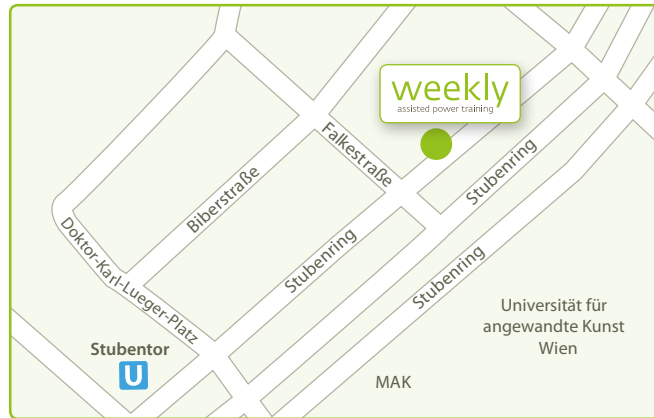


smart training for smart people

Weekly zum Stubenring.



Gleich online einen **kostenlosen und unverbindlichen Informationstermin** buchen:

www.weekly-powertraining.at/informationstermin

Haben Sie Fragen zu unserem smarten Laufpaket oder möchten Sie einen Termin vereinbaren? Dann setzen Sie sich doch mit uns in Verbindung!

Weekly Assisted Power Training

Stubenring 18/4, 1010 Wien
Telefon 01 5121043
mail@weekly-powertraining.at
www.weekly-powertraining.at

bständig4sports

Teinfaltstrasse 4, 1010 Wien
Telefon 01 5333587
sportshop@bstaendig.at
www.bstaendig.at/bstaendig-4-sports.html

weekly
assisted power training

bständig
4SPORTS



Das Weekly Laufpaket



Laufen ist gesund, wenn Sie es richtig machen!

Während Sie laufen, wird Ihre Durchblutung gefördert und eine Vielzahl an Muskeln stimuliert. Die Intensität des Trainings können Sie einfach und gezielt steuern. Diese Tatsache schafft ideale Voraussetzungen für ein sinnvolles Ausdauertraining oder hält Sie einfach nur fit.

Beim Laufen wird dennoch Ihr Bewegungsapparat, insbesondere Sprung-, Knie- und Hüftgelenke, sowie die Wirbelsäule sehr **stark beansprucht**. Die Anforderungen an Ihre Stütz- und Haltemuskulatur sind daher sehr hoch. Umso wichtiger ist ein optimales **Laufequipment** und vor allem die richtige Lauftechnik in Kombination mit **vorbeugendem Krafttraining**. So können Sie alle relevanten Muskelpartien **gezielt stärken**.

Deshalb bietet Ihnen **Weekly** in Kooperation mit **bständig4sports** ein **Laufpaket**, das optimal auf Ihre Trainingsbedürfnisse als Läufer abgestimmt ist. So steigern Sie Ihre **Effizienz** beim Laufen und **verringern** gleichzeitig das **Verletzungsrisiko**.

Weekly 12 Trainingseinheiten

10 Einheiten Indoor

- Kräftigung der Lauf- und Rückenmuskulatur
- Gelenkstabilisierung sowie Ausgleich von muskulären Ungleichgewichten (Dysbalancen)
- Balance-, Gleichgewichts- und Koordinationstraining

1+1 die Doppeleinheit Outdoor

- Tipps und Tricks zur Optimierung der persönlichen Lauftechnik
- Dehnung der Laufmuskulatur
- Trainingspulsbereiche

nur
€ 550,-*
im Paket

weekly
assisted power training

bständig4sports Große Laufanalyse

Statikbeurteilung

- Analyse der Fußform und Fußstellung
- Betrachtung der Knie- und Beckenachsen

Muskelfunktionsüberprüfung

- Beurteilung der wichtigsten Muskeln der unteren Extremität (Verkürzung etc.)

Pedographie

- Messung der Druckbelastung auf den Fuß während des Gehens

Videoanalyse

- Beurteilung von Achsfehlstellungen und muskulären Dysbalancen
- Analyse von Fuß, Knie und Hüfte sowie der Lauftechnik

bständig
4SPORTS

*) 12 Trainingseinheiten kosten in Einzelbuchung EUR 588,- und die große Laufanalyse EUR 107,- **Im Paket ersparen Sie sich daher EUR 145,-**