

**Neu beim TV 1910 Girbelsrath e.V.**

**in Kooperation mit dem**

**Familienzentrum Merzenich**

## **AlltagsTrainingsProgramm (ATP)**

**Jeweils Donnerstag, ab dem 11.01.20018, vom 14.30 bis 15.30 Uhr  
in der Maar-Halle - Girbelsrath in normaler Freizeitbekleidung.**

Neu, wirkungsvoll und lebensnah: Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) will ältere Menschen ab 60 Jahren zu mehr Bewegung verhelfen und wurde im Rahmen des Programms „Älter werden in Balance“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung entwickelt.

Es eignet sich ideal als wirkungsvolles Gesundheitstraining für Anfänger sowie Wiedereinsteiger. Mit diesem Training werden verschiedene Alltagssituationen und -fertigkeiten aufgegriffen, wie beispielsweise Treppensteigen, Tragen, Heben, Aufstehen, Liegen und vieles mehr, um den Alltag zu erleichtern.



**Einfach mitmachen nach dem Motto:**

**„Älter werden in Balance“!**