

7 GUTE GRÜNDE RICHTUNG GESUNDHEIT

Das VITAGS-Gesundheits-Training im ags bietet viele Vorteile. Aufwand und Kosten sind überschaubar. Unter Anleitung ist VITAGS ein Weg zu Ihrer alten Stärke.



Es gibt gute Gründe, für sich etwas zu tun. Herkömmliche Trainingssysteme, die sich nach der Muskulatur richten, sind für fitte, gesunde und junge Sportler geeignet. Patienten und Untrainierte brauchen andere Ansätze. Im Gesundheitszentrum ags unter Leitung vom Gesundheitswissenschaftler und Physiotherapeut Drs. Ruud Stefelmanns im Torhaus am Kempener Bahnhof kümmert sich ein Team von speziell ausgebildeten Physiotherapeuten und Gesundheits-Experten darum, dass diese positiven Effekte eintreten. Im Mittelpunkt steht das VITAGS Gesundheits-Training. Dieses im ags entwickelte Trainings-Modul steht für das Medikament „Bewegung“.

Es gibt – mindestens – sieben gute Gründe, warum Menschen jeden Alters das VITAGS Gesundheits-Training in Anspruch nehmen sollten.

Leistungsfähiger trotz Schmerzen: Katrin, 34, hat drei Rücken-OP's hinter sich und leidet unter chronischen Schmerzen. Sie trainiert seit vier Jahren im ags nach VI-

TAGS-Maßstäben. So meistert Sie den Alltag und das mit deutlich weniger Medikamenten.

Gut vorbereitet auf das, was kommt: Manfred, 64, bereitet sich auf seine Hüftprothese vor. VITAGS gibt seinem Körper die notwendige Beweglichkeit und Kraft.

Zurück in den Alltag: Marianne, 52, hatte Brustkrebs. VITAGS gibt ihrem Körper wieder die Widerstandskraft, die sie zur Bekämpfung der Krankheit braucht.

Operation vermeiden: Peter, 45, hat einen Bandscheibenvorfall und konnte eine Operation mit VITAGS vermeiden.

Einfach fit und gesund bleiben: Heidi, 50, muss täglich fit im Büro ihre Frau stehen. Mit VITAGS kann sie vernünftig, sicher und nachhaltig trainieren.

Mit meiner Einschränkung zurechtkommen: Olaf, 68, hatte einen Schlaganfall. VITAGS führt ihn zurück zu alter Stärke.

Stürze vermeiden: Gudrun, 74, ist recht wackelig auf den Beinen. VITAGS gibt ihrem Gang Sicherheit.

Jahresvertrag schon ab 40 € im Monat

Sinnvoll ist, das VITAGS Gesundheits-Training über mindestens ein Jahr im ags zu betreiben. VITAGS ist gesundheitsbezogen auf die jeweilige Situation angepasst. Zu Be-

ginn steht immer eine ausführliche Analyse: Wo stehe ich? Was ist sinnvoll? Was sollte ich vermeiden? Wo will ich hin? An festen Terminen findet ein- bis zweimal in der Woche das Training statt. Und: Das Trainingsprogramm ist ständig begleitet, ein persönlicher Coach achtet auf jede Bewegung, führt vor und greift bei Bedarf ein. Dabei wählen Sie selbst die Intensität des Monitoring: ein Coach pro Trainierendem; ein Coach – drei Trainierende; ein Coach – acht Trainierende. Mit dem festem Ziel: Zurück in Alltag, Sport oder Beruf.

Gesundheit im Blick: Melden Sie sich für den kostenlosen Newsletter unter info@ags-kempen.de an und bekommen als Dankeschön unsere digitale Übungsreihe „Mikropausen“.



ags⁺



VITAGS GesundheitsTraining
Das medikament Bewegung

- ⊕ persönliche Analyse als Startschuss
- ⊕ vom Einstieg bis zu Ihrem Ziel
- ⊕ gesundheitsbezogen
- ⊕ immer unter Anleitung nach eigenem Modus 1:1, 1:3 oder 1:8
- ⊕ feste Termine 1 - 2x pro Woche
- ⊕ nachhaltiges Trainieren
- ⊕ schon ab €40,- im Monat

ags⁺ ambulantes
gesundheitszentrum
Stefelmanns

Schorndorfer Straße 15 47906 Kempen
02152 - 51 81 13 www.ags-kempen.de