

Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) wurde im Rahmen des Programms „Älter werden in Balance“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf der Grundlage aktueller sportwissenschaftlicher Erkenntnisse konzipiert und soll ab 2017 bundesweit in das Angebot von Sportvereinen aufgenommen werden. Das ATP wurde entwickelt, um möglichst viele ältere Menschen in Bewegung zu bringen und zielt darauf ab, die für den Alltag wichtigen Fähigkeiten wie z. B. Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit, möglichst alltagsnah zu trainieren. Als Kooperationspartner konnte die BZgA die Deutsche Sporthochschule Köln (DSHS), den Deutschen Olympischen Sportbund e. V. (DOSB), den Deutschen Turner-Bund e. V. (DTB) und den Landessportbund Nordrhein-Westfalen e. V. (LSB NRW) gewinnen.

Ziel des ATP ist es, den Alltag drinnen und draußen als Trainingsmöglichkeit zu verstehen und dadurch ein effektives Mehr an Bewegung in das tägliche Leben einzubauen. Das Training ist zudem so angelegt, dass es ohne große Vorbereitung in Alltagsbekleidung und ohne den Einsatz von Fitnessgeräten direkt umgesetzt werden kann.

Zielgruppe des ATP sind Männer und Frauen ab 60 Jahren, die einen eher inaktiven Lebensstil führen und ihren Alltag dauerhaft aktiver gestalten möchten. Das ATP bezieht sich auf das Präventionsprinzip der „Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität“ und soll dementsprechend nachhaltig bei den Teilnehmenden (TN) wirken. Der Kurs soll über zwölf Wochen eine Verhaltensänderung der TN bewirken und sie am Ende des ATP in andere reguläre Angebote der Sportvereine überführen.

Den Startschuss bildete die Pilotphase in den Strukturen des Landessportbunds NRW (April bis September 2016). Dort wurde das ATP programmbegleitend durch das Zentrum für Gesundheit an der DSHS wissenschaftlich evaluiert. Ab 2017 wird das ATP bundesweit in das Programm aller interessierten Sportvereine implementiert.

Zur bundesweiten Umsetzung des ATP werden in 2017 und 2018 insgesamt 800 ATP-Kurse bundesweit durch die BZgA gefördert. Dabei werden Kosten von bis zu 800,- Euro pro Kurs nach vorheriger Beantragung übernommen, sodass weder Kosten für den Verein, noch Gebühren für die Kursteilnehmenden entstehen. Die Beantragung und Abwicklung der Kostenübernahme erfolgt über eine zentrale Stelle (Kontakt Daten nachfolgend).

Formale Voraussetzungen:

- ✓ Antragsteller können Sport- und Turnvereine aus dem gesamten Bundesgebiet sein, die eine Meldung zur Bestandserhebung abgegeben haben, einem Fachverband und/oder einem Stadt- bzw. Kreissportbund angehören und wegen der Förderung des Sports als gemeinnützig anerkannt sind. Es können mehrere ATP-Kurse pro Verein finanziell gefördert werden, sofern die Teilnehmenden in den Kursen nicht identisch sind.
- ✓ Es können keine bereits bestehenden Kurse bzw. Dauerangebote gefördert werden.
- ✓ Aufgrund der finanziellen Förderung des Kurses dürfen keine Teilnahmegebühren erhoben werden.
- ✓ Zusammen mit dem Antragsformular ist der Start- und Endtermin des Kurses anzugeben.
- ✓ Der Kurs muss von einem/einer autorisierten Übungsleiter/in (2. Lizenzstufe Sport in der Prävention/Sportwissenschaftler mit gesundheitsorientierter Ausrichtung/Sportlehrer/Physiotherapeut/Ergotherapeut) durchgeführt werden, der/die an einer ATP-Einweisungsveranstaltung teilgenommen hat (Termine und Standorte für weitere

Einweisungsveranstaltungen für Übungsleiter/innen finden Sie unter <http://www.aelter-werden-in-balance.de/atp/uel-schulungen>).

- ✓ Geförderte Vereine erhalten eine finanzielle Förderung von maximal 800,00 € nach erfolgter Abrechnung. Die finanzielle Förderung muss vor Kursbeginn beantragt und genehmigt werden. Die Verwendung der Mittel ist durch einen Verwendungsnachweis mit zahlenmäßigem Nachweis und einen Sachbericht nach Kursende nachzuweisen.
- ✓ Für die Öffentlichkeitsarbeit werden entsprechende Materialien zur Verfügung gestellt, die Sie unter <http://www.aelter-werden-in-balance.de/programme/atp/infomaterialien> herunterladen und kostenfrei nutzen können. Bei allen Veröffentlichungen ist das ATP-Logo zu verwenden.
- ✓ Es erfolgt eine Eintragung in die Online-ATP-Kurs-Datenbank.
- ✓ Kursangebote für Nichtmitglieder benötigen eine Zusatzversicherung. Mehr Infos unter <https://www.arag.de/versicherungen/vereine-verbaende/sport/nicht-mitglieder> (Sonderregelung für Vereine in Bayern: <https://www.blsv.de/blsv/vereinsservice/versicherungen-fuer-vereine/versicherung-fuer-nichtmitglieder.html>)

Ablauf der Förderung:

1. Antrag auf Finanzierung stellen ([Antrag zur Förderung eines ATP-Kurses](#))
2. Nach Genehmigung: Unterzeichnung der Weiterleitungsvereinbarung
3. Kursdurchführung
4. Nach Kursende werden zur Abrechnung eingereicht (Vorlagen werden zur Verfügung gestellt): Verwendungsnachweis (zahlenmäßiger Nachweis mit Belegliste), Sachbericht, Belege.

Förderfähige Ausgaben können sein:

- ✓ Raummiete (für Räumlichkeiten oder Plätze, die sich nicht im Eigentum und/oder Besitz des Vereins befinden und die ausschließlich für den ATP-Kurs angemietet werden)
- ✓ Übungsleiterhonorar (Es können max. 30,- Euro/Kurseinheit abgerechnet bzw. erstattet werden.)
- ✓ Kosten für die Anschaffung des elastischen Übungsbandes für die TN (Die Übungsbänder gehen in den Besitz der TN über.)
- ✓ Kosten für Werbung (u.a. Zeitungsanzeige)
- ✓ Druckkosten von Anzeigen/Flyern

Die (Neben-) Bestimmungen werden in der Weiterleitungsvereinbarung detailliert aufgeführt.

Kontakt:

Ansprechpartner bei Fragen zur Kurs-Finanzierung und Antragstellung:

Deutscher Turner-Bund e.V.
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt am Main
Tel.: 069 / 67801-188
E-Mail: ATP@dtb-online.de

Ansprechpartner bei inhaltlichen Fragen:

Christian Ammann
Tel.: 0221 / 8992-544 (Montag und Freitag)
0221 / 4982-7115 (Dienstag bis Donnerstag)
E-Mail: c.ammann@dshs-koeln.de