

Textbausteine für die Öffentlichkeitsarbeit



Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP)

Vor dem Hintergrund des demographischen Wandels mit einer deutlichen Zunahme des Anteils älterer und alter Menschen in der Bevölkerung gewinnt das Thema Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen zunehmend an Bedeutung.

Aktuelle Forschungsergebnisse verdeutlichen, dass die Aufrechterhaltung und der Ausbau der motorischen Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit im Alter gezielt trainierbar sind. Zugleich lassen sich andere Gesundheitsfaktoren dadurch positiv beeinflussen.

Hierzu wurde das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) entwickelt, um möglichst viele ältere Menschen in Bewegung zu bringen. Ziel des AlltagsTrainingsProgramm (ATP) ist es, den Alltag drinnen und draußen als Trainingsmöglichkeit zu verstehen und dadurch ein effektives Mehr an Bewegung in das tägliche Leben einzubauen. Schließlich hält regelmäßige körperliche Aktivität das Herz-Kreislauf-System, den Bewegungsapparat sowie das Gehirn in Schwung und steigert neben der Mobilität unter anderem die soziale Integration sowie das allgemeine Wohlbefinden

Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) ist ein Element des BZgA-Programms „Älter werden in Balance“ unterstützt durch den Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV).

Kooperationspartner

In einer bisher einmaligen Konstellation haben die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), die Deutsche Sporthochschule Köln (DSHS), der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB), der Deutsche Turner-Bund (DTB) und der Landessportbund Nordrhein-Westfalen (LSB NRW) dieses neue Trainingsprogramm für Menschen ab 60 Jahren konzipiert.

Die Zusammenarbeit der Kooperationspartner aus verschiedenen Bereichen der bundesweiten Gesundheitsförderung unterstreicht eindrucksvoll, wie künftig eine institutionsübergreifende Aktivierung der Bürgerinnen und Bürger für Sport und Bewegung aussehen kann.

Philosophie

Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) zielt darauf ab, die für den Alltag wichtigen Fähigkeiten von älteren Menschen, wie z. B. Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit, möglichst alltagsnah zu trainieren.

Die Teilnehmenden werden sensibilisiert, den Alltag drinnen und draußen als Trainingsmöglichkeit zu verstehen und dadurch ein effektives Mehr an Bewegung in das tägliche Leben einzubauen. Dabei sollen bewusst Bewegungsherausforderungen, Hindernisse und Belastungen angenommen werden, um trainingswirksame Reize zu setzen.

Textbausteine für die Öffentlichkeitsarbeit



Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) ist so angelegt, dass es ohne große Vorbereitung in Alltagsbekleidung und ohne den Einsatz von Fitnessgeräten direkt umgesetzt werden kann.

Die Teilnehmenden lernen im AlltagsTrainingsProgramm (ATP), dass ein Training überall, jederzeit und einfach „nebenbei“ stattfinden kann. Diese Trainingssituationen sollen zu einer stabilen Gewohnheit im individuellen Alltag der Teilnehmenden werden, um nachhaltig die motorische Kompetenz zu fördern (Alltagstransfer).

Im Kurs sollen die Teilnehmenden Spaß und Freude an der Bewegung entdecken, sich körperlich erleben, die eigenen Fähigkeiten kennenlernen und Neues ausprobieren. Der Gruppenaspekt spielt dabei eine wesentliche Rolle.

Zielgruppe

Zielgruppe des AlltagsTrainingsProgramms (ATP) sind Männer und Frauen ab 60 Jahren, die ihren Alltag nachhaltig aktiver gestalten möchten. Es werden hierbei Menschen aller sozialen Schichten sowie unterschiedlicher kultureller Hintergründe angesprochen.

Die Mindestvoraussetzungen für die Teilnahme an einem Kurs des AlltagsTrainingsProgramms (ATP) lauten, dass die Teilnehmenden ihren Alltag ohne äußere Unterstützung (z.B. Hilfsmittel für das Gehen) bewältigen können. Des Weiteren sollten sie unter anderem ein 60-minütiges „Außentraining“, welches ein 30-minütiges zügiges Gehen beinhaltet, bewältigen können.

Inhalte und Umsetzung

Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) bezieht sich auf das Präventionsprinzip der „Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität“ und soll dementsprechend nachhaltig bei den Teilnehmenden wirken.

In zwölf Kurseinheiten werden verschiedene Aspekte des täglichen Lebens genutzt, um den Teilnehmenden typische Alltagssituationen und -bewegungen (z. B. Treppensteigen, Tragen, Stützen etc.) als Übungs- und Trainingsmöglichkeit zu vermitteln.

Für die innovative Umsetzung des Kurskonzeptes werden zudem die unterschiedlichen Lebenswelten und individuellen Gegebenheiten vor Ort durch das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) aufgegriffen. So wird u. a. die Treppe als Trainingsmöglichkeit zur Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Koordination in einer Kurseinheit den Teilnehmenden näher gebracht.

Evaluation

Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) wurde durch die Deutsche Sporthochschule Köln (Zentrum für Gesundheit durch Sport und Bewegung) wissenschaftlich evaluiert. Die Evaluation beruhte auf drei Säulen: Befragung der Übungsleiterinnen und Übungsleiter, der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie der Expertinnen und Experten aus dem organisierten Sports. Es fand eine prozessbegleitende Evaluation während der Pilotphase statt (April bis August 2016).

Textbausteine für die Öffentlichkeitsarbeit



Ziele der Evaluation sind Erkenntnisgewinne zur Umsetzung und Akzeptanz des AlltagsTrainingsProgramm (ATP), prozessbegleitende Weiterentwicklung und Verbesserung des Programms sowie Erkenntnisse über die Nachhaltigkeit des im AlltagsTrainingsProgramm (ATP) Gelernten. Zudem wurde eine mögliche Verhaltensänderung der Teilnehmenden, u.a. der Alltagsaktivitäten, erhoben.

Das ATP in den Lebenswelten

Die individuellen Lebenswelten spielen im AlltagsTrainingsProgramm (ATP) eine entscheidende Rolle. Im AlltagsTrainingsProgramm (ATP) sollen die Teilnehmenden Bewegung als Gesundheitsressource (wieder)entdecken und ihrem Lebensraum als Bewegungslandschaft mit vielfältigen Möglichkeiten sowohl im privaten als auch im öffentlichen Raum wahrnehmen.

Im AlltagsTrainingsProgramm (ATP) werden die Anregungen und Impulse für ein aktiveres Bewegungsverhalten direkt an den Orten und Plätzen des alltäglichen Lebensumfeldes vorgestellt und in der Gruppe praktisch erlebt.

Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) bezeichnet unter dem Begriff Lebenswelt das Wohnquartier mit den sozialen Räumen und Einrichtungen, die von der Zielgruppe des AlltagsTrainingsProgramm (ATP) aufgesucht und genutzt werden.