

HINTERGRUND UND DOKUMENTATION

Gute Vorsätze für ältere Menschen im Jahr 2018: Mehr Bewegung im Alltag

25 Übungskarten des AlltagsTrainingsProgramms der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zeigen, wie es geht

Wer sich für das neue Jahr mehr Bewegung und körperliche Aktivität vorgenommen hat, findet im AlltagsTrainingsProgramm (ATP) der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) jede Menge Anregungen. Aktivität im Alltag kann ganz einfach sein: „Hinstellen, Fersen abwechselnd anheben, absetzen und dabei Arme aktiv mitschwingen“ – das kräftigt die Beine und kann praktisch überall und zu jeder Zeit trainiert werden, ob vorm Fernseher oder beim Warten auf den Bus. Um den Start zu erleichtern, hat die BZgA neue, an Medikamentenschachteln erinnernde Bewegungspackungen mit 25 handlichen Übungskarten aus dem ATP aufgelegt. [Das geht aus einer Mitteilung des BZgA hervor.](#)

Es gibt Übungen für Arme und Schultern, den Rumpf und die Beine. Die Vorderseite jeder Übungskarte zeigt eine Person in Aktion, auf der Rückseite wird die jeweilige Übung beschrieben. Der Beipackzettel empfiehlt als „übliche Dosis“, drei bis viermal pro Woche eine Übungskarte aus jeder Kategorie zu ziehen und umzusetzen. Ort, Zeitpunkt und Intensität der Übungen können selbst gewählt werden.

Neue Plakatmotive machen zum Jahreswechsel auf das ATP und die Bewegungspackung aufmerksam und motivieren ältere Menschen, mehr Bewegung in ihren Alltag zu bringen. Interessierte können [die ATP-Bewegungspackung kostenfrei über das Bestellsystem der BZgA anfordern](#). Arztpraxen, Apotheken oder Einrichtungen, die mit älteren Menschen ab 60 Jahren zusammenarbeiten, können einen Aufsteller mit 10 bzw. 20 Bewegungspackungen zur kostenlosen Weitergabe bestellen.

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. Es ist Teil des BZgA-Programms „Älter werden in Balance“, das durch den Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV) gefördert wird.

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

- Einblick in alle Angebote von „Älter werden in Balance“ bietet das neu gestaltete Internetportal www.aelter-werden-in-balance.de. Mehr Informationen zum ATP und den Kursangeboten finden sich unter www.aelter-werden-in-balance.de/atp/. Infos zur neuen Bewegungspackung gibt es unter: www.aelter-werden-in-balance.de/bewegungspackung.
- [Zum Thema Sport im Alter stellt auch der DOSB weitere Informationen zur Verfügung.](#)