

04. August 2017

ags-Training

Leistungsfähiger werden



Kempen - „Wir trainieren Ihre Gesundheit, nicht Ihre Muskeln.“ Das sagt der Kempener Drs. Ruud Stefelmanns. Im *ambulanten gesundheitszentrum stefelmanns* (ags) des Physiotherapeuten wird ein spezielles Training angeboten, das den Folgen von Bewegungsmangel wie Rückenschmerzen, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Stoffwechselstörungen gezielt entgegenwirkt. Nach einer umfassenden Beratung erstellt das ags einen individuellen Trainingsplan. Ein regelmäßiges Training zu festen Terminen und immer unter Aufsicht führt zur Leistungssteigerung und zu höherer Lebensqualität. „Ausdauertraining und ein Heimprogramm sind weitere wichtige Module unseres Gesundheitstrainings“, sagt Drs. Stefelmanns. Das ags-Training ist als Jahresvertrag oder als Zehner-Karte erhältlich. Information und Anmeldung im ags an der Schorndorfer Straße 15 unter Tel. 02152/518113.

www.ags-kempen.de