



ATP

AlltagsTrainingsProgramm

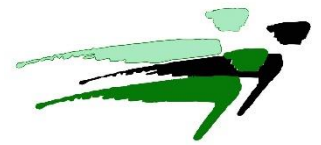
Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) ist ein Element des Programms „Älter werden in Balance“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), das vom Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. unterstützt wird. Der Deutsche Turner-Bund entwickelte gemeinsam mit der BZgA, der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS), dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und dem Landessportbund Nordrhein-Westfalen (LSB NRW) das standardisierte Trainingsprogramm speziell für die Zielgruppe der Menschen ab 60 Jahren, die bisher inaktiv waren, aber in Zukunft ihren Alltag nachhaltig bewegungsaktiver gestalten möchten.

Ziel des ATP ist es, für den Alltag wichtige Fähigkeiten, wie z. B. Ausdauer, Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit auch möglichst alltagsnah zu trainieren. Des Weiteren soll es die Teilnehmenden dafür sensibilisieren und sie aktivieren, den Alltag drinnen und draußen als Trainingsmöglichkeit zu verstehen und dadurch ein effektives Mehr an Bewegung in das tägliche Leben einzubauen.

Der Kurs ist so angelegt, dass er ohne große Vorbereitung und ohne den Einsatz von Fitnessgeräten direkt umgesetzt werden kann. Gleichzeitig wird erlernt, wie durch Gehen die Ausdauer durch die bewusste Anwendung von Gehvarianten die Gleichgewichtsfähigkeit verbessert werden kann, Orte bzw. Situationen im persönlichen Alltag effektiv für Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnübungen genutzt werden können.

Gesundheitsprogramm

der



TG GEISLINGEN

Tipps für den Alltag:

Nutzen Sie die Treppe !

Gehen Sie mehr zu Fuß !

Pflegen Sie Ihren Garten !

Gehen Sie in den
Arbeitspausen spazieren !

Spielen Sie mit Enkeln,
Freunden und Bekannten !

Unterbrechen Sie längeres
Sitzen durch Bewegung !

Kursleitung:	Ulrike Schweizer-Ehrhardt, Diplom-Sportlehrerin
Zielgruppe:	Männer und Frauen ab 60 Jahren, Anfänger und Wiedereinsteiger
Kursdauer:	Dienstags, 19:00 - 20:00 Uhr, Start: 14.09.2021 - 12 Mal
Kursort:	Tegelberghalle Geislingen
Gebühren:	Kostenfrei
Informationen und Anmeldung:	
	Ulrike Schweizer-Ehrhardt, Telefon tagsüber: 07331 - 2004 56, Email: use@medipha.de