

Das Bild auf der linken Seite zeigt die Übung „Dive in“, rechts ist die Gelenkschulung „Yo Baby“ abgebildet



verbessern. Hierbei werden Augen, Kopf, Nacken und Wirbelsäule, Schultern, Arme und Handflächen, Hüftgelenke, Knie und auch Fußgelenke rotiert und gedehnt. Es werden Linien, Winkel und Dreiecke mit dem Körper kreiert und über einen bestimmten Zeitraum gehalten.

Bei „Dive in“ geht es um alles rund ums Schwimmen. Brustschwimmen, Kraulen, seitwärts schwimmen, Tauchen und sogar Turmsprung bieten die Grundlagen diverser Bewegungsabläufe und bewirken, vor allem durch die sitzende Anwendung, ein effektives Training der Rücken-, Bauch- und Brustmuskulatur. Aber auch Arme und Beine werden trainiert und das Herz-Kreislauf-System wird angeregt. Hauptziele dieser Übung sind eine Steigerung der Kondition und eine Verbesserung der körpereigenen Stabilität wie auch Flexibilität.

„Gentle Geometry“ hingegen trainiert verstärkt die kognitiven Fähigkeiten. Hierbei geht es um alle nur denkbaren geometrischen Formen. Von Geraden und Kurven

über Dreiecke und Kreise bis hin zu komplizierteren Formen ist hier alles erlaubt. Diese Formen werden mit Armen, Ellbogen, Händen, Nase, Knien, einzelnen Fingern, Füßen oder sogar dem Bauchnabel in unterschiedlichen Größen und Ausführungen in die Luft oder auf den Boden gemalt.

Ob nur mit einem oder gleich mehreren Körperteilen, erfordert diese Übung meist höchste Konzentration. Spätestens bei dem Versuch, ein Dreieck mit der linken Hand, einen Kreis mit der Rechten und eine Gerade mit dem Fuß zu zeichnen, bleibt ein Schmunzeln meist nicht aus.

Deutschlandpremiere: Zertifizierung für Übungsleiter

Aufgrund des Erfolges dieses Trainingsprogramms hat es sich, von Amerika ausgehend, sehr schnell verbreitet und mittlerweile auch auf anderen Kontinenten Einzug gehalten.

Im April 2014 bietet sich nun erstmalig in Deutschland auch in Köln die Möglichkeit alle 21 Übungsbilder kennen und anwenden

zu lernen. Sowohl im Rahmen eines kurzen Seminars wie auch im Anschluss daran in einer zweitägigen Zertifizierung für ÜbungsleiterInnen.

Das Seminar richtet sich an Menschen, die Ageless Grace selbst praktizieren oder es mit Freunden und Familienangehörigen teilen möchten. Es eignet sich auch ideal für Menschen, die Familienangehörige pflegen und diesen dabei helfen möchten, Körperfunktionen aufrecht zu erhalten oder auch frühere Fähigkeiten wieder zurück zu erlangen. Es bietet als Einleitung vor der eigentlichen Zertifizierung einen ersten Überblick. Die daran anschließende Zertifizierung richtet sich an alle, die Ageless Grace professionell weitergeben möchten – in Kindergärten, Schulen, Altenheimen und anderen sozialen Einrichtungen, sowie im Fachbereich Fitness/Gesundheit oder als Betriebssport.

Nähere Informationen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie auf im Netz unter www.freundbewegt.de und www.agelessgrace.com

Nanette Yvonne Lang

Seniorentaining im Fitnessstudio

Mit 55 Jahren beginnt für viele Menschen ein neuer Lebensabschnitt. Endlich mehr Zeit für sich selbst und den Körper, der in langen Berufsjahren vernachlässigt wurde. Der Arzt rät dringend zu mehr Bewegung, aber richtig! Einer der Anbieter von Fortbildungen zu diesem Thema ist die Deutsche Fitnesslehrer Vereinigung e.V. In den Seminaren der Organisation sollen Spezifika des Seniorentrainings theoretisch und praktisch vermittelt werden.

Inhalt eines ganztägigen Seminars sind:

- › Senioren als Wirtschaftsfaktor im Studio
- › Psychologische Grundlagen des Seniorentrainings
- › Alterstypische Krankheits- und Beschwerdebilder und ihre Berücksichtigung in der Trainingsplanung
- › Analyse des motorischen Verhaltens
- › Mobilitäts- und Koordinationstraining
- › Kraft- und Ausdauertraining



Quelle: dfflv.de; Bild: Shutterstock