

# ATP

## AlltagTrainingsProgramm

Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) zeigt Frauen und Männern ab 60 Jahren, wie mehr Bewegung in den Alltag integriert werden kann, um die Gesundheit aktiv zu fördern. In dem ATP- Kurs erfahren Sie, wie leicht es ist, alltägliche Tätigkeiten als Trainingsmöglichkeit zu nutzen, überall und zu jeder Zeit.

**Das ATP beginnt am 20.09.2017 in Eisenhüttenstadt, Stadtteilbüro Soziale Stadt, Alte Poststraße 2.** Die speziell ausgebildete **Übungsleiterin, Frau Dr. Karin Quenzel** macht Sie auf typische Alltagssituationen wie Treppensteigen, Aufstehen oder Hinsetzen aufmerksam. Sie zeigt Ihnen, wie Sie diese mit einfachen Übungen anreichern können. ATP eignet sich ideal als Gesundheitstraining, auch wenn Sie Anfänger oder Wiedereinsteiger sind:

- Sie bringen mehr Bewegung in Ihr Leben
- Sie verbessern Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination
- Sie trainieren in der Gruppe und im Alltag
- Sie ändern etwas an Ihren Bewegungsgewohnheiten

## Warum sollten Sie am ATP teilnehmen?

Die Übungsleiterin, Dr. Karin Quenzel gibt Ihnen Tipps, wie Sie Ihre Gesundheit tagtäglich mit wenigen Änderungen und einer moderaten Steigerung Ihrer Alltagsbewegungen verbessern und fördern. Es geht beim ATP nicht darum, Alltagssituationen zu erleichtern. Vielmehr sollen Sie lernen, die körperliche Aktivität bewusst zu erhöhen. Bestimmte Gegenstände, Alltagsorte oder Alltagssituationen sollen durch das ATP zu einem automatischen Auslöser werden, der Sie zu der Ausübung einer bestimmten körperlichen Aktivität motiviert.

Vermittelt wird beispielsweise, wie Sie das Einkaufen und das Tragen von Taschen zur Kräftigung von Rumpf- und Armmuskulatur nutzen oder vorhandene Gegenstände in der Natur (Bäume, Bänke etc.) und im Haushalt (Trinkflaschen, Töpfe, etc.) im Training wirksam einsetzen.

### Tipps für kleine Änderungen mit großer Wirkung:

- **Nutzen Sie die Treppe**
- **Gehen Sie öfter zu Fuß**
- **Unterbrechen Sie längeres Sitzen durch Bewegung 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**

## **Wie können Sie sich den Ablauf des ATP vorstellen?**

Das AlltagsTrainingsProgramm ist als wöchentlicher Gruppenkurs gestaltet. Einmal pro Woche üben und trainieren Sie 60 Minuten lang unter Anleitung der geschulten Übungsleiterin. Sie erlernen, wie Sie den Alltag drinnen und draußen als Übungs- und Trainingsmöglichkeit nutzen, um mehr Bewegung in das tägliche Leben einzubauen. Die Übungen sind daher so angelegt, dass Sie diese in Ihrer Alltagsbekleidung und ohne große Vorbereitung oder den Einsatz von Fitnessgeräten umsetzen können.

Jede Kursstunde behandelt ein spezielles Thema (z. B. Sitzen oder Gehen). Durch das bewusste Anwenden unterschiedlicher Geh - Varianten verbessern Sie beispielsweise Ihr Gleichgewicht. Setzen Sie dabei Alltagsgegenstände (z. B. Wasserflaschen, Einkaufstüten) ein, kräftigen Sie zugleich Ihre Muskulatur. Das Training in der Gruppe fördert zudem den Spaß und die Freude an den Übungen.