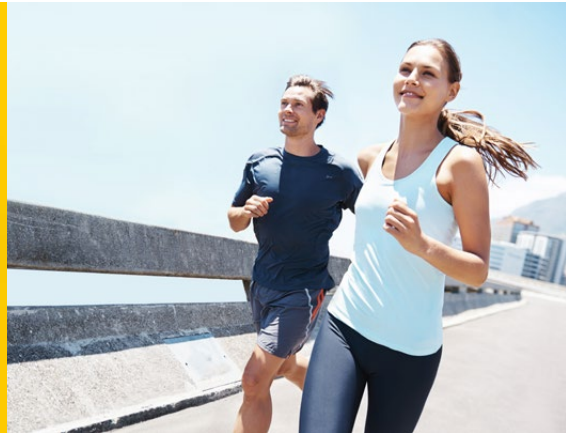


Neues Angebot: Run Smart

Ein optimaler Laufstil schont Ihre Gelenke und Muskeln, während Fehlstellungen des Bewegungsapparats Schmerzen und Schäden verursachen können. Auf Basis einer detaillierten Lauf- und Ganganalyse sowie einer Fussdruckmessung erstellt unser interdisziplinäres Team ein auf Sie abgestimmtes, digitales Trainingsprogramm, um muskuläre Schwächen zu korrigieren. Egal, ob Sie erst mit Joggen beginnen oder bereits fortgeschritten sind, wir unterstützen Sie fachkundig beim Erreichen Ihrer sportlichen Ziele. So können Sie Verletzungen vorbeugen und Ihre Leistung verbessern.



Laufen Sie sicher und gesund und beugen Sie Verletzungen vor

Angebot

Das Angebot Run Smart bietet Ihnen eine umfassende Laufanalyse in der Heusser Orthopädie-Technik AG mit anschließender Besprechung und Beratung in der Physiotherapie der Medbase Löwenstrasse. Dort erhalten Sie einen massgeschneiderten digitalen Trainingsplan, der auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Ziele abgestimmt ist.

Anmeldung

Per E-Mail an Simon Stahlberger, Orthopädie Heusser: stahlberger@ortho-heusser.ch

Kosten

Run Smart Package CHF 485

Interdisziplinäres Team

Senta Bitter

Dipl. Physiotherapeutin FH, Pilates-instruktorin, Medical Athletic Coach, Kursleiterin TRX

Angela Hofstetter

Dipl. Physiotherapeutin FH/MAS, Sportphysiotherapie, Kursleiterin TRX, Pilatesinstruktorin

Simon Stahlberger

Orthopädie-Techniker EFZ (Inhaber von Heusser Orthopädie-Technik AG)

Ablauf

1. Digitale Lauf- und Ganganalyse inklusive Fussdruckmessung (45 min)

Die Analyse wird barfuss und mit sportspezifischen Schuhen durchgeführt. Im Anschluss erhalten Ihr persönliches Protokoll mit Bildern der Ganganalyse sowie der Fussdruckmessung. Die Auswertung erfolgt direkt vor Ort und wird vom Orthopädie-Techniker Simon Stahlberger durchgeführt.

2. Interdisziplinärer Austausch

Das interdisziplinäre Team bestehend aus Fachpersonen der Orthopädiertechnik und der Physiotherapie bespricht die Ergebnisse Ihrer Analyse und stellt ein massgeschneidertes, digitales Trainingsprogramm für Sie zusammen.

3. Medizinische Beratung Physiotherapie (45 min)

Die Analyseresultate werden mit Ihnen besprochen. Sie erhalten Inputs und Übungsempfehlungen für einen effizienteren und schonenderen Laufstil. Am Schluss wird Ihnen der massgeschneiderte digitale Trainingsplan für zu Hause abgegeben.

4. Follow-up-Termin Physiotherapie (30 min)

Offene Fragen werden geklärt. Das Übungsprogramm wird überprüft und bei Bedarf angepasst.