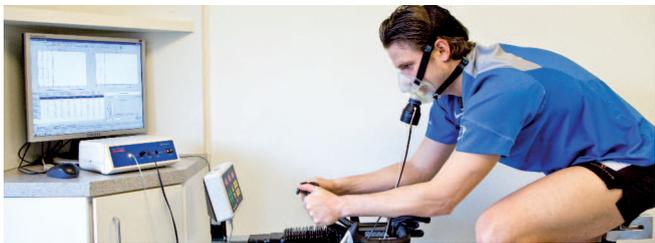




## LEISTUNGSDIAGNOSTIK

Grundumsatzmessung, Laktatdiagnostik und Spiroergometrie bilden die Grundlage für ein effektives und gesundheitsorientiertes Training. Die Bestimmung ihres Energiestoffwechsels bzw. ihrer Leistungsfähigkeit ist Ausgangspunkt für eine individuelle Trainingssteuerung.



Der Marathon Check-Up ist das Komplettangebot für Läufer. Die Kombination aus Leistungsdiagnostik und Bewegungsanalyse gibt zusätzlich Auskunft über die Belastbarkeit des aktiven und passiven Bewegungsapparates und der Lauftechnik.

Sie erhalten u. a.:

- Anamnese
- Analyse der Körperzusammensetzung
- Stufentest bzw. Bewegungsanalyse
- Interpretation der Ergebnisse
- Therapie- und Trainingsempfehlungen
- Individuelle Trainingsplanung unter Berücksichtigung ihrer Trainings- und Wettkampfziele
- Exemplarischer Wochentrainingsplan

Grundumsatzmessung	59 €
Leistungsdiagnostik	
Laktatdiagnostik	119 €
Spiroergometrie & Laktatdiagnostik	149 €
<b>Triathlon (Laufband &amp; Ergometer)</b>	
Laktatdiagnostik	199 €
Spiroergometrie & Laktatdiagnostik	249 €
<b>Marathon Check-Up</b>	
Spiroergometrie & Laktatdiagnostik + Bewegungsanalyse	249 €

## TRAININGSBETREUUNG

Profitieren Sie von den Möglichkeiten unserer Online-Trainingsplattform. Auf der Grundlage ihrer Leistungsfähigkeit und ihrer Ziele erarbeiten wir einen individuellen Trainingsplan. Sie erhalten detaillierte Trainingsinformation für ihr Ausdauer-, Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining. Die Tagebuchfunktion ermöglicht eine permanente Analyse ihres Trainings.



**Rad/Lauf**  
49 € monatlich

**Triathlon**  
59 € monatlich

## SPORTHOPÄDIE

Bei akuten und chronischen Beschwerden am Fuß oder Sprunggelenk empfehlen wir einen Fuß Check-Up. Eine ganzheitliche Analyse der Körperstatik ermöglicht die 3D-Körperstatikvermessung. Durch eine Versorgung mit Einlagen oder sensomotorischen Sohlen sorgen wir für eine individuelle Haltungskorrektur. Das Ziel ist die Reduzierung haltungsbedingter Beschwerden, die Vorbeugung von Langzeitschäden und somit die Steigerung des Wohlbefindens.



Sie erhalten u. a.:

- Anamnese
- Fußscan
- Elektronische Fußdruckmessung
- Fuß Check-Up bzw. 3D-Körperstatikvermessung
- Beratungsgespräch
- Versorgungsempfehlung
- Schriftliche Unterlagen

**Fuß Check-Up** 49 €  
**3D-Körperstatikvermessung** 99 €

Sie möchten wieder beschwerdefrei laufen oder ihre Lauftechnik verbessern? Mit unserer Bewegungsanalyse gehen wir den Ursachen ihrer Probleme auf den Grund. Wir achten auf Fuß-, Knie-, Bein-, Becken- und Oberkörperfehlstellungen. Zusätzlich decken wir muskuläre Dysbalancen und Funktionsschwächen auf und analysieren die Lauftechnik.

Sie erhalten u. a.:

- Anamnese
- Analyse: Muskelstatus/Beweglichkeit
- Elektronische Fußdruckmessung
- Videogestützte Bewegungsanalyse
- Beratungsgespräch
- Objektive, markenunabhängige Walking- und Laufschuhempfehlung
- Einlagenberatung
- Therapie- und Trainingsempfehlungen
- Schriftliche Auswertung



**Bewegungsanalyse** 129 €

**Bewegungsanalyse und Übungsprogramm** 179 €

Auf Grundlage der Ergebnisse entwickeln wir ein spezifisches Übungsprogramm.

Direkt im Anschluss an die Analyse erhalten Sie eine Einweisung in ein individuelles Koordinations-, Kraft- und Beweglichkeitstraining.



### So erreichen Sie uns



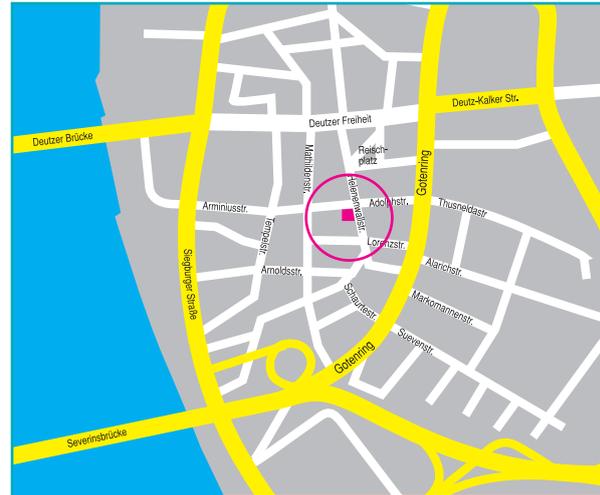
**Marc Humpert**  
Dipl.-Sportwissenschaftler  
Postural-Orthesiologe nach Vabene®  
Zertifizierter Bewegungsanalytiker nach Currex®  
marquardt running®  
Lauftechnik-Trainer

### Zusätzliche Leistungen

- Individuelle Angebote für Gruppen und Vereine
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Präventionskurse
- marquardt running® Lauftechnik-Kurse



Alle Leistungen sind auch als Gutschein erhältlich.



Helenenwallstraße 12  
50679 Köln (Deutz)

Tel.: 0221 / 98 10 360  
Fax.: 0221 / 98 10 366



leistungsdiagnostik@wallenborn.de  
[www.wallenborn.de](http://www.wallenborn.de)

### Öffnungszeiten:

Mo. bis Fr. 9.00 - 13.00 und 15.00 - 18.00 Uhr  
Mittwochnachmittag und Samstag geschlossen.

Wir bitten um Terminvereinbarung.



Ihr Partner für Sport und Gesundheit

Unsere Partner:

