

Älter werden in Balance

„ATP“, Sport für den es nie zu spät ist!

Ein Angebot des VfL Sankt Augustin: „ATP“ steht für Alltags-Trainings-Programm und wurde speziell für Menschen ab 60 Jahren mit dem Ziel entwickelt, sie darin zu unterstützen, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden durch mehr körperliche Aktivität möglichst lange zu erhalten. Den Teilnehmenden wird vermittelt, den Alltag drinnen und draußen als Trainingsmöglichkeit zu verstehen und dadurch ein effektives Mehr an Bewegung in das tägliche Leben einzubauen. Schließlich hält regelmäßige körperliche Aktivität das Herz-Kreislauf-System und das Gehirn in Schwung.

In den jeweils 90-minütigen Kurseinheiten sollen die Teilnehmenden Spaß und Freude an der Bewegung entdecken, sich körperlich erleben, die eigenen Fähigkeiten kennenlernen und Neues ausprobieren.

Das **ATP** ist so angelegt, dass es ohne große Vorbereitung in Alltagsbekleidung und ohne den Einsatz von Fitnessgeräten direkt umgesetzt werden kann. Die einzelnen Übungsstunden finden je nach Wetterlage drinnen oder draußen statt.

Fühlen sie sich angesprochen, dann sind sie in unserem Kurs herzlich willkommen. Probieren sie es aus. Derzeit sind noch **4 Plätze** frei.

Die Übungsleiterin, Farhana Risvi, freut sich auf sie und steht für Fragen telefonisch unter der Rufnummer 0157-34843892 gerne zur Verfügung.

Der Kurs besteht aus insgesamt **12 Kurseinheiten**.

Wann:

Kursbeginn: Donnerstag, **01.09.2022** von 10.15 bis 11.45 Uhr.

Wo:

Turnhalle Schiffsstraße in Sankt Augustin-Mülldorf

Kosten für 12 Kurseinheiten:

40,- € für Mitglieder des VfL Sankt Augustin

80,- € für Nichtmitglieder

Die Anmeldung ist ab sofort möglich.