

ATP – AlltagsTrainingsProgramm beim TV Roetgen

Wenn die Einkaufstasche zum Trainingsgerät wird

Gemeinsam mit dem Landessportbund bietet der TV Roetgen erneut am Sommer wieder ein AlltagsTrainingsProgramm kurz ATP an. Dahinter verbirgt sich ein Kursprogramm für Männer und Frauen aus der Altersgruppe 60plus, die sich vom „Sport“ bislang nicht angesprochen fühlen, aber denn etwas mehr Bewegung in ihren Alltag bringen wollen. Es ist kein Geheimnis: Wer sich auch im Alter ausreichend bewegt, bleibt länger selbstständig und geistig fit. Aktuelle medizinische Studien belegen, dass schon eine leichte Steigerung der Alltagsaktivitäten einen sehr guten Effekt auf Gesundheit und Wohlbefinden hat.

Genau um Alltagsbewegungen wie Gehen, Stehen, Tragen geht es im neuen Kurs. Bereits mit kleinen Abwandlungen wird zur Förderung und Stärkung der Gesundheit und des Wohlbefindens beigetragen. Alltägliche Situationen wie z.B. Einkaufen oder Treppensteigen sollen zur Herausforderung werden. Gleichmaßen geht es Drinnen und Draußen zu, um fit zu bleiben, braucht es keine sportlichen Höchstleistungen! Kursleiterin Margit Marquardt: „Wir möchten die Gesundheitsförderung und Prävention im Alltag und an den Orten stärken, an denen die Menschen ohnehin viel Zeit verbringen und wichtige soziale Kontakte haben.“ Wichtig ist: technische Mobilitätshilfen dürfen nicht verwendet werden.

Das ATP-Kurskonzept ist ein Element des Programms „Älter werden in Balance“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und wurde in Zusammenarbeit mit Sportwissenschaftlern der Deutschen Sporthochschule in Köln, dem DOSB, dem DTB und dem LSB NRW entwickelt. Unterstützt wird das Programm durch den Verband der Privaten Krankenversicherung.

Ab Mittwoch, 12. Juli, 10.00 Uhr bietet der TV Roetgen 1894 e.V. erneut diesen 12wöchigen Kurs gratis für alle Interessenten in der Sporthalle Rosentalstr. 38a, an. Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht zwingend erforderlich.

Weitere Infos und Anmeldung bei der Kursleiterin: Margit Marquardt, Tel. 02471-4235.
Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!