

Textbausteine für die Öffentlichkeitsarbeit



Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP)

Vor dem Hintergrund des demographischen Wandels mit einer deutlichen Zunahme des Anteils älterer Menschen in der Bevölkerung gewinnt das Thema Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen zunehmend an Bedeutung. Aktuelle Forschungsergebnisse verdeutlichen, dass die Aufrechterhaltung und der Ausbau der motorischen Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit im Alter gezielt trainierbar sind. Zugleich lassen sich andere Gesundheitsfaktoren dadurch positiv beeinflussen. Hierzu wurde das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) entwickelt, um möglichst viele ältere Menschen in Bewegung zu bringen. Ziel des AlltagsTrainingsProgramms (ATP) ist es, den Alltag drinnen und draußen als Trainingsmöglichkeit zu verstehen und dadurch ein effektives Mehr an Bewegung in das tägliche Leben einzubauen. Schließlich hält regelmäßige körperliche Aktivität das Herz-Kreislauf-System, den Bewegungsapparat sowie das Gehirn in Schwung und steigert neben der Mobilität unter anderem die soziale Integration sowie das allgemeine Wohlbefinden.

Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) ist ein Element des Präventionsprogramms „Gesund und aktiv älter werden“. Entwicklungspartner des AlltagsTrainingsProgramms (ATP) waren neben der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA, seit dem 13. Februar 2025 Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit) die Deutsche Sporthochschule Köln (DSHS), der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB), der Deutsche Turner-Bund (DTB) und der Landessportbund Nordrhein-Westfalen (LSB NRW). Diese bis dahin einmalige Konstellation der Entwicklungspartner aus verschiedenen Bereichen der bundesweiten Gesundheitsförderung unterstreicht eindrucksvoll, wie eine institutionsübergreifende Aktivierung der Bürgerinnen und Bürger für Sport und Bewegung aussehen kann.

Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) gibt es seit Januar 2019 in zwei Varianten: Ergänzend zu dem zwölfwöchigen Präventionskurs „AlltagsTrainingsProgramm – Ganzkörperkräftigungsprogramm mit Alltagsbezug“, der inaktive ältere Menschen für einen bewegungsaktiveren Lebensstil sensibilisieren soll, wurde das ATP-Dauerangebot „Alltag in Bewegung“ entwickelt, das sich als fortlaufendes Angebot an den Kurs anschließen und einen nachhaltigen Beitrag zur Bewegungsförderung leisten soll.

Philosophie

Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) – sowohl das zwölfwöchige standardisierte Kursprogramm als auch das anschließende und fortlaufende ATP-Dauerangebot „Alltag in Bewegung“ – zielt darauf ab, die für den Alltag wichtigen Fähigkeiten von älteren Menschen, wie z. B. Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit, möglichst alltagsnah zu trainieren. Die Teilnehmenden werden sensibilisiert, den Alltag drinnen und draußen als Trainingsmöglichkeit zu verstehen und dadurch ein effektives Mehr an Bewegung in das tägliche Leben einzubauen. Dabei sollen bewusst Bewegungsherausforderungen, Hindernisse und Belastungen angenommen werden, um trainingswirksame Reize zu setzen.

Textbausteine für die Öffentlichkeitsarbeit



Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP)

Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP), sowohl der Präventionskurs als auch das sich anschließende ATP-Dauerangebot „Alltag in Bewegung“, ist so angelegt, dass es ohne große Vorbereitung in Alltagsbekleidung und ohne den Einsatz von Fitnessgeräten direkt umgesetzt werden kann. Die Teilnehmenden lernen im AlltagsTrainingsProgramm (ATP), dass ein Training überall, jederzeit und einfach „nebenbei“ stattfinden kann. Diese Trainingssituationen sollen zu einer stabilen Gewohnheit im individuellen Alltag der Teilnehmenden werden, um nachhaltig die motorische Kompetenz zu fördern (Alltagstransfer). Im zwölfwöchigen ATP-Präventionskurs sollen die Teilnehmenden Spaß und Freude an der Bewegung entdecken, sich körperlich erleben, die eigenen Fähigkeiten kennenlernen und Neues ausprobieren. Der Gruppenaspekt spielt dabei eine wesentliche Rolle. Durch das an den ATP-Kurs anschließende ATP-Dauerangebot „Alltag in Bewegung“ soll die (Wieder-)Entdeckung des aktiven Lebensstils langfristig ausgeübt und beibehalten werden.

Zielgruppe

Zielgruppe des AlltagsTrainingsProgramms (ATP) sind Frauen und Männer ab 60 Jahren, die ihren Alltag nachhaltig aktiver gestalten möchten. Die Mindestvoraussetzungen für die Teilnahme an einem ATP-Kurs und/oder ATP-Dauerangebot lauten, dass die Teilnehmenden ihren Alltag ohne äußere Unterstützung (z. B. Hilfsmittel für das Gehen) bewältigen können. Des Weiteren sollten sie unter anderem ein 60-minütiges „Außentraining“, welches ein 30-minütiges zügiges Gehen beinhaltet, bewältigen können. Das an den Kurs anschließende Dauerangebot „Alltag in Bewegung“ richtet sich nicht nur an die Absolventinnen und Absolventen eines ATP-Kurses, sondern auch bisher körperlich Inaktive, die direkt in ein langfristiges Bewegungsangebot einsteigen möchten, sowie bereits sportlich Aktive, die darüber hinaus Interesse an Tipps für Bewegungsförderung im Alltag haben.

Inhalte und Umsetzung

Das AlltagsTrainingsProgramms (ATP) bezieht sich auf das Präventionsprinzip der „Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität“ und soll dementsprechend nachhaltig bei den Teilnehmenden wirken. Im ATP-Kurs werden in zwölf Kurseinheiten verschiedene Aspekte des täglichen Lebens genutzt, um den Teilnehmenden typische Alltagssituationen und -bewegungen (z. B. Treppensteigen, Tragen, Stützen etc.) als Übungs- und Trainingsmöglichkeit zu vermitteln. Im Anschluss an den Kurs kann das ATP-Dauerangebot „Alltag in Bewegung“ zur Verstetigung eines bewegteren Lebens beitragen. Für die innovative Umsetzung des AlltagsTrainingsProgramms (ATP) werden zudem die unterschiedlichen Lebenswelten und individuellen Gegebenheiten vor Ort aufgegriffen. So wird u. a. die Treppe als Trainingsmöglichkeit zur Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Koordination in einer Kurseinheit den Teilnehmenden nähergebracht und im Dauerangebot vertieft.

Textbausteine für die Öffentlichkeitsarbeit



Evaluation

Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) wurde durch die Deutsche Sporthochschule Köln (Zentrum für Gesundheit durch Sport und Bewegung) wissenschaftlich evaluiert. Die Evaluation fand prozessbegleitend während der Pilotphase 2016 statt und beruhte auf drei Säulen: Befragung der Übungsleiterinnen und Übungsleiter, der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie der Expertinnen und Experten aus dem organisierten Sport. Ziele der Evaluation waren Erkenntnisgewinne zur Umsetzung und Akzeptanz des AlltagsTrainingsProgramms (ATP), prozessbegleitende Weiterentwicklung und Verbesserung des Programms sowie Erkenntnisse über die Nachhaltigkeit des im AlltagsTrainingsProgramm (ATP) Gelernten. Zudem wurde eine mögliche Verhaltensänderung der Teilnehmenden, u.a. der Alltagsaktivitäten, erhoben.

Eine weitere Evaluation erfolgte 2018 im Rahmen des Pilotprojekts zur Ansprache vulnerabler Gruppen durch die Deutsche Sporthochschule und die Hochschule Magdeburg-Stendal. Befragt wurden Teilnehmende, Übungsleitende sowie Netzwerkpartner (z. B. Landesvereinigungen für Gesundheit, Wohnungsbaugesellschaften, Wohlfahrtsverbände, Seniorenorganisationen). Ziel dieser Evaluation war es, Besonderheiten bei der Ansprache und Kursdurchführung vulnerabler Gruppen (z. B. pflegende Angehörige, ältere Menschen mit Migrationshintergrund, ältere Menschen aus strukturschwachen Gebieten) herauszuarbeiten.

Weitere Informationen

Weitere Informationen zum AlltagsTrainingsProgramm (ATP) gibt es auf www.gesund-aktiv-aelter-werden.de.