

# 18 | FIT FÜR 100 – BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR HOCHALTRIGE

ULRIKE UND FRANK NIEDER

„Fit für 100 – Bewegungsangebote für Hochaltrige“ ist ein Projekt, das speziell für Menschen des vierten Lebensalters (80 +) konzipiert ist.

In Verschränkung sportwissenschaftlicher und geronto-sozialer Disziplinen und Fragestellungen werden Organisations- und Inhaltsangebote zur Bewegungsförderung der Hochaltrigen erarbeitet, umgesetzt und wissenschaftlich begleitet. „Fit für 100“ wird in der Trägerschaft der Deutschen Sporthochschule Köln am Institut für Sportwissenschaft und Sport der Universität Bonn unter wissenschaftlicher Leitung von Prof. Dr. Heinz Mechling durchgeführt. Das Projekt wird vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen unterstützt. Kooperationspartner sind der Landessportbund NRW sowie die Landesseniorenvertretung NRW.

Bedeutsam ist das Projekt „Fit für 100“ insbesondere vor dem demografischen Hintergrund. Die Zahl der über 80-Jährigen wird in den nächsten Jahren einen erheblichen Zuwachs erfahren. So ist die Gruppe der 80-Jährigen die am schnellsten wachsende Altersgruppe in Deutschland. Die Prognose für die Zahl der 100-Jährigen belegt einen Anstieg von 7.200 im Jahr 2000 auf 44.200 im Jahre 2025.

„Fit für 100“ wird in 9 Modellen in NRW von Übungsleitern durchgeführt. Das Programm findet 2-mal wöchentlich an festen Tagen zu festen Zeiten für 60 Minuten statt. Insgesamt dauert die Modellphase in jeder Einrichtung 12 Monate. Es gibt 2 reine Dementengruppen, 2 Gruppen im ambulanten Bereich, eine in der Tagespflege und 4 Gruppen in stationären Einrichtungen der Altenhilfe. Fit für 100“ richtet sich mit seinem

Krafttrainingsprogramm an selbstständig lebende hochaltrige Menschen ebenso wie an pflegebedürftige und/oder demenziell Erkrankte in der stationären Altenhilfe. Mit dem Muskelkrafttraining und entsprechenden Koordinationsübungen sollen Mobilität und Beweglichkeit gefördert werden. Oberstes Ziel ist es, durch den Aufbau von Muskelkraft die Alltagskompetenzen zu erhalten bzw. zu verbessern, sodass sich der hochaltrige Mensch seine Lebensqualität bewahren kann. Die Selbstständigkeit wird gefördert, der altersbedingte Abbau verzögert. Das Wohlbefinden und die individuelle Lebensqualität steigen. Auch die Mitarbeiter der Pflege werden durch das selbstständigere Handeln der alten Menschen entlastet. Viele unterstützende Handgriffe sind nicht mehr nötig. So kann beispielsweise eine Teilnehmerin wieder alleine die Suppe löffeln, eine andere Teilnehmerin steht ohne Hilfe aus dem Rollstuhl auf und kann sich auf einen Stuhl umsetzen. Viele Teilnehmer sind wacher und aktiver im Alltag.

Solche ersten Trends sind von sozialpolitischer Bedeutung. Kann erreicht werden, dass Menschen längere Zeit in einer niedrigeren Pflegestufe verbleiben können, bedeutet dies eine erhebliche Kostenminderung. Erste Trends in den Ergebnissen der 2 Tests deuten darauf hin.

Der Aufbau des Programms wurde anhand alltagsnaher Belastungen/Bewegungen geplant und umfasst in seinem Kern die großen Muskelgruppen. Diese werden trainiert im Rahmen einer Stunde bestehend aus:



- Aufwärmen,
- kognitive Übungen,
- Koordinationsschulung: Je eine Beispielübung zur Koordination/Kognition,
- Hauptkräftigungsteil: eine Übung für Oberkörper, eine für Beine und eine Entspannung/Dehnung,
- Abschlussübungen werden vorgestellt,
- Stundenabschluss.

## BEISPIELHAFTHE ÜBUNGEN

### Koordinative Erwärmung: Ballsalat

#### Material:

Ein oder mehrere (verschieden farbige) Overbälle

#### Organisation:

Nach Möglichkeit im Kreis stehend (sonst sitzend)

#### Bemerkungen:

Eisbrecher

#### Durchführung:

Overball auf Kommando nach rechts oder links weiterreichen

#### Variationen:

- mehrere Bälle weiterreichen,
- Bälle werfen, prellen,
- beim Weiterreichen den eigenen Namen (des TN, der den Ball bekommt) nennen,
- blauen Ball nach links weiterreichen, roten Ball nach rechts.

#### Ziel:

Kräftigung der Hüftbeuge-Muskulatur (M. iliopsoas, M. rectus femoris)

#### Ausführung:

Stand zwischen zwei Stühlen, rechts und links an Stuhllehne festhalten; rechtes und linkes im rechten Winkel gebeugtes Knie im Wechsel anheben (bis max. 90° im Hüftgelenk) und langsam u. kontrolliert wieder absetzen.

#### Hinweise:

Oberkörper stets aufrecht, nicht in der Hüfte seitlich abknicken! Vorsicht bei künstlichen Hüftgelenken!

#### Satz- u. Wiederholungszahl:

1-2 Sätze mit je 10 Wdh.

#### Ziel der Übung:

Kräftigung der Muskulatur der Schultern und des oberen Rückens (vor allem M. deltoideus, M. trapezius, M. rhomboidei).

#### Ausführung:

In jeder Hand eine Hantel, die Arme sind angewinkelt, die Ellenbogen zeigen möglichst auf Schulterhöhe nach außen; die Hände/Hanteln werden vor dem Brustbein gehalten, die Handrücken zeigen nach vorne; beide Ellenbogen werden nun nach hinten geführt (Schulterblätter zusammenziehen), die Brust nach vorne rausschieben, dabei bleiben die Arme im Ellbogengelenk angewinkelt und die Hände dadurch nah am Körper. Arme/Hände langsam wieder zurück in die Ausgangsposition führen.

#### Hinweise:

Aufrecht und gerade stehen/sitzen. Die Ober- und Unterarme bleiben stets in paralleler Haltung (waagrecht) zum Boden. Ellenbogen weit genug nach hinten führen.

#### Satz- u. Wiederholungszahl:

1-2 Sätze mit je 10 Wdh.

#### Ausklang:

- Handmassage: Handrücken, -innenfläche und die einzelnen Finger einer Hand mit der anderen Hand kneten, streichen und oder ausklopfen;
- „Würfel-ins-Tor“ (Spiel).

#### Material:

Overbälle, Schaumstoffwürfel, 2 Reifen

#### Durchführung:

TN bilden zwei Mannschaften und versuchen, mit gerollten Overbällen den Schaumstoffwürfel in ihr „Tor“ (Reifen 1 bzw. Reifen 2) zu bringen.