



# Pressemitteilung

Berlin/Köln, 30. September 2016:

## Wenn die Einkaufstasche zum Trainingsgerät wird Neues AlltagsTrainingsProgramm für Menschen ab 60 vorgestellt

Neu, wirkungsvoll und lebensnah: Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) will ältere Menschen ab 60 Jahren zu mehr Bewegung anregen. Das ATP wurde im Rahmen des Programms „Älter werden in Balance“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf der Grundlage aktueller sportwissenschaftlicher Erkenntnisse entwickelt und soll ab 2017 bundesweit in das Angebot von Sportvereinen aufgenommen werden. Kooperationspartner sind der Deutsche Olympische Sportbund e.V. (DOSB), der Deutsche Turner-Bund e.V. (DTB), der Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. (LSB NRW) und die Deutsche Sporthochschule Köln (DSHS). Gefördert wird es durch den Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV). Das ATP wurde heute, im Vorfeld des Tages der älteren Menschen, der jedes Jahr am 01. Oktober stattfindet, vorgestellt.

Anlässlich der Vorstellung des ATP in Berlin erklärt **Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe**: „Es ist kein Geheimnis: Wer sich auch im Alter ausreichend bewegt, bleibt länger selbstständig und geistig fit. Ein körperlich aktiver Lebensstil kann zudem helfen, Erkrankungen vorzubeugen oder bereits bestehende Krankheiten günstig zu beeinflussen. Genau hier setzt das neue AlltagsTrainingsProgramm an. Es soll gezielt ältere Menschen ansprechen, die bisher sportlich nicht oder wenig aktiv sind. Wichtig ist dabei, dass die Bewegungsübungen leicht im Alltag umzusetzen sind und auch Freude machen. Gerade die Gesundheitsförderung für ältere Menschen ist ein wichtiger Bestandteil unserer Präventionspolitik. Mit unserem Präventionsgesetz wollen wir auch die Lebensbereiche der Älteren erreichen, etwa in Kommunen, Betrieben, Pflegeheimen oder Einrichtungen der Altenhilfe.“

**Dr. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA**, betont: „Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des AlltagsTrainingsProgramms lernen, wie sie ihr Zuhause und ihre Umgebung zur Bewegungsförderung nutzen können – sei es durch Arm-Übungen mit Einkaufstaschen und anderen Alltagsgegenständen oder durch Muskel- und Gelenktraining beim Hausputz, beim Warten an der Bushaltestelle oder beim Stopp an der Parkbank. Es gibt kein vergleichbares Programm zur Bewegungsförderung, das einen derart innovativen Ansatz verfolgt.“

Wie wichtig Bewegung ist, belegen zahlreiche Studien: Das Risiko, an koronarer Herzkrankheit, Bluthochdruck, Schlaganfall oder Diabetes Typ 2 zu erkranken, kann durch körperliche Aktivität deutlich reduziert werden. Bewegung kann Depressionen entgegenwirken und demenziellen Erkrankungen vorbeugen. Auch bereits erkrankten Menschen kann körperliche Aktivität helfen, ihren Gesundheitszustand und damit ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Das AlltagsTrainingsProgramm der BZgA wurde auf der Grundlage aktueller sportwissenschaftlicher Erkenntnisse entwickelt und durch das Zentrum für Gesundheit durch Sport und Bewegung der Deutschen Sporthochschule Köln unter Leitung von **Prof. Ingo Froböse** evaluiert: „Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren zwischen 55 und 86 Jahre alt. Mehr als 80 Prozent gaben an, bislang nicht sportlich aktiv gewesen zu sein – genau die Zielgruppe des Programms. Eine hohe Teilnahmequote (75 Prozent) und eine sehr gute Gesamtbewertung des AlltagsTrainingsProgramms sprechen für sich. Alle Befragten würden das AlltagsTrainingsProgramm weiterempfehlen.“

Ab 2017 ist geplant, das ATP bundesweit in das Angebotsspektrum interessierter Sportvereine zu implementieren. „Gesundheitsorientierte Sportvereine sind besonders geeignet, Menschen in Bewegung zu bringen. Die Entwicklung eines gemeinsamen Kursprogramms im Rahmen des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT und der gemeinsamen Schulung der Übungsleiter/innen in einer Kooperation des Deutschen Olympischen Sportbundes, des Deutschen Turner-Bundes und des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen war besonders erfolgreich und ermöglicht nun eine flächendeckende Anwendung des ATP durch den gemeinnützigen Sport“, erklärt **DOSB-Vizepräsident Walter Schneeloch**.

Um Selbstbestimmung, Mobilität und damit Lebensqualität im Alter zu fördern, hat die BZgA mit Unterstützung durch die PKV das Programm ‚Älter werden in Balance‘ entwickelt, dessen neuer Baustein das ATP ist. Dazu erklärt **Dr. Volker Leienbach, Direktor des PKV-Verbandes**: „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. Das AlltagsTrainingsProgramm stellt einen vollkommen neuen Impuls dar, die Bewegungsaktivität älterer Menschen zu steigern und ihnen so lange wie möglich ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.“

Weitere Informationen zum AlltagsTrainingsProgramm:

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