

Nicole tut's

Als „Gesundheitsgast“ im ags Kempen

Im neuen Jahr mehr für seine Gesundheit und Fitness tun – ein guter Vorsatz, den auch ich mir 2017 zu Herzen nehmen möchte. Aber wo geht man hin, wo fühlt man sich gut aufgehoben? Meine Empfehlung ist das ags Kempen (ambulantes gesundheitszentrum stefelmanns) bei Gesundheitswissenschaftler Drs. Ruud Stefelmans und seinem Team.

„Wir trainieren die Gesundheit, nicht die Muskeln“, erklärt der Experte. Hier geht es also nicht, wie in den Fitness-Studios, um das Aufbauen eines Six-Packs oder um einen möglichst dicken Bizeps, bei ags wird besonders darauf geachtet, dass der „Gesundheitsgast“ ganzheitlich betrachtet und vor allen Dingen individuell betreut wird.

Gespannt, was mich beim ersten Termin erwartet, bin ich schon bei der Ankunft von dem Gebäude begeistert. Der Neubau S 15 direkt am Kempener Bahnhof ist ein so genanntes „Torhaus“ – hell, modern, mit viel Glas und einer Klinkersteinfassade hat sich der Bürokomplex architektonisch seiner Nachbarschaft perfekt angepasst. Meine Begeisterung setzt sich im Gesundheitszentrum selber weiter fort und das nicht nur durch die freundliche Begrüßung von Drs. Ruud Stefelmans und seinem Team. Überall befinden sich Kunstwerke, die u.a. von seiner Frau Edith als bildende Künstlerin gefertigt wurden, erklärt mir der Gesundheitsexperte bei einem kleinen Rundgang. „Der Körper, die Psyche und auch das soziale Umfeld spielen bei der Gesundheit eine wichtige Rolle. Auch Kunst wirkt sich positiv auf den Genesungsprozess aus“, fügt er hinzu. Das ags Kempen betrachtet das Thema Gesundheit ganzheitlich und bietet so einfach mehr als die klassische Physiotherapie oder das klassische Training im Studio. Auf diese Art und Weise betreibt Drs. Ruud Stefelmans sein Gesundheitszentrum, das bis Ende 2015 nur einen Steinwurf entfernt im ehemaligen städtischen Betriebsamt ansässig war, schon seit fast 30 Jahren.

Nach ausgiebiger Analyse, Beratung und Diagnostik, was ebenfalls zentrale Mittelpunkte bei ags Kempen sind, widmen wir uns in einem ersten Training meiner „Problemzone“ Nacken. „Wir konzentrieren uns hier aber u.a. zunächst den Brustkorb bzw. auf die Stabilität“, erklärt mir der Experte. Auf meinem Plan steht eine Kombination von freien Übungen und solchen an Geräten. Dabei werde ich die ganze Zeit von Drs. Ruud Stefelmans begleitet, der mir die Übungen zunächst kurz zeigt und dann korrektiv beiseite steht. „Kein Training ist wie das andere! Jedes Mal variieren wir die Übungen, so dass der Gesundheitsgast auch neue Herausforderungen meistern muss“, ergänzt der Gesundheitswissenschaftler. Meine erste Übung sieht zunächst sehr einfach aus: Mit einer 2 kg-Hantel nehme ich auf einer Trainingsbank platz und soll diese in der Streckbewegung von oben nach unten hinter dem Rücken auf und ab heben. Schon nach kurzer Zeit merke ich, dass das Gewicht mir zu sehr in die Arme geht. Der Fachmann korrigiert direkt und gibt mir eine leichtere Hantel. „Nicht das Gewicht der Hantel ist entscheidend, sondern, dass man bei dieser Übung seine Haltung korrigiert. Ich gehe sehr stark ins Hohlkreuz und soll während der Übung genau das Vermeiden. Was so einfach aussieht, hat mich schon sehr gefordert und so sehen auch die weiteren Übungen aus. Eine Übung kann man auch zu Hause perfekt wiederholen... ein fast leerer Wasserkasten mit zwei leeren Flaschen in Vibration bringen, ohne dabei aber selber zu „wackeln“. „Eine tolle Übung für die Bandscheibe“, erklärt Stefelmans. Ziel von ags Kempen ist es so, dass der „Gesundheitsgast“ auch im Alltag klarkommt. Ein gelungenes Konzept für ein aktives, bewegtes Leben.

**ambulantes gesundheitszentrum stefelmanns, Schorndorfer Straße 15,
47906 Kempen, Tel.: 02152-51 81 13, www.ags-kempen.de**

