

## Pressemitteilung

### Hula-Hoop beim Plätzchenbacken

#### Mit dem bewegten Adventskalender fit durch die Vorweihnachtszeit

*Köln, 29.11.2016.* Adventskalender einmal anders: Der bewegte Online-Kalender des Programms „Älter werden in Balance“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) macht fit und bringt (nicht nur) ältere Menschen in Schwung. Vom 01. Dezember bis Heiligabend findet sich hinter 24 Türchen täglich eine Übung, die einfach in den Alltag integriert werden kann – zum Beispiel beim Geschenketragen oder Weihnachtsbaumschmücken.

Die Übungen stammen aus dem AlltagsTrainingsProgramm (ATP), einem neuen Angebot des Präventionsprogramms „Älter werden in Balance“, das durch den Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV) gefördert wird.

Türchen für Türchen ergibt sich aus den täglichen kurzen Übungs-Videos ein komplettes Trainingsprogramm, das die Muskulatur kräftigt und beweglicher macht. Vorkenntnisse oder besondere Vorbereitungen sind nicht nötig – jede Übung kann ohne Aufwand umgesetzt werden. Teilnehmerinnen und Teilnehmer eines Gruppenkurses zum AlltagsTrainingsProgramm machen in den Videos vor, wie es geht.

Das ATP der BZgA wurde auf der Grundlage aktueller sportwissenschaftlicher Erkenntnisse mit der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS), dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB), dem Deutschen Turner-Bund (DTB) und dem Landessportbund (LSB) NRW entwickelt und durch das Zentrum für Gesundheit durch Sport und Bewegung der Deutschen Sporthochschule Köln unter Leitung von Prof. Ingo Froböse evaluiert.

Ab 2017 soll das AlltagsTrainingsProgramm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bundesweit in das Angebot interessierter Sportvereine aufgenommen werden.

Zum bewegten Adventskalender geht es hier:

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

Weitere Informationen zum BZgA-Programm ‚Älter werden in Balance‘ zur Gesundheitsförderung von Menschen ab 60 Jahren finden Sie auf

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