

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