

# Tipps für den Alltag

Ihr Alltag bietet viele Anlässe: Bewegen Sie sich überall dort, wo Sie sich gerade befinden. Bereits kleinere Änderungen im Alltag reichen aus! Hier sind einige Anregungen:

- Nutzen Sie die Treppe!
- Gehen Sie mehr zu Fuß!
- Unterbrechen Sie längeres Sitzen durch Bewegung (z. B. 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!



## Partner:



LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



## Weitere Informationen zum ATP:

[www.aelter-werden-in-balance.de/atp](http://www.aelter-werden-in-balance.de/atp)

## Impressum:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Maarweg 149-161

D-50825 Köln

[info@aelter-werden-in-balance.de](mailto:info@aelter-werden-in-balance.de)

Best.-Nr.: 60582325

Auflage: 1.20.10.16

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

[www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de)



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung



Verband der Privaten  
Krankenversicherung

Ein Programm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), mit Unterstützung des Verbandes der Privaten Krankenversicherung e. V. (PKV).

## HARBURGER SPORT-CLUB VON 1904/07 E.V.

**Borussia - Rasensport**

Hölscherweg 11, 21077 Hamburg

Telefon 040/ 760 31 48

E-Mail: [harburgersc@t-online.de](mailto:harburgersc@t-online.de)

oder: [sport@harburgersc.de](mailto:sport@harburgersc.de)

Web: [www.harburgersc.de](http://www.harburgersc.de)



## AlltagsTrainingsProgramm (ATP)

Alltag in Bewegung mit 60 plus





*„Der Alltag bietet  
vielfältige Bewegungs-  
und Trainingsmöglichkeiten.  
Nutzen Sie diese!“*

Univ.-Prof. Dr. Ingo Froböse

## Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP)

Sie möchten

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

**Dann ist das ATP genau das Richtige für Sie!**

## Was ist das ATP?

Im ATP werden Ihnen typische Alltagssituationen und Alltagstätigkeiten (z. B. Treppensteigen, Tragen, Heben, Aufstehen, Liegen etc.) bewusst gemacht und Ihnen wird gezeigt, wie Sie Ihren Alltag mit mehr Bewegung füllen können.

Ziel des ATP ist es, Ihren Alltag drinnen und draußen als Trainingsmöglichkeit zu verstehen und dadurch mehr Bewegung in Ihr tägliches Leben einzubauen.

Zielgruppe des ATP sind Männer und Frauen ab 60 Jahren, die in den letzten Jahren körperlich eher inaktiv waren, sprichwörtlich „aus der Übung gekommen“ sind und daran etwas ändern möchten.

## Wie wird trainiert?

Das ATP wird als Kurs mit 12 Stunden angeboten. Jede Kursstunde hat ein spezielles Thema (z. B. Tragen, Treppensteigen, Liegen, Sitzen, Gehen etc.).

Das Programm findet sowohl drinnen als auch draußen statt. Sie können in Alltagskleidung teilnehmen. Angeleitet werden die Kursstunden von geschulten Übungsleiterinnen und Übungsleitern.

Zudem kommen Spaß, Geselligkeit und Freude beim ATP nicht zu kurz.



**Übung Gegenstand über Kopf heben.**