

Workshop Handout

Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP)

Das 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 (DTB) entwickelte gemeinsam mit der BZgA, der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS), dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und dem Landessportbund Nordrhein-Westfalen (LSB NRW) das **zwölfwöchige standardisierte Trainingsprogramm** speziell für die Zielgruppe der Menschen ab 60 Jahren, die bisher inaktiv waren, aber in Zukunft ihren Alltag nachhaltig bewegungsaktiver gestalten möchten (Mindestvoraussetzung für die Teilnahme an einem ATP-Kurs sind, dass die Teilnehmenden ihren Alltag ohne äußere Unterstützung, d.h. ohne Gehhilfen wie Rollatoren, bewältigen und 30 Minuten zügig spazieren gehen können).

Durch das ATP werden die Teilnehmenden sensibilisiert, wie sie ein effektives Mehr an Bewegung in ihr tägliches Leben einbauen.

Dabei stehen die für den Alltag wichtigen Fähigkeiten wie

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

im Fokus.

Das übergeordnete Ziel des 12 Kurseinheiten umfassenden ATP mit je 60 Minuten ist es, für den Alltag wichtige Fähigkeiten 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, um die motorische Kompetenz nachhaltig zu fördern.

Der Kurs verfolgt neben den Kernzielen des Gesundheitssports auch die

- Vermittlung und Verbesserung des individuellen Gesundheitswissens,
- die Förderung, Aufrechterhaltung und Steigerung der Mobilitätsbereitschaft im Lebensalltag und den Lebenswelten älterer Menschen
- das Üben und Trainieren von alltäglichen Bewegungsabläufen und Alltagskompetenzen sowie
- die Unterstützung und Entwicklung gesundheitsfördernder Rahmenbedingungen.

Das ATP unterscheidet sich von anderen Programmen, indem bewegungsbezogene Alltagsinhalte im Trainingskontext aufgegriffen und trainiert werden, um

Werner Nemetz

Kirchstraße 35, 73102 Birenbach,

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

dadurch einen nachhaltigen Transfer in den individuellen Alltag der Teilnehmenden zu schaffen. Daher finden die Kurseinheiten sowohl Indoor als auch Outdoor statt.

Damit die Teilnehmenden die verschiedenen Bewegungsformen und Übungen, die sie kennenlernen, auch problemlos zuhause umsetzen können, sind im ATP-Kurs fast keine Trainingsgeräte nötig. Die Materialien, die verwendet werden, findet jeder Kursteilnehmende in der Regel auch zuhause: Taschentuchpackungen, Handtücher, Zeitungen usw.

Als Hilfestellung zur persönlichen Verknüpfung der Kursinhalte zum individuellen Alltag erhalten die Kursteilnehmenden Unterlagen mit Wissensbausteinen, Tipps für den Alltag und Übungsbeschreibungen. Außerdem wurden Alltagsaufgaben entworfen, die die Kursteilnehmenden an beliebigen Orten oder Zuhause umsetzen können.

Der ATP-Kurs erhielt die Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT und den PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB sowie das Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“ nach der Anerkennung durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) im Jahr 2018.

Kursleiterqualifikation

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 (Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer und gleichwertige Ausbildung) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung erfolgreich absolviert haben.

Des Weiteren müssen die Kursleiter an der Einweisungsveranstaltung „ATP – das AlltagsTrainingsProgramm“ mit acht Lerneinheiten teilgenommen haben.

Alltag in Bewegung – Das ATP-Dauerangebot

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 Teilnehmer in ein Dauerangebot zu überführen. Die Stundenbilder ergeben sich aus dem Übungspool des Kursangebots.

Kursleiterqualifikation

Voraussetzung für die Durchführung eines ATP-Dauerangebots ist, dass die Übungsleiter zum einen die 1. Lizenzstufe und Erfahrung im Umgang mit Älteren haben. Des Weiteren müssen die Kursleiter an der Einweisungsveranstaltung „Alltag in Bewegung – das ATP-Dauerangebot mit acht Lerneinheiten teilgenommen haben.

Birenbach, Oktober 2019

Werner Nemetz

Werner Nemetz

Kirchstraße 35, 73102 Birenbach,

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