

## TG Donzdorf

Kurse, Nachrichten und Vieles mehr auf: [tg-donzdorf.de](http://tg-donzdorf.de)

### Neuer Kurs

#### **Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP)**

Vor dem Hintergrund des demographischen Wandels mit einer deutlichen Zunahme des Anteils älterer und alter Menschen in der Bevölkerung gewinnt das Thema Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen zunehmend an Bedeutung. Aktuelle Forschungsergebnisse verdeutlichen, dass die Aufrechterhaltung und der Ausbau der motorischen Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit im Alter gezielt trainierbar sind. Zugleich lassen sich andere Gesundheitsfaktoren dadurch positiv beeinflussen.

Hierzu wurde das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) entwickelt, um möglichst viele ältere Menschen in Bewegung zu bringen. Ziel des AlltagsTrainingsProgramm (ATP) ist es, 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, den Bewegungsapparat sowie das Gehirn in Schwung und steigert neben der Mobilität unter anderem die soziale Integration sowie das allgemeine Wohlbefinden.

Zielgruppe: Frauen und Männer 60+

Kurstermine: 12 x ab 09. Juni 2018 von 09:00 -10:00 Uhr

Ort: TG Halle, Poststr.38, Donzdorf

Gebühren: keine

**Anmeldung und Info unter: [kurse@tg-donzdorf.de](mailto:kurse@tg-donzdorf.de) oder Tel. 07162/27689**

Du willst fit in den Sommer starten? Dann haben wir hier was für dich:

**STRONG BY ZUMBA™**

#### **Intervalltraining zu Musik**

STRONG BY ZUMBA™ kombiniert hochintensives Intervalltraining mit der Motivation durch Musik. Bei jeder Stunde verschmelzen Musik und Übungen und helfen dir dabei über deine Grenzen hinauszugehen.

**LET IT SYNC IN™**

Kurstermine: 6x jeweils samstags,

16. Juni

23. Juni

30. Juni

07. Juli

14. Juli

21. Juli

Uhrzeit: 10:15 – 11:15 Uhr

Ort: Turnhalle Donzdorf

Kursleitung: Jennifer Joos

STRONG BY ZUMBA™ Instructor

Teilnahmegebühr: Mitglieder € 24,--/Nichtmitglieder € 48,--

Die Teilnahme bedarf einer vorherigen Anmeldung an

[kurse@tg-donzdorf.de](mailto:kurse@tg-donzdorf.de)

Bring ein Handtuch und ein Getränk mit, wir werden ordentlich ins Schwitzen kommen.