

Pressemeldung

Neu: Bewegungspfad der BZgA regt zum Mitmachen an Übungen aus dem AlltagsTrainingsProgramm im öffentlichen Raum

Köln, 29. September 2021. Anlässlich des „Internationalen Tages der älteren Menschen“ am 01. Oktober 2021 stellt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ihr neues Angebot zur Bewegungsförderung vor: Den AlltagsTrainingsProgramm ATP-Bewegungspfad. Regelmäßige Bewegung ist für die körperliche und geistige Gesundheit wichtig, insbesondere bei älteren Menschen. In der Zeit der Pandemie hat Sport im Freien an Bedeutung gewonnen. Daher bietet die BZgA Vereinen, Institutionen und Übungsleitenden auf www.aelter-werden-in-balance.de kostenfrei Vorlagen für Übungstafeln zum Herunterladen. Mithilfe dieser Übungsanleitung können Kommunen oder Sportvereine im Grünen einen Bewegungspfad anlegen. Damit Bürgerinnen und Bürger, die an einer der insgesamt zehn Stationen vorbeikommen, zum Mitmachen angeregt werden.

Die Übungen sind Teil des qualitätsgeprüften AlltagsTrainingsProgramms (ATP) der BZgA, das speziell auf ältere Menschen zugeschnitten ist. Der Bewegungspfad beginnt mit einer kurzen Startbeschreibung, die Stationen eins bis zehn zeigen jeweils eine Übung mit Anleitung und Bild und beinhalten außerdem einen Hinweis, dass die Nutzung auf eigene Gefahr erfolgt.

Interessierte Gruppen oder Vereine benötigen für das Anbringen der Übungstafeln im öffentlichen Raum eine schriftliche Genehmigung der jeweiligen Kommune. Weitere Informationen dazu finden sich in den Erläuterungen zum Bewegungspfad.

Um den Bewegungspfad möglichst nutzerfreundlich zu gestalten, sollte auf Sitzgelegenheiten, Toiletten und Beleuchtung in der näheren Umgebung geachtet werden.

Das AlltagsTrainingsProgramm ATP wurde von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS), dem Deutschen Olympischen Sportbund e.V. (DOSB), dem Deutschen Turner-Bund e.V. (DTB) und dem Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. (LSB NRW) entwickelt. Es ist Teil des Präventionsprogramms „Älter werden in Balance“, das Menschen ab 60 Jahren zu mehr Bewegung anregen will. Das Programm wird finanziell unterstützt vom Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV).

Die Übungen zum Bewegungspfad können kostenfrei heruntergeladen werden unter:
www.aelter-werden-in-balance.de/atp/materialien/atp-bewegungspfad/

Mehr Informationen zum BZgA AlltagsTrainingsProgramm ATP unter:
www.aelter-werden-in-balance.de

Die BZgA Bewegungspackung mit 25 Übungen im Kartenformat, kostenfrei zu bestellen hier:
www.aelter-werden-in-balance.de/bewegungspackung/ oder
www.bzga.de/infomaterialien/gesundheit-aelterer-menschen

>> Seite 2

Kostenlose Bestellung der BZgA-Materialien unter:
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln
Online-Bestellsystem: www.bzga.de/infomaterialien
Fax: 0221/8992257
E-Mail: bestellung@bzga.de

Kontakt:

Pressestelle der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
Maarweg 149–161
50825 Köln
pressestelle@bzga.de
www.bzga.de
www.twitter.com/bzga_de
www.facebook.com/bzga.de

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im
Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit