



**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.

## Wichtige Muskelgruppen und die entsprechenden Bewegungshandlungen im Alltag

<b>Muskeln/ Muskelgruppen</b>	<b>Bewegung</b>	<b>Bedeutung im Alltag</b>	<b>Übungsbeispiel bei „fit für 100“</b>
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“



**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 **17.06 bis 24.04.2020** 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 **660,00 €** 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 gemäß unserer satzungsgemäßen Aufgaben zu verwenden.*

## 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 RollstuhlfahrerInnen. 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 Übungsleiter 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 Mitarbeiter 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 ReferentInnen, durch Unterbelegung oder durch andere, nicht vom Veranstalter zu vertretende Gründe kurzfristig abgesagt werden müssen, entsteht dem Schulungsbewerber lediglich ein Anspruch auf Rückerstattung bereits gezahlter Kursgebühren. Weiter gehende Ansprüche sind auch dann ausgeschlossen, wenn dem Schulungsbewerber bereits andere Kosten, z. B. durch Absage von Terminen oder Patienten, Buchung einer Unterkunft, Anreise o. ä. entstanden sind.
2. Sollte ein Schulungsbewerber seine Teilnahme an einer Zertifizierungsveranstaltung „fit für 100“ absagen, so besteht – unabhängig vom Grund seiner 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 SchulungsteilnehmerInnen durch Krankheit oder aus anderen Gründen nicht wahrgenommen werden kann, wird nicht rückvergütet und auf der Teilnahmebestätigung vermerkt.
4. Schulungsbewerber 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 Bewerber eine schriftliche Schulungsplatzreservierung der Veranstalter vorliegt. Sollte eine verbindliche Anmeldung nicht innerhalb von 14 Tagen von den Veranstaltern beantwortet sein, hat sich der Bewerber durch Rückfrage davon Kenntnis zu verschaffen, ob für ihn ein Kursplatz reserviert wurde. Bei Versäumnis dieser Obliegenheit kann er sich nicht darauf berufen, eine Schulungsplatzreservierung oder Absage nicht erhalten zu haben.

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

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

8. Sollte der Veranstalter KursteilnehmerInnen 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“ 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.