
 Deutsche Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

Herzlich Willkommen


Vortrag
zum AlltagsTrainingsProgramm




AlltagsTrainingsProgramm

Referentin: Anne Becker
Institut: Institut für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte
Prävention und Rehabilitation
Zentrum für Gesundheit durch Sport und Bewegung

04.11.2018 AlltagsTrainingsProgramm - Anne Becker 1

 Deutsche Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne



Ziele des heutigen Vortrags

Ca. 45 Minuten

Ca. 45 Minuten

- Vermittlung von Hintergrundwissen zum ATP
- Einblick in den ATP Kurs ermöglichen (12 Einheiten)
- Durchführung einzelner ATP Inhalte
- Zeit zur Reflexion

04.11.2018 AlltagsTrainingsProgramm - Anne Becker 2

Deutsche Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

ATP

Vorstellung

Präventionsprogramm
„Älter werden in Balance“*
entwickelt von der Bundeszentrale
für gesundheitliche Aufklärung

Lübecker Modell
Bewegungswelten

AlltagsTrainingsProgramm

*gefördert von dem Verband der privaten Krankenversicherung e.V. (PKV)

04.11.2018 AlltagsTrainingsProgramm - Anne Becker 3

Deutsche Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

ATP

Vorstellung

Philosophie des ATP

Alltag als Bewegungswelt (wieder) erkennen

Im Alltag trainingswirksame Reize setzen

Bewegung soll dauerhaft Bestandteil des Alltags werden



04.11.2018 AlltagsTrainingsProgramm - Anne Becker 4


 Deutsche Sporthochschule Köln
 German Sport University Cologne





Vorstellung

Ziele des ATP

- Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen zu einem bewegungsaktiveren Lebensstil
- Förderung der Motivation sich im Lebensalltag und in den Lebensräumen zu bewegen
- Intensivierung der alltäglichen Bewegungsabläufe
- Bewusste (Selbst-) Wahrnehmung
- Dauerhafte Änderung des eigenen Bewegungsverhaltens

04.11.2018 AlltagsTrainingsProgramm - Anne Becker 5


 Deutsche Sporthochschule Köln
 German Sport University Cologne



Vorstellung

Zielgruppe des ATP

- Männer und Frauen ab 60 Jahren
- Motivation, den Alltag dauerhaft aktiver zu gestalten
- Alltagstätigkeiten können selbstständig bewältigt werden
- In den letzten Jahren sportlich inaktiv
- Keine Gehhilfen erforderlich
- Spaziergang von 30 Minuten möglich

04.11.2018 AlltagsTrainingsProgramm - Anne Becker 6

Deutsche Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

ATP

Vorstellung

ATP Inhalte

ICF – Internationale Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit (Mobilität, allgemeine Aufgaben, Häusliches Leben...)

Jede Kurseinheit hat einen Trainingsschwerpunkt z.B.

Alltagstätigkeiten bzw. Alltagsbewegungen z.B.

Kraft	Tragen und Heben
Ausdauer	Gehen und Laufen
Koordination	Aufstehen und Hinsetzen
Beweglichkeit	Liegen und Sitzen

04.11.2018 AlltagsTrainingsProgramm - Anne Becker 7

Deutsche Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne


ATP

Vorstellung


ATP Inhalte - Kursinhalte

KE	Titel	Ort
1	Im Alltag trainieren	Indoor
2	Trainieren beim Spazieren	Outdoor
3	Der bewegte Haushalt	Indoor
4	Sitzen und Stehen aktiv gestalten	Indoor
5	Auf dem Weg von A nach B	Outdoor
6	Stabil und flexibel durch den Alltag	Indoor
7	Das Wohnviertel als Fitnessstudio nutzen	Outdoor
8	Damit das Tragen leichter wird	Indoor
9	Liegen und stehen aktiv gestalten	Indoor
10	Treppen rauf und runter	In-/Outdoor
11	Bewegungsübungen rund um die Uhr	Indoor
12	Im Alltag in Balance bleiben	In-/Outdoor

04.11.2018 AlltagsTrainingsProgramm - Anne Becker 8



Deutsche Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne



Vorstellung


Aufbau der Kurseinheiten

Zeit (Min.)	Phase	Inhalte
5	Einstieg	<ul style="list-style-type: none"> Begrüßung Mobilisationsritual
5		<ul style="list-style-type: none"> Feedback zur Alltagsaufgabe besprechen Wissensvermittlung
5	Warm-up	<ul style="list-style-type: none"> Mobilisation für Gelenke und Muskulatur, die bei dem Hauptteil der jeweiligen Kurseinheit benötigt werden
30	Hauptteil	<ul style="list-style-type: none"> Übungen des jeweiligen Hauptteils mit Bezug zur Lebenswelt
10	Cool-down	<ul style="list-style-type: none"> Dehnübungen zum Ausklang des Hauptteils Spielform
5	Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> Ausblick auf die nächste Kurseinheit Alltagsaufgabe erklären und mitgeben

04.11.2018

AlltagsTrainingsProgramm - Anne Becker

9



Deutsche Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne




Vorstellung

Unterlagen für die Teilnehmenden


Infoblätter

(inkl. Alltagsaufgabe)

Übungen für jeden Tag



AlltagsTrainingsProgramm (ATP)
Infoblatt 1: Im Alltag trainieren





AlltagsTrainingsProgramm (ATP)
Übungen für jeden Tag 1

04.11.2018

AlltagsTrainingsProgramm - Anne Becker

10



Vorstellung

Besonderheiten / Unterschied zu anderen Programmen

Zentrale Frage:
„Wie mache ich mir meinen individuellen Alltag
trainingswirksam nutzbar?“

Wechselwirkung zwischen Alltagstätigkeiten und Training

Trainieren im Alltag und für den Alltag

Indoor- und Outdoor - Kurseinheiten

04.11.2018
AlltagsTrainingsProgramm - Anne Becker
11



Historie

Historie

Kooperationspartner:








2014/15: Idee, Umsetzung & Entwicklung des ATP-Kurskonzepts

2016: Pilotphase & Evaluation


Ab 2016: Einweisungsveranstaltungen für ÜL

Ab 2017: Bundesweite Umsetzung von ATP-Kursen

04.11.2018
AlltagsTrainingsProgramm - Anne Becker
12



Deutsche Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne



Historie

Pilotphase

12 Pilotvereine mit 13 Kursen in den Strukturen des LSB NRW

Multiplikatorenschulungen

Einweisungsveranstaltungen für ÜL


Qualitätszirkel für ÜL

Begleitende Evaluation durch die DSHS Köln


04.11.2018

AlltagsTrainingsProgramm - Anne Becker

13



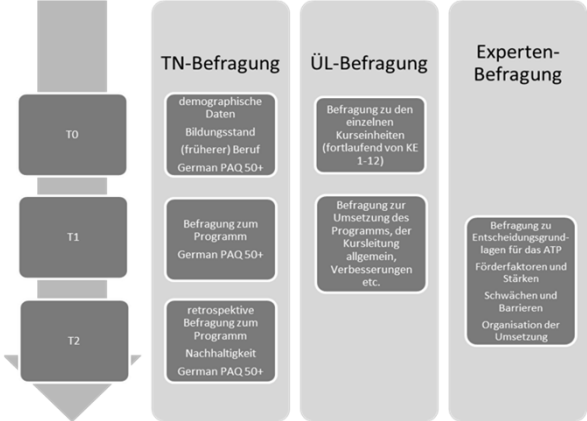
Deutsche Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne



Historie

Ergebnisse Pilotphase

Zeitraum: April bis November 2016




The diagram illustrates the evaluation timeline from T0 to T2. At T0, demographic data and German PAQ 50+ are collected. At T1, program implementation and German PAQ 50+ are assessed. At T2, a retrospective evaluation of program sustainability and German PAQ 50+ is conducted. The TN survey covers demographic data, program implementation, and sustainability. The ÜL survey covers individual course units and program implementation. The Experten survey covers decision-making foundations, factors, and barriers.

04.11.2018


AlltagsTrainingsProgramm - Anne Becker

14

(Ammann, Atzinger & Froböse, 2017)



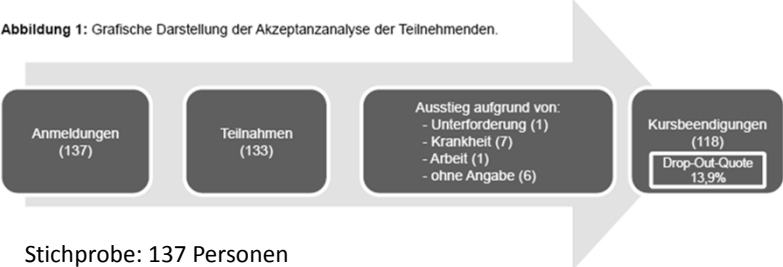
Deutsche Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne



Historie

Ergebnisse Pilotphase

Abbildung 1: Grafische Darstellung der Akzeptanzanalyse der Teilnehmenden.




Anmeldungen (137) → Teilnahmen (133) → Ausstieg aufgrund von:
- Unterforderung (1)
- Krankheit (7)
- Arbeit (1)
- ohne Angabe (6) → Kursbeendigungen (118)
Drop-Out-Quote 13,9%

Stichprobe: 137 Personen
Durchschnittsalter: 69,8 Jahre
10 Sportvereine; 11 ATP Kurse
Drop-Out-Quote: 13,9% (19 Personen)


04.11.2018

AlltagsTrainingsProgramm - Anne Becker

15

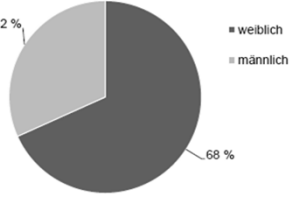


Deutsche Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne



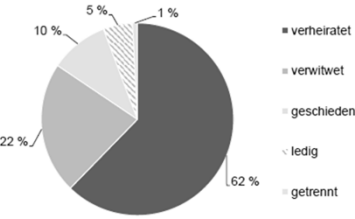
Historie

Abbildung 2: Geschlechterverteilung.



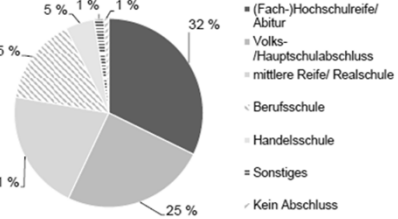
Geschlecht	Anteil
männlich	68%
weiblich	32%

Abbildung 3: Familienstand.



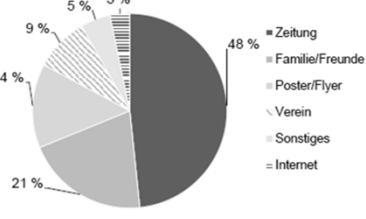
Familienstand	Anteil
verheiratet	62%
ledig	22%
geschieden	10%
verwitwet	5%
getrennt	1%

Abbildung 4: Schulbildung nach Schulabschluss.



Schulabschluss	Anteil
(Fach-)Hochschulreife/ Abitur	32%
Voll-/Hauptschulabschluss	25%
mittlere Reife/ Realschule	21%
Berufsschule	15%
Handelsschule	5%
Sonstiges	1%
Kein Abschluss	1%

Abbildung 5: Wie sind Sie auf den Kurs aufmerksam geworden?

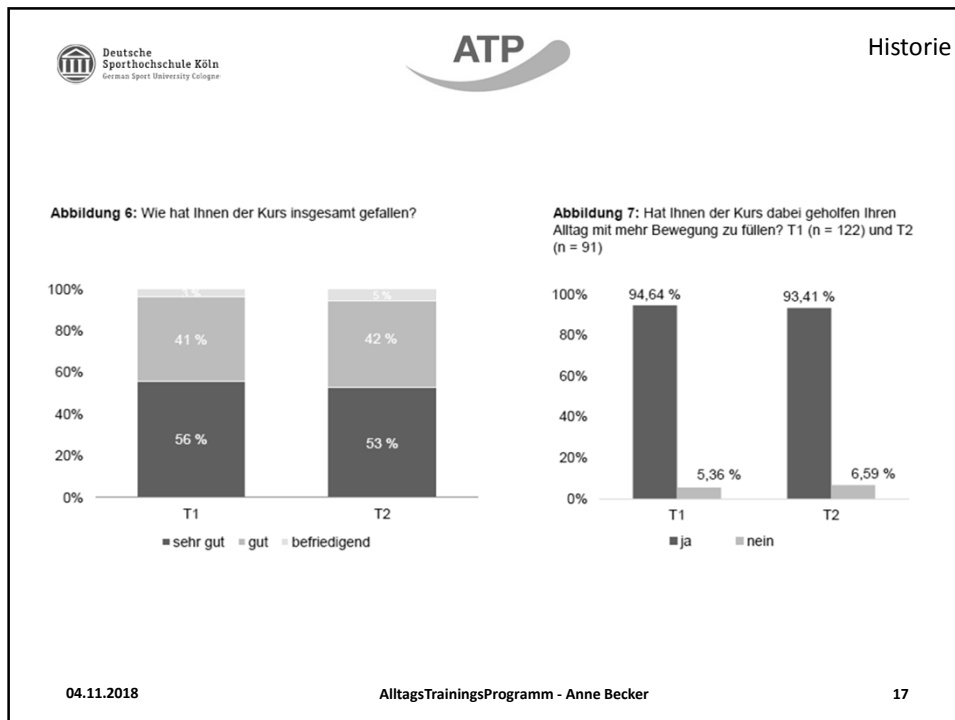



Informationsquelle	Anteil
Zeitung	48%
Familie/Freunde	21%
Poster/Flyer	14%
Verein	9%
Sonstiges	5%
Internet	3%

04.11.2018


AlltagsTrainingsProgramm - Anne Becker

16






Deutsche Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne



Historie

Umsetzungsphase




Kursdatenbank

Ab sofort werden bundesweit bis zu 800 ATP-Kurse kostenfrei für interessierte Teilnehmer und Teilnehmerinnen angeboten. Ob ein Kurs in Ihrer Nähe stattfindet, können Sie der folgenden Kurs-Datenbank entnehmen. Bitte klicken Sie hierzu auf das gewünschte Bundesland.

Die weißen Punkte zeigen Ihnen, in welchen Regionen ATP Kurse stattfinden. Beim Anklicken der grünen Kästchen werden Ihnen automatisch ATP Kurse in dieser Stadt und im Umkreis von 100 km angezeigt.

Die Datenbank wird fortlaufend aktualisiert.



Aktuelle Kurse:

- Bielefeld (2 Kurse)
- Bismarck (1 Kurs)
- Bismarck/Herford (1 Kurs)
- Bielefeld (1 Kurs)
- Giesenhausen (2 Kurse)
- Giesenhausen (1 Kurs)
- Giesenhausen (1 Kurs)
- Giesenhausen/Herford (1 Kurs)
- Giesenhausen (1 Kurs)
- Herford (2 Kurse)

Stattgefundene Kurse:

- Giesenhausen (1 Kurs)
- Herford (1 Kurs)

Die Daten werden regelmäßig geprüft, eine vollständige Richtigkeit kann aber nicht immer gewährleistet sein. Bei Fragen zu einzelnen Kursen, wenden Sie sich bitte direkt an den Ansprechpartner des Vereins. Alle Kurse finden mit mindestens 8 und maximal 15 Teilnehmenden statt.

- Bundesland -

- ohne Umkreis -

04.11.2018

AlltagsTrainingsProgramm - Anne Becker

18



Historie

Qualitätssicherung



Evaluation - Pilotphase und Umsetzungsphase

Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ des DOSB 

Qualitätssiegel „PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB“ des DTB 

Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“
von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) als Präventionskurs anerkannt

04.11.2018
AlltagsTrainingsProgramm - Anne Becker
19

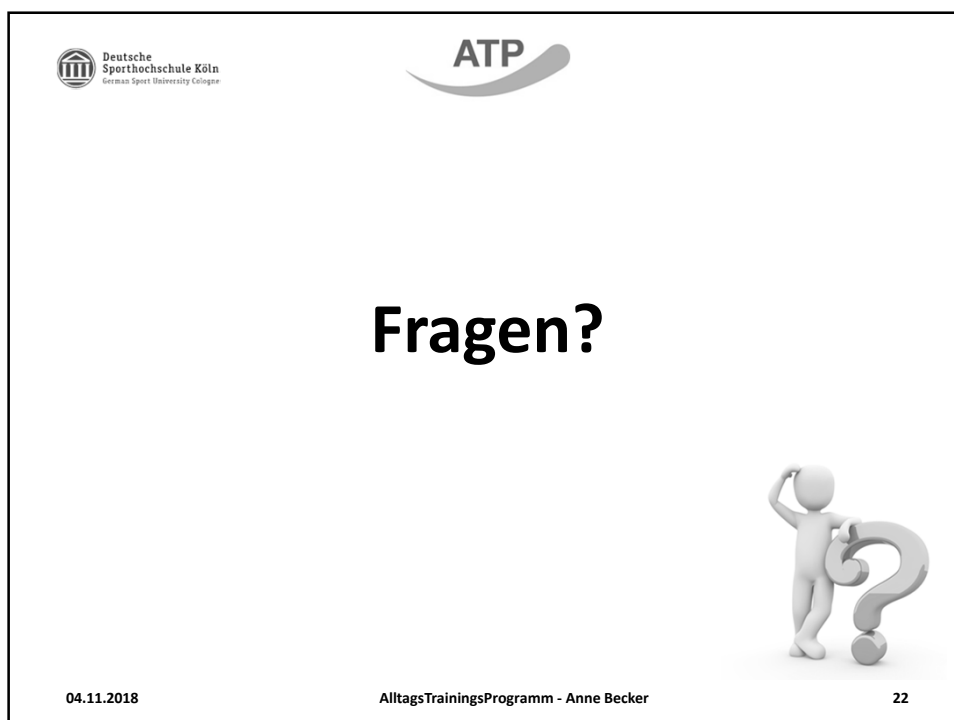
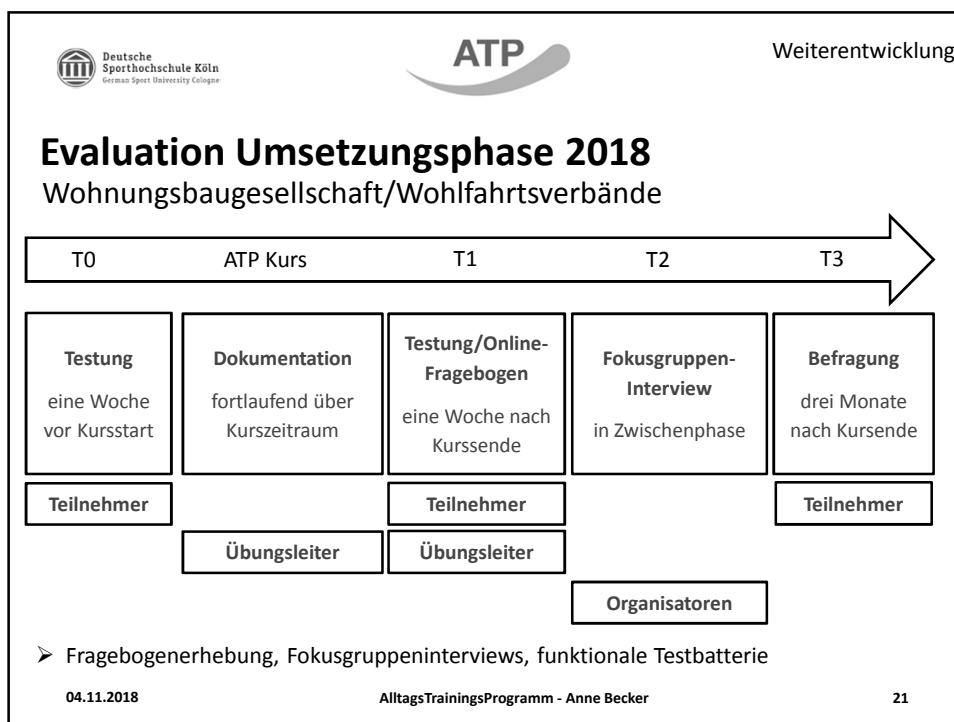



Vulnerable Zielgruppen

”

Das Wort **vulnerable** stammt aus dem Lateinischen und kann mit **verletzlich** oder **anfällig** übersetzt werden. Eine vulnerable Gruppe ist demnach im gesundheitswissenschaftlichen Kontext eine Personengruppe, die durch ihre spezifischen persönlichen Voraussetzungen, sowie bestimmte Einflüsse, Umstände oder Gegebenheiten besonders **anfällig für gesundheitliche Probleme** ist. ”

04.11.2018
AlltagsTrainingsProgramm - Anne Becker
20



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

ATP-Film: <https://www.aelter-werden-in-balance.de/atp/was-ist-das-atp/>

ÜL-Schulung: <https://www.aelter-werden-in-balance.de/atp/uel-schulungen>

Bewegungspackung: <https://www.aelter-werden-in-balance.de/bewegungspackung/bestellung/>

Kontakt:

Anne Becker (a.becker@dshs-koeln.de)

