



Lauftechnikanalyse im eigenen Lauflabor

Für alle Läufer die:

- gesünder
 - schneller
 - ästhetischer
 - ausdauernder
- laufen wollen.



Info und Buchung auf nowalala.de

Heusenstammer Str. 57 • 63179 Obertshausen
Tel. 06104/80 85 593 • www.nowalala.de

Lauftechnikanalyse

Paket 1 „Start“

Die Laufstil- oder Lauftechnik Analyse eignet sich sowohl für Sportler, als auch für Patienten. Begonnen wird mit einer videogestützten Analyse des Gang- bzw. Laufstils. Bei der nachfolgenden Besprechung werden Fehlhaltungen und Verbesserungsmöglichkeiten aufgezeigt. Sportler profitieren durch gezielte Übungen und Lauftechniktraining verletzungsfrei und effizient Laufen zu können. Das Videomaterial wird zum Download zur Verfügung gestellt.

Kosten 60.-€

Paket 2 „Power“

Zusätzlich zu Paket 1
Die Teilnehmer bekommen am Ende der Analyse ein Übungsprogramm mit, um bis zur nächsten Analyse allein üben zu können, und so schnell an ihr Trainingsziel zu kommen. Nach 4 Wochen wird die Lauf- bzw. Ganganalyse wiederholt. Der Vergleich mit dem Vorhervideo zeigt den Teilnehmern den Erfolg der Einheiten. Je nach Erfolg und Ziel besteht die Möglichkeit, Übungsstunden zu buchen oder unter fachlicher Aufsicht zu trainieren.

Kosten 150.-€

Paket 3 „Premium“

Zusätzlich zu Paket 2
1x wöchentlich Personal-Training mit einem Lauftrainer (4x) um unter fachlicher Aufsicht zu trainieren und sich zu verbessern. Die mitgelieferten Kraft- und Dehnungsübungen werden in unserem Kursraum individuell gezeigt und geübt. Zeitraum 4 Wochen

Kosten 360.-€