



Präventionskurs „ATP“ – AlltagsTrainingsProgramm für Frauen und Männer zur Förderung der Gesundheit



Inhalt: (ATP) zeigt Frauen und Männern ab 60 Jahren, wie sie nachhaltig mehr Bewegung in ihren Alltag integrieren können, um ihre Gesundheit aktiv zu fördern. Das zwölfwöchige Kursprogramm vermittelt, wie leicht es ist Alltagssituationen und Alltagsfertigkeiten als Trainingsmöglichkeit zu erkennen und zu nutzen - überall und zu jeder Zeit. Es eignet sich ideal als Gesundheitstraining, auch wenn Sie Anfänger oder Wiedereinsteiger sind:

- Bringen Sie mehr Bewegung in Ihr Leben
- Verbessern Sie Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination
- Trainieren Sie in der Gruppe und im Alltag
- Ändern Sie etwas an Ihren Bewegungsgewohnheiten

Die Stundeninhalte greifen verschiedene Alltagssituationen und -fertigkeiten auf, wie beispielsweise Treppensteigen, Tragen, Heben, Aufstehen, Liegen und vieles mehr. Qualifizierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter leiten durch die Übungsstunde. Vermittelt wird während der einzelnen Kurseinheiten beispielsweise, wie Sie das Tragen von Taschen zur Kräftigung von Rumpf- und Armmuskulatur nutzen können oder wie Sie vorhandene Gegenstände im Wohnumfeld (Treppen, Bänke, Bäume, Zäune etc.) oder im Haushalt (Stühle, Trinkflaschen, Töpfe, etc.) trainingswirksam einsetzen können. Jede der zwölf Kursstunden behandelt somit ein spezielles Thema mit Bezug zum Alltag.

Teilnehmer: Erwachsene, Mitglieder und Nichtmitglieder der IfL Hof

Kursort: Turnhalle der Waldorfschule, Kolpingshöhe 3, Hof

Kurseinheit: 12 Einheiten, wöchentlich 60 Minuten

Zeit: Freitags von 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr

Kosten: 85,00 € (für Nichtmitglieder) 60,00 € (für IfL-Mitglieder)

Kursbeginn: 04.10.2019

Kursende: 17.01.2020

Zuschuss: Für den Kurs wurde das Siegel „Sport pro Gesundheit“ beantragt und der Kurs wird nach Siegelvergabe von den meisten Krankenkassen bezuschusst. Zusätzlich wurde das Siegel „Deutscher Standard Prävention“ beantragt. Bitte erkundigen Sie sich diesbezüglich vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse. Teilnehmende AOK-Mitglieder erhalten 5 € Ermäßigung.

Anmeldung: ab sofort über die Kursleitung Gerd Götz möglich

☎ 0151-20788630 ab 16.00 Uhr

✉ gerdgoetz@gmx.net

sowie über die IfL Geschäftsstelle