



Ageless Grace – Fitness für Körper und Gehirn

Neues Coaching-Betätigungsfeld: Training gegen altersbedingte Einschränkungen

„Wenn ein Arzt Ihnen sagen würde, dass ein Anti-Alderungs-Rezept für Pillen existiert, welches Ihnen lebenslangen Komfort und Leichtigkeit schenkt und dass diese bereits nach 10 Minuten zu wirken beginnen... wie begeistert wären Sie?“

Mit diesem Satz beginnt die Einleitung des „Ageless Grace Playbook“, dem Praxisbuch für Ageless Grace. Was sich hinter diesem Rezept verbirgt, ist in Wirklichkeit ein einfacher Leitsatz, der sich als roter Faden durch das gesamte Programm zieht:

Play Instead of Living Limited! Übersetzt: Spiele anstatt eingeschränkt zu leben.

Es handelt sich hierbei um ein Fitness- und Wohlfühlprogramm, bei dem mit Spaß an der Bewegung gearbeitet wird und dessen Fokus dabei vor allem auf die Prävention der häufigsten altersbedingten Einschränkungen gelegt wird. Koordination, Balance, Beweglichkeit, Herz-Kreislauf und Gehirn werden angeregt und trainiert, aber auch das psychische Empfinden wird, aufgrund des Spaßfaktors, positiv beeinflusst.

Die Gründerin und Entwicklerin von Ageless Grace, Denise Medved, unterrichtet seit mehr als 25 Jahren Menschen in den Bereichen NIA, Kampfsport und Fitness. Sie arbeitete über einen Zeitraum von sieben Jahren, gemeinsam mit einem führenden amerikanischen Krankenhaus und einer Gruppe von Akademikern an der Entwicklung eines

Fitnessprogramms, das auf neuroplastischer Ebene arbeitet. Ziel war es, etwas zu entwickeln, das uns dabei hilft, auch im Alter dem Alltag gerecht zu bleiben oder es überhaupt erst wieder zu werden.

Ageless Grace richtet sich an die unterschiedlichsten Zielgruppen

Das Programm ist für jedes Alter und nahezu alle Voraussetzungen geeignet. Sowohl für Kinder, wie auch für Erwachsene und ältere Menschen, für gesunde Menschen und auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Ageless Grace wurde nach dem neuroplastischen Ansatz konzipiert, was bedeutet, dass die verschiedenen Übungsbilder ebenso alte neurale Pfade reaktivieren, wie auch die Ausbildung neuer neuraler Pfade bewirken. Dieser Ansatz macht es für ganz unterschiedliche Gruppen interessant. Bei Kindern kann es entwicklungsfördernd eingesetzt werden, bei Reha-Patienten oder Senioren regenerierend. Aufgrund seiner vielfältigen Umsetzungsmöglichkeiten spricht es jedoch, je nach Anwendungsintensität, auch sportlich aktivere Gruppen an.

Das Programm basiert auf 21 unterschiedlichen Übungsbildern

Diese werden sitzend angewendet, da das Körperzentrum hierdurch am effektivsten angesprochen wird. Dadurch ist es aber zu-

gleich auch für Rollstuhlfahrer oder als kurze Pause gegen Rückenschmerzen am Schreibtisch geeignet. In Amerika wird es aus diesem Grunde zunehmend in den Schulunterricht integriert.

Bei der Entwicklung von Ageless Grace wurde Wert darauf gelegt, den Menschen etwas zu bieten, was sie möglichst ideal in den Alltag integrieren können. Die Übungsbilder sind daher unabhängig voneinander auch einzeln anwendbar und können zu jeder Art von Musik ausgeführt werden. Die Empfehlung lautet, jeden Morgen 2-3 andere Übungsbilder auszuwählen und anzuwenden. Diese 10-15 Minuten am Tag bewirken bereits einen spürbaren Effekt.

Jedes Übungsbild zielt auf andere Effekte ab, wie die Beweglichkeit der Gelenke oder der Wirbelsäule, die Links-/Rechts-Koordination, kinästhetisches Lernen, kognitive Funktionen, systemische Gesundheit, Gleichgewicht, Selbstachtung, Sicherheit oder Verspieltheit.

So liegt das Hauptziel von „Yo Baby“ beispielsweise auf einer besseren Ausrichtung sowie einer höheren Stabilität der Gelenke. Durch das Dehnen von Muskeln und Bändern bewirkt es zudem eine Erweiterung des Bewegungsumfanges.

Bei diesem Übungsbild werden Yoga-artige Bewegungen und eine kontrollierte Atmung dazu genutzt, das eigene Körpergefühl zu