

gesund & mobil „fit für 100“ - neue Gruppen in Köln



gesund & mobil- „fit für 100“ neue Gruppen in Köln

Ein Projekt in Kooperation von
„fit für 100“ und dem Gesundheitsamt



gesund & mobil – „fit für 100“

ist ein wohnortnahes Trainingsprogramm für Kölner Seniorinnen und Senioren, das von der Deutschen Sporthochschule entwickelt wurde. Es ist ein gezieltes Bewegungstraining für Seniorinnen und Senioren, das Kraft- und Gleichgewichtsfähigkeiten steigert und auf diese Weise Stürze verhindern soll.

Wie wird trainiert?

Zwei Mal pro Woche wird das Programm in der Gruppe durchgeführt. Dadurch bleibt die Muskulatur nicht nur erhalten, sondern sie wird auch wieder aufgebaut. Eine Einheit dauert ca. 60 Minuten.

Zu Beginn jedes Trainings werden anspruchsvolle und abwechslungsreiche Koordinations- und Gleichgewichtsübungen zum Training der Geh- und Stehfähigkeit durchgeführt.

Wer kann mitmachen?

Das Bewegungsprogramm richtet sich an alle Kölner Seniorinnen und Senioren, die gesund und mobil, selbständig, aktiv und flexibel bleiben möchten. Da die Trainingsintensität auf die Fähigkeiten jedes einzelnen abgestimmt wird, der Teilnehmende also trotz Gruppentraining individuell betreut wird, können auch Personen mit Einschränkungen teilnehmen.



„fit für 100“- Gruppe Köln-Porz

Alt werden,
aktiv bleiben,
selbstbestimmt leben,

wir alle werden älter und wünschen uns ein langes und gesundes Leben. Gesundheit ist nichts Selbstverständliches.

Nicht nur die Medizin, sondern auch jede(r) Einzelne kann seine Gesundheit selbst auf vielfältige Weise fördern und erhalten.

Um dies zu unterstützen, entwickelte das Gesundheitsamt und das Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie der Deutschen Sporthochschule Köln das neue Angebot **„gesund & mobil – fit für 100“**.

Das Bewegungsprogramm baut die Muskelkraft auf, schult das Gleichgewicht, fördert die Gedächtnisleistung und stärkt die Aufmerksamkeit und Konzentration.

In Kölner Stadtteilen werden neue „fit für 100“- Gruppen eingerichtet, vielleicht startet auch in Ihrer Nähe eine Gruppe.

Buchheim

Ort

SeniorenNetzwerk

Gemeinschaftsraum

Ecke: Alte Wipperfürtherstr. 59 / Caumannsstr.
51067 Köln

Kontakt

Michaela Bassiner, Telefon: 6 20 90 87
seniorennetzwerk-buchheim@drk-koeln.de

Übungsleitung

Ayse Bakir

Zeit

Mo + Do 15.30 Uhr

Deutz

Ort

Bürgerzentrum Deutz

Tempelstraße 41 – 43
50679 Köln

Kontakt

Bürgerzentrum Deutz, Telefon: 221-9 14 59
bz-deutz@netcologne.de

Übungsleitung

Rita Wolfgarten

Zeit

Di + Do 9 Uhr

Ehrenfeld

Ort

Bürgerzentrum Ehrenfeld e.V.

Venloer Str. 429
50825 Köln

Kontakt

Dagmar Hermes-Sponheimer
Telefon: 5 46 21 77 od. 54 21 11
d.hermes-sponheimer@bueze.de

Übungsleitung

Dagmar Hermes-Sponheimer

Zeit

Di 14.30 Uhr
Do 11.30 Uhr

Innenstadt

Ort

Frauenberatungszentrum Köln e.V.

Friesenplatz 9
50672 Köln

Kontakt

Telefon: 4 20 16 20
fbz-koeln@netcologne.de

Zeit

bitte anfragen

Nur für Frauen!

Lindenthal

Ort

Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)

Weyertal 76

50931 Köln

Kontakt

Jörg Gommersbach-Löffler,

Telefon: 4 79 22 99

zsm@evk-koeln.de

Übungsleitung

Juliana Zimmermann-Schröder

Zeit

Mo + Do 14.45 Uhr

Ort

Krankenhaus St. Hildegardis

Bachemer Str. 29-33

50931 Köln

Kontakt

Larsen Lechler, Telefon: 40 03 - 80 80

Larsen.Lechler@malteser.org

Übungsleitung

Larsen Lechler

Zeit

Mi 12.30 Uhr

Lindweiler

Ort

Lino-Club

Unnauer Weg 96 a
50767 Köln

Kontakt

Ulrike Kraus, Telefon: 5 90 57 25
ulrikekraus@gmx.de

Karin Heinen, Telefon: 70 43 27

Übungsleitung

Ulrike Kraus
Karin Heinen

Zeit

Di + Do 10.30 Uhr

Mülheim

Ort

Interkulturelles Forum der Senioren

Dünnwalder Str. 5
51063 Köln

Kontakt

Songül Kaya-Karadag, Telefon: 2 85 50 67
awoifs@gmx.de

Übungsleitung

Pelin Sener-Deventli

Zeit

Di 12 + 14 Uhr

Do 12 + 14 Uhr

Niehl

Ort

SeniorenNetzwerk Niehl

Pohlmannstr. 13
50735 Köln

Kontakt

Elisabeth Koytek, Telefon: 9 71 14 61
Seniorennetzwerk-niehl@drk-koeln.de

Übungsleitung

Ayse Bakir

Zeit

Di + Fr 17 Uhr

Porz

Ort

TC Rot-Weiß

Fauststr. 90
51145 Porz-Urbach

Kontakt

Kathrin Köhl, Telefon: 94 38 14 – 36
kathrin.koehl@koelner-senioren.de

Übungsleitung

Katharina Gangel

Zeit

Di 14.30 Uhr
Fr 10 Uhr

Südstadt

Ort

Bürgerhaus Stollwerck

Dreikönigenstr. 23
50678 Köln

Kontakt

Ulrike Mertens-Steck, Telefon: 99 11 08 14
Ulrike.mertens-steck@stadt-koeln.de

Übungsleitung

Silvia Klapheck

Zeit

Di + Fr 10 Uhr

Ort

Arnold-Overzier-Haus

Severinswall 43
50678 Köln

Kontakt

Katharina Schenk, Telefon: 33 01-115
schenk@awo-koeln.de

Übungsleitung

Katharina Schenk
Ulrike Cruz-Garcia

Zeit

Mo + Do 10.30 Uhr

Ort

Lutherkirche

Haus 2, 2. Etage
Martin-Luther-Platz 2
50677 Köln

Kontakt

Sonja Schlegel, Telefon: 31 40 79
sonja.schlegel@ev-gemeinde-koeln.de
Sabine Rehbein, Telefon: 44 22 41
sarehb@web.de

Übungsleitung

Sabine Rehbein

Zeit

Mo 15 Uhr
Fr 13.30 Uhr

Sülz

Ort

Kölner Seniorengemeinschaft

Zülpicher Str. 273 B
50973 Köln

Kontakt

Kathrin Köhl, Telefon: 943814 – 36
kathrin.koehl@koelner-senioren.de

Übungsleitung

Dana Polacek

Zeit

Mo 10.15 Uhr

Mi 13.30 Uhr

Vogelsang

Ort

TG Rot-Gold

Venloer Str. 1091

50829 Köln

Kontakt

Dana Polacek, Telefon: 5 50 47 50

danapolacek@web.de

Übungsleitung

Dana Polacek

In Planung

Zeit

nach Anfrage

gesund & mobil „fit für 100“ - neue Gruppen in Köln

Zollstock

Ort

SeniorenRosenpark, Haus 7

Bernhard-Feilchenfeld-Str. 3-7

50969 Köln

Kontakt

Marita Scheeres, Telefon: 3 79 68 03

awo.seniorennetz.zollstock@gmx.de

Übungsleitung + Zeit

bitte fragen

Unterstützt wird das Projekt von den Krankenkassen



BARMER
GEK die gesund
experten

pronova BKK
Krankenkasse für Ihre Gesundheit

mhplus
Krankenkasse.

Kontakt

Gesundheitsamt Köln

Erika Meißner

Telefon 0221/221-2 47 54

E-Mail: gesund-im-alter@stadt-koeln.de

Impressum



Stadt Köln



Der Oberbürgermeister

Gesundheitsamt

Amt für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Fotos:

Stadt Köln

Broschüre unter:

gesund-im-alter@stadt-koeln.de

www.stadt-koeln.de