



ags-FAQ

Moving

Kempen, 01.08.2021 - Geringer Aufwand, große Wirkung: Moving im ags ist ein Rückentraining, das täglich ohne viel Aufhebens betrieben werden kann. Es ist für Erwachsene wie für Kinder wirksam und beruht auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Moving kann man morgens und abends jeweils zwei Minuten praktizieren, oder auch zwischendurch, beispielsweise in Warteschlangen, in Staus oder vor dem PC. Drs. Stefelmanns: „Wir nennen es auch das Zähneputzen für den Rücken.“ Sanfte Bewegungen stehen im Mittelpunkt. Beim Moving werden die Bandscheiben mit Nährflüssigkeit versorgt. Sehnen und Bänder bleiben beweglich. Außerdem wird verspannte Muskulatur gelockert. Moving bedeutet Stressabbau – nach einer Einheit ist wieder Energie aufgebaut.

www.ags-kempen.de

Folgen Sie uns auf Facebook: facebook.com/ags.kempen/
#moving #ruecken #wirbelsaeule #gewebe #muskulatur
#gelenk #physiotherapie #ags #stefelmanns #kempen #gesundheit #therapie #training #gesundheitstraining #vitags