Deutsche Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

Institut für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation

Zentrum für Gesundheit durch Sport und Bewegung

AlltagsTrainingsProgramm (ATP)

ATP
AlltagsTrainingsProgramm

- Standardisiertes Programm
- Qualitativ hochwertiges Kursmanual (12 Stundenverlaufspläne)
- Wissenschaftliche Projektbegleitung
- Alltag als Trainingsmöglichkeit nutzen
- Gezielte Trainingsreize durch Alltagsbewegungen u. Alltagsfertigkeiten

Philosophie des ATP

ATP
AlltagsTrainingsProgramm

Alltag als Bewegungswelt (wieder) erkennen

Im Alltag trainingswirksame Reize setzen

Bewegung soll dauerhaft Bestandteil des Alltags werden

Spaß und Freude an Bewegung erleben

Eigene Möglichkeiten erfahren und erweitern, Neues ausprobieren

Kooperationspartner

DOSB

LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

DTB DEUTSCHER TURNER-BUND

Deutsche Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

Entwicklungsphase

- 2015 – 2016

Pilotphase

- April 2016 bis August 2016

Umsetzungsphase

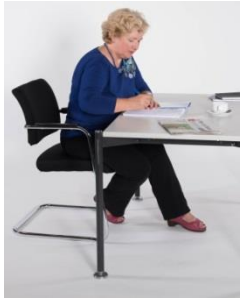
- Ab 2017

AlltagsTrainingsProgramm (ATP)

ATP
AlltagsTrainingsProgramm

Zielgruppe

- Männer und Frauen ab 60 Jahren
- Motivation, den Alltag dauerhaft aktiver zu gestalten
- Alltagstätigkeiten können selbstständig bewältigt werden
- In den letzten Jahren körperlich-sportlich inaktiv
- Keine Gehhilfen erforderlich
- Spaziergang von 30 Minuten möglich



ATP Inhalte

ATP
AlltagsTrainingsProgramm

ICF – Internationale Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit (Mobilität, allgemeine Aufgaben, Häusliches Leben…)

Jede Kurseinheit hat einen Trainingsschwerpunkt z.B.

Alltagstätigkeiten bzw. Alltagsbewegungen z.B.

- **Kraft**
- **Ausdauer**
- **Koordination**
- **Beweglichkeit**

- **Tragen und Heben**
- **Gehen und Laufen**
- **Aufstehen und Hinsetzen**
- **Liegen und Sitzen**

ATP Inhalte - Kurseinheiten

ATP
AlltagsTrainingsProgramm

KE	Titel	Ort
1	Im Alltag trainieren	Indoor
2	Trainieren beim Spazieren	Outdoor
3	Der bewegte Haushalt	Indoor
4	Sitzen und Stehen aktiv gestalten	Indoor
5	Auf dem Weg von A nach B	Outdoor
6	Stabil und flexibel durch den Alltag	Indoor
7	Das Wohnviertel als Fitnessstudio nutzen	Outdoor
8	Damit das Tragen leichter wird	Indoor
9	Liegen und stehen aktiv gestalten	Indoor
10	Treppen rauf und runter	In-/Outdoor
11	Bewegungsübungen rund um die Uhr	Indoor
12	Im Alltag in Balance bleiben	In-/Outdoor

Unterlagen für die Teilnehmenden

ATP AlltagsTrainingsProgramm

Infoblätter (inkl. Alltagsaufgabe)

alter werden IN BALANCE

AlltagsTrainingsProgramm (ATP)

Infoblatt 1: Im Alltag trainieren

Bewegung und Aktivsein erhalten nicht nur Ihre körperliche Gesundheit. Sie steigern auch Ihr Wohlbefinden. In jedem Alter.

Bewegung erhält die Muskelkraft, senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, beugt Fehlhaltungen vor und kann die Folgen einer bewegungsarmen Lebensführung abschwächen.

Denn: Bewegung stärkt die Abwehrkräfte. Bewegung entspannt. Bewegung regt an. Bewegung macht Spaß.

Das ist Ihnen bekannt. Was können Sie tun? Ganz einfach. Ihr Alltag bietet viele Anlässe: Bewegen Sie sich überall dort, wo Sie sich gerade befinden. Immer ein bisschen mehr als gewöhnlich reicht schon aus.

Tipp für den Alltag:

Bereits kleine Änderungen im Alltag reichen aus!

- Die Treppe nutzen
- Mehr Strecken zu Fuß gehen
- Längeres Sitzen durch Bewegen unterbrechen (z. B. bei Fahrten mit Bus oder Zug, am Arbeitsplatz, im Warteraum)
- In Arbeitspausen spazieren gehen
- Den Garten pflegen
- Spielen mit Enkeln, Freunden, Bekannten, …

Alltagsaufgabe:

Jedes Mal, wenn Sie sich hinsetzen, stehen Sie direkt noch einmal auf!

ATP

Übungen für jeden Tag

alter werden IN BALANCE

AlltagsTrainingsProgramm (ATP)

Übungen für jeden Tag 1

Mobilisationsritual

Mobilisation der Halswirbelsäule:
- Kopf nach vorne und zu den Seiten neigen
- Kopf langsam und gleichmäßig bewegen

Schultern kreisen:
- Schultern langsam nach hinten kreisen
- Ellenbogen beugen, Hände an die Schultern bringen und langsam weiter kreisen, dabei die komplette Bewegungsweite des Schultergelenkes ausreizen
- Bewegungsrichtung wechseln

Mobilisation der oberen Extremität und der Brustwirbelsäule:
- ausgestreckte Arme mit der Einatmung nach oben und mit der Ausatmung wieder nach unten führen
- ausgestreckte Arme mit der Einatmung seitlich nach hinten- und mit der Ausatmung vor dem Körper zusammenführen, dabei einen „Katzenbuckel" machen

Rotation Brustwirbelsäule:
- Hüftbreiter stabiler Stand, Oberkörper aufgerichtet
- Hände/Arme verschränkt
- Oberkörper drehen ohne das Becken mitzubewegen
- im Wechsel in beide Richtungen

Beckenkreisen:
- Hände auf die Hüfte ablegen
- gleichmäßig das Becken in beide Richtungen kreisen

Gehen auf der Stelle:
- Fersen abwechselnd anheben
- Zehenballen bleiben auf dem Boden
- aktiver Armschwung

Sanfte Kniebeugen:
- mit leichtem Armschwung nach oben sanfte Kniebeugen machen
- Rücken dabei aufgerichtet lassen

Qualitätssicherung

ATP
AlltagsTrainingsProgramm

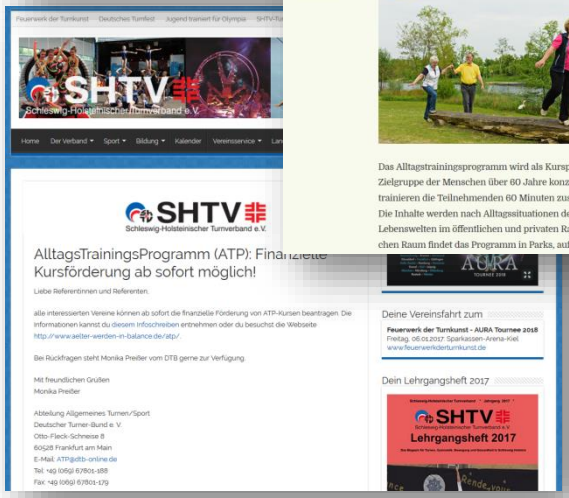
- Wissenschaftliche **Evaluation**
- **Qualitätssiegel**

In Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer
SPORT PRO GESUNDHEIT
Zertifiziertes Angebot
DOSB

plus punkt Gesundheit · DTB

- **Qualitätsstandards** der Ausbildungsstrukturen des organisierten Sports (ÜL-B Prävention/2. Lizenzstufe)

Aus der Praxis



ATP Voraussetzungen/Schulungen

ATP AlltagsTrainingsProgramm

Voraussetzung:

- ✓ Übungsleiter B-Prävention (oder Studium der Sportwissenschaft, Ausbildung zum Physiotherapeut/Ergotherapeut)
- ✓ Teilnahme an Einweisungsveranstaltung ATP (8 LE)

Datum	Ort	Verband	Bundesland	Adresse
02.12.2017	SK Werra-Meißner	LSB Hessen	Hessen	info@sk-wm.de
03.12.2017	Halle	LTV S-A	Sachsen-Anhalt	bildung@ltv-sachsen-anhalt.de
24.02.2018	SK Wetterau	LSB Hessen	Hessen	info@sportkreis-wetterau.de
03.03.2018	Main-Taunus-Kreis	LSB Hessen	Hessen	info@sk-mtk.de
03.03.2018	Sportkreis Lahn-Dill	LSB Hessen	Hessen	info@skld.de
03.03.2018	Sportkreis Vogelsberg	LSB Hessen	Hessen	willi.ochs@t-online.de
10.03.2018	Sportkreis Groß-Gerau	LSB Hessen	Hessen	info@sportkreis-gross-gerau.de
14.04.2018	Frankfurt	SK Frankfurt	Hessen	tim.bugenhagen@sportkreis-frankfurt.de
28.04.2018	Halle/Saale	LTV Sachsen-Anhalt	Sachsen-Anhalt	bildung@ltv-sachsen-anhalt.de
29.04.2018	Berlin	Berliner TFB	Berlin	jurij.robel@btfb.de
09.06.2018	Berlin	LSB Berlin	Berlin	SIsidorczyk@lsb-berlin.de
20.10.2018	Erfurt	Thüringer Turnverband	Thüringen	elke.laemmchen@thueringerturnverband.de
24.11.2018	Fensterbach	Bayerischer Turnervband	Bayern	schneider@btv-turnen.de
01.12.2018	Halle/Saale	LTV Sachsen-Anhalt	Sachsen-Anhalt	bildung@ltv-sachsen-anhalt.de

ATP Förderung

ATP
AlltagsTrainingsProgramm

Fördersumme von bis zu 800,- € pro Kurs

Für Kursteilnehmer kostenfrei

Werbung für Verein

Möglichkeit zur Angebotserweiterung u. Mitgliedergewinnung

ATP
AlltagsTrainingsProgramm

Antrag auf Gewährung der Förderung eines ATP-Kurses im Jahr 2017 aus Mitteln der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit

An
Deutscher Turner-Bund e.V.
ATP (Kursabrechnung)

Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt am Main

Graue Felder sind vom Antragsteller auszufüllen.

Antragsteller:	
Vereinsname:	
Ansprechpartner:	
Straße, Hausnummer (Vereinsadresse):	
Postleitzahl:	
Ort:	
Bundesland:	
Telefonnummer des Ansprechpartners:	
E-Mail-Adresse d. Ansprechpartners/Vereins:	

Maßnahme

Maßnahme:	Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) - Kursdurchführung
Förderzweck:	Anteilige Förderung der nicht refinanzierten Sachausgaben im Rahmen der Organisation und Durchführung der vorbezeichneten Maßnahme
Förderhöhe:	Die Fördersumme beträgt max. 800,- Euro pro Kurs nach vorheriger Beantragung und Genehmigung.
Geplanter Durchführungszeitraum (inkl. Vor- und Nachbereitung):	
Geplanter Kursstart (Datum):	
Geplantes Kursende (Datum):	
Anschrift des Kurs-Ortes:	
Name der Übungsleitung:	
Der/Die Übungsleiter/-in hat an folgender Einweisungsveranstaltung in das ATP teilgenommen (Ort und Datum):	

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Weitere Informationen unter:
www.aelter-werden-in-balance.de

älter werden
IN BALANCE

E-Mail: c.ammann@dshs-koeln.de