

A close-up photograph of a person's hands tying their black and orange running shoes. The person is wearing white socks and blue shorts. The background is a bright, hazy sunrise or sunset over a landscape, creating a warm, golden glow. The person's legs are in a crouched position, ready to start a run.

DAMIT'S RICHTIG LÄUFT  
**DER LÄUFER-CHECK** IN DER



In Bonn am Rhein läuft es sich besonders gut. Egal ob joggend oder walkend, der Bewegungsdrang ist hoch. Viele Läufer beginnen ihr Training jedoch ungeachtet ihrer individuellen medizinischen Vorgeschichte. Der Rat eines Spezialisten – sei es ärztlicher oder physiotherapeutischer Natur – fehlt häufig. Vermeidbare Über- und Fehlbelastungen führen bei vielen Läufern zu Verletzungen und Trainingsausfällen.

Dem können Läufer gezielt vorbeugen. Eine umfassende sportmedizinische Untersuchung und Beratung ermöglicht es, die individuellen Stärken und Schwächen des Sportlers zu bestimmen. Darauf aufbauend werden mit gezielten Übungen vorhandene Risikofaktoren minimiert und die eigene Leistungsfähigkeit gesteigert.

## LÄUFER-CHECK-PROGRAMM

- Ausführliches Beratungsgespräch
- Funktionelle Bewegungsanalyse mit dem Functional Movement Screen und dem Y-Balance-Test
- Neuromuskulärer Test und Analyse am „HUBER® 360“
- Laktat-Leistungsdiagnostik auf dem Laufband zur Bestimmung der optimalen Trainingsherzfrequenz
- Zusammenstellung individueller korrigierender Übungen zur Leistungssteigerung und Verletzungsprophylaxe
- Dauer zirka 120 Minuten

## MIT UNS LÄUFT'S WIE AM SCHNÜRCHEN.

Die Sport-Spezialisten der Beta Klinik betreuen Sie gern und freuen sich auf Ihre Anfrage.

### Ihre Ansprechpartner:

**Dr. med. Markus Klingenberg**  
Facharzt für Orthopädie und Sportmedizin

**Sebastian Schopen**  
Leitender Physiotherapeut

**Beta Klinik**  
Joseph-Schumpeter-Allee 15 • 53227 Bonn  
0228 909075 - 0 / - 300  
sportmedizin@betaklinik.de  
[www.betaklinik.de](http://www.betaklinik.de)