

PERFORMANCE & PRÄVENTION

# LAUFANALYSE

Dein Check-up für einen effizienten, schmerzfreien und schnellen Laufstil.

DAUER  
60 Min.

ORT  
Laufband/Str.

EQUIPMENT  
Schuhe/Kurz

PREIS  
**120 €**

01

## **ANAMNESE**

Ziele, Schmerzpunkte und aktuelles Training klären.

02

## **VIDEOANALYSE**

High-Speed Video von Statik, Dynamik und Schrittmuster.

03

## **FUNKTIONSCHECK**

Beweglichkeit und Krafttests (Hüfte, WS, Füße).

04

## **COACHING**

Direkter Übungsplan & Videos für dein Training.

✓ Schmerzfrei

✓ Schneller

✓ Mehr Spaß

**CHRISTOPH HARTMANN**

SPORTPHYSIO & SEKT. HEILPRAKTIKER

Löbtauer Str. 2 • 01067 Dresden

info@sportphysio-hartmann.de +49 162 2610259