

12. März 2017



*Gesund unterwegs sind die Besucherinnen und Besucher des ags RUNNING DAY. Lachen und gute Laune prägten den Gesundheitstag.
Alle Fotos: Edith E. Stefelmanns*

ags RUNNING DAY

Aus dem Gesundheitstag wird jetzt eine Reihe

Kempen - Über 400 Besucher strömten am Samstag zum ags RUNNING DAY ins *ambulante gesundheitszentrum stefelmanns* (ags). „Die Premiere ist gelungen. Damit wird aus der Initialzündung nun eine Reihe *gesund unterwegs*“, sagte Drs. Ruud Stefelmanns (Foto) hinterher in seinem Resümee. Im kommenden Frühjahr steht der Gesundheitstag im ags unter dem Motto BIKING DAY. Drs. Stefelmanns: „War es diesmal das Laufen, das im Mittelpunkt stand, so beleuchten wir 2018 das Thema Radfahren in allen Facetten.“



Besonders zufrieden ist Stefelmanns, dass der neue Baustein Firmenlauf im Rahmen des Griesson-de-Beukelaer-Altstadtlaufs bei den Besuchern gut ankam und mit dem Wanderpokal von Vereinigter Turnerschaft und ags ein Anreiz für Unternehmen geschaffen worden ist, sich sportlich im Team und motivationsfördernd zu betätigen.

Schon früh strömten am vergangenen Samstag die Besucher ins ags einen Steinwurf vom Kempener Bahnhof. Dort hatten die Initiatoren Drs. Ruud Stefelmanns und Axel Küppers (Küppers Kommunikation) einen umfangreichen Parcours vorbereitet. An zehn Hot-Spots wurde der Gesundheitsgedanke

auf 500 Quadratmetern und zwei Etagen in unterschiedlichen Schwerpunkten präsentiert.

So bot die Laufschuhfirma Brooks eine innovative Laufband-Analyse, während die Techniker Krankenkasse das Thema

Trinken und Flüssigkeitszufuhr aufs Tablett hob. Bauer Funken reichte gesunde Kost mit Snacks, Smoothies, Vita Meals und Sportler-Menüs. Auch die junge Linie von Bauer Funken, „Kitts & Nevis“ mit Christiane Schlieter, kam sehr gut an. Gross Laufshop demonstrierte, was bei einem guten Laufschuhwerk zu beachten ist und wie Schuh, Körperbau und Laufstil miteinander in Einklang zu bringen sind. Die Heilpraktikerin Christine Lange, die auch eine von insgesamt fünf Referenten war, stellte u.a. die so genannte Bio-Impedanz-Analyse vor.



Neben diesen Anbietern unterstützten die Stadtwerke Kempen, das Hospital zum Heiligen Geist sowie der Unternehmerkreis Kempen UKK die Veranstaltung. Kompetenz-Partner aus Sportvereinsicht und Stifter des Wanderpokals ist die Vereinigte Turnerschaft Kempen, die auch den Griesson-de-Beukelaer-Altstadtlauf ausrichtet.

Das ags-Team stieß mit den Hot-Spots zu Beckenboden, Stress-Pilot und Faszien-Training ebenfalls auf reges Interesse. Im Souterrain des Gesundheitszentrums unterzog ags-Sporttherapeut Jochen von Contzen Interessierte unter der Überschrift „Der Schlangenmensch und der Wikinger“ einem Faszientest.

Neben den Hot-Spots stießen fünf Referenten im großen ags-Trainingsraum auf ein interessiertes Publikum. Der überregional anerkannte Ernährungswissenschaftler Dr. Wolfgang Feil stellte nicht nur die Eckwerte seines Ernährungsprogramms sowie Dr.-Feil-Produkte und -Literatur vor, sondern riss die Besucher mit seiner begeisterungsfähigen Art förmlich von den Stühlen und lud zu einer Trainingseinheit ein. Christine Lange legte an einem Patientenbeispiel dar, dass es häufig scheinbar nebensächliche Aspekte sind, die Wohlbefinden und Fitness positiv oder negativ beeinflussen. ags- Inhaber Drs. Stefelmans stellte die Wichtigkeit der Faszien für gute Mobilität heraus und erläuterte



Dr. Wolfgang Feil (l.) begeisterte das Publikum mit seiner empathischen Art.

Christine Lange legte an einem Patientenbeispiel dar, dass es häufig scheinbar nebensächliche Aspekte sind, die Wohlbefinden und Fitness positiv oder negativ beeinflussen. ags- Inhaber Drs. Stefelmans stellte die Wichtigkeit der Faszien für gute Mobilität heraus und erläuterte

terte das Zusammenspiel zwischen Muskeln und Bindegewebe für gesundes Laufen.

Dr. Dragan Radosavac, Chefarzt im Kempener Hospital zum Heiligen Geist, wies auf die Ursachen und Gefahren von Bluthochdruck und die Vorzüge einer gesunden Lebensweise mit viel Sport hin. Lothar Bunzel schließlich, Laufexperte bei der VTK und sportlicher Leiter des Griesson-de-Beukelaer-Altstadtlaufs, stellte den Wanderpokal vor und rief Unternehmen dazu auf, sich der Idee Firmenlauf anzuschließen und für den 11. Juni - dann findet der nächste Altstadtlauf statt - ein Team zu stellen. Die gelben Anmeldeflyer liegen im ags aus.

www.ags-kempen.de