



**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 300 Gruppen landesweit den Erfolg von „fit für 100“. Auch in Österreich und Luxemburg wird „fit für 100“ trainiert.