

Pressemeldung

Tipps für mehr Bewegung in der Corona-Pandemie: AlltagsTrainingsProgramm für Ältere auch als Dauerangebot

Köln, 26. August 2021. Durch die Corona-Pandemie haben viele Bewegungsangebote und Sportkurse pausieren müssen – so auch das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zur Gesundheitsförderung älterer Menschen. Doch jetzt geht es in vielen Orten in Deutschland wieder los: Ergänzend zum 12-wöchigen Präventionskurs gibt es das ATP auch als fortlaufendes Dauerangebot „Alltag in Bewegung“ für Frauen und Männer ab 60 Jahre.

Ziel des AlltagsTrainingsProgramms ist es, den Alltag älterer Menschen langfristig aktiver zu gestalten. Das ist gerade in der Corona-Pandemie zur Stärkung des Immunsystems wichtig, denn schon kleine Bewegungseinheiten verbessern die körpereigene Abwehr. Das ATP-Dauerangebot kann von Turn- und Sportvereinen und Institutionen wie Stadtteilzentren und Seniorentreffs angeboten werden. Den Übungsleitenden stehen bei der Programmgestaltung verschiedene Kategorien wie Ausdauer, Kraft, Koordination oder Spiele zur Verfügung, aus denen sie Übungen auswählen und individuell zusammenstellen können. Die Kurse und viele der Übungen können auch im Freien durchgeführt werden und eignen sich bestens für den Wiedereinstieg in das gemeinsame Sporttreiben.

Das im Rahmen des BZgA-Programms „Älter werden in Balance“ entwickelte ATP richtet sich an Frauen und Männer ab 60 Jahren, die bisher eher wenig aktiv waren oder einen Wiedereinstieg in ein bewegungsaktives Leben finden möchten. Es wurde 2015 von der BZgA gemeinsam mit Partnern aus dem organisierten Sport und der Wissenschaft entwickelt. Das Programm wird durch den Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV) finanziell unterstützt.

Vereine, Institutionen und Übungsleitende, die das ATP anbieten möchten, aber auch ältere Menschen, die sich für den ATP-Kurs oder das ATP-Dauerangebot interessieren, finden auf der Webseite von „Älter werden in Balance“ hilfreiche Informationen:

www.aelter-werden-in-balance.de/atp/was-ist-atp/

www.aelter-werden-in-balance.de/atp/was-ist-atp/atp-dauerangebot/

Wer das ATP zu Hause schon einmal selbst ausprobieren möchte, kann sich unter www.aelter-werden-in-balance.de/bewegungspackung/mein-uebungsprogramm/ ein eigenes Übungsprogramm zusammenstellen.

Übungen gibt es auch als Kartenspiel: Die Bewegungspackung mit 25 Übungskarten kann kostenfrei hier bestellt werden: www.bzga.de/infomaterialien/gesundheit-aelterer-menschen/bewegungspackung/

>> Seite 2

Kontakt:

Pressestelle der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Maarweg 149–161

50825 Köln

pressestelle@bzga.de

www.bzga.de

www.twitter.com/bzga_de

www.facebook.com/bzga.de

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit