



Das ags-Team und weitere Interessierte haben unter Anleitung von Gesundheitstrainer Kalle Janßen (3.v.l.) auf einer Leichtathletikanlage am Niederrhein das Sportabzeichen gemacht.

Aktion Sportabzeichen

Der Gesundheit etwas Gutes tun

Kempen, 16.10.2024 - Gesund unterwegs: Mit gutem Beispiel vorangegangen ist das Kempener ags-Team. An einem Samstag im goldenen Oktober haben die Mitarbeitenden das Deutsche Sportabzeichen gemacht.

Interessierte Patient*innen, die es den Physiotherapeut*innen und Trainer*innen gleich tun wollen, werden gerne beraten. Ags-Mitarbeiter Kalle Janßen ist selbst zertifizierter Sportabzeichen-Abnehmer und im Besitz einer Prüfer-Lizenz.

„Sprechen Sie mich gerne an“, sagt der Präventions- und Gesundheitstrainer im Ambulanten Gesundheitszentrum Stefelmanns. Wenn sich eine Gruppe findet, die gemeinsam das Sportabzeichen absolvie-



Vor dem 100-Meter-Sprint steht das Warmlaufen, damit die Muskulatur der anstehenden Strapaze standhält.



ren möchte, leitet Kalle Janßen diese gerne an und übernimmt die Organisation.

Das Sportabzeichen ist ein qualifizierter Fitnessstest und in jedem Alter möglich - auch mit gewissen körperlichen Einschränkungen machbar. Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination werden über mögliche Disziplinen wie Laufen, Kugelstoßen, Weit- und Hochsprung, Seilchenspringen, Schwimmen, Radfahren oder Schleuderball trainiert.

Info/Kontakt unter Tel. 02152 518113 oder office@ags-kempen.de

<http://ags-kempen.de/>

<https://deutsches-sportabzeichen.de/>

Folgen Sie uns auch auf Facebook und LinkedIn:

[facebook.com/ags.kempen/](https://www.facebook.com/ags.kempen/)

[linkedin.com/company/ambulantes-gesundheitszentrum-stefelmanns/](https://www.linkedin.com/company/ambulantes-gesundheitszentrum-stefelmanns/)

Das ambulante gesundheitszentrum stefelmanns

... vermittelt seit dreieinhalb Jahrzehnten in Kempen neben der klassischen Physiotherapie Module zu Gesundheit - individuell, in der Gruppe und extern im Unternehmen. Hierfür stehen sowohl eine große und nach modernsten Kriterien eingerichtete Praxis mit multifunktional nutzbaren Trainingsräumen als auch ein qualifiziertes Gesundheits-Personal bereit. Das Training im Rehabereich sowie für das eigene Wohlbefinden findet im ags vielfältige Anwendungen. Zentral ist das VITAGS Gesundheitstraining. Kurse und Workshops zu Themen wie Faszien, Wirbelsäule oder Autogenes Training gehören ebenso dazu wie Betriebliches Gesundheits-Management. Das ags-Team kümmert sich ferner um Aspekte wie Stress, Ernährung, Burnout, Prävention, Prehabilitation oder Gesundheits-Fragestellungen, etwa zu Onkologie, Demenz, Herz-Kreislauf, Schwangerschaft, Parkinson.