



Durchatmen vor dem Start beim Kempener Altstadtlauf: ags-Läufer beim 5-km-Lauf auf dem Buttermarkt.

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.

ags-Thema des Monats Juni

Atmen

Kempen, 01.06.2019 - Der Junge muss an die frische Luft. Im Titel des Hape-Kerkeling-Buchs steckt ein guter Hinweis: Wer richtig atmet, die Lunge mit ausreichend Sauerstoff versorgt und dem Organ Lunge die ihm zustehende Aufmerksamkeit schenkt, lebt gesünder. Verkrampfungen, Kopfschmerzen, Unwohlsein, Kreislaufbeschwerden und Müdigkeit rühren nicht selten von einer falschen Atmung. Dabei kann man richtiges Atmen trainieren. Wir im ags bieten drei verschiedene Kursmodule an, über ein gezieltes Atem-Training zu einer bewussteren Lebensweise zu gelangen. Was Sie wissen müssen: Jede einzelne Zelle Ihres Körpers muss ständig mit Sauerstoff versorgt werden. Ihre 300 Millionen Lungenbläschen leisten also in jeder Sekunde Ihres Lebens Schwerstarbeit. Diesem leistungsfähigen Organ sollten Sie also mal ein Training gönnen!

Unser Analyse-Angebot:

Lungenalter, Sauerstoffgehalt im Blut
- anstatt € 35 für € 29,90

Unser Trainingsangebot:

- FitVITAGS
- Nordic Walking
- RehaSport

www.ags-kempen.de