

„Ready to run“ unterstützt durch Klinik Sankt Josef und PhysioVith

Trainingsbetreuung und Leistungsdiagnostik

Pünktlich zum Jahresbeginn hat PhysioVith (Kinesitherapie Klinik Sankt Josef) ein neues Programm ins Leben gerufen. „Ready to run“ zielt einerseits darauf einsteigern die Möglichkeit zu bieten ihre Fitness kontinuierlich und mit System zu verbessern und andererseits Hobbyläufern neue Ideen und Trainingsreize zu vermitteln.

Da der 1. Kurs innerhalb kürzester Zeit ausgebucht war, sieht man vor ein ähnliches Programm spätestens ab September wieder ins Programm auf zu nehmen.

Das Angebot beschränkt sich aber nicht nur auf Trainingsgruppen und aufs Laufen, sondern das ganze Jahr über haben Interessenten die Möglichkeit sich professionell beraten zu lassen. Vom (bis dato) Bewegungsmuffel bis zum Leistungssportler kann für jeden eine Bewegungs- und Fitness(Leistungs-)analyse vorgenommen werden.

Leistungsdiagnostik

Zur Zielgruppe gehören einerseits Menschen, die einen persönlich abgestimmten Trainingsleitfaden auf Basis einer Leistungsdiagnostik(mit der Option einer Laktatanalyse) suchen. Andererseits richtet sich dieses Angebot vor allem an Sportler (Laufen, Rad, Mannschaftssport, etc.), die eine genaue Bestimmung ihrer Trainingsbereiche benötigen.

Die Testverfahren reichen vom gewöhnlichen PWCTest über den Laktatstufentest bis hin zum Max Lass- Testverfahren (bis dato das Referenzverfahren zur Bestimmung der individuellen anaeroben Schwelle im Leistungssport).

Die Testverfahren können darüber hinaus durch Kraftanalysen der Rücken-, Bauch- und Oberschenkelmuskulatur erweitert werden. Dies alles im Hinblick auf eine bestmögliche, zielorientierte und zeiteffektive Trainingsplanung.

Infos unter **physiovith@hotmail.com** und bald auch auf **www.physiovith.com** !

Für ambitionierte Radfahrer besteht außerdem die Möglichkeit den Laktatetest mit einer individuellen Sitzpositionsoptimierung zu verbinden. Es handelt sich dabei um eine dynamische Vermessung, wobei das Rad genauestens auf seinen Fahrer je nach Beweglichkeit und den körperlichen Merkmalen abgestimmt wird. (Dauer der individuellen Vermessung ca. 2-4h).

Mehr Infos hierzu unter www.racepoint.be (Achim Leufgen).

Team

Zum „Ready to run“-Team gehören Claus Schulzen, Sportkinesitherapeut und aktiver Freizeitsportler, sowie Jérôme Hilger-Schütz, Leistungssportler, Leichtathletiktrainer und Kinesitherapeut. Beide können auf eine mehrjährige Berufserfahrung zurückblicken und sind somit die idealen Ansprechpartner für eine optimale Trainingsbegleitung.

Informationen unter 080/854170 oder [physiovith@ hotmail.com](mailto:physiovith@hotmail.com)

Gesundheitscheck

Alle Personen, die den so genannten Risikogruppen angehören, d.h. älter als 45 Jahre, BMI>30, mehr als 10 Jahre keine sportliche Aktivitäten oder mit orthopädischen, kardiovaskulären und respiratorischen Vorerkrankungen, werden nur nach gründlicher, ärztlicher Voruntersuchung zugelassen.

Die Fachärzte (Orthopäden, Kardiologen, Pneumologen,...) der Klinik Sankt Josef können nach Terminabsprache alle notwendigen Untersuchungen durchführen.

Die Paramediziner der Klinik (Ernährungsberatung, Kinesithérapie,...) können bei Bedarf auch zu Rate gezogen werden. **Tel. Klinik St Josef: 080/854111**

Kurz notiert

Kraftanalysen

Leistungsdiagnostik + Trainingsleitfaden

Bewegungsanalyse und Sitzpositionsoptimierung (www.racepoint.be)

Trainingsbegleitung (auch über mehrere Monate)

„Ready to run“ – Lauftraining: nächster Gruppenkurs ab September 2010

Infos 080/854170 oder physiovith@hotmail.com

Quelle: www.solidaris.be