

**Die TSG 1879 Bingen-Kempton e.V. lädt ein:**

# **ATP**

## **Alltags-Trainings-Programm**

**Kursbeginn:** Dienstag, 09.04.2024  
**Uhrzeit:** 09.30 bis 10.45 Uhr  
**Kursdauer:** 10 Stunden  
**Veranstaltungsort:** Dreikönigshalle, Bingen-Kempton

**Kursleiterin:** Marion Witte



### **Infos & Anmeldung**

**Marion Witte**

[marion010757@t-online.de](mailto:marion010757@t-online.de)

## **Inhalte & Ziele**

### **Inhalte der Kursmaßnahme:**

- Alltagsituationen und Alltagstätigkeiten bewusst machen
- Alltag mit Bewegung füllen
- Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination

### **Lernziele:**

- Alltag als Trainingsmöglichkeit zu verstehen
- Mehr Bewegung in das tägliche Leben einbauen
- Bewegungsgewohnheiten ändern