

JEDER HAT MAL EINEN HÄNGER

Wie ein Denkmal des Versagens thront der Heimtrainer im Schlafzimmer. Gekauft weil: viel besser als Fitnessstudio. Keine Mitgliedsbeiträge (den Kaufpreis hat man da schnell wieder raus), kein Aus-dem-Haus-Müssen, keine schwitzenden Fremden.

Nur eben auch: keine Lust. **Wie praktisch, dass man den Lenker als Kleiderstange nutzen kann.** Natürlich nur für Klamotten, in die man sich nicht reinpressen muss.

VITAGS GesundheitsTraining: Training mit Plan

Es gibt bessere Gründe, warum Menschen jeden Alters das VITAGS GesundheitsTraining in Anspruch nehmen. Hier 7 Gründe von Trainingskunden

Leistungsfähiger trotz Schmerzen:

Katrin H., 34, hat drei Rücken-OP's hinter sich und leidet unter chronischen Schmerzen. Sie trainiert seit vier Jahren im ags nach VITAGS-Maßstäben.

Gut vorbereitet auf das, was kommt:

Manfred K., 64, bereitet sich auf seine Hüftprothese vor. VITAGS gibt seinem Körper die notwendige Beweglichkeit und Kraft.

Zurück in den Alltag:

Marianne S., 52, hatte Brustkrebs. VITAGS gibt ihrem Körper wieder die Widerstandskraft, die sie zur Bekämpfung der Krankheit braucht.

Operation vermeiden:

Peter A., 45, hatte einen Bandscheibenvorfall und konnte eine Operation mit dem VITAGS-Training vermeiden.

Einfach fit und gesund bleiben:

Heidi B., 50, muss täglich fit im Büro ihre Frau stehen. Mit VITAGS kann sie vernünftig, sicher und nachhaltig trainieren.

Mit einer Einschränkung zurechtkommen:

Olaf L., 68, hatte einen Schlaganfall. VITAGS führt ihn zurück zu alter Stärke.

Stürze vermeiden:

Gudrun S., 79, ist recht wackelig auf den Beinen. VITAGS gibt Ihrem Gang Sicherheit.

Jahresvertrag schon ab 45,- € im Monat

Sinnvoll ist, das VITAGS GesundheitsTraining über mindestens ein Jahr im ags zu betreiben. VITAGS ist gesundheitsbezogen auf die jeweilige Situation angepasst. Als Startschuss steht immer eine ausführliche Analyse: Wo stehe ich? Was ist sinnvoll? Was sollte ich vermeiden? Wo will ich hin? Und: Das Trainingsprogramm ist ständig begleitet, ein persönlicher Bewegungsexperte achtet auf jede Bewegung, führt vor und passt bei Bedarf immer wieder an. Mit dem festem Ziel: Zurück in Ihren Alltag, Sport oder Beruf.

Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie.

Drs. (NL) Ruud Stefelmans
Epidemiologe, Gesundheitswissenschaftler, Physiotherapeut und Fachkraft für BGM

Es gibt gute Gründe, für sich etwas zu tun.



VITAGS GesundheitsTraining 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 €45,- im Monat



So entsteht mein persönlicher Trainingsplan



STEP 01

SPRECHEN WIR DRÜBER

Sie sind zu der Erkenntnis gekommen, dass Sie sich nachhaltig um Ihre Gesundheit kümmern müssen. Unser Team im Gesundheitszentrum ags unterstützt Sie gerne dabei. Zuerst starten wir eine Vorab-Analyse. In diesem Check zeigen wir Ihnen Ihre Stärken und Schwächen auf. Das gibt Ihnen Orientierung.



STEP 02

TRAINING MIT PLAN

Im Anschluss erstellen wir Ihr Trainingsprogramm: gesundheitsorientiert - körperbewusst - alltagsbezogen. Der Kompass ist Ihr Wohlbefinden. Alltag meint, dass sich das Training an Ihren Beschwerden orientiert. So verbessert sich Ihre Leistungsfähigkeit, Sie entwickeln Ihre Gesundheitskompetenz.



STEP 03

UND SCHON GEHT ES LOS

Nun machen wir Termine für Ihr Gesundheitstraining fest. So können Sie kontinuierlich an Ihrer Gesundheit mitwirken. Unter ständiger therapeutischer Begleitung und mit individuellen Korrekturen unterstützen wir Sie intensiv beim Training - gesundheitsorientiert - körperbewusst - alltagsbezogen.



VITAGS

Training mit Plan