



## AlltagsTrainingsProgramm - Tipps zur Bewegungsförderung für Ältere

Von *voelker-albert*

Erstellt am 21 Nov 2017 - 11:51

BZgA gibt Tipps zur Bewegungsförderung für Ältere:

Bewegung wirkt wie Medizin

Köln, 21. November 2017. Bewegung trainiert muskuläre Kraft und Koordination, schützt Herz und Gefäße, bringt den Blutzuckerspiegel ins Gleichgewicht, verbessert die Stimmung und fördert soziale Kontakte. Es gibt also viele gute Gründe, sich auch im Alter regelmäßig zu bewegen. Wegweiser für mehr körperliche Aktivität und Bewegungsförderung älterer Menschen ist das Präventionsprogramm „Älter werden in Balance“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), das durch den Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV) gefördert wird.

Dr. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA, erklärt: „Um im Alter fit zu bleiben oder fit zu werden, müssen keine sportlichen Höchstleistungen erbracht werden. Wie Frauen und Männer ab 60 Jahren nachhaltig mehr Bewegung in ihren Alltag integrieren können, zeigt das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) der BZgA mit einfachen Übungen, bei denen Alltagssituationen als Übungsmöglichkeit genutzt werden können – überall und zu jeder Zeit. Die Einkaufstasche wird zur Hantel und die Parkbank um die Ecke zum effektiven Sportgerät.“

Damit die Angebote von „Älter werden in Balance“ die Menschen noch besser erreichen, machen aktuell neue Plakatismotive auf das Programm zur Bewegungsförderung aufmerksam. Ergänzend dazu hat die BZgA neue Bewegungspackungen mit 25 handlichen Übungskarten mit praktischen Bewegungsideen aus dem AlltagsTrainingsProgramm entwickelt. Diese ATP-Bewegungspackungen sind in teilnehmenden Hausarztpraxen und Apotheken frei erhältlich und bei der BZgA bestellbar.

Dr. Volker Leienbach, Direktor des PKV-Verbandes, betont: „Regelmäßige Bewegung hält körperlich sowie geistig fit und ist eine wichtige Quelle für Lebensfreude. Durch die Förderung von ‚Älter werden in Balance‘ möchte der Verband der Privaten Krankenversicherung dazu beitragen, Prävention im Alltag und an den Orten zu stärken, an denen die Menschen viel Zeit verbringen und wichtige soziale Kontakte pflegen.“

Das AlltagsTrainingsProgramm wurde von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS), dem Deutschen Olympischen Sportbund e.V. (DOSB), dem Deutschen Turner-Bund e.V. (DTB) und dem Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. (LSB NRW) entwickelt.

Seit Anfang 2017 werden bundesweit über 100 ATP-Kurse angeboten, an denen Interessierte ohne Vorkenntnisse und ohne Sportbekleidung teilnehmen können. Das Angebot an Kursen wird stetig ausgeweitet und soll 2018 bundesweit verfügbar sein. Die Teilnahme ist kostenlos.

Mehr Informationen zum Thema:

Übersicht zu allen Angeboten von „Älter werden in Balance“ bietet das neu gestaltete Internetportal [www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de) [1].

Die neuen Motive von „Älter werden in Balance“ stehen zum Download bereit unter [www.bzga.de/presse/presse motive/aelter-werden-in-balance/](http://www.bzga.de/presse/presse motive/aelter-werden-in-balance/) [2]



Mehr Informationen zum ATP und den Kursangeboten finden Sie hier: [www.aelter-werden-in-balance.de/atp/](http://www.aelter-werden-in-balance.de/atp/) [3]

Mehr Informationen zu den neuen Bewegungspackung gibt es unter:

[www.aelter-werden-in-balance.de/bewegungspackung](http://www.aelter-werden-in-balance.de/bewegungspackung) [4]

Die ATP-Bewegungspackung ist kostenlos zu bestellen über:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln

Online-Bestellsystem: [www.bzga.de/infomaterialien](http://www.bzga.de/infomaterialien) [5]

Fax: 0221-8992257

E-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de) [6]

---

Kontakt:

Dr. Marita Völker-Albert

Pressesprecherin der

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Maarweg 149-161

50825 Köln

Tel. 0221-8992280

Fax: 0221-8992201

E-Mail: [marita.voelker-albert@bzga.de](mailto:marita.voelker-albert@bzga.de) [7]

[www.bzga.de](http://www.bzga.de) [8]

RSS-Feed: [www.bzga.de/rss-presse.php](http://www.bzga.de/rss-presse.php) [9]

Twitter: [www.twitter.com/bzga\\_de](https://twitter.com/bzga_de) [10]

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 23:23):** <http://medkom24.eu/node/22784>

## Links:

- [1] <http://www.aelter-werden-in-balance.de>
- [2] <http://www.bzga.de/presse/pressemotive/aelter-werden-in-balance/>
- [3] <http://www.aelter-werden-in-balance.de/atp/>
- [4] <http://www.aelter-werden-in-balance.de/bewegungspackung>
- [5] <http://www.bzga.de/infomaterialien>
- [6] <mailto:order@bzga.de>
- [7] <mailto:marita.voelker-albert@bzga.de>
- [8] <http://www.bzga.de>
- [9] <http://www.bzga.de/rss-presse.php>
- [10] [http://www.twitter.com/bzga\\_de](http://www.twitter.com/bzga_de)