

## Kursangebote der Nordic Walking Schule Saarpfalz

### Gesundheitskurs

#### Ziel:

Vermittlung der Nordic Walking Technik und Motivation zur weiteren Teilnahme an Nordic Walking-Treffs aus präventiven Gesundheitsüberlegungen. Jedem Kursteilnehmer sollen Wege aufgezeigt werden, wie er durch Sport und Bewegung ein besseres Körpergefühl entwickeln kann.

**Kursdauer:**  
6 Einheiten  
à 90 Minuten

### Fortgeschrittenen-Kurs

#### Ziel:

PC + Video-gestützte Bewegungsanalyse mit der Zielrichtung: Optimierung des Gangbildes.

**Kursdauer:**  
4 Einheiten  
à 90 Minuten

### Nordic Fitness - leichter leben

#### Ziel:

Vermittlung des Bewusstseins für eine gesunde und ausgewogene Ernährung, sowie die Vermittlung der Nordic Walking Grundtechnik. Erkennen und Spüren des individuell optimalen Bereichs der Fettverbrennung.

**Kursdauer:**  
3 Einheiten à  
90 Minuten  
Ernährungstheorie,  
gesunde  
Ernährung  
+  
8 Einheiten  
à 90 Minuten  
Nordic Walking



mehr  
Informationen  
unter der  
Info - Hotline  
06332/9256-0



**SPORT  
FRANCK**

Hauptstr. 25-29 · 66482 Zweibrücken · Tel. 0 63 32/9 25 60

**INTERSPORT**  
GRUPPE

# Bewegungsanalyse

Ihr Plus beim  
kompetenten  
Partner im  
Ausdauer-  
sport.



Lauf- und  
Walkingschuhe  
professionell ausgewählt



**Sport** ist unsere **Leidenschaft,**

deshalb wollen wir daß Sie sich optimal bewegen.

**Bewegungsanalyse** führt Sie zum richtigen Schuhwerk.

Durch die Bodenreaktionskräfte die bei sportlicher Bewegung entstehen, werden Gelenke, Sehnen, Bänder und Knochen einer höheren Belastung ausgesetzt. Unser Körper reagiert auf diese Belastung muskulär und versucht einen ökonomischen Bewegungsablauf zu erbringen.

Um diesen Bewegungsablauf zu unterstützen benötigen Sie ein optimal darauf abgestimmtes Schuhwerk. Mit unserer mehrstufigen Analyse, die auch Bein- und Beckenstellung beinhaltet, schaffen wir mit Ihnen gemeinsam die Voraussetzungen für Spass an der Bewegung.

## Stufe 1

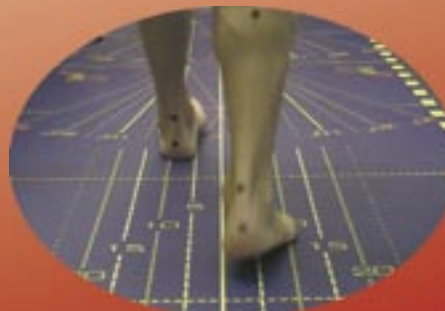
Wir betrachten uns statisch Ihre Füße. Hiermit gewinnen wir einen ersten Eindruck über die Fußform. Hierzu gehört selbstverständlich auch die Analyse des Abrollverhaltens in Ihrem bisherigen Lauf- oder Walkingschuh, den Sie mitgebracht haben. Bestandteil dieser Analyse ist ebenfalls das Betrachten Ihres Fußabdruckes auf einer thermischen Messplatte, die unterschiedliche Druckverhältnisse mit verschiedenen Verfärbungen darstellt.



(kostenfrei beim Kauf eines Lauf- oder Walkingschuhs, ansonsten 5,--€)

## Stufe 2

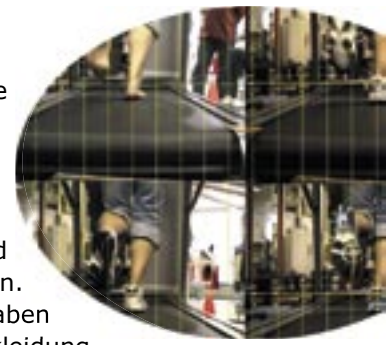
Mittels eines Fußscanners ermitteln wir die Druckverteilung im Fuß, ebenso wird dabei der Fuß in Länge und Breite exakt vermessen. Auch hierbei sind die Druckverhältnisse durch die unterschiedliche Einfärbung des Fußabdruckes zu erkennen.



(kostenfrei beim Kauf eines Lauf- oder Walkingschuhs, ansonsten 10,--€)

## Stufe 3

Die klassische Laufbandanalyse. Hierbei haben Sie die Gelegenheit, sich erst einmal an das Laufband zu gewöhnen. Idealerweise haben Sie Ihre Laufkleidung mitgebracht, denn diese Analyse kann auch schweisstreibend sein. Die Videokamera zeichnet Ihren Lauf zunächst in verschiedenen vorher ausgewählten Schuhen (gegebenenfalls auch in Ihrem „alten“) auf, um danach mittels Zeitlupenbetrachtung das „richtige“ Paar für Sie zu ermitteln.

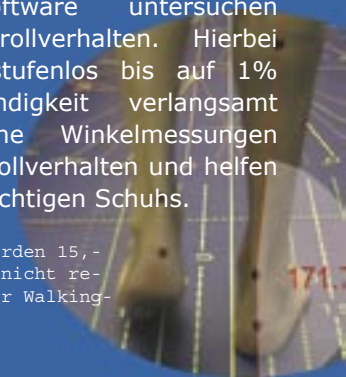


(15,--€, werden beim Kauf eines nicht reduzierten Lauf- oder Walkingschuhs verrechnet)

## Stufe 4

DARTFISH. Mit Hilfe einer komplexen Bewegungsanalyse-Software untersuchen wir exakt Ihr Abrollverhalten. Hierbei kann die Zeitlupe stufenlos bis auf 1% der Normalgeschwindigkeit verlangsamt werden. Verschiedene Winkelmessungen verdeutlichen das Abrollverhalten und helfen bei der Auswahl des richtigen Schuhs.

(28,--€, hiervon werden 15,-€ beim Kauf eines nicht reduzierten Lauf- oder Walkingschuhs verrechnet)



ACHILLEX. Eine Laufstilanalyse nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Pronation als auch die Stoßbelastung werden während des normalen Laufes mittels neuester Sensortechnologie direkt am Fuß bzw. Bein erfasst.

