



Gerade für ältere Menschen ist es wichtig, dass sie jetzt in Corona-Zeiten in Bewegung bleiben. Das kann auch alleine zu Hause Spaß machen.

Foto: Paul Maaßen



Das ags

... ist ein ambulantes Gesundheitszentrum mit Sitz in Kempen, in dem neben der klassischen Physiotherapie Module zum Thema Gesundheit individuell, in der Gruppe und extern im Unternehmen vermittelt werden. Hierfür steht sowohl eine große und nach modernsten Kriterien eingerichtete Praxis mit einem multifunktional nutzbaren Trainingsraum als auch ein qualifiziertes Gesundheits-Personal zur Verfügung. Das Training im Rehabereich sowie für das eigene Wohlbefinden findet im ags vielfältige Anwendungen. Kurse und Workshops zu Themen wie Faszien, Wirbelsäule oder Autogenes Training gehören ebenso dazu wie Betriebliches Gesundheits-Management. Das ags-Team kümmert sich

ags Corona-Tipp

6 Wochen eine halbe Stunde täglich bewegen

Kempen, 24.03.2020 - Gerade in Zeiten, in denen wir Zuhause bleiben müssen, ist es wichtig, unsere Bewegung fortzusetzen. Darauf weist Physiotherapeut Drs. Ruud Stefelmans hin. "Als Gesundheitswissenschaftler unterstütze ich die Aktion meiner niederländischen Kollegen Erik Eurelings und Björn Crüts", sagt der Inhaber des ambulanten gesundheitszentrum stefelmans (ags) mit Sitz in Kempen. "Bleiben Sie in Zeiten von Corona zuhause und nutzen Sie die Möglichkeit, täglich Ihre Kraft und allgemeine Kondition aufzubauen." Wissenschaftliche Studien zeigen laut Stefelmans, dass ein trainierter Körper das Immunsystem stärkt. Aus diesem Grund ist es wichtig dass sowohl Jung und Alt, gesund oder weniger gesund, mobil oder weniger mobil maßvoll weiter trainieren.

Ein Team aus Physiotherapeuten in Limburg um Erik Eurelings und Björn Crüts hat ein Trainingsprogramm erstellt von 6 Wochen. Jeder kann mitmachen, alleine oder auch mit mehreren aus der Familie. Ruud Stefelmans: "Gerade in Zeiten, wo ältere Menschen und Menschen mit chronischen Krankheiten wie Krebs, Schlaganfall oder Rheuma nicht mehr zur den Therapiepraxen kommen können, ist eine Alternative sehr wichtig."

Also, das ags rät zum "Medikament Bewegung" zu Coronazeiten. "Machen Sie mit!" Und schauen ab heute täglich um 10 und 14.30 Uhr auf L1 TV. Fit werden im Körper und dabei auch noch die niederländische Sprache lernen: <https://l1.nl/nieuw-op-l1-limburg-in-beweging-156016/> via #l1 - und wenn es mit der Sprache nicht so ganz klappt, dann fragen Sie uns einfach...