

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



gesund & mobil- „fit für 100“

Unsere 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.

Agnesviertel

Ort

Thomaskirche, 1. OG

Lentstr. 1-3

50670 Köln

Kontakt

Sonja Schlegel, Telefon: 31 40 79

sonja.schlegel@ev-gemeinde-koeln.de

Antje Baron, Telefon: 0172-2 45 50 79

antjebaron@t-online.de

Übungsleitung

Antje Baron

Zeit

Mo + Do 10 Uhr + 11:30 Uhr

Bickendorf

Ort

Dreifaltigkeitskirche, Gemeinschaftsraum

Rochusstr. 216

50827 Köln

Kontakt

Marion Westhoff, Telefon: 0178-2 09 25 04,

marionwest@web.de

Übungsleitung

Marion Westhoff

Zeit

Mo 10:30 Uhr + Mi 14 Uhr

Deutz

Ort

Bürgerzentrum Deutz

Tempelstr. 41- 43

50679 Köln

Kontakt

Silvia Klapheck, Telefon: 221-91 45 9

bz-deutz@netcologne.de

Übungsleitung

Silvia Klapheck

Zeit

Di + Do 10 Uhr

Ehrenfeld

Ort

Bürgerzentrum Ehrenfeld e.V.

Venloer Str. 429

50825 Köln

Kontakt

Dagmar Hermes-Sponheimer

Telefon: 5 46 21 77

d.hermes-sponheimer@bueze.de

Übungsleitung

Dagmar Hermes-Sponheimer

Zeit

Di + Do 10 Uhr

Di 14:30 Uhr + Do 11:30 Uhr
(auch für Menschen mit Demenz)

Godorf

Ort

Katholisches Pfarrzentrum

Immendorfer Str. 42
50997 Köln

Kontakt

Bernie Engels
Telefon: 0 22 36-4 14 61

Übungsleitung

Manuela Spröwitz

Zeit

Di 9 Uhr

Innenstadt

Ort

Frauenberatungszentrum Köln e.V.

Friesenplatz 9
50672 Köln

Kontakt

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

Übungsleitung

Gaby Naumann

Zeit

Mo + Mi 9:45 Uhr + 11 Uhr

Nur für Frauen!

Lindental

Ort

Malteser 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

Mo + Mi 12:30 Uhr

Ort

Evang. Krankenhaus Weyertal

Weyertal 76
50931 Köln

Kontakt

Herr Gommersbach-Löffler
Telefon: 4 79 22 99
zsm@evk-gesund.de

Übungsleitung

Juliana Zimmermann-Schröder

Zeit

Mo + Do 14:45 Uhr

Lindweiler

Ort

Lino-Club

Unnauer Weg 96 a
50767 Köln

Kontakt

Karin Heinen, Telefon: 0176-62 55 11 57

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

Übungsleitung

Karin Heinen, Ulrike Kraus

Zeit

Di + Do 9:30 Uhr (auch für Menschen mit
Demenz)

Di + Do 10:30 Uhr

Longerich

Ort

Geschwister-Scholl-Haus

Wirtsgasse 14
50739 Köln

Kontakt

Marliese Stein, Telefon: 5 99 46 72
marliesestein@netcologne.de

Übungsleitung

Marliese Stein, Erika Godesberg, Ulrike Adam

Zeit

Di 9:30 Uhr + 10:30 Uhr

Do 10:15 Uhr + 11:30 Uhr

Mülheim

Ort

Jugendeinrichtung August-Bebel-Haus

Krahnenstr. 1

51063 Köln

Kontakt

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

Übungsleitung

Pelin Sener-Derventli

Zeit

Di + Do 13 Uhr

Niehl

Ort

SeniorenNetzwerk Niehl

Pohlmannstr. 13

50735 Köln

Kontakt

Marliese Stein, Telefon: 5 99 46 71
marliesestein@netcologne.de

Übungsleitung

Erika Godesberg, Tina Marchiori

Zeit

Mo 9:30 Uhr+ Do 17 Uhr

Nippes

Ort

Bürgerzentrum Altenberger Hof

Feierraum

Mauenheimerstr. 92

50733 Köln

Kontakt

Marliese Stein, Telefon: 5 99 46 72

marliesestein@netcologne.de

Übungsleitung

Gisela Keuerleber

Zeit

Mi 15 Uhr

Südstadt

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

Saba Atsebha

Zeit

Mo + Do + Fr 10:30 Uhr

Di 15:30 Uhr

Ort

Bürgerhaus Stollwerck

Dreikönigenstr. 23
50678 Köln

Kontakt

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

Übungsleitung

Gudrun Körner

Zeit

Mi + Fr 10 Uhr

Ort

Lutherkirche

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

Kontakt

Sonja Schlegel, Telefon: 31 40 79
nc-schlegso@netcologne.de

Sabine Rehbein, Telefon: 40 22 41
sabine.rehbein@gmx.net

Übungsleitung

Sabine Rehbein

Zeit

Di 16 Uhr + Fr 15 Uhr

Sülz

Ort

Kölner Seniorengemeinschaft (KSG)

UNI Center

Luxemburger Str. 124 - 136

50939 Köln

Kontakt

Kathrin Köhl, Telefon: 42 10 23 30

info@koelner-senioren.de

Übungsleitung

Dana Polacek

Zeit

Mo 10:15Uhr

Mi 13:45Uhr

Urbach

Ort

KSG im TGC Rot-Weiß

Fauststr. 90

51145 Köln

Kontakt

Kathrin Köhl, Telefon: 0221-42 10 23 30

info@koelner-senioren.de

Übungsleitung

Rita Wolfgarten, Antje Baron

Zeit

Di 14:30 Uhr + 15:20 Uhr

Fr 9 Uhr + 10:15 Uhr

Vogelsang

Ort

KSG im TCC Rot-Gold

Venloer Str. 1031

50829 Köln

Kontakt

Kathrin Köhl, Telefon: 42 10 23 30

info@koelner-senioren.de

Übungsleitung

Dana Polacek

Zeit

Di + Fr 12 Uhr

Wahn

Ort

Caritasverband

Wilhelm-Ruppert-Str. 2

51147 Köln

Kontakt

Gisela Krystofiak, Martina Dietrich

Telefon: 02203-9 63 90

st-josef@caritas-koeln.de

Übungsleitung

Gisela Krystofiak

Zeit

Di + Fr 13:30 Uhr

Weidenpesch

Ort

Seniorenresidenz Phönix

Neusser Str. 669

50737 Köln

Kontakt

Marliese Stein, Telefon: 5 99 46 72

marliesestein@netcologne.de

Übungsleitung

Ulrike Adam, Gisela Keuerleber

Zeit

Mo 10 Uhr + Mi 16:30 Uhr

Gesundheitsamt Köln

Erika Meißner

Telefon: 0221-221-2 47 54

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



Stadt Köln



Die Oberbürgermeisterin

Gesundheitsamt

Amt für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Fotos:

Stadt Köln

Gestaltung:

Amt für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Broschüre unter:

gesund-im-alter@stadt-koeln.de

www.stadt.koeln