

Tipps für den Alltag

Ihr Alltag bietet viele Anlässe: Bewegen Sie sich überall dort, wo Sie sich gerade befinden. Bereits kleinere Änderungen im Alltag reichen aus! Hier sind einige Anregungen:

- ✓ Nutzen Sie die Treppe!
- ✓ Gehen Sie mehr zu Fuß!
- ✓ Unterbrechen Sie längeres Sitzen durch Bewegung (z. B. am Arbeitsplatz, im Warteraum, bei Fahrten mit dem Zug)!
- ✓ Gehen Sie in den Arbeitspausen spazieren!
- ✓ Pflegen Sie den Garten!
- ✓ Spielen Sie mit Enkeln, Freunden und Bekannten!



Entwickelt durch:



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



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.: 60582325

Auflage: 3.20.04.18

www.bzga.de

www.aelter-werden-in-balance.de



Verband der Privaten
Krankenversicherung

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

Kontakt



AlltagsTrainingsProgramm (ATP)

Alltag in Bewegung mit 60plus





*„Der Alltag bietet
vielfältige Bewegungs-
und Trainingsmöglichkeiten.
Nutzen Sie diese!“*

Univ.-Prof. Dr. Ingo Froböse

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?

Im ATP werden Ihnen typische Alltagssituationen und Alltagstätigkeiten (z. B. Treppensteigen, Tragen, Heben, Aufstehen, Liegen etc.) bewusst gemacht und Ihnen wird gezeigt, wie Sie Ihren Alltag mit mehr Bewegung füllen können.

Ziel des ATP ist es, Ihren Alltag drinnen und draußen als Trainingsmöglichkeit zu verstehen und dadurch mehr Bewegung in Ihr tägliches Leben einzubauen.

Zielgruppe des ATP sind Männer und Frauen ab 60 Jahren, die in den letzten Jahren körperlich eher inaktiv waren, sprichwörtlich „aus der Übung gekommen“ sind und daran etwas ändern möchten.

Wie wird trainiert?

Das ATP wird als Kurs mit 12 Stunden angeboten. Jede Kursstunde hat ein spezielles Thema (z. B. Tragen, Treppensteigen, Liegen, Sitzen, Gehen etc.).

Das Programm findet sowohl drinnen als auch draußen statt. Sie können in Alltagskleidung teilnehmen. Angeleitet werden die Kursstunden von geschulten Übungsleiterinnen und Übungsleitern.

Zudem kommen Spaß, Geselligkeit und Freude beim ATP nicht zu kurz.



**Übung Gegenstand
über Kopf heben.**