

## Pressemitteilung

### Aktiv im Advent

#### Mit dem BZgA-Adventskalender fit durch die Vorweihnachtszeit

*Köln, 27. November 2018.* Bis Heiligabend wartet täglich ein neuer Bewegungstipp: Der Online-Adventskalender des Programms „Älter werden in Balance“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bringt Schwung in die Adventszeit. Vom 01. bis 24. Dezember 2018 öffnet sich jeden Tag ein Türchen mit kurzen Übungsvideos. Für die Trainingstipps sind keine Vorkenntnisse nötig, jede Einheit kann ohne Aufwand zu Hause oder draußen umgesetzt werden. Die Übungen stammen aus dem AlltagsTrainingsProgramm (ATP) des BZgA-Präventionsprogramms „Älter werden in Balance“, das durch den Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV) unterstützt wird. Ziel ist es, durch körperliche Aktivität und Bewegung die Gesundheit und Lebensqualität älterer Menschen zu fördern.

**Dr. Heidrun Thaiss**, Leiterin der BZgA, erklärt: „Regelmäßiges Training kräftigt auch im Alter die Muskulatur, schult die Balance und verbessert Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Schon jetzt profitieren viele ältere Menschen vom AlltagsTrainingsProgramm der BZgA, das seit 2017 von Sportvereinen im ganzen Bundesgebiet angeboten wird. Mit dem bewegten Adventskalender der BZgA können Interessierte auch die Vorweihnachtszeit verstärkt nutzen, um ihr eigenes Wohlbefinden zu steigern und sich damit selbst zu beschenken.“

Mit den Übungen werden Einkäufe, Spaziergänge und Alltagshandgriffe zum vorweihnachtlichen Bewegungsparcours, der für Energie und Entspannung gleichermaßen sorgt. Wie die Adventszeit mit dem AlltagsTrainingsProgramm aktiver gestaltet werden kann, zeigt unter anderem eine ATP-Gruppe aus Bocholt, die in den Übungsvideos des Adventskalenders Einblicke in ihr Training gewährt.

Das AlltagsTrainingsProgramm der BZgA wurde auf Grundlage aktueller sportwissenschaftlicher Erkenntnisse gemeinsam mit der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS), dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB), dem Deutschen Turner-Bund (DTB) und dem Landessportbund (LSB) NRW entwickelt.

Link zum BZgA-Adventskalender:

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

Weitere Informationen zum AlltagsTrainingsprogramm finden sich hier:

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