

Tipps für den Alltag

Sie wollen sich mehr bewegen? Dazu bietet Ihr Alltag viele Anlässe. Schon kleine Veränderungen reichen aus! Hier einige Anregungen:

- Nutzen Sie die Treppe!
- Gehen Sie mehr zu Fuß!
- Unterbrechen Sie längeres Sitzen durch Bewegung (z. B. am Arbeitsplatz, an der Bushaltestelle, bei Fahrten mit dem Zug)!
- Gehen Sie in den Arbeitspausen spazieren!
- Pflegen Sie den Garten!
- Spielen Sie mit Ihren Enkelkindern!
- Treffen Sie Bekannte für gemeinsame Aktivitäten (z. B. für eine Fahrradtour, zum Wandern)!



Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) wurde entwickelt von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS), dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB), dem Deutschen Turner-Bund (DTB) und dem Landessportbund Nordrhein-Westfalen (LSB NRW).



„Alltag in Bewegung – das Dauerangebot zum AlltagsTrainingsProgramm“ wurde von der BZgA, der DSHS und dem DTB erarbeitet.



Ein Programm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), mit finanzieller Unterstützung des Verbandes der Privaten Krankenversicherung e. V. (PKV).

Weitere Informationen zum ATP:
www.aelter-werden-in-balance.de/atp

Impressum:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Maarweg 149–161

D-50825 Köln

info@aelter-werden-in-balance.de

Best.-Nr.: 60582397

Druck: Druckhaus Gummersbach PP GmbH,

Stauweiher 4, 51645 Gummersbach

Auflage: 1.15.05.20

www.bzga.de

www.aelter-werden-in-balance.de



AlltagsTrainingsProgramm (ATP)

ATP-Präventionskurs und „Alltag in Bewegung – das Dauerangebot zum AlltagsTrainingsProgramm“





Was ist das ATP?

Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) ist ein Bewegungsangebot für Frauen und Männer ab 60 Jahren, die in den letzten Jahren körperlich eher inaktiv waren, sprichwörtlich „aus der Übung gekommen“ sind und daran etwas ändern möchten.

Wieso zwei ATP-Varianten?

Als Einstieg bietet sich der ATP-Präventionskurs an, der 12 Kurseinheiten umfasst und der von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden kann.

Da sich viele Kursteilnehmende über den Kurs hinaus gerne dauerhaft mehr bewegen möchten, wurde außerdem „Alltag in Bewegung – das Dauerangebot zum AlltagsTrainingsProgramm“ als zeitlich unbegrenztes, fortlaufendes Angebot geschaffen. Es dient der nachhaltigen Bewegungsförderung, um Sie langfristig bei einem aktiven Lebensstil zu unterstützen.

Wie wird trainiert?

Jede ATP-Stunde (sowohl im Kurs als auch beim Dauerangebot) hat ein spezielles Thema, bei dem typische Alltags-tätigkeiten und Alltagsbewegungen (wie z. B. Treppensteigen, Aufstehen, Tragen, Heben) im Fokus stehen.

Das ATP findet sowohl drinnen als auch draußen statt. Sie können in Alltagskleidung teilnehmen. Angeleitet werden die Stunden von geschulten Übungsleitenden.

Neben der Bewegung stehen im ATP Spaß, Geselligkeit und Freude im Vordergrund.



Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP)

Sie möchten

- ☞ mehr Bewegung in Ihr Leben bringen?
- ☞ Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination verbessern?
- ☞ etwas an Ihren Bewegungsgewohnheiten ändern?
- ☞ in der Gruppe trainieren?

Dann ist das ATP genau das Richtige für Sie!