

## Wie ist der Ablauf organisiert?

Ihr Arzt sollte Ihnen die Teilnahme am Otago-Trainingsprogramm empfehlen und eine „Präventionsempfehlung“ ausstellen. Sofern Sie bei der AOK oder Bosch BKK krankenversichert sind, übernehmen diese die Kosten.

MitarbeiterInnen dieser Krankenkassen werden Kontakt mit Ihnen aufnehmen und Therapeuten in Ihrer Nähe vorschlagen, die für das Otago-Programm qualifiziert sind.

**Für weitere Informationen sprechen Sie bitte Ihren Hausarzt an!**



Informationen  
Bosch BKK  
07121 / 93 93 420



Informationen  
AOK  
07121 / 209-392

### IMPRESSUM:

**Schritt halten – aktiv älter werden  
in Reutlingen**

ein Projekt des  
Robert-Bosch-Krankenhaus  
Klinik für Geriatrische Rehabilitation  
Auerbachstr. 110  
D-70376 Stuttgart

**Bildquellen:** Diana Klein

**Satz & Layout:** Annette Roemer,  
[www.Sanddorn-Verlag.ch](http://www.Sanddorn-Verlag.ch)

## Das OTAGO-Trainingsprogramm

### Aktiv und selbständig im Alter

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





## Was ist das Otago-Trainingsprogramm?

Das Programm besteht aus einfachen Übungen zur Verbesserung von Kraft und Gleichgewicht. Ein speziell ausgebildeter Therapeut kommt zu Ihnen nach Hause, stellt eine individuelle Übungsauswahl zusammen und trainiert diese gemeinsam mit Ihnen. Der Therapeut 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 selbständig drei Mal pro Woche durchführen.

## Warum soll ich trainieren?

Wer regelmäßig seine Kraft und sein Gleichgewicht trainiert, kann die Anforderungen des Alltags besser meistern und dazu beitragen länger selbständig 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?

**Selbständig lebende Senioren, die sich nicht mehr ganz so sicher auf Ihren Beinen fühlen und zum Beispiel**

- 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.