

Das Projekt "Fit für Hundert" von der DSHS Köln und dem Gesundheitsamt der Stadt Köln mit einem evaluierten, gezielten Bewegungsprogramm kommt in die "Veedel". Ein neues Bewegungstraining für Menschen von 65 bis 100 Jahren. Mit Hilfe gezielter Kraft- und Koordinationsübungen soll erreicht werden, dass Menschen das zu erwartende hohe Lebensalter in einer guten geistigen und körperlichen Verfassung erleben. Das Training erfolgt mit Gewichten an Armen und Beinen, die individuell angepasst und gesteigert werden können. Die langsam und präzise durchgeführten Übungen werden im Sitzen oder Stehen durchgeführt und kräftigen die wichtigsten Muskelpartien. Bei regelmäßigem Training wird der Knochenstoffwechsel angeregt mit Vorteilen für die Knochendichte. Weitere Ziele sind die Schulung der Aufmerksamkeit und Konzentration, die Steigerung des Wohlbefindens und der individuellen Lebensqualität sowie der Erhalt der Alltagskompetenz.