

*Sitzhaltung und die Einstellung des Stuhls sind wesentliche Komponenten, dass der Rücken nicht weh tut und die Muskulatur nicht verspannt.
Foto: ags*



ags-Thema des Monats Mai

Sitzen

Kempen, 01.05.2019 - Sitzen ist das neue Rauchen. So überspitzt könnte man es vielleicht formulieren. Der moderne Mensch sitzt bis zu 10 Stunden täglich vor dem Computer. Überlastungsbeschwerden sind vorprogrammiert. Wie sieht beispielsweise ein "gesunder" Bildschirmarbeitsplatz aus?

Im Betrieb, aber auch zuhause. Im Mai nimmt das Team des ags deshalb die Sitzhaltung in den Fokus. Das behutsame und unter Begleitung durchgeführte teilfunktionelle Training im Gesundheitszentrum stabilisiert zunächst Muskulatur und Gewebe, insbesondere im Wirbelsäulenbereich. Ein sicheres und auf den Alltag abgestimmtes Training mit Fokus Sitzen ist gewährleistet. Das ags-Training ist allerdings nicht reduziert auf das Sitzen, sondern hat den ganzen Körper im Blick. Es geht neben Haltung und Bewegung um Muskelspannung, effektives Dehnen, eine genaue Betrachtung jedes einzelnen Wirbels. Unter dem Strich bietet das Training eine vielseitige Antwort auf den immer einseitiger werdenden Bewegungsspielraum in der Alltags- und Arbeitswelt. Ausdauertraining ist eine weitere Komponente.

Unser Angebot:

Bildschirmführerschein - anstatt € 35 für € 29,90

Unser Trainingsangebot:

- FitVITAGS
- Nordic Walking
- 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.