

AlltagsTrainingsProgramm - ATP Jahresbericht 2020

2020 war ein anderes und sehr schwieriges Jahr. Durch das Coronavirus wurden die zwischenmenschlichen Kontakte ab Mitte März (1. Lockdown) und ab Anfang November (2. Lockdown) massiv eingeschränkt, so dass Sport beim OTB zeitweise gar nicht, oder nur unter bestimmten Bedingung/Einschränkungen möglich war.

Nach dem 1. Lockdown war es glücklicherweise möglich, hinter der OTB-Sporthalle Haarenesch die große Rasenfläche zu nutzen, später dann auch wieder für die Mittwochs- und Freitagsgruppen der Botanische Garten oder für die Donnerstagsgruppe die Dobbenwiesen bzw. der Bereich um den Dobbenteich. Da zu diesem Konzept sowieso auch das Outdoortraining gehört, waren wir eigentlich das ganz Jahr, wenn erlaubt in Gruppen, an der frischen Luft.

Nach den Sommerferien wurden diese drei Gruppen als Outdoorangebot bezeichnet, um Mitgliedern 60+, die sich, aufgrund der Pandemie, ungern in der Gruppe in Räum en aufhalten, die Möglichkeit zu bieten, weiter am Gruppensport teilzunehmen. Dieses Dauerangebot bekam von den Verbänden den Namen „Alltag in Bewegung“, um sich von dem Kursangebot ATP abzugrenzen. Wir hatten überwiegend Glück mit dem Wetter, so dass wir nur bei ganz schlechtem Wetter (Dauerregen) in die dafür bereit gehaltenen Räume ausweichen konnten. Die Bewegung an der frischen erfreute sich schon in den Jahren davor großer Beliebtheit und war für diese Gruppen keine große Umstellung.

Wie schon oben erwähnt, gibt es auch das Kursangebot AlltagsTrainingsprogramm (ATP) mit 12 Übungseinheiten „Indoor“ wie „Outdoor“. Diese Kurse wurden seit 2019 wieder vom Deutschen Turnerbund gefördert, d.h. für die Teilnehmer ein kostenloses Angebot. Die Förderung war mit einer Evaluation verknüpft, zu der Fragebögen, Dokumentationen der Stunden und Telefoninterviews gehörten, um diesen Kurs in ein Dauerangebot für Mitglieder – Alltag in Bewegung – zu überführen. Unter der Leitung von Übungsleiterin Barbara Amedick starteten wir einen ATP-Kurs Mitte Februar 2020, der durch den 1. Lockdown unterbrochen werden musste und erst Ende Juli zu Ende geführt werden konnte. Aufgrund dieser Unterbrechung nutzten nur zwei Teilnehmer aus diesem Kurs das Dauerprogramm Alltag in Bewegung. In besseren Zeiten wird ein neuer Kurs geplant, so dass übergangslos weiter trainiert werden kann.

Alltag in Bewegung am Mittwoch 11:00 – 12:00 Uhr: Birgit Fesel

Alltag in Bewegung am Donnerstag 15:00-16:00 Uhr: Anja Kuhlmann

Alltag in Bewegung am Freitag 9:15 – 10:15 Uhr: Anja Kuhlmann

Kurs: AlltagsTrainingsProgramm am Freitag 10:30 – 11:30 Uhr: Barbara Amedick

Das im letzten Jahr gestartete und geförderte Projekt (Kooperation Stadtsporthaus, sowie Gesundheitsamt, Technikerkrankenkasse, Niedersächsischer Turnerbund) „3000 Schritte“ konnte nur in wenigen Monaten aufgrund der Kontaktbeschränkungen durchgeführt werden. In Kooperation mit der Senioreneinrichtung Domicil, jetzt DOREAFAMILIE wurden jeden Mittwoch begleitete Spaziergänge unter der Leitung einer Pflege- oder Betreuungskraft sowie einem Trainer vom OTB durchgeführt. Kleine Übungen oder Ratespiele z.Bsp. sollten die gemeinsame Zeit bereichern. Es wurden Spaziergehroueten und Routenpunkte erarbeitet und in einer Broschüre dargestellt. Durch Bewegung an der frischen Luft gemeinsam ihr Umfeld kennenlernen, den anderen besser kennenlernen durch Gespräche und Spiele, vielleicht auch Senioren aus der Nachbarschaft für die Spaziergänge begeistern sind nur einige wichtige Ziele, neben der Erhaltung motorischer Eigenschaften und dem psychischen Wohlbefinden. Wir hatten viel Spaß gemeinsam. Wir hoffen auf eine Fortsetzung.

3000 Schritte-Team:

Elke Dobrunz, Barbara Amedick, Charlotte Schrader, Margrit Clemenz und Anja Kuhlmann vom OTB und die Betreuungskräfte der DOREAFAMILIE