LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

AlltagsTrainingsProgramm (ATP) für Menschen ab 60 Jahre

Wenn die Einkaufstasche zum Trainingsgerät wird

Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) richtet sich an Frauen und Männer ab 60 Jahren, die nachhaltig mehr Bewegung in ihren Alltag integrieren möchten, um ihre Gesundheit aktiv zu fördern. Es vermittelt, wie leicht es ist, Alltagssituationen und Alltagsfertigkeiten als Trainingsmöglichkeit zu erkennen und zu nutzen - überall und zu jeder Zeit. Das ATP ist für Anfänger*innen ebenso geeignet wie für Wiedereinsteiger*innen.

Seit 2020 gibt es das ATP in zwei Varianten:

ATP-Präventionskurs
Programm zur Ganzkörperkräftigung und Koordinationsschulung mit Alltagsbezug

ATP-Präventionskurs
Programm zur Ganzkörperkräftigung und Koordinationsschulung mit Alltagsbezug

BZgA – AlltagsTrainingsProgramm - A. Bowinkelmann

Der ATP-Präventionskurs richtet sich als Einstiegsangebot an inaktive Menschen ab 60 Jahren. Der Kurs findet über 12 Wochen mit jeweils einer einstündigen Kurseinheit pro Woche statt.

Als Voraussetzung für die Durchführung eines ATP-Präventionskurses müssen die Übungsleiter*innen die 2. Lizenzstufe (ÜL-B) „Sport in der Prävention“ oder eine staatlich anerkannte Bewegungsfachausbildung vorweisen. Außerdem müssen sie an einer Einweisungsveranstaltung für das ATP-Kursprogramm teilgenommen haben.

Der ATP-Präventionskurs ist wissenschaftlich evaluiert, mit dem Siegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ sowie „Deutscher Standard Prävention“ zertifiziert und von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) als Präventionskurs anerkannt. Das Siegel „Deutscher Standard Prävention“ wird von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V - vergeben.

»Wie funktioniert die Zertifizierung?

ATP-Dauerangebot
Alltag in Bewegung – das Dauerangebot zum AlltagsTrainingsProgramm (ATP)

ATP-Dauerangebot
Alltag in Bewegung – das Dauerangebot zum AlltagsTrainingsProgramm (ATP)

BZgA – AlltagsTrainingsProgramm - A. Bowinkelmann

Alltag in Bewegung – das Dauerangebot zum AlltagsTrainingsProgramm (ATP) wurde auf Basis des ATP-Kurses weiterentwickelt, um älteren Menschen ein zeitlich unbegrenztes, fortlaufendes Angebot anzubieten. Es dient der nachhaltigen Bewegungsförderung, um eine langfristige Bindung an einen aktiven Lebensstil zu vermitteln.

Das ATP-Dauerangebot richtet sich an drei Zielgruppen:

- an die Teilnehmer*innen des ATP-Präventionskurses, die sich gerne dauerhaft mehr bewegen möchten,
- an alle, die bisher körperlich inaktiv waren und direkt in ein langfristiges Bewegungsangebot einsteigen möchten,
- und natürlich an alle, die sich bereits sportlich betätigen.

Den Übungsleiter*innen steht ein Übungspool zur Verfügung, aus dem sie einzelne Übungen auswählen und für die jeweilige Übungseinheit zusammenstellen können.

Weitere Informationen zum ATP finden Sie auch im Flyer sowie auf den Seiten der »Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA.).

Download ATP-Flyer