert, auch die geistige Leistungsfähigkeit kann durch ein Training positiv beeinflusst werden.

Sie fühlen sich insgesamt kraftvoller, gesünder und wohler.

## WER KANN TEILNEHMEN?

Selbstständig lebende Senioren, die sich nicht mehr ganz so sicher auf ihren Beinen fühlen und zB.

- zum Gehen einen Stock oder Rollator benötigen oder
- Schwierigkeiten haben ihre Wohnung alleine zu verlassen

oder

- im letzten Jahr mehr als einmal gestürzt sind.

## DAS MÜSSEN SIE KÖNNEN



Aufstehen vom Stuhl, auch mit Zuhilfenahme der Hände, aber ohne Unterstützung einer anderen Person.

# STURZPRÄVENTION



## WIE IST DER ABLAUF ORGANISIERT?

Empfehlung der Teilnahme am Übungsprogramm durch Arzt, Therapeut oder MOHI Einsatzleitung.

Das Projekt wird gefördert vom Gesundheitsförderungsfonds Vorarlberg.

Teilnehmerkosten:

ca. 12.- € für Gewichtsmanschetten.

Für weitere Informationen nehmen Sie bitte Kontakt mit dem MOHI in Ihrer Nähe auf.

## Impressum

ARGE Mobile Hilfsdienste  
Saalbaugasse 2  
6800 Feldkirch  
Tel. 0 55 22/78 101-10

Arbeitsgemeinschaft  
Mobile Hilfsdienste



 **SICHERES**  
VORARLBERG  
UNFÄLLEN VORBEUGEN – GESUND LEBEN