



ags-Tipp

Gesundheit schenken an Weihnachten

Denkpause Gesundheit

Das „Thema des Monats“ im ags ist Ergebnis des Trainings-Moduls „VITAGS“, das Medikament Bewegung. Dahinter steckt die Idee, ein Break einzulegen und nachzudenken über die eigene Gesundheit. Ist mein Rücken verspannt? Wäre ich heute nicht besser mit dem Rad zur Arbeit gefahren? Warum habe ich nicht die Treppe genutzt? Könnte ich morgen früh nicht eine Runde schwimmen gehen? Mittags Apfel statt Pommes? Solche Überlegungen während der Denkpause helfen, dass man sich seiner Gesundheit bewusst wird und mit lieb gewordenen Gewohnheiten aufräumt. Das Thema des Monats ist ab 2019 aus der „Denkpause Gesundheit“ des ags-Teams entstanden.

Kempen, 05.12.2019 - Wie wär's mit einem Geschenk-Gutschein des ags? Ein Gutschein beispielsweise für das Gesundheits-Training "FitVITAGS Plus". Das ags-Training ist persönlich, individuell und findet unter Begleitung statt. Es ist darauf ausgerichtet, eine vielseitige Antwort auf den immer einseitiger werdenden Bewegungsspielraum in der Alltags- und Arbeitswelt zu bieten. Das Gewebettraining steht im Einklang mit Muskeltraining. Starkes Gewebe gleich starker Rücken.

Das Gesundheits-Training "FitVITAGS Plus" dauert 60 Minuten und kostet 175 € (anstatt 200 €). Es beinhaltet 10 Einheiten inklusive Basischeck Rücken und Gesundheitsberatung. Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten bis zu 80 % der Kursgebühr zurück. Bewegungstipps oder eine Trainingsberatung gibt das ags-Team gerne, Info unter Tel. 02152-518113.