

GANG- UND LAUFSCHULE

run by Elithera ist eine einzigartige Methode zur Verbesserung Ihres Gang- und Laufmusters. Ziel ist ein sicherer, aufrechter und gesunder Gang und langfristige Freude am Laufen.

run by Elithera ist für jeden geeignet:

- Freizeitsportler, Breitensportler, Leistungssportler
- Frauen, Männer und Kinder ab 8 Jahren, die gerne Laufen bzw. Sport treiben
- Für alle Laufsportarten wie z. B. Marathon, Fußball, Handball, Basketball, Tennis
- Freizeitläufer und Topläufer, die mit einer verbesserten Lauftechnik effektiver laufen und sich vor Verletzungen und Langzeitschäden schützen wollen
- Jeder, der gerne mit dem Laufen beginnen möchte und sich dabei Unterstützung wünscht
- Frauen, Männer oder Kinder, die ihr Gewicht reduzieren und ihre Fitness verbessern wollen
- Nach Operationen (Hüfte, Knie, Rücken), Verletzungen (Muskeln, Sehnen, Bänder) oder allgemeinen Beschwerden am Bewegungsapparat
- **Kurz: Alle, die gesund alt werden möchten!**

DAS SAGEN UNSERE KUNDEN

"Tolle Sache. Mit der Laufanalyse konnte die Ursache für meine Knieprobleme schnell gefunden werden. Die anschließenden Trainingseinheiten waren der Schlüssel für ein beschwerdefreies Laufen. Danke!"

Bernd, 38 Jahre

"Mir hat die Gangschule sehr geholfen. Ich kann nun meine täglichen Spaziergänge wieder ohne Pausen machen und es fühlt sich auch viel besser an als vorher."

Christel, 68 Jahre

„Herzlichen Dank für die run by Elithera-Trainingseinheiten von Konstantin. Mein Sohn war ganz begeistert von seinen eigenen Fortschritten und wir sind nachhaltig beeindruckt davon.“

Mutter von Konstantin (15 Jahre)

„Seitdem ich dabei bin, läuft sich's besser und Rückenschmerzen hab ich auch keine mehr... Danke!“

Cornelia, 51 Jahre

Ihr Kompetenzpartner vor Ort:

GANG- UND
LAUFSCHULE



run
by Elithera®

DAS ERWARTET SIE

Video-Laufanalyse und Bewegungsscreening mit spezieller Analysesoftware

Bei unserem ersten Treffen zeichnen wir ein Laufband-Video von Ihnen in der Rücken- und Seitenansicht auf. In der Videoanalyse schauen wir uns vier Schlüsselpositionen in Ihrem Bewegungsablauf an.

Aufbau der fünf *run by Elithera* Trainingseinheiten

- Aufwärmen und Mobilisation
Jede Trainingseinheit startet mit einem Aufwärmprogramm. Es folgt ein Mobilisationsteil für Hüft- und Schultergelenke.

- Schnelligkeits- und Koordinationstraining
Sie trainieren mit speziellen Koordinationstools. Ziel des Trainings ist, vorgegebene Bewegungsabfolgen möglichst fehlerfrei und schnell zu meistern. Je trainierter Sie sind, desto kürzer ist die zur Verfügung stehende Zeit. Das Training verbessert Ihre kognitiven Fähigkeiten, Gedächtnisleistung und Kreativität. Durch die schnellen Schrittfolgen in alle Himmelsrichtungen wird das Nervensystem stimuliert. Ihre Schnelligkeit, Sprungkraft und Körpergefühl verbessert sich.

- Lauftechniktraining
▪ Walkingtechniktraining
Die Bewegungsabläufe Ihres gesamten Körpers werden im Detail nachvollzogen und korrigiert.

- Abwärmen
Das Training wird mit einfachen, von der Yoga- lehre inspirierten „Cool-Down“-Übungen abgeschlossen.

- Laufanalyse mit Vorher-Nachher-Vergleich



FÜR ERWACHSENE

Eine gesunde und natürliche Haltung ist der Grundstein für einen aufrechten Gang. Das ständige Sitzen führt bei den meisten auf Dauer zu Beschwerden, wie beispielsweise Rückenschmerzen.

Durch gezielte Mobilisation und Stabilisation der wichtigsten Gelenke – wie Sprunggelenk, Hüfte und Schultergürtel – trainieren wir mit Ihnen die Basis für gesundes Gehen und Laufen.

Beim individuellen Walking- bzw. Lauftechniktraining zeigen wir Ihnen, wie Sie sich dauerhaft beschwerdefrei und effizient fortbewegen können.

Wenn Sie als Patient zu uns kommen, profitieren Sie ebenfalls von unserem Bewegungsansatz. Ob mit künstlichen Gelenken, mit Behinderung oder beispielsweise nach einer Zeit im Koma: Sie brauchen Unterstützung, um wieder – so gut wie möglich – beschwerdefrei gehen zu können.

Dabei schauen wir nicht nur auf die betroffenen Stellen, sondern werfen einen Blick auf den gesamten Bewegungsablauf. Nur so können wir gezielt an der Verbesserung Ihrer Bewegungsmuster arbeiten.



FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Ab einem Alter von 8 Jahren dürfen Kinder bei uns trainieren. Spielerisch schulen wir ihre motorischen Fähigkeiten und zeigen ihnen, wie sie effizient Laufen können.

Für die soziale Integration ist Sport besonders wichtig. Kinder, die Bewegungsdefizite aufweisen, werden fit gemacht, um im Schulsport wieder Spaß zu haben.

Sportliche Kinder, die beispielsweise in Vereinen trainieren, bekommen ebenfalls gezielte Übungen, um verletzungsfrei zu bleiben und um ihr Potenzial ausschöpfen zu können.

Durch das Training schaffen wir eine solide Basis, damit sich Kinder in der Zukunft gesund entwickeln können und Spaß an der Bewegung haben.



FÜR PROFIS UND LEISTUNGSPORTLER

Auch Leistungssportler sind bei uns herzlich willkommen. Unsere Unterstützung durch Tipps für Ihr Training und die Regeneration helfen Ihnen beim Erreichen Ihrer Ziele.

