

# 8 GUTE GRÜNDE FÜR GESUNDES TRAINING

Das VITAGS-Gesundheits-Training im ags bietet viele Vorteile. Aufwand und Kosten sind überschaubar. Unter Anleitung ist VITAGS ein Weg zu Ihrer alten Stärke.



Es gibt gute Gründe, für sich etwas zu tun. Herkömmliche Trainingssysteme, die sich nach der Muskulatur richten, sind für fitte, gesunde und junge Sportler geeignet. Patienten und Untrainierte brauchen andere Ansätze. Im Gesundheitszentrum ags unter Leitung vom Gesundheitswissenschaftler und Physiotherapeuten Drs. Ruud Stefelmans im Torhaus am Kempener Bahnhof kümmert sich ein Team von speziell ausgebildeten Physiotherapeuten und Gesundheits-Experten darum, dass diese positiven Effekte eintreten. Im Mittelpunkt steht das VITAGS Gesundheits-Training. Dieses im ags entwickelte Trainings-Modul steht für das Medikament „Bewegung“.

Es gibt – mindestens – acht gute Gründe, warum Menschen jeden Alters das VITAGS Gesundheits-Training in Anspruch nehmen sollten.

**1 Leistungsfähiger trotz Schmerzen:** Katrin, 34, hat drei Rücken-OP's hinter sich und leidet unter chronischen Schmerzen. Sie trainiert seit vier Jahren im ags nach VITAGS-Maßstäben. So meistert Sie den Alltag und das mit deutlich weniger Medikamenten.

**2 Gut vorbereitet auf das, was kommt:** Manfred, 64, bereitet sich auf seine Hüftprothese vor. VITAGS gibt seinem Körper die notwendige Beweglichkeit und Kraft.

**3 Zurück in den Alltag:** Marianne, 52, hatte Brustkrebs. VITAGS gibt ihrem Körper wieder die Widerstandskraft, die sie zur Bekämpfung der Krankheit braucht.

**4 Operation vermeiden:** Peter, 45, hat einen Bandscheibenvorfall und konnte eine Operation mit VITAGS vermeiden.

**5 Einfach fit und gesund bleiben:** Heidi, 50, muss täglich fit im Büro ihre Frau stehen. Mit VITAGS kann sie vernünftig, sicher und nachhaltig trainieren.

**6 Mit meiner Einschränkung zurechtkommen:** Olaf, 68, hatte einen Schlaganfall. VITAGS führt ihn zurück zu alter Stärke.

**7 Stürze vermeiden:** Gudrun, 74, ist recht wackelig auf den Beinen. VITAGS gibt ihrem Gang Sicherheit.

**8 Mehr Luft und Ausdauer:** Felix, 42, lag zwei Monate auf der Corona-Intensivstation und bekommt übers Training mehr Power.

steht immer eine ausführliche Analyse: Wo stehe ich? Was ist sinnvoll? Was sollte ich vermeiden? Wo will ich hin? An festen Terminen findet ein- bis zweimal in der Woche das Training statt. Und: Das Trainingsprogramm ist ständig begleitet, ein persönlicher Coach achtet auf jede Bewegung, führt vor und greift bei Bedarf ein. Mit dem festem Ziel: Zurück in Alltag, Sport oder Beruf.

Folgen Sie uns auf Facebook:  
[facebook.com/ags.kempen/](https://facebook.com/ags.kempen/)



**Jahresvertrag schon  
ab 40 € im Monat**

Sinnvoll ist, das VITAGS Gesundheits-Training über mindestens ein Jahr im ags zu betreiben. VITAGS ist gesundheitsbezogen auf die jeweilige Situation angepasst. Zu Beginn

ags<sup>+</sup>



VITAGS Gesundheits-Training  
Das Medikament Bewegung

- + persönliche Analyse als Startschuss
- + vom Einstieg bis zu Ihrem Ziel
- + gesundheitsbezogen
- + immer unter Anleitung
- + feste Termine 1 - 2x pro Woche
- + nachhaltiges Trainieren
- + schon ab € 40 im Monat

ags<sup>+</sup> ambulantes  
gesundheitszentrum  
stefelmans

Schorndorfer Straße 15 - 47906 Kempen  
02152 - 51 81 13 [www.ags-kempen.de](http://www.ags-kempen.de)