



Stadt Köln

gesund & mobil

„fit für 100“ –
Unsere Gruppen in Köln

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



DifaS
Deutsches Institut für
angewandte Sportgerontologie e.V.

Kontakt

Gesundheitsamt der Stadt Köln

Neumarkt 15 – 21, 50667 Köln

T: 0221 221-24754

gesund-im-alter@stadt-koeln.de

DlfaS e. V. – „fit für 100“

„Haus des Kölner Sports“

Ulrich-Brisch-Weg 1, 50858 Köln

T: 0221 16996740

info@ff100.de



Stadt Köln

Die Oberbürgermeisterin

Gesundheitsamt

Amt für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Gestaltung und Druck

Zentrale Dienste der Stadt Köln

Bildnachweis

Titel: creativ collection Verlag GmbH, D-79111 Freiburg

13-CS/192-24/53/2.000/11.2024

Älter werden, aktiv und gesund bleiben, selbstbestimmt leben,

das wünschen wir uns alle. Doch 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 der Stadt Köln und das Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie der Deutschen Sporthochschule Köln das Angebot gesund & mobil „fit für 100“.

Das Programm wird vom Deutschen Institut für angewandte Sportgerontologie e. V. betreut.

Das Bewegungstraining baut gezielt 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.

gesund & mobil „fit für 100“

ist ein wohnortnahes Trainingsprogramm für Kölner Senior*innen, das von der Deutschen Sporthochschule entwickelt wurde. Es ist ein gezieltes Bewegungstraining für Senior*innen, 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 rund 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 Senior*innen, 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.

Standorte

Altstadt/Süd



Träger

AWO Kreisverband Köln e.V.



Ort

Arnold-Overzier-Haus
Severinswall 43
50678 Köln



Kontakt

Katharina Schenk
T: 0221 3301115
schenk@awo-koeln.de



Übungsleitende

Ulrike Cruz-Garcia
Michael Hengsberg



Zeit

Montag: 10:30 Uhr
Donnerstag: 10:30 Uhr

Altstadt-Süd



Träger

Katholische Familienbildung Köln e.V.



Ort

FamilienForum Köln Südstadt
Arnold-von-Siegen-Straße 7
50678 Köln



Kontakt

FamilienForum Köln Südstadt
Yvonne Becker-Lyon
Birgit Jörres
T: 0221 9318400
info.suedstadt@familienbildung-koeln.de



Übungsleitende

Sabine Rehbein



Zeit

Montag: 12 Uhr
Donnerstag: 12 Uhr

Altstadt/Süd



Träger

Stadt Köln



Ort

Bürgerhaus Stollwerck
Dreikönigenstraße 23
50678 Köln



Kontakt

Stadt Köln
Antonia Pfirrmann
T: 0221 99110814
antonia.pfirrmann@stadt-koeln.de



Übungsleitende

Gudrun Körner
Antonia Pfirrmann



Zeit

Montag: 10 Uhr
Mittwoch: 10 Uhr und 11:30 Uhr
Donnerstag: 10 Uhr
Freitag: 10 Uhr und 12 Uhr

Bilderstöckchen



Träger

TK Nippes 1903 e.V.



Ort

Longericher Straße 138a
50739 Köln



Kontakt

Marliese Stein
T: 0221 5994672
marliesestein@netcologne.de



Übungsleitende

Marliese Stein



Zeit

Dienstag: 17 Uhr

Ehrenfeld



Träger

Bürgerzentrum Ehrenfeld e.V.



Ort

Bürgerzentrum Ehrenfeld
Venloer Straße 429
50825 Köln



Kontakt

Esther Schurna
T: 0178 5520585
e.schurna@bueze.de



Übungsleitende

Esther Schurna (Mittwoch)
Jan Schaufuß (Freitag)



Zeit

Mittwoch: 14 Uhr
Freitag: 14 Uhr

Lindenthal



Träger

Stadt Köln



Ort

VHS im Bezirksrathaus
Aachener Straße 220
50931 Köln



Kontakt

Sabine Dietrich
T: 0221 22123156



Übungsleitende

Anke Geylenberg



Zeit

Mittwoch: 9:55 Uhr und 10:55 Uhr
Freitag: 9:55 Uhr und 10:55 Uhr

Lindweiler



Träger

DJK Wiking Köln 1965 e.V.



Ort

Lino-Club Lindweiler
Unnauer Weg 96a
50767 Köln



Kontakt

Ulrike Kraus
T: 0221 5905725
bewegung88@gmx.de



Übungsleitende

Ulrike Kraus (Donnerstag)
Karin Heinen (Dienstag)



Zeit

Dienstag: 9:30 Uhr und 10:30 Uhr
Donnerstag: 9:30 Uhr und 10:30 Uhr

Longerich



Träger

TK Nippes 1903 e.V.



Ort

Geschwister-Scholl-Haus

Wirtsgasse 14

50739 Köln



Kontakt

Marliese Stein

T: 0221 5994672 oder 0176 51233779

marliesestein@netcologne.de



Übungsleitende

Marliese Stein (Dienstag)

Ulrike Adam (Donnerstag)



Zeit

Dienstag: 9:30 Uhr, 10:30 Uhr und 11:30 Uhr

Donnerstag: 9:30 Uhr, 10:30 Uhr und 11:30 Uhr

Mülheim



Träger

AWO Kreisverband Köln e.V./
Seniorennetzwerk Mülheim & Bildungswerk



Ort

August-Bebel-Haus der Generationen
Krahenstraße 1
51063 Köln



Kontakt

Bagnu Yazici
T: 0221 645405
seniorennetz-muelheim@awo-koeln.de



Übungsleitende

Cora Melhart (Montag)
Tina Marchiori (Freitag)



Zeit

Montag: 16:30 Uhr
Freitag: 10 Uhr

Neustadt/Nord



Träger

Frauenberatungszentrum Köln e.V.



Ort

Frauenberatungszentrum Köln

Friesenplatz 9

50672 Köln



Kontakt

Gaby Naumann

T: 0176 84376735

gnauma@gmx.de



Übungsleitende

Gaby Naumann



Zeit

Montag: 9:45 Uhr und 11 Uhr

Mittwoch: 9:45 Uhr und 11 Uhr

Neustadt/Nord



Träger

HerbstGold



Ort

Thomaskirche, 1. Obergeschoss
Lentsraße 1 – 3/Ecke Neusser Wall
50670 Köln



Kontakt

Sonja Schlegel
T: 0151 64129097
sonja.schlegel@ekir.de

oder

Hanna Klimpke
hanna.klimpke@gmx.de



Übungsleitende

Hanna Klimpke



Zeit

Montag: 9:30 und 10:45 Uhr
Donnerstag: 9:30 und 10:45 Uhr

Niehl



Träger

TK Nippes 1903 e.V.



Ort

Seniorennetzwerk Niehl
Pohlmanstraße 12
50735 Köln



Kontakt

Erika Godesberg
erika_godesberg@yahoo.de



Übungsleitende

Erika Godesberg



Zeit

Montag: 9:30 Uhr
Freitag: 9:30 Uhr

Nippes



Träger

TK Nippes 1903 e.V.



Ort

Bürgerzentrum Nippes – Altenberger Hof
Mauenheimerstraße 92
50733 Köln



Kontakt

Dilek Postaci
d.postaci@web.de



Übungsleitende

Dilek Postaci



Zeit

Mittwoch: 15 Uhr



Träger

Antoniter Siedlungsgesellschaft mbH
im evangelischen Kirchenverband Köln und Region



Ort

Seniorenwohnanlage der ASG
Henleinstraße 20
51107 Köln



Kontakt

Gaby Naumann
T: 0176 84376735
gnauma@gmx.de



Übungsleitende

Gaby Naumann (Dienstag)
Susanne Rückert (Donnerstag)



Zeit

Dienstag: 11 Uhr
Donnerstag: 11 Uhr

**Träger**

Caritasverband für die Stadt Köln e.V.

**Ort**

Internationales Caritas-Zentrum
Zülpicher Straße 273b
50937 Köln

**Kontakt**

Empfang des ICZ
T: 0221 846413 20
icz@caritas-koeln.de

**Übungsleitende**

Sabine Rehbein (Dienstag und Freitag)
Juliana Zimmermann-Schröder
(Montag und Donnerstag)

**Zeit**

Montag: 11 Uhr
Dienstag: 12 Uhr
Donnerstag: 12:30 Uhr
Freitag: 12 Uhr

**Träger**

Seniorennetzwerk der evangelischen
Kirchengemeinde Köln-Klettenberg

**Ort**

Tersteegenhaus
Emmastraße 6
50937 Köln

**Kontakt**

Michaela Bassiner
T: 0221 94401388

**Übungsleitende**

Berit Stein

**Zeit**

Montag: 9:30 Uhr, 10:45 Uhr und 12 Uhr
Freitag: 9:30 Uhr, 10:45 Uhr und 12 Uhr

Vogelsang



Träger

Kölner Seniorengemeinschaft e.V. (KSG)



Ort

TTC Rot-Gold Köln
Venloerstraße 1031
50825 Köln



Kontakt

Empfang der KSG
T: 0221 42102330



Übungsleitende

Berit Stein



Zeit

Dienstag: 12 Uhr
Donnerstag: 15 Uhr

Weiden



Träger

AWO Kreisverband Köln e.V.



Ort

Weidenhof Residenz
Kronstädter Straße 63
50858 Köln



Kontakt

Tanja Wildhusen
T: 0223 49969102
service-whr@awo-koeln.de



Übungsleitende

Tanja Wilshusen



Zeit

Montag: 9:30 Uhr und 10:30 Uhr
Mittwoch: 9:30 Uhr
Donnerstag: 11:30 Uhr

Weidenpesch



Träger

TK Nippes 1903 e.V.



Ort

Seniorenhaus Phoenix
Neusser Straße 669 – 673
50737 Köln



Kontakt

Ulrike Adam
T: 0221 795598



Übungsleitende

Ulrike Adam



Zeit

Mittwoch: 10 Uhr

