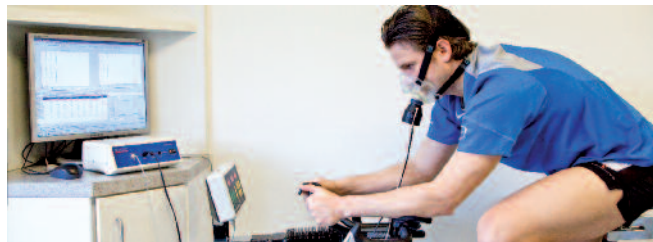




LEISTUNGSDIAGNOSTIK

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 €
Laktatdiagnostik und Spiroergometrie	149 €
Triathlon (Laufband & Ergometer)	
Laktatdiagnostik	199 €
Laktatdiagnostik & Spiroergometrie	249 €
Marathon Check-Up	
(Laktatdiagnostik & Spiroergometrie + 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.

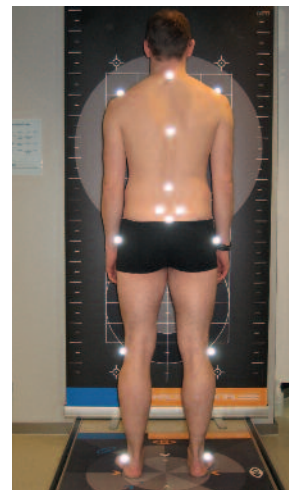


Rad/Lauf
49 € monatlich

Triathlon
59 € monatlich

SPORTHOPÄDIE

Bei akuten und chronischen Beschwerden am Fuß, Knie 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 Laufstil und 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

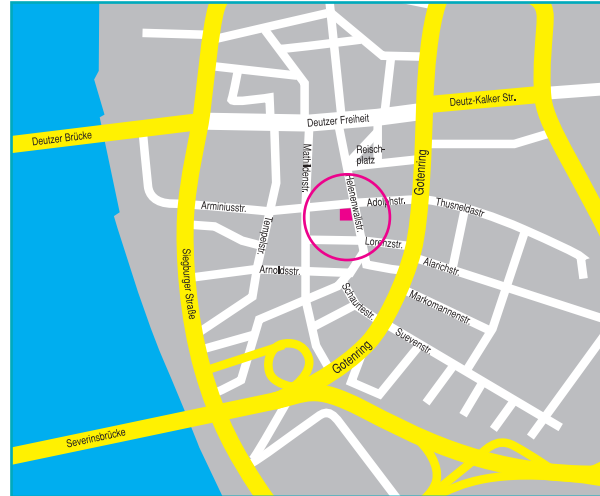
Dipl.-Sportwissenschaftler
Postural-Orthesiologe nach Vabene
Zertifizierter Bewegungsanalytiker
nach Currex
marquardt running®
Lauftechnik-Trainer

Zusätzliche Leistungen

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



Alle unsere Leistungen
sind auch als
Geschenk-Gutschein
erhältlich.



Helenenwallstraße 12
50679 Köln (Deutz)

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



leistungsdagnostik@wallenborn.de
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.

Unsere Partner:



Ihr Partner für
Sport und Gesundheit