

Pressemitteilung

Mit dem BZgA-Adventskalender fit durch die Vorweihnachtszeit

Tipps für Bewegung und Genuss hinter 24 Türchen

Köln, 27. November 2017. Bewegungs-Tipps und leckere Rezepte: Der Online-Adventskalender des Programms „Älter werden in Balance“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bringt Schwung und Genuss in die Adventszeit. Vom 01. Dezember bis Heiligabend findet sich hinter 20 Türchen täglich eine Übung zur Bewegungsförderung, die einfach in den Alltag integriert werden kann. Die Anleitungen stammen aus dem AlltagsTrainingsProgramm (ATP), einem Angebot des BZgA-Präventionsprogramms „Älter werden in Balance“, das durch den Verband der Privaten Krankenversicherung e. V. (PKV) gefördert wird. An den vier Adventssonntagen warten hinter den Türchen schmackhafte und gesunde Rezepte auf experimentierfreudige Köchinnen und Köche.

Türchen für Türchen bieten die täglichen kurzen Übungs-Videos ein komplettes Trainingsprogramm, das die Muskulatur kräftigt und die Balance schult. Vorkenntnisse oder besondere Vorbereitungen sind nicht nötig, jede Einheit kann ohne Aufwand zu Hause umgesetzt werden. An den Adventssonntagen gibt es ein spezielles Angebot: Programmbotschafter Prof. Ingo Froböse und Radio-Koch Helmut Gote stellen in einem gemeinsamen Video an jedem Advent ein anderes Rezept vor.

Dr. med. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA, erklärt: „Viele körperliche Funktionen lassen sich bis ins hohe Alter trainieren. Muskulatur, Gleichgewicht, Herz-Kreislaufsystem, Atmung und nicht zuletzt das Gehirn profitieren von regelmäßiger körperlicher Bewegung. So kann beispielsweise das Risiko für koronare Herzkrankheit, Bluthochdruck, Schlaganfall oder Diabetes Typ 2 durch körperliche Aktivität deutlich reduziert werden.“

Das AlltagsTrainingsProgramm wurde auf 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 von der BZgA entwickelt und durch das Zentrum für Gesundheit durch Sport und Bewegung der Deutschen Sporthochschule Köln evaluiert.

Das AlltagsTrainingsProgramm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung www.aelter-werden-in-balance.de/atp wird seit diesem Jahr bundesweit von interessierten Sportvereinen angeboten.

Zum Adventskalender geht es hier: www.aelter-werden-in-balance.de/adventskalender

Weitere Informationen zum BZgA-Programm „Älter werden in Balance“ zur Gesundheitsförderung von Menschen ab 60 Jahren unter: www.aelter-werden-in-balance.de