

Workshop Handout

Das AlltagsTrainingsProgramm

Das „**AlltagsTrainingsProgramm**“ (ATP) ist ein Bewegungsangebot des Programms "Älter werden in Balance" der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), das vom Verband der Privaten Krankenversicherungen e.V. unterstützt wird. Das ATP wurde vom Deutschen Turner-Bund (DTB) gemeinsam mit der BZgA, der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS), dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und dem Landessportbund Nordrhein-Westfalen (LSB NRW) als **zwölfwöchiger standardisierter Trainingskurs** speziell für die Zielgruppe von inaktiven Personen ab 60 Jahren entwickelt.

Ergänzend zum ATP-Kurs wurde im Jahr 2018 das **Dauerangebot „Alltag in Bewegung“** konzipiert. Somit ist es den Vereinen möglich, nach dem dreimonatigen Kursangebot, die Teilnehmenden in ein Dauerangebot zu überführen.

Für die Teilnahme an einem ATP-Kurs und dem Dauerangebot sind zwei Mindestvoraussetzungen von den Teilnehmenden zu erfüllen. Sie müssen ihren Alltag ohne äußere Unterstützung (ohne Gehhilfen wie Rollatoren) bewältigen und 30 Minuten zügig spazieren gehen können.

Der ATP-Kurs erhielt von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) das Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“ und ist damit von den gesetzlichen Krankenkassen zuschussfähig. Voraussetzung für die Durchführung eines ATP-Kurses ist, dass die Übungsleiter zum einen die 2. Lizenzstufe "Sport in der Prävention" oder eine staatlich anerkannte Ausbildung (z.B. Sportwissenschaftler) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung erfolgreich absolviert haben sowie die Teilnahme an der Einweisungsveranstaltung „ATP – das AlltagsTrainingsProgramm“ mit acht Lerneinheiten nachweisen können. Da das Dauerangebot von den gesetzlichen Krankenkassen nicht unterstützt wird, reicht für die Durchführung eines ATP-Dauerangebots eine Übungsleiterqualifikation der 1. Lizenzstufe und Erfahrung im Umgang mit Älteren sowie eine Teilnahme an einer Einweisungsveranstaltung „Alltag in Bewegung – das ATP-Dauerangebot mit acht Lerneinheiten. Die Einweisungsveranstaltungen werden vom WLSB und STB angeboten.

Werner Nemetz

Kirchstraße 35, 73102 Birenbach,

Tel.: 07161-26223, Handy: 01632616698, E-Mail: werner.nemetz@yahoo.de

Durch das Bewegungsprogramm ATP werden die Teilnehmenden sensibilisiert, ein effektives Mehr an Bewegung in ihr tägliches Leben einzubauen. Dabei stehen die für den Alltag wichtigen Fähigkeiten wie

- *Kraft*
- *Ausdauer*
- *Beweglichkeit*
- *Koordination* (Gleichgewicht, etc.)

im Fokus.

Das übergeordnete Ziel des Bewegungsprogramms ATP mit je 60 Minuten Dauer ist es, für den Alltag wichtige Fähigkeiten auch möglichst alltagsnah zu trainieren. Des Weiteren soll es die Teilnehmenden sensibilisieren und aktivieren ihren Alltag drinnen und draußen als Trainingsmöglichkeit zu verstehen um dadurch ihre motorische Kompetenz nachhaltig positiv zu beeinflussen.

Das ATP unterscheidet sich vor allem von anderen Programmen dadurch, indem bewegungsbezogene Alltagsinhalte im Trainingskontext aufgegriffen und trainiert werden. Damit die Teilnehmenden die verschiedenen Bewegungsformen und Übungen, die sie kennenlernen, auch problemlos Zuhause umsetzen können, sind im ATP-Kurs fast keine Trainingsgeräte nötig. Als Hilfestellung zur persönlichen Verknüpfung der Kursinhalte zum individuellen Alltag erhalten die Kursteilnehmenden Unterlagen mit Wissensbausteinen, Tipps für den Alltag und Übungsbeschreibungen nach jeder Übungseinheit.

In unserem gemeinsamen Workshop werden exemplarisch Übungen aus dem ATP-Programm durchgeführt wie z.B. das Mobilisationsritual, der Transfer vom Stand in die Rückenlage und wieder zurück und der Aufbau der Grundspannung im stabilen Stand.

Birenbach, November 2023

Werner Nemetz