



Bewegen im ags: Gesundheitstraining unter Anleitung ist eine Voraussetzung für Wohlbefinden, Körperbewusstsein und starken Rücken. Foto: Paul Maaßen

Das ags

... ist ein ambulantes Gesundheitszentrum mit Sitz in Kempfen. Neben der klassischen Physiotherapie wird Gesundheit individuell, in der Gruppe und extern im Unternehmen vermittelt. Hierfür stehen sowohl eine große und nach modernen 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 u.a. auch um Aspekte wie Stress, Ernährung, Burnout, Prävention, Prehabilitation.

ags und Corona

Startschuss für Training vor Ort

Kempfen, 10.05.2020 - Zwei Monate nach dem Lockdown startet im ambulanten gesundheitszentrum stefelmanns (ags) wieder das Gesundheitstraining. Im Zuge der Corona-Lockerungen können gesundheitsbewusste Patienten im Kempener Trainingsraum an der Schorndorfer Straße 15 ihrem Körper wieder etwas Gutes tun. Hierfür gelten hohe Hygiene- und Sicherheitsvorkehrungen. Mindestabstand und Desinfizieren vorher und hinterher gehören dazu.

Obwohl das zentral gelegene Gesundheitszentrum am Bahnhof als systemrelevante Einrichtung in der Gesundheitsversorgung eingestuft ist und trotz Lockdown seine Leistungen anbieten darf, hatte ags-Inhaber Drs. Ruud Stefelmanns zu Beginn der Pandemie verfügt, das Präsenztraining auszusetzen. Statt dessen hatte das ags im wöchentlichen Turnus den Katalog HomeVITAGS entwickelt, um im häuslichen Umfeld und in den Alltag eingebettet Übungen für Kräftigung, Koordination und Dehnen empfohlen.

Was ist Gesundheitstraining:

Wir trainieren Ihre Gesundheit, nicht Ihre Muskeln: Unter diesem Slogan entwickelt das ags sein individuell zugeschnittenes und unter physiotherapeutischer Aufsicht durchgeführtes Gesundheitstraining stetig weiter. Das Training ist darauf ausgerichtet, eine vielseitige Antwort auf den 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 von Beschwerden. Durch vielseitige Übungen im ags werden Muskeln, Knorpel, Bandscheiben, Sehnen, Bänder und Knochengewebe trainiert. Starkes Gewebe bedeutet gleichzeitig starker Rücken. Denn, so die ags-Philosophie, nicht die Muskulatur ist der Schwachpunkt bei Rückenbeschwerden, sondern das geschwächte oder verletzte Gewebe. Der ags-Trainingsraum in Verbindung mit geschultem Physio-Personal bietet hierfür perfekte Voraussetzungen.