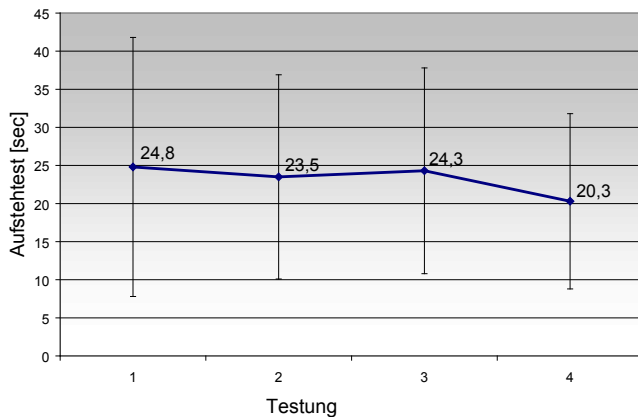


Nachweisbare Effekte regelmäßiger und gezielter Bewegung

Muskelkrafttraining und Koordinationsübungen helfen nachweislich, den Alltag kompetent zu bewältigen und das Sturzrisiko zu verringern.

Beispiel Beinkraft

Nach einem Jahr Training reduzierte sich bei den Testpersonen die benötigte Zeit für fünfmaliges Aufstehen im Mittel um 18% oder 4,5 sec. Daraus lässt sich die Verbesserung der Beinkraft ablesen. Diese erleichtert beispielsweise das Gehen, Bücken, Aufstehen, Hinsetzen oder Strümpfe anziehen.



„fit für 100“ – eine wichtige Säule für die Lebensgestaltung im hohen Alter!

Kontakt

„fit für 100“
Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie
DSHS Köln

Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln
Tel.: 0221-4982-6141/-6142/-6139
Fax: 0221-4982-6143

Mail: info@ff100.de
Internet: www.ff100.de

fit für 100

Bewegungsangebote für Hochaltrige

„fit für 100“ geht neue Wege – gehen Sie mit!

Förderung der Mobilität und Selbstständigkeit für Hochaltrige



„fit für 100“ wird finanziell durch die Jackstädt-Stiftung unterstützt



www.ff100.de

Mobilität – das Schlüsselwort für die Lebensqualität des älteren Menschen

„fit für 100“ unterstützt Menschen im vierten Lebensalter dabei, kräftig, mobil und selbstständig zu bleiben. Das gezielt fördernde Bewegungsangebot wurde unter der Leitung von Prof. Dr. Heinz Mechling von der Deutschen Sporthochschule Köln am Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie entwickelt.

Kooperationspartner von „fit für 100“ sind die Landeseniorenvertretung NRW und der LandesSportBund NRW. Finanziell wurde „fit für 100“ vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW auf den Weg gebracht und 2007 in die Landesinitiative „Gesundes Land NRW“ aufgenommen.



Prof. Dr.
Heinz Mechling

Wiss. Leitung



Frank Nieder
Dipl.-Sportlehrer

Projektleitung



Ulrike Nieder
Dipl.-Sozialarbeiterin

Projektleitung

Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie der Deutschen Sporthochschule Köln

„fit für 100“ – Gruppentraining zur Sturzprävention

Zweimal wöchentlich wird im Rahmen eines dauerhaften ambulanten, teilstationären oder stationären Gruppenangebotes trainiert. Das Kräftigungsprogramm erfolgt mit Hilfe von Gewichten, die individuell angepasst und gesteigert werden können und stärkt die wichtigsten Muskelpartien. Durch die Zielstellung, Kraft und Koordination zu fördern, wird ein wichtiger Beitrag zum Erhalt von Lebensqualität und Alltagskompetenz geleistet.

Auch zur **Sturzprävention** trägt das Bewegungsprogramm „fit für 100“ wesentlich bei. Rollstuhlfahrer können alternative Übungsformen ausüben. Für demenzerkrankte und/oder schwer beeinträchtigte Menschen kann das Programm modifiziert werden.

Informationen

finden Sie auf unserer Homepage www.ff100.de oder abonnieren Sie unseren kostenlosen **Newsletter**, um immer auf dem aktuellen Stand zu sein. Ein **Praxisleitfaden** bietet allen interessierten Personen Informationen zum **Aufbau eines Bewegungsangebotes „fit für 100“** und kann über die Homepage bestellt werden.

Positive Auswirkungen regelmäßiger und gezielter Bewegung

- Verzögerung altersbedingten Abbaus
- Aufbau der Muskelkraft und Sturzprävention
- Schulung von Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Konzentration
- Erhaltung von Alltagskompetenz
- Förderung der Selbstständigkeit
- Erfahrung von Erfolgserlebnissen und Wohlbefinden
- Steigerung der individuellen Lebensqualität

Zertifizierung

Wir bieten eine zertifizierte mehrtägige Schulung „fit für 100“ (auch als Inhouse- Schulung) an. Zur Qualitätssicherung werden die vermittelten Schulungsinhalte ergänzt durch zwei Hospitationsbesuche in Ihrer „fit für 100“-Gruppe. Für nähere Informationen beachten Sie bitte die Ausschreibungen und Termine auf unserer Homepage.