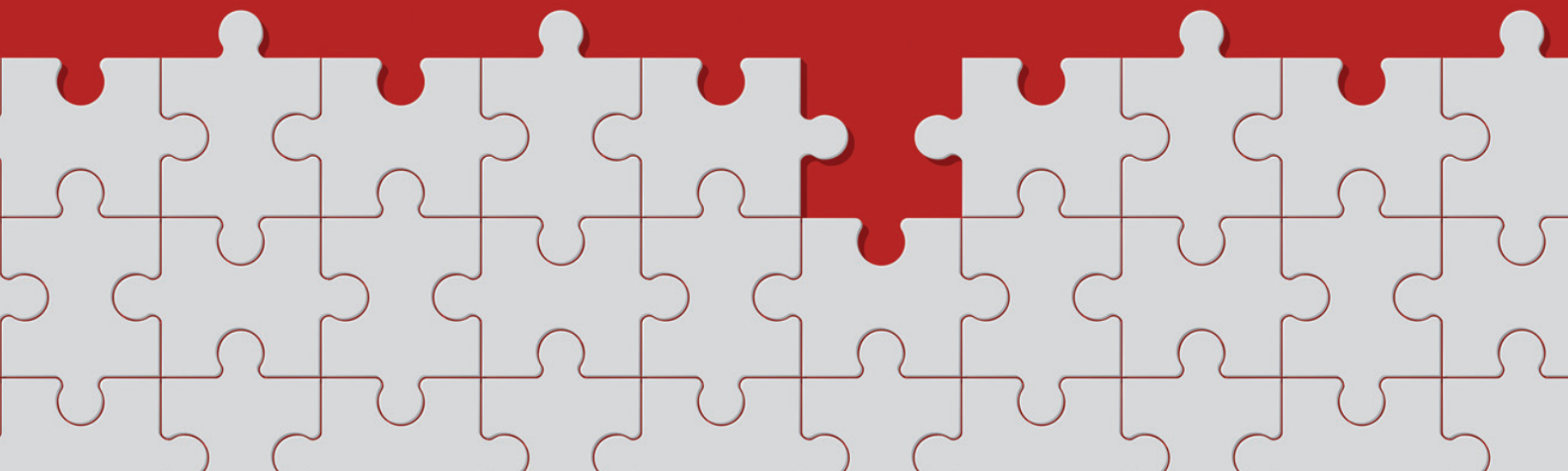




VITAGS
Training mit Plan



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.

