Treppe statt Fitnessstudio – Einweisung AlltagsTrainingsProgramm (ATP)

Lehrgangsnummer:	F-2621
Lerneinheiten:	8
Kosten:	60 € | Vereinsmitglieder LSB BRB
	70 € | Nichtmitglieder LSB BRB
	50 € | Frühbucher-Preis (06.07.2026, 00:00 Uhr bis 23.08.2026, 00:00 Uhr)
Anmeldeschluss:	30.09.2026, 00:00 Uhr
Stornofrist:	23.09.2026

Termin

03.10.2026, 09:30 - 16:30 Uhr

Ort:	Landessportbund Brandenburg e.V.
	Olympischer Weg 7 (Haus des Sports), 14471 Potsdam
Referent:in:	Olaf Wolff

Inhaltliche Schwerpunkte

Stell dir vor, jede Treppe wird zum Fitnessstudio und jeder Spaziergang zum gezielten Training – genau das bringst du nach dieser Fortbildung deinen Teilnehmenden bei!
Das **AlltagsTrainingsProgramm (ATP)** ist dein Schlüssel, um Menschen ab 60 Jahren nachhaltig in Bewegung zu bringen, ohne dass sie dafür ins Sportstudio müssen. Du lernst, wie Alltagsbewegung systematisch zum Trainingsprogramm wird – mit Treppen, Stühlen, Wegen und einem elastischen Band. Kein Umziehen, keine komplizierte Vorbereitung, aber jede Menge Wirkung!
In dieser praxisorientierten Einweisung erlebst du selbst, wie das zertifizierte Präventionsprogramm (§20 SGB V) funktioniert, und erhältst alle Tools, um sofort durchzustarten. Als Multiplikator:in gibst du diese smarte Bewegungsidee weiter und veränderst nachhaltig den Alltag deiner Zielgruppe.
Outdoor-Action inklusive!

WAS DICH ERWARTET:

WAS DICH ERWARTET:

- **Komplette Einweisung** in das standardisierte AlltagsTrainingsProgramm (ATP) und das aufbauende Dauerangebot
- **Kursaufbau und -struktur** des §20 SGB V-zertifizierten Präventionsprogramms verstehen und anwenden
- **Modellstunden durchführen** – du erlebst das Programm aktiv und lernst die praktische Umsetzung mit einfachen Hilfsmitteln
- **Organisation und Durchführung** eines ATP-Kurses: von der Planung bis zur Teilnehmerbindung
- **Outdoor-Praxis**: Training draußen erleben und Alltagswege als Trainingsressource nutzen

DEIN NUTZEN:

DEIN NUTZEN:

- **DOSB-Zertifikat** (unbegrenzt gültig!) für deine professionelle Qualifikation
- Du kannst das Programm bei der **Serviceplattform SPORT PRO GESUNDHEIT** beantragen und als zertifizierten Präventionskurs anbieten (bei entsprechender Lizenz: ÜL B „Sport in der Prävention" oder Berufsabschluss mit gesundheitsorientierter Ausrichtung)
- **Sofort umsetzbares Kurskonzept**: kein Material-Chaos, keine Umkleide-Diskussionen – deine

Teilnehmenden können in Alltagskleidung starten
- **Langfristige Teilnehmerbindung** durch das aufbauende Dauerangebot
- **anerkannte DOSB Lizenzverlängerung** – eine Fortbildung, die sich doppelt lohnt!

FÜR WEN: Diese Fortbildung richtet sich an **Übungsleiter:innen C und B**, die mit der Zielgruppe 60+ arbeiten oder arbeiten möchten. Besonders geeignet für dich, wenn du Menschen nachhaltig aktivieren und ihnen zeigen willst, dass Bewegung kein Extra-Termin sein muss, sondern in den Alltag gehört. **Übungsleiter:innen B „Sport in der Prävention"** sowie **Fachkräfte mit gesundheitsorientierter Ausbildung** (Sportwissenschaftler:innen, Physiotherapeut:innen, Sport- und Gymnastiklehrer:innen, Ergotherapeut:innen, Motopäd:innen) können nach der Einweisung das zertifizierte Kursprogramm über die Serviceplattform beantragen. Aber auch **Übungsleiter:innen C** sind herzlich willkommen – ihr profitiert vom Praxiswissen und könnt das Programm in euren Gruppen einsetzen!
weiterführende Informationen zum Thema ATP gibt es unter:

- www.dtb.de/alltagstrainingsprogramm
- www.aelter-werden-in-balance.de/atp/was-ist-atp/

Hinweis

Lehrgangsbeginn: 09:30 Uhr

- Praxisfortbildungen - die Fortbildung findet indoor und outdoor statt – bring also wetterfeste Sportsachen mit!
- Theorie im Seminarraum / Praxis Outdoor
- Veranstaltung ohne Übernachtung und Verpflegung

Veranstalter

Europäische Sportakademie Land Brandenburg (ESAB)
ESAB Referat Bildung
Olympischer Weg 7, 14471 Potsdam
Tel.: 0331 – 585 67 320
e: kundenservice@esab-brandenburg.de
>>> Es gelten die aktuellen **AGBs der ESAB (PDF)**