



DifaS
Deutsches Institut für
angewandte Sportgerontologie e.V.

DifaS e.V.
„Haus des Kölner Sports“
Ulrich-Brisch-Weg 1
50858 Köln
Tel: 0221 – 169 967 40
info@ff100.de
www.ff100.de

Was ist „fit für 100?“

„fit für 100“ wurde unter der Leitung von Prof. Mechling von Sportwissenschaftlern, Sozialarbeitern und Pflegemitarbeitern auf Grundlage trainingswissenschaftlicher und gerontologischer Erkenntnisse an der Deutschen Sporthochschule Köln entwickelt und von 2005 - 2007 wissenschaftlich begleitet und evaluiert. Es handelt sich dabei um ein gezieltes Bewegungstraining für SeniorInnen, das im Sinne von Alltagskompetenz und Sturzprophylaxe Kraft- und Gleichgewichtsfähigkeiten steigert. Ziel ist es durch verbesserte Kraft, Balance und Koordination Alltagsfähigkeiten, Mobilität und somit Selbständigkeit und Lebensqualität mindestens zu erhalten, wenn möglich zu verbessern.

Ab Mitte 2007 folgten ein ergänzendes Projekt zur Implementierung weiterer Gruppen sowie eine exemplarische Umsetzung in Gruppen für Menschen mit Demenz. Eine Pilotstudie wurde im Jahre 2007 mit Menschen mit Demenz und deren pflegenden Angehörigen durchgeführt, was 2009 in ein neues Projekt mündete (NADiA – Neue Aktionsräume für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen).

Das „fit für 100“ Bewegungsprogramm wird aufgrund wissenschaftlicher Erkenntnisse zwei Mal pro Woche in der Gruppe durchgeführt (Pollock et al., 1998, ACSM). Diese sollte aus nicht mehr als 15 Personen bestehen. Das Training wird im Sinne des Trainingsprinzips der Wiederholung und Kontinuität dauerhaft umgesetzt. Mit freien Gewichten für Arme und Beine wird gezielt Muskelkraft aufgebaut. Weitere Bestandteile sind vielfältige koordinative und sensomotorische Übungen und kognitive Aufgaben. Die Bedürfnisse und Fähigkeiten der heterogenen Gruppe der Hochaltrigen werden verstärkt berücksichtigt. Für Rollstuhlfahrer werden Alternativübungen angeboten, dementiell eingeschränkte Personen können sowohl in segregativen als auch in integrativen Gruppen mit intensiverer Trainingsbetreuung trainieren. Das Programm erfüllt darüber hinaus alle Voraussetzungen, die ein Sturzprophylaxe-Programm (sensorisch und motorisch, Bewegung und Training) beinhalten muss.

Von Beginn an wurde „fit für 100“ zunächst NRW-weit, dann zunehmend darüber hinaus deutschlandweit in Pflegeeinrichtungen sowie später in Kooperation mit dem Gesundheitsamt der Stadt Köln in den Kölner Stadtteilen als neues Kursangebot implementiert. Bis heute belegen über 40 Gruppen in Köln sowie über 200 Gruppen landesweit den Erfolg von „fit für 100“. Auch in Österreich und Luxemburg wird „fit für 100“ trainiert.

Wichtige Muskelgruppen und die entsprechenden Bewegungshandlungen im Alltag

Muskeln/ Muskelgruppen	Bewegung	Bedeutung im Alltag	Übungsbeispiel bei „fit für 100“
Rückenstreckmuskulatur, obere Rückenmuskulatur	Rumpf aufrichten	Aufrechte Haltung, tiefe Atmung	Rücken bewusst aufrichten im aufrechten Sitz & Stand, „Sieger“, „Schmetterling“
Schultermuskulatur	Arme an- und hochheben	Armbewegungen über den Kopf hinaus wie z.B. Küchenoberflächen erreichen	„Sieger“, „Vogel“
Brust-, Schulter- und Armmuskulatur	Arme aufstützen	Türen aufdrücken, Taschen tragen, sich abstützen	Bizeps- und Trizepsstraining bei „Biceps“ & „Kick- Backs“
Unterarm- und Handmuskulatur	Hände und Finger bewegen	Flasche öffnen, Gemüse, Brot schneiden, auf- und zuschrauben	Koordinative Fingerübungen
Bauch-, Rumpf-, Beckenbodenmuskulatur	Körperspannung insgesamt aufrecht halten	Aktive und aufrechte Körperhaltung	Aufrechter Sitz: Druck mit beiden Beinen gegen den Boden aufbauen, Ball zwischen den Beinen zusammen drücken
Gesäß, untere Rückenmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur	Hüfte strecken	Aufstehen, sicher gehen, Körperspannung	„Kniebeuge“, „Hüftstrecker“
Muskulatur des Beckengürtels	Hüfte strecken	Sicher gehen und stehen, Körperspannung	„Hüftbeuger“, „Hüftseitheber“
Oberschenkelmuskulatur	Beine strecken	Aufstehen, gehen, Treppen steigen	„Kniebeuge“
Fußstreck- und Beugemuskulatur	Fußgelenke stabilisieren	Sicher gehen	„Hacke-Spitze“

Preise und Auszeichnungen

Mai 2007

- Aufnahme in die Landesinitiative „Gesundes Land NRW“ mit „fit für 100“ - Bewegungsangebote für Hochaltrige

Oktober 2008

- Aufnahme in die Landesinitiative „Gesundes Land NRW“ mit „fit für 100“ – Exemplarische Implementierung und Angebote für Menschen in der eigenen Häuslichkeit

April 2009

- Verleihung des Gütesiegels von gesundheitsziele.de

Mai 2010

- Teilnahme am Berliner Gesundheitspreis 2010 mit dem Beitrag „NADiA – Neue Aktionsräume für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen“

Oktober 2010

- Auszeichnung bei der Fachtagung Bewegungsförderung 60+ (2. Regionalkonferenz des Zentrums für Bewegungsförderung Nordrhein-Westfalen) für die Posterpräsentationen zu „fit für 100“ und „NADiA“ des Instituts für Bewegungs- und Sportgerontologie der Deutschen Sporthochschule Köln

Dezember 2010

- Verleihung des vdek – Zukunftspreis 2010, 2. Platz für „NADiA – Neue Aktionsräume für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen“, Deutsche Sporthochschule Köln

Februar 2011

- Auswahl durch das „Kuratorium für die Tagungen der Nobelpreisträger in Lindau“ und Einladung zur Teilnahme in Form der Gestaltung eines Ausstellungspavillons für die Ausstellung "Entdeckungen 2011: Gesundheit" im Rahmen des Wissenschaftsjahres 2011. Vorstellung der Projekte „fit für 100“ und NADiA“

März 2012

- Auszeichnung des BKK Bundesverbandes für vorbildliche Praxis 2012 „Nicht erkrankt und doch betroffen – Unterstützungsangebote für Angehörige von Demenzkranken“ für NADiA – Neue Aktionsräume für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen (Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie der DSHS Köln)

Juli 2012

- Gesundheitspreis 2012 der Stiftung RUFZEICHEN GESUNDHEIT! für „fit für 100“ – Bewegungsangebot für Hochaltrige

Mai 2017

- Auszeichnung und 1. Platz als „Ort des Fortschritts 2015 in NRW“ durch das Ministerium für Innovation, Wissenschaft und Forschung des Landes NRW gemeinsam mit dem Kooperationspartner Gesundheitsamt Stadt Köln



DifaS

Deutsches Institut für
angewandte Sportgerontologie e.V.

Literatur:

- BRINKMANN-HURTIG, J., MECHLING, H. & NIEDER, F. (2008). fit für 100 – Bewegungsangebote für Hochaltrige. Förderung der Mobilität und Selbstständigkeit für Hochaltrige. Konzeptidee, Möglichkeiten der Implementierung in Einrichtungen der Altenhilfe, Kurzanleitung und exemplarische Stundendarstellung. Köln.
- BRACH, M., BRINKMANN-HURTIG, J., CSÖFF, M., KRAUS, U., MECHLING, H., MEIER, M., NIEDER, F. & NIEDER, U. (2007). fit für 100 – Bewegungsangebote für Hochaltrige. Förderung der Mobilität und Selbstständigkeit für Hochaltrige. Praxisleitfaden zur Einrichtung von Bewegungsangeboten für alle Bereiche der Altenhilfe. Köln.
- NIEDER, F. & NIEDER, U. (2007). Fit für 100 – Bewegungsangebote für Hochaltrige. In: LandesSportBund Nordrhein-Westfalen (Hrsg.). Zukunft gestalten – aktiv und gesund älter werden in Nordrhein-Westfalen. Praxisbeiträge zum Seniorensport. Bd. 3, Fachtagung 2006, S. 71-72.
- BRINKMANN-HURTIG, J. & NIEDER, U. (2007). Muskelkraft fördern und Alltagskompetenz erhalten. Modellprojekt "fit für 100" - Bewegungsangebote für Hochaltrige. In: *Pflegezeitschrift*. 60. Jg., Nr. 4., S. 188-192.
- BRINKMANN-HURTIG, J. & MECHLING, H. (2007). Krafttraining der hochaltrigen Menschen. In: *SportPraxis – Die Fachzeitschrift für Sportlehrer und Übungsleiter*. 40. Jg. Nr. 1., S. 25-26.
- BRACH, M., MECHLING, H., NIEDER, F. & NIEDER, U. (2006). Fit for 100 – movement offers for high aged. In: H. MECHLING, M. BRACH, S. EICHBERG, P. PREUSS (Eds.). *Physical Activity And Successful Aging. Xth INTERNATIONAL EGREPA CONFERENCE, 14th-16th September, 2006, Cologne; BOOK OF ABSTRACTS*. Cologne: German Sports University. p. 69.
- GRANACHER, U., MECHLING, H., VOELCKER-REHAGE C. (Hrsg.) (2018). Handbuch Bewegungs- und Sportgerontologie. Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport. Bd. 194. Schorndorf.
- HORN, A., BRAUSE, M., SCHAEFFER, D. (2012): Bewegungsförderung in der (stationären) Langzeitversorgung. In: Geuter, G./Hollederer, A.: Bewegungsförderung und Gesundheit. Bern: Huber, 305-318.
- Mechling, H. & Brinkmann-Hurtig, J. (2007). VITAL-GESUND-MOBIL. Aktiv älter werden mit Bewegung. Duisburg: LSB NRW.
- Mechling, H. (2017). Sport für alle - "fit für 100" - Eine Herausforderung in unserer Zeit. In: Jütting, D.H. Krüger, M. (Hrsg.) Sport für alle - Idee und Wirklichkeit, S. 332-362. Münster: Waxmann.
- POLLOCK M. et al. (1998). ACSM Position Stand: The Recommended Quantity And Quality Of Exercise For Developing And Maintaining Cardiorespiratory And Muscular Fitness, And Flexibility In Healthy Adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 30 (6), 975-991.

**DifaS**Deutsches Institut für
angewandte Sportgerontologie e.V.