

Kontakt

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



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



Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung



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.: 60582408

Druck: Flyeralarm GmbH, Würzburg

Auflage: 1.2.5.08.21

Fotos: BZgA/picture alliance/Mika Volkmann

www.bzga.de

www.aelter-werden-in-balance.de



ATP-Dauerangebot

Alltag in Bewegung – das Dauerangebot zum AlltagsTrainingsProgramm (ATP) für Menschen ab 60 Jahren

Hinweis an Anbietende des ATP-Dauerangebots:

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.





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 und sprichwörtlich „aus der Übung gekommen“ sind. Das zeitlich unbegrenzte Angebot „Alltag in Bewegung – das Dauerangebot zum AlltagsTrainings-Programm (ATP)“ bietet sich für all diejenigen an, die zuvor an dem zwölfwöchigen ATP-Präventionskurs teilgenommen haben und sich darüber hinaus langfristig mehr bewegen möchten. Es ist aber ebenso geeignet für ältere Menschen, die direkt in ein dauerhaftes Bewegungsangebot einsteigen möchten.

Welche Ziele hat das ATP?

Das ATP unterstützt Sie dabei, die für Ihren Alltag wichtigen Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit alltagsnah zu trainieren. So bleiben Sie aktiv und im Alter länger selbstständig. Zudem treffen Sie Gleichgesinnte und schließen neue Bekanntschaften.

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!

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“.

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

Machen Sie mit und kommen Sie mit viel Spaß in Bewegung!

