

## **„Fit für 100“ – das Bewegungsangebot für hochaltrige Menschen Deutsche Sporthochschule Köln - Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie**

„Fit für 100“ ist ein Bewegungsprogramm zum Erhalt der Alltagskompetenzen unter besonderer Berücksichtigung von Personen im hohen Alter (75+). Neben Kräftigungsübungen beinhaltet es spezielle Maßnahmen zur Koordinationsschulung sowie ein breites Spektrum an Alternativübungen für Menschen im Rollstuhl.

Insgesamt stärkt das Bewegungstraining die Muskulatur, stärkt und fördert die Ressourcen der Bewohner und kann als effektive Maßnahme zur Sturzprophylaxe beitragen. Das Training ist auch für demenziell erkrankte Menschen geeignet.

Das Konzept basiert auf einem wissenschaftlichen Forschungsprojekt der Deutschen Sporthochschule Köln. Es wurde 2007 erfolgreich erprobt und sukzessive in unseren Seniorenhäusern eingeführt. Dort wird das Trainingsprogramm von zertifizierten Übungsleitern angeboten. (Weitere Informationen zum Konzept unter [www.ff100.de](http://www.ff100.de)).