

Pressemitteilung

BZgA: So werden gute Vorsätze wahr

Ältere Menschen kommen mit dem AlltagsTrainingsProgramm in Bewegung

Köln, 19. Dezember 2018. „Mehr Bewegung und Sport“ – dieser gute Vorsatz für das neue Jahr steht nicht nur bei jüngeren, sondern auch bei älteren Menschen ab 60 Jahren weit oben auf der Liste. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat dafür mit dem AlltagsTrainingsProgramm (ATP) das passende Angebot entwickelt. Im Mittelpunkt stehen Aktivitäten, bei denen man Teile seines eigenen Gewichts fortbewegen muss, wie zum Beispiel Treppensteigen, schnelles Gehen oder Kräftigungsübungen. Dies fördert den Muskel- und Knochenaufbau, schützt vor Osteoporose, Knochenbrüchen und sorgt für Stabilität. Das ATP ist Bestandteil des BZgA-Programms „Älter werden in Balance“ und wird vom Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV) unterstützt.

Dr. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA, erläutert: „Bewegung ist für den Körper essentiell: Sie kurbelt die Durchblutung und den Stoffwechsel an, stärkt den Gleichgewichtssinn und setzt zudem noch körpereigene Substanzen frei, die schmerzlindernd wirken. Mit dem AlltagsTrainingsProgramm können ältere Menschen ihr Zuhause und ihre Umgebung zum Übungsfeld machen – zum Beispiel durch Arm-Übungen mit Einkaufstaschen oder durch Muskel- und Gelenktraining beim Hausputz und an der Parkbank. Mit diesem einfachen wie kreativen Ansatz wird das Bewegungsprogramm ohne Aufwand in den Alltag integriert.“

Dr. Volker Leienbach, Direktor des PKV-Verbandes, ergänzt: „Uns ist es wichtig, Gesundheitsförderung und Prävention im Alltag und an den Orten zu stärken, an denen die Menschen viel Zeit verbringen und wichtige soziale Kontakte haben. Das AlltagsTrainingsProgramm stellt einen einfach umsetzbaren Impuls dar, die Bewegungsaktivität im Alter zu steigern und so lange wie möglich ein selbstbestimmtes und gesünderes Leben zu ermöglichen.“

Das ATP vermittelt älteren Menschen, wie sie den Alltag drinnen und draußen als Übungs- und Trainingsmöglichkeit nutzen können, um mehr Bewegung in ihr tägliches Leben einzubauen. Auf der Webseite des BZgA-Programms „Älter werden in Balance“ finden sich motivierende und leicht verständliche Übungsvideos zur Kräftigung von Schultern und Armen, Rumpf und Kopf, Beinen und Rücken. Noch einfacher gelingt der Start in einen bewegteren Alltag mit der BZgA-Bewegungspackung – einer handlichen Schachtel, die 25 Übungskarten aus dem ATP beinhaltet und kostenlos bei der BZgA bestellt werden kann.

Entwickelt wurde das Programm von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS) und dem organisierten Sport (Deutscher

>> Seite 2

Olympischer Sportbund DOSB, Deutscher Turnerbund DTB und den Landessportbund NRW). Seit seiner Einführung vor zwei Jahren erfreut sich das ATP wachsender Beliebtheit, weil es ohne großen Aufwand jederzeit und überall umgesetzt werden kann.

Mehr Informationen zur Bewegungspackung gibt es unter:

www.aelter-werden-in-balance.de/bewegungspackung

Die ATP-Bewegungspackung ist kostenlos zu bestellen über:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln

Online-Bestellsystem: www.bzga.de/infomaterialien

Fax: 0221/8992257

E-Mail: order@bzga.de

Zu den Übungsvideos:

www.aelter-werden-in-balance.de/online-bewegungsangebote/uebungsvideos/

Mehr Informationen zum ATP finden Sie hier:

www.aelter-werden-in-balance.de/atp/