

# Kurs – Info

## „fit für 100“

Herzlich willkommen im Evangelischen Krankenhaus Köln Weyertal. Sie haben eine Veranstaltung gebucht, die das Zentrum für Sport und Medizin, kurz ZSM, als Einrichtung des Ev. Krankenhausvereins 1898 zu Köln e.V. (Träger der Klinik) gemeinsam mit ihrem Kursreferenten und in Abstimmung mit vielen weiteren Mitarbeitern des Krankenhauses vorbereitet und organisiert hat.

Damit Sie von Beginn an wissen, welche Themen Sie in diesem Kurs erwarten, haben wir diese Information und eine Programmvorschau vorbereitet.

### **Positive Auswirkungen regelmäßiger und gezielter Bewegungen**

- Verzögerung altersbedingtem Abbau
- Aufbau der Muskelkraft
- Steigerung des Wohlbefindens
- Schulung von Aufmerksamkeit und Konzentration
- Erhaltung der Alltagskompetenz

### **Inhalte**

- Übungen für Koordination und Gleichgewicht
- Gezielt fördernde Kräftigungsübungen
- Individueller Einsatz von Gewichten
- Erkennen und stärken persönlicher Ressourcen

### **Literatur**

- Bachl, N. Schwarz, W. & Zeibig, J. (2006). Fit ins Alter. Mit richtiger Bewegung jung bleiben. Springer: Wien, New York.
- Möllenhoff, H., Weiß, M. & Hesecker, H. (2005). Muskelkräftigung für Senioren. Ein Trainingsprogramm zum Erhalt und zur Verbesserung der Mobilität. Hamburg: Behr's Verlag.

### **Nähere Infos**

[www.ff100.de](http://www.ff100.de)

## **Programmteile (2 X wöchentlich)**

**Zu Beginn** erfolgt eine koordinative Erwärmung. Das sind unterschiedliche Übungen, die das Gleichgewicht schulen, die Konzentration fördern und die Koordinationsfähigkeit stärken. Je nach Konstitution können sie im Gehen, im Stehen oder im Sitzen ausgeführt werden.

**Der Hauptteil** wird von zehn festgelegten Kraftübungen bestimmt, die abwechselnd im Sitzen und Stehen langsam und präzise durchgeführt werden. Das Training erfolgt mit Gewichten die individuell angepasst und gesteigert werden können.

**Der Schlussteil** beinhaltet eine lockere Abschlussrunde die spielerisch gestaltet werden kann.

### **Erste Stunde:**

Begrüßung, Vorstellungsrunde, Organisatorisches, Einführung/Befinden, Kursüberblick.

Erste Koordinations- und Gleichgewichtsübungen

Individueller Gewichtsbestimmung bei Hanteln und Beinmanschetten

Einführung erster Kräftigungsübungen

### **Letzte Stunde**

Auf Wunsch wiederholen bestimmter Übungen, Auswertung und Kursbeurteilung  
Abschlussrunde

## **Themen-Schwerpunkte des Kurses**

Spielerisch Gleichgewicht und Koordination schulen

Haltungsschulung, Sturzprävention

Kräftigung der Hauptmuskelgruppen durch 10 festgelegte Übungen

Erhaltung und Förderung der Mobilität

Verbesserung der Beweglichkeit

### **Hinweis:**

Bitte standfeste Hallenschuhe mitbringen, die dem Fuß einen sicheren Stand verleihen.

## **Unser Selbstverständnis als Gesundheitszentrum**

Als ganzheitlich orientiertes Gesundheitszentrum sind wir davon überzeugt, dass die eigene Aktivität eine wesentliche Voraussetzung für den Erhalt bzw. die Verbesserung der Gesundheit ist. Um den gesundheitsschädlichen Nebeneffekten einer technisierten und automatisierten Umwelt zu begegnen, bedarf es neben einer „psychosozialen Gesundheit“ der richtigen Ernährung, optimaler Bewegungsreize, Phasen der Entspannung und ein alles durchdringendes Bewusstsein für die unsere Gesundheit wesentlich beeinflussenden Faktoren. Darüber hinaus spielt in unserem Krankenhaus auch der Umweltschutz eine konkrete Rolle.

Neben den im Veranstaltungstitel und Programmheft ausgewiesenen Zielen möchten wir mit allen uns zur Verfügung stehenden Mitteln versuchen, Sie für die genannten Werte zu sensibilisieren – denn für Ihre Gesundheit und/oder die Ihres Kindes können Sie selbst am meisten bewirken.