

Kontakt

Sie möchten mehr Bewegung in Ihr Leben bringen? Melden Sie sich gerne bei uns zum ATP-Präventionskurs an.

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).



Deutsche Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne



Verband der Privaten Krankenversicherung

„Älter werden in Balance“ ist 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.: 60582407

Druck: Flyeralarm GmbH, Würzburg

Auflage: 1.2.5.08.21

Fotos: BZgA – AlltagsTrainingsProgramm –

A. Bowinkelmann

www.bzga.de

www.aelter-werden-in-balance.de



AlltagsTrainingsProgramm (ATP)

Präventionskurs für Menschen ab 60 Jahren



Hinweis an Anbietende des ATP-Präventionskurses:

Vermerken Sie im Kontaktfeld den Namen des Anbietenden, die Kontaktperson, die Kontaktdaten, den Ort, die Daten mit Wochentag und Uhrzeit sowie die Kosten und Teilnahmebedingungen des Angebots.

Ergänzen Sie die Informationen in der Druckfassung gerne mit einem Stempel Ihres Vereins oder der anbietenden Institution.



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!

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. Für alle, die daran etwas ändern möchten, bietet sich der ATP-Präventionskurs an, der 12 Kurseinheiten umfasst und der von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden kann.

Welche Ziele hat das ATP?

Das ATP unterstützt Sie dabei, die für Ihren Alltag wichtigen Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit zu trainieren. Dazu lernen Sie im Präventionskurs, wie Sie Alltagssituationen als Trainingsmöglichkeit erkennen und nutzen können – überall und zu jeder Zeit. So bleiben Sie aktiv und im Alter länger selbstständig. Neben der Bewegung stehen im ATP aber auch Spaß, Geselligkeit und Freude im Vordergrund.

Wie wird trainiert?

In jeder ATP-Stunde trainieren Sie alltägliche Bewegungen (wie z. B. Gehen, Aufstehen, Hinsetzen, Tragen, Überkopfheben, Strecken, Ziehen) und lernen, wie Sie Ihre Umgebung in das Training einbeziehen können – so wird die Treppe ganz einfach zum „Fitnessgerät“.

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

Machen Sie mit! Es ist nie zu spät, Neues auszuprobieren.

