



GANG- UND LAUFANALYSE



Ein richtiger Bewegungsablauf beim Gehen und Laufen kann körperliche Einschränkungen vermeiden und die Leistung steigern.

Mit vielfältigen Tools wie z.B. Zeitlupe, Einzelbild oder Zeichentools wie Linien und Winkeleinblendung können Ihnen unsere Fitnessexperten*innen eine professionelle Rückmeldung zu Ihrem gesundheitsorientierten und effektiven Laufstil geben.

Dieser Termin bereitet Sie perfekt auf die nächsten Laufeinheiten vor. Bei evtl. auftretenden Schmerzbereichen ist dieser Termin sehr zu empfehlen.

Zielgruppe: alle

Teilnehmerzahl: 1

Dauer: 20 Min.

Mitzubringen:

Bitte bringen Sie bequeme Sportbekleidung, Indoor Sportschuhe, ein Handtuch und Wasser für die Trainingseinheit mit.

Die Gang- und Laufanalyse ist bei vernünftigen Witterungsverhältnissen für Draußen geplant.



GAIT AND RUNNING ANALYSIS



The correct sequence of movements when walking and running can prevent physical limitations and improve performance.

Our fitness experts can give you professional feedback on your health-oriented and effective running style using a variety of tools such as slow motion, single images or drawing tools such as lines and angle overlays.

This appointment prepares you perfectly for your next running sessions. This appointment is highly recommended if you have any areas of pain.

Target group: all

Number of participants: 1

Duration: 20 min.

To bring:

Please bring comfortable sportswear, indoor sports shoes, a towel and water for the training session.

The gait and running analysis is planned for outside in reasonable weather conditions.