

Fragebogen 1:

Alter?
Wie würden Sie Ihre körperliche Fitness beurteilen?
Treiben Sie Sport, wenn ja, welche Sportart und wie oft pro Woche?
Haben Sie schon einmal an einem Kraft- und Koordinationstraining teilgenommen? An welchem?
Welche Erfahrungen haben Sie mit Gymnastikprogrammen gemacht?
Leiden Sie unter Schmerzen, wenn ja, wo sind diese lokalisiert?
Unter welchen körperlichen Erkrankungen leiden Sie zurzeit?
Nehmen Sie zurzeit Medikamente, wenn ja, welche?
Welche Erwartungen stellen Sie an das „fit für 100“ Trainingsprogramm?

Selbstbeobachtung (vor dem Spiegel):

Bin ich stark?
Wie stark bin ich?
Wie stark sind die Beine?
Wie stark sind die Arme? Sind rechter und linker Arm gleich stark?
Wofür benötige ich Kraft im Alltag?
Wo sind meine Grenzen im Alltag?
Meine Haltung ist _____
Wie beweglich ist meine Wirbelsäule (schmerzfrei!)?
Wie beweglich sind meine Schultergelenke?
Wie beweglich sind Handgelenke, Finger?
Wofür / wann benötige ich bewegliche Gelenke im Alltag?
Ist die Beweglichkeit rechts und links immer gleich?

Fragebogen 2:

Wie würden Sie Ihre körperliche Fitness nach dem Kurs beurteilen?
Haben sich Ihre Erwartungen erfüllt?
Konnten Sie Erfolge verzeichnen?
Fallen Ihnen Alltagsaktivitäten leichter?
Hat sich Ihre Kraft, Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit verändert?
Sind im Laufe des Kurses Probleme/Schmerzen aufgetreten?
Werden Sie weitertrainieren? In welcher Form?
Wie hat Ihnen das „fit für 100“ Trainingsprogramm gefallen?
Anregungen?

Wichtige Muskelgruppen und die entsprechenden Bewegungshandlungen im Alltag

Muskel/Muskelgruppe	Bewegung	Bedeutung im Alltag	Übungsbeispiel bei „fit für 100“
Rückenstreckmuskulatur, obere Rückenmuskulatur	Rumpf aufrichten	Aufrechte Haltung; tiefe Atmung	Rücken bewusst aufrichten, Arme rück- oder hochführen
Gesäß, untere Rückenmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur	Hüfte strecken	aufstehen, gehen, Körperspannung	Alle Formen der Kniebeuge (stehend, beidbeinig)
Oberschenkelmuskulatur	Beine strecken	aufstehen, gehen, Treppen steigen	Anteil Kniestreckung bei Kniebeuge; im Sitzen: Beine strecken
Fußstreck- und Beugemuskulatur	Fußgelenke stabilisieren	Sicher gehen	Im Stand (Stuhllehne als Haltehilfe): Ferse/Zehen anheben
Schultermuskulatur	Arme anheben	Alltagsbewegungen mit den Armen, Körperhygiene, Anziehen, Kämmen, Hände zum Mund/hinter den Kopf führen	Arme vorwärts, seitwärts anheben, Arme zur Decke strecken
Brust- Schulter-, Armmuskulatur	Arme aufstützen	Sich abstützen (vom Stuhl, beim Stolpern) etwas wegdrücken (eine schwere Tür)	Bizepstraining
Unterarm- und Handmuskulatur	Hände und Finger bewegen	Waschlappen ausdrücken, Flasche öffnen, Kaffee eingießen, schneiden und essen	Gewichtsübung „Motorradfahren“/„Teig rollen“; koordinative Fingerübungen
Bauch-, Rumpf-, Beckenbodenmuskulatur	Körperspannung aufrecht erhalten	aktive Körperhaltung	im Sitzen: Ball oder Kissen zwischen den Beinen zusammendrücken; Druck mit beiden Beinen gegen den Boden aufbauen