

Eine lockere Wirbelsäule ist das A und O für einen gesunden Bewegungsablauf.
Foto: ags



ags-Thema des Monats APRIL

Haltung

Kempen, 01.04.2019 - Halt für die Haltung: Im April nimmt das Team des ags die Wirbelsäule in den Fokus. Häufig ist nicht nur die Muskulatur der Schwachpunkt bei Rückenbeschwerden, sondern das geschwächte oder verletzte Gewebe. Erhöht sich die Belastbarkeit des Gewebes,

stärkt dies den Rücken. Das behutsame und unter Begleitung durchgeführte teilfunktionelle Training im Gesundheitszentrum stabilisiert zunächst die Wirbelsäule. Fließend der Übergang zum Gewebetraing, so dass ein sicheres und auf den Alltag abgestimmtes Training gewährleistet ist. Das ags-Training ist nicht reduziert auf den Rücken, sondern hat den ganzen Körper im Blick. Es geht neben der Bewegung um Muskelspannung, effektives Dehnen, eine genaue Betrachtung jedes einzelnen Wirbels - und letztlich um mehr Rückgrat. Unter dem Strich bietet das Training eine vielseitige Antwort auf den immer einseitiger werdenden Bewegungsspielraum in der Alltags- und Arbeitswelt. Auch Ausdauertraining ist eine Komponente.

Unser Angebot:

Analyse mit der Medimouse - anstatt €35 für €29,90

Unser Trainingsangebot:

- FitVITAGS
- RehaSport

www.ags-kempen.de

Denkpause Gesundheit

Das „Thema des Monats“ im ags ist Ergebnis des Trainings-Moduls „VITAGS“, das Medikament Bewegung. Dahinter steckt die Idee, in der Hektik des Alltags ein Break einzulegen. Und einmal 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. Unser Thema des Monats ist aus der „Denkpause Gesundheit“ des ags-Teams entstanden.