



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

### **Anmeldung zur „fit für 100“- Schulung**

Hiermit melde ich mich verbindlich für die „fit für 100“- Schulung zur Zertifizierung vom **22.03.2023 bis 24.03.2023** in Köln an:

*Bitte senden Sie das ausgefüllte und unterschriebene Formular entweder per Email an [info@ff100.de](mailto:info@ff100.de) oder alternativ auf dem Postweg an: Deutsches Institut für angewandte Sportgerontologie e.V., „Haus des Kölner Sports“, Ulrich-Brisch-Weg 1, 50858 Köln*

Name	
Vorname	
Straße	
PLZ	
Wohnort	
Telefon	
E-Mail-Adresse	
Institution	
Anschrift	
Geburtsdatum	
Datum/ Unterschrift	

Der Schulungsbeitrag in Höhe von **689,00 Euro** (Frühbucherrabatt bis 31.01.2023: 670,00 Euro; es gilt das Eingangsdatum der Anmeldung) wird von mir **innerhalb von 10 Tagen nach Rechnungserhalt** auf folgendes Konto überwiesen:

Deutsches Institut für angewandte Sportgerontologie e.V.  
IBAN: DE 57370605900004561147  
BIC: GENODED1SPK  
Sparda-Bank West eG

Bei nicht fristgemäßer Überweisung kann eine Teilnahme nicht zugesichert werden.

*Mit der Überweisung erkenne ich die o.g. Bedingungen sowie die allgemeinen Bedingungen zur Teilnahme an der „fit für 100“- Schulung an. Wir machen Sie darauf aufmerksam, dass Sie mit Ihrer Anmeldung Ihr Einverständnis für die interne Erhebung, Verarbeitung und Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten im Rahmen der Zweckbestimmung von DifaS e. V. erklären. Wir verpflichten uns, die erhobenen Daten unter Einhaltung des Datenschutzgesetzes nur zur Erfüllung unseres Vereinszwecks vertraulich hinsichtlich unserer satzungsgemäßen Aufgaben zu verwenden.*



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

DifaS e. V. – „fit für 100“  
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 Sportwissenschaftler\*innen und Mitarbeiter\*innen aus der Pflege auf Grundlage trainingswissenschaftlicher und gerontologischer Erkenntnisse an der Deutschen Sporthochschule Köln 2005 entwickelt. Es handelt sich dabei um ein gezieltes Bewegungstraining für Senior\*innen, 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 zu erhalten, wenn möglich zu verbessern.

### **Ergebnisse der wissenschaftlichen Erhebung „fit für 100“**

„fit für 100“ wurde ab 2005 über ein Jahr wissenschaftlich begleitet. Von 152 Proband\*innen wurden zu vier Messzeitpunkten Daten zur Koordination, Kraft, Beweglichkeit, kognitiver Leistungsfähigkeit, Alltagskompetenz, Gesundheit und Wohlbefinden erfasst. So konnte bspw. eine deutliche Steigerung der Beinkraft, der Schulterbeweglichkeit und der Handkraft nachgewiesen werden. Es verbesserte sich ebenfalls die Gang- und Standsicherheit. Auch in den Bereichen Rumpf-Flexibilität, Gleichgewicht und Auge-Hand-Koordination wurden positive Erfolge erzielt. Eine genaue Ausführung der Ergebnisse der Evaluation ist im „fit für 100“- Praxisleitfaden dargestellt (BRACH, M. et al. (2007). fit für 100 – Bewegungsangebote für Hochaltrige. Förderung der Mobilität und Selbstständigkeit für Hochaltrige. Praxisleitfaden zur Einrichtung von Bewegungsangeboten für alle Bereiche der Altenhilfe.). Auch Horn et al. empfehlen in ihrer Publikation im Bezug zur stationären Versorgung „fit für 100“ als evaluiertes Trainingsprogramm (HORN, A., BRAUSE, M., SCHAEFFER, D. (2012): Bewegungsförderung in der (stationären) Langzeitversorgung. In: Geuter, G./Hollederer, A.: Bewegungsförderung und Gesundheit. Bern: Huber, 305-318.).

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).

### **„fit für 100“ – Das Programm**

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, damit der langfristige Erhalt der Alltagskompetenzen und eine

optimale Verbesserung der Kraftleistung gewährleistet ist und somit gezielt Stürzen vorgebeugt wird. Eine Trainingseinheit dauert 60 Minuten; trainiert wird mit freien Gewichten für Arme und Beine. Der Hauptteil – die Kraftübungen – werden immer in derselben Reihenfolge, ruhig und gemäß der individuellen Belastung, durchgeführt. Die Übungen dienen konkret dem Krafterhalt bei verschiedenen Alltagsfähigkeiten. Die im Anschluss aufgeführte Tabelle zeigt den direkten Zusammenhang von Muskulatur, Training derselben und den Alltagstransfer auf. Weitere Bestandteile sind 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.

### **Fazit „fit für 100“**

Von Beginn an wurde „fit für 100“ zunächst NRW-weit, dann zunehmend darüber hinaus deutschlandweit in voll- und teilstationären Pflegeeinrichtungen sowie später in Kooperation mit dem Gesundheitsamt der Stadt Köln in den Kölner Stadtteilen als neues Kursangebot implementiert. Im Laufe der letzten 15 Jahre zeigt die für „fit für 100“ und aber auch für NADiA entgegengebrachte Nachfrage, wie groß das öffentliche Interesse für ein aktiv gestaltetes Alter(n) ist. Bis heute belegen über 40 Gruppen in Köln sowie über 300 Gruppen landesweit den Erfolg von „fit für 100“. Auch in Österreich, Belgien und Luxemburg wird „fit für 100“ trainiert.



Deutsches Institut für  
angewandte Sportgerontologie e.V.

## Wichtige Muskelgruppen und die entsprechenden Bewegungshandlungen im Alltag

Muskeln/ Muskelgruppe	Bewegung	Bedeutung im Alltag	Übungsbeispiel bei „fit für 100“
Rückenstreckmuskulatur, obere Rückenmuskulatur	Rumpf aufrichten	Aufrechte Haltung, tiefe Atmung	Rücken bewusst aufrichten, Arme rück- oder hochführen
Schultermuskulatur	Arme an- und hochheben	Alltagsbewegungen mit den Armen, Körperhygiene, Anziehen, Kämmen, Hände zum Mund/ hinter/ über den Kopf führen	Arme vorwärts, seitwärts anheben, Arme zur Decke strecken
Brust-, Schulter- und Armmuskulatur	Arme aufstützen	Sich abstützen (vom Stuhl, beim Stolpern), etwas wegdrücken (eine schwere Tür)	Bizeps- und Trizepstraining
Unterarm- und Handmuskulatur	Hände und Finger bewegen	Waschlappen ausdrücken, Besteck halten, Essen schneiden und essen, Flasche öffnen, Kaffee eingießen	Gewichtsübung, Koordinative Fingerübungen
Bauch-, Rumpf-, Beckenbodenmuskulatur	Körperspannung insgesamt aufrecht erhalten	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	Alle Formen der Kniebeuge
Muskulatur des Beckengürtels	Hüfte strecken	Sicher gehen und stehen, Körperspannung	Seitliches Abspreizen der Beine
Oberschenkelmuskulatur	Beine strecken	Aufstehen, gehen, Treppen steigen	Anteil Kniestreckung bei Kniebeuge, im Sitzen: Beine strecken
Fußstreck- und Beugemuskulatur	Fußgelenke stabilisieren	Sicher gehen	Im Stand Fersen und Zehen anheben

## 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 „Orte des Fortschritts 2015“ durch das Ministerium für Innovation, Wissenschaft und Forschung des Landes NRW gemeinsam mit dem Kooperationspartner Gesundheitsamt Stadt Köln

Mai 2021

- Teilnahme am MSD Gesundheitspreis 2021 mit dem Projektbeitrag „Übungs-Highlights für Zuhause“

## Zertifizierung „fit für 100“ Übungsleiter

### Schulung „fit für 100“ - Bewegungsangebote für Hochaltrige

Ein Übungsprogramm zum Erhalt der Alltagskompetenzen unter besonderer Berücksichtigung von Personen im vierten Lebensalter. Das Bewegungsprogramm beinhaltet neben Kräftigungsübungen spezielle Angebote zur Koordinationsschulung sowie ein breites Spektrum an Alternativübungen für Rollstuhlfahrer\*innen. Insgesamt stärkt das Bewegungstraining vorhandene und fördert neue Ressourcen. Speziell eingesetzt zur Sturzprophylaxe werden innerhalb kürzester Zeit Verbesserungen sichtbar.

Nach der Darstellung des theoretischen Hintergrundes zum Programm wird insbesondere praktisch orientiert gearbeitet. Typische Altersproblematiken sowie Krankheitsbilder werden besprochen und Umsetzungstipps aus eigener Praxis gegeben, sodass der/die Übungsleiter\*in in die Lage versetzt wird, ein entsprechendes Übungsprogramm auch mit multimorbiden oder demenziell erkrankten Teilnehmern durchzuführen.

Im Anschluss an die drei Schulungstage sind zwei erfolgreiche Videohospitationen inkl. Feedback durch „fit für 100“ Mitarbeiter wichtiger Bestandteil der Zertifizierung. Diese sind in den Teilnahmegebühren bereits enthalten.

### Schulungsdauer

- 3 aufeinanderfolgende Tage mit theoretischen und praktischen Unterrichtseinheiten
- 2 Videohospitationen mit Feedback durch einen/eine Mitarbeiter\*in von „fit für 100“

### Hospitationen

Die erste Hospitation sollte bis zu einem Jahr nach Absolvierung der Unterrichtseinheiten eingereicht werden.

## Allgemeine Bedingungen zur Teilnahme an den Zertifizierungskursen „fit für 100“

**1.** Sollten Zertifizierungskurse „fit für 100“ durch Krankheit von Referent\*innen, durch Unterbelegung oder durch andere, nicht vom Veranstalter zu vertretende Gründe kurzfristig abgesagt werden müssen, entsteht dem/der Schulungsbewerber\*in lediglich ein Anspruch auf Rückerstattung bereits gezahlter Kursgebühren. Weiter gehende Ansprüche sind auch dann ausgeschlossen, wenn dem/der Schulungsbewerber\*in bereits andere Kosten, z. B. durch Absage von Terminen oder Patient\*innen, Buchung einer Unterkunft, Anreise o. ä. entstanden sind.

**2.** Sollte ein/e Schulungsbewerber\*in seine/ihre Teilnahme an einer Zertifizierungsveranstaltung „fit für 100“ absagen, so besteht – unabhängig vom Grund seiner/ihrer Absage – Anspruch auf Rückerstattung der Teilnehmergebühr von

- 100%, wenn er früher als 8 Wochen vor Kursbeginn absagt,
- 50%, wenn er zwischen 4 und 8 Wochen vor Kursbeginn absagt,
- 30%, wenn er zwischen 2 und 4 Wochen vor Kursbeginn absagt.

Bei noch kurzfristigerer Absage wird die volle Schulungsgebühr fällig. Es besteht kein Anspruch auf Erstattung bereits gezahlter Schulungsgebühren. Bei der dreitägigen Schulung ist die Absage zu einzelnen Kursteilen nicht möglich! Ferner wird auch bei Nichtteilnahme an einzelnen Kursteilen die gesamte Schulungsgebühr fällig. Absagen bedürfen der Schriftform und erhalten erst durch die schriftliche Bestätigung der Veranstalter Gültigkeit!

**3.** Unterricht, der von Schulungsteilnehmer\*innen durch Krankheit oder aus anderen Gründen nicht wahrgenommen werden kann, wird nicht rückvergütet und auf der Teilnahmebestätigung vermerkt.

4. Schulungsbewerber\*innen können ihre Kursplätze nicht untereinander tauschen. Die Schulungsplatzvergabe ist allein Sache der Veranstalter und der jeweiligen Kursleitung.

5. Ein Schulungsplatz „fit für 100“ gilt im Einvernehmen der Bewerber und der Veranstalter als bestätigt, wenn

- a) eine schriftliche, verbindliche Anmeldung vorliegt,
- b) die speziellen Teilnahmevoraussetzungen für den Kurs erfüllt sind,
- c) dem/der Bewerber\*in eine schriftliche Schulungsplatzreservierung der Veranstalter vorliegt. Sollte eine verbindliche Anmeldung nicht innerhalb von 14 Tagen von den Veranstaltern beantwortet sein, hat sich der/die Bewerber\*in durch Rückfrage davon Kenntnis zu verschaffen, ob für ihn/sie ein Kursplatz reserviert wurde. Bei Versäumnis dieser Obliegenheit kann er/sie sich nicht darauf berufen, eine Schulungsplatzreservierung oder Absage nicht erhalten zu haben.

6. Die Inhalte der Schulung unterliegen dem Urheberrecht und dürfen nicht vervielfältigt oder für weitere Fortbildungsmaßnahmen genutzt werden.

7. Die Schulungsteilnehmer\*innen halten sich in den Veranstaltungsräumen auf eigene Gefahr auf. Bei Anwendungsdemonstrationen und Übungen, die die Schulungsteilnehmer\*innen an sich oder anderen vornehmen, handeln diese auf eigene Gefahr und Wagnis. Schadenersatzansprüche – gleich aus welchem Rechtsgrund – gegen den/die Dozent\*in und den Veranstalter sind, sofern nicht zurechenbare grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz vorliegt, ausgeschlossen.

8. Sollte der Veranstalter Kursteilnehmer\*innen bei der Beschaffung von Übernachtungsmöglichkeiten behilflich sein, haften sie nicht für die Erbringung der Leistungen der jeweiligen Pensionen/Hotels. Eine Haftung für die jeweils preisgünstigste Unterbringung ist ebenfalls ausgeschlossen.

9. Das Zertifikat „fit für 100“ hat zwei Jahre Gültigkeit. Es gilt das Datum der Ausstellung. Nach Ablauf dieser Frist muss zur Verlängerung der Zertifizierung die Teilnahme an einem Fortbildungsseminar „fit für 100“ oder „NADia“ nachgewiesen werden.

10. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass ausschließlich die geschulte Person berechtigt ist, das „fit für 100“-Bewegungsprogramm selbstständig durchzuführen. Der zertifizierten Kursleitung liegt keine Berechtigung vor, weitere Personen in der Praxis von „fit für 100“ zu unterweisen oder zu schulen.

11. Das Zertifikat berechtigt im Gültigkeitszeitraum zur Nutzung des Logos „fit für 100 - Bewegungsangebote für Hochaltrige“. Bei der Verwendung der Wortmarke und/oder des Logos außerhalb des Projektes und der direkten Projektaktivitäten muss der folgende Zusatz hinzugefügt werden:

„Ein Projekt in Kooperation von DSHS Köln, MAGS-NRW, LSV-NRW, LSB-NRW –  
© Dr. Heinz Mechling“

Bei Zuwiderhandlung behalten wir uns die Aberkennung des Zertifikats sowie die Einleitung rechtlicher Schritte vor.