

SSV Happerschoß 1928/46 e.V.

Fußball Crossminton Tischtennis Volleyball Gymnastik



Happerschoß, 25.08.2018

Pressemitteilung: AlltagsTrainingsProgramm beim SSV Happerschoß



Neuer Kurs für Menschen über 60

Der SSV Happerschoß bietet bereits zum dritten Mal das neue Programm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) an. Es richtet sich an sportlich inaktive Menschen über 60 Jahre (Nicht-Mitglieder im Sportverein und/oder passive Mitglieder). In den jeweils 60-minütigen Kurseinheiten werden verschiedene Alltagssituationen und Tätigkeiten (z.B. Treppensteigen, Tragen, Auf- und Hinsetzen oder Stützen) genutzt, um diese als Übungs- und Trainingsmöglichkeit zu erkennen und zu nutzen.

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 Zielgruppe des ATP-Kurses sind Männer und Frauen ab 60 Jahren, die in den letzten Jahren körperlich eher inaktiv waren, sprichwörtlich "aus der Übung gekommen" sind. Das ATP wird als kostenloser Kurs mit 12 Stunden angeboten. Jede Kursstunde hat ein spezielles Thema (z.B. Tragen, Liegen, Sitzen, etc.) und findet sowohl drinnen, als auch draußen statt. Sie können in Alltagskleidung teilnehmen. Die körperliche Minimalvoraussetzung ist, dass die Teilnehmer ohne äußere Unterstützung (z.B. Hilfsmittel für das Gehen) ihren Alltagsaktivitäten nachgehen können. Des Weiteren sollten sie unter anderem ein 60-minütiges „Außentraining“, bewältigen können, welches ein 30-minütiges zügiges Gehen beinhaltet.

Der Kurs wird von geschulten Übungsleitern/innen angeboten und findet Mittwochs von 19:15 – 20:15 Uhr in der Sporthalle Happerschoß statt.

Zeitraum ist der 10.10.18 - 09.01.19, ein Vorgespräch mit allen Interessierten findet am 10.10.18 um 19:15 Uhr in der Sporthalle Happerschoß statt.

Die Teilnahme an diesem Pilotprojekt ist kostenlos. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Teilnehmer begrenzt.

Anmeldung: Helga Trapp, 02242- 916111

Weitere Infos unter www.ssv-happerschoss.de und www.aelter-werden-in-balance.de

Bankverbindung
Kreissparkasse Köln
IBAN: DE49 3705 0299 0000 2703 55
BIC: COKSDE33XXX

Geschäftsadresse
SSV Happerschoß · Auf dem alten Garten 18 · 53773 Hennef
Tel.: 02242/9187644
Mail: vorstand@ssv-happerschoss.de

www.ssv-happerschoss.de