

Hagemus und Refinger GbR
Beningsfeld 38
51427 Bergisch Gladbach

Sie finden uns in der 2. Etage



Tel.: 02204 - 586 033
Mail: vigeo@t-online.de
www.vigeo-gesund.de

Machen Sie Gesundheit zu Ihrem Lebensstil.

Es geht um Ihre persönlichen Motive und Ziele, denn
Gesundheit ist individuell.

Nehmen Sie sich Zeit, damit Ihre Ziele und Veränderun-
gen dauerhaft in Ihren Alltag integriert werden können.

Anfahrtsbeschreibung

Bus: Linien 450 und 451, Haltestelle Beningsfeld in der Bernard-
Eyberg-Strasse. Von der Haltestelle gehen Sie zur Kreuzung
Beningsfeld / In den Auen und biegen rechts ab. vigeo befindet
sich nach rund 15 Metern auf der gegenüberliegenden Seite.

Bahn: Linie 1, Haltestelle Lustheide, ca. 15min Fußweg oder mit
dem Bus ins Beningsfeld

Parkplätze. Vor Ort befinden sich ausreichend Parkmöglichkeiten

Wir freuen uns über Ihr Interesse an Gesundheit!

Möglicherweise sind Veränderungen des Wohlbefindens, verminderte Leistungsfähigkeit, medizinische Befunde Anlass für Sie, sich mit dem Thema Gesundheit zu beschäftigen.

Oftmals ist eine Änderung der Lebensgewohnheiten, des Verhaltens notwendig, um die eigene Gesundheit zu erhalten oder weitestgehend wieder herzustellen. An der Einsicht fehlt es selten, doch oft bleibt der gute Vorsatz in den Anfängen stecken.

Damit es nicht bei diesem guten Vorsatz bleibt, unterstützen wir Sie bei Ihren Veränderungsprozessen, sodass Sie mit gestärkten Kompetenzen Ihren eigenen Weg gehen können.



Annett Hagemus. Dipl.-Sozialpädagogin.



Ina Refinger. Sportlehrerin, Sporttherapeutin.

Wir über uns

Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung sind die Stützpfeiler eines gesundheitsbewussten Lebensstils und sorgen für eine hohe Lebensqualität.

Sie können viel für sich tun!

Nutzen Sie Ihre Kraft und Motivation. Sorgen Sie gut für sich selbst, damit Sie in Balance bleiben und erhalten und stärken Sie somit Ihre Lebensenergie.

Unser Name vigeo (lat.: „lebenskräftig sein“) symbolisiert für uns Lebenskraft, Lebensenergie und Lebensfreude.

Grundlage unserer Arbeit ist der salutogenetische Ansatz nach Antonovsky, der die individuellen, positiven Ressourcen stärkt.

Bei uns können Sie sich einzeln beraten oder coachen lassen sowie in Gruppen unterschiedliche Trainingspro-

gramme zu den Bereichen Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung buchen.

Die Angebote sind sowohl für Betriebe als auch Privatpersonen konzipiert.

Die Trainingsprogramme sind wissenschaftlich evaluiert und i.d.R. von den Krankenkassen anerkannt und werden daher anteilig von den Kassen übernommen.

Unsere fachlichen Kompetenzen und Berufserfahrungen ermöglichen uns, Ihnen ein breites Spektrum an Fachwissen und Methoden anzubieten.

Neben den o.g. Kernprogrammen bieten wir spezielle Angebote zu Themen wie Rauchersprechstunde, Rückenschule, Altern, Übergewicht.

Genauere Angaben zu unseren Angeboten erhalten Sie auf unserer Internetseite oder telefonisch / persönlich bei uns.