

Werden Sie aktiv und kontaktieren Sie den MOHI in Ihrer Nähe.

**Aktiv und  
selbständig  
im Alter**



ARGE Mobile Hilfsdienste

Dr.-Waibel-Straße 3  
6850 Dornbirn  
T 05572 / 398 297  
arge@mohi.at  
www.mohi.at



**OTAGO Übungsprogramm  
für Kraft & Balance**

# Aktiv & selbständig im Alter



## Sturzprävention durch Kraft & Balance

**OTAGO ist ein Trainingsprogramm, das mit einfachen Übungen Ihre Kraft und Ihr Gleichgewicht verbessert. Es wurde an der Medizinischen Universität OTAGO in Neuseeland entwickelt und hilft, Stürze und Verletzungen zu reduzieren.**

Speziell ausgebildete Trainer\*innen begleiten Sie ein halbes Jahr lang mit 8 Hausbesuchen zu je einer Stunde. Sie bekommen einen eigenen Trainingsplan mit Kraft- und Gleichgewichtsübungen. Ziel ist es, dass Sie 3 x pro Woche selbständig üben.

### Warum trainieren?

Stürze sind die häufigste Unfallursache im eigenen Zuhause. OTAGO stärkt gezielt Ihre Muskulatur und den Gleichgewichtssinn, damit Sie den Alltag selbständig und sicherer meistern.

Die Effekte und Ziele:

- länger selbständig wohnen
- sich fitter und beweglicher fühlen
- stärkere Muskulatur
- besseres Gleichgewicht
- mehr geistige Fitness und Gesundheit

### Wer kann teilnehmen?

Selbständig lebende Senior\*innen, die sich nicht mehr ganz so sicher auf den Beinen fühlen. Speziell, wenn es Ihnen schwerfällt, die Wohnung allein zu verlassen, wenn Sie einen Gehstock bzw. Rollator nutzen oder im letzten Jahr mehr als einmal gestürzt sind.

### Was muss ich können?

Aufstehen vom Stuhl, nur mithilfe der eigenen Hände, ohne Unterstützung einer anderen Person.

### Wie kann ich teilnehmen? Was kostet es?

Kontaktieren Sie den Mobilen Hilfsdienst in Ihrer Nähe.

Selbstbehalt: € 40,- für 8 Hausbesuche, ca. € 14,- für Gewichtsmanschetten

OTAGO wird vom Gesundheitsförderungsfonds Vorarlberg gefördert.