

GesundheitsTraining

Ein kraftvoller Start in ein aktives, bewegtes Leben ist dem ags wichtig. Der Einstieg sollte vernünftig geplant, mit kompetenter Beratung und Betreuung sowie Spaß an der Bewegung erfolgen.

Wirken Sie den Folgen von Bewegungsmangel wie Rückenschmerzen, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Stoffwechselstörungen gezielt entgegen.

Gesundheitsberatung.

Analyse, Beratung, Diagnostik und Betreuung stehen bei uns im Mittelpunkt im Umgang mit Ihren Beschwerden. Die umfassende Gesundheitsberatung ist Grundlage Ihres individuellen Trainingsplans. Der unmittelbare Krankheitsbezug sowie die persönlichen Zeitressourcen stehen im Zentrum bei der Entwicklung und Planung Ihrer gerätegestützten Physiotherapie. Das agsTraining dient der medizinischen Behandlung Ihrer Gesundheitsstörung. Es ist Teil eines konkreten, individuellen, der Diagnose, Behandlung, Vorbeugung und Heilung von Gesundheitsstörungen dienenden Leistungskonzepts.

Individuelle Begleitung.

Aufgrund der feinstufigen Abstimmung des Trainings ist eine intensive persönliche und individuelle Begleitung erforderlich. Ein regelmäßiges Training zu festen Terminen ist dabei wesentlich. Das Ziel ist ein eigenverantwortliches Ausüben des Trainings-, Ausdauer- und Heimprogramms.

Wir trainieren Ihre Gesundheit, nicht Ihre Muskeln.

Diese provokante Aussage stellt die Vielschichtigkeit unserer Trainingsinhalte dar. Unser agsGesundheitsTraining ist darauf ausgerichtet, eine vielseitige Antwort auf den immer einseitiger werdenden Bewegungsspielraum in der Alltags- und Arbeitswelt zu bieten. Bewegungsmangel führt zur Abnahme der Belastbarkeit aller Gewebestrukturen wie Muskulatur, Knorpel, Bandscheiben, Bänder. Das ist häufig die Grundlage Ihrer Beschwerden.

Gezieltes Training erhöht die Belastbarkeit des Körpers.

Die vorhandene Muskelkraft, aber auch alle anderen Strukturen wie Knorpel, Bandscheiben, Sehnen, Bänder und Knochengewebe sind bei Untrainierten viel weniger ausgeprägt und dadurch weniger belastbar als bei gut Trainierten.

Gewebetaining im Einklang mit Muskeltraining.

Die Muskelkraft entwickelt sich während eines intensiven Muskeltrainings bei weniger Aktiven mit rasanter Geschwindigkeit. Mehr Kraft bedeutet mehr Koordination und bessere Durchblutung zur Versorgung mit Nährstoffen. Im Gegensatz zu Muskeln können sich Strukturen wie Knorpel und Bandscheiben nur langsam an die Belastungssteigerung anpassen. Bei einseitigem Training entsteht eine Schiefelage - Beschwerden im Alltag sind vorprogrammiert. Nur gezieltes Trainieren von Muskel und Gewebe stellt eine gesunde Balance her.

Starkes Gewebe, starker Rücken.

Nicht die Muskulatur ist der Schwachpunkt bei Rückenpatienten, sondern das geschwächte oder verletzte Gewebe (Bandscheiben, Knorpel, Bänder). Erhöht sich die Belastbarkeit dieses Gewebes, stärkt dies den Rücken. Das bedeutet jedoch eine längere Rehabilitationszeit von oft über einem Jahr, in der der Gesundheitsgast spezielle Abläufe im Training aufbauen muss.

Die Belastung kontinuierlich aufbauen.

Die Belastung beim agsGesundheitsTraining erhöht sich wesentlich langsamer als bei einem muskulär orientierten Training. ags unterscheidet fünf Phasen. Das Training beginnt bereits in der frühen Therapiephase. Start ist mit einem teilfunktionellen Training an Geräten, um Grundlagen der Koordination in einem noch geschützten Umfeld zu trainieren. Kann der Patient die Wirbelsäule oder das betroffene Gelenk stabilisieren, beginnt er mit dem Gewebetraing. In einem fließenden Übergang wird so ein sicheres, auf den Alltag abgestimmtes Training gewährleistet. Das zielgerichtete Training nutzt Freihanteln sowie Kleingeräte. So wirken sich Kräfte auf Knochen, Knorpel und andere Strukturen identisch zu den Alltags- oder Arbeitssituationen aus.

Ausdauertraining und Heimprogramm.

Training von Ausdauer sowie Übungen für zuhause sind für ags Grundlagen zur Steigerung der Alltagsbelastungen. Was ist schöner, als dies im eigenen Umfeld auszuüben? Wir unterstützen Sie mit Hausübungs- bzw. Ausdauer-Trainingsplänen im Bereich Walking, Nordic Walking, Laufen, Schwimmen oder Radfahren. Auch Techniktraining (z.B. für Nordic Walking) wird als Kurs angeboten.

Da ags-Gesundheitstraining bieten wir in 4 Varianten an:

✓	Gesundheitstraining		
ags-Training	1x pro Woche 60 min. Terminabsprache	35 € mtl. 1 Jahr	40 € mtl. 1/2 Jahr
ags-Plus Training	1x pro Woche 60 min. Erste 10 Wochen 2x pro Woche Terminabsprache	45 € mtl. 1 Jahr	60 € mtl. 1/2 Jahr
ags-take2-Training	2x pro Woche 60 min. Terminabsprache	60 € mtl. 1 Jahr	70 € mtl. 1/2 Jahr
RehaTop (siehe RehaTop-Download)	Kombi 1x ags-Training und 1x RehaSport pro Woche	32,50 € mtl. mit GKV Rezept 18 Monate	52,50 € mtl. mit HP-Rezept 18 Monate

Es ist unser Ziel, Ihnen einen Weg zu einem gesunden Lebensstil zu eröffnen.
Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie.

Das ags-Team
Drs. (NL) Ruud Stefelmans*

*Drs. Stefelmans ist Epidemiologe, Gesundheitswissenschaftler, Physiotherapeut (FH), Heilpraktiker Pt, Sportphysiotherapeut, Referent für rücken-gerechte Verhältnisprävention

Übungen für Zuhause runden das Training ab.

ags zeigt den Weg zum gesunden Lebensstil.