

# Optimale Vorbereitung für den Lauf

Testen Sie Ihren Gesundheitszustand und Ihre Leistungsfähigkeit für den Santander RUN & FUN!

Nach dem Motto „Gesundheit bewegt uns“ sorgen bei medicoreha Physio-und Ergotherapeuten gemeinsam mit Ärzten, Diplom-Sportwissenschaftlern und Ernährungsberatern seit mehr als 25 Jahren für eine adäquate medizinische-therapeutische Versorgung. Und das in den Bereichen Rehabilitation, Therapie, Sportmedizin und der individuellen Gesundheitsförderung. Gemeinsam und in Abstimmung mit Ihrem Haus-oder Facharzt entwickeln wir Ihr individuelles Gesundheitsprogramm. Wir orientieren uns dabei an medizinischen Leistungschecks sowie Ihren persönlichen Interessen und Empfindungen.

Ganz unabhängig, ob Sie Laufeinsteiger\*in oder Profi sind. Unsere differenzierten Testungen liefern wichtige Anhaltspunkte, um Sie optimal auf den Lauf vorzubereiten.

**Wir geben Teilnehmern von Santander RUN & FUN einen Rabatt von 25 Prozent auf die folgenden Leistungen.**

## Laufvorbereitung

### Physiotherapeutischer Check

Laufen fordert Gelenke und Muskeln – Gelenkfehlstellungen und Ungleichgewicht in der Muskulatur können zu Schmerzen und langfristig zu Schädigungen führen. Im Physiotherapeutischen Check werden die Stellungen der Gelenke geprüft und Dysbalancen in der Muskulatur erkannt. Auf dieser Grundlage werden Trainingsempfehlungen zum Laufen gegeben.

Angebotspreis  
29 Euro  
statt 39 Euro

### Laktat-Test

Durchgeführt wird dieser Stufentest auf dem Laufband bis zur maximalen Belastung. Der Test liefert eine genaue Beurteilung der Ausdauerleistungsfähigkeit durch die Bestimmung des Laktatwertes im Blut. Dadurch kann dann das Training zielgerichtet angepasst und optimiert werden. Sie erhalten genaue Empfehlungen zur Trainingsherzfrequenz und können im Falle eines zweiten Tests Ihre Trainingserfolge genau überprüfen. Durchgeführt wird der Test von einem erfahrenen Diplom-Sportwissenschaftler. Der Test ist auch als Gruppe mit max 12 Personen auf einem Sportplatz möglich.

Angebotspreis  
59 Euro  
statt 79 Euro

### IPN-Ausdauerstest

Dieser Stufentest auf dem Fahrradergometer dient der Bestimmung der individuellen Ausdauerleistungsfähigkeit. Unter Berücksichtigung der Herzfrequenz führt der Test nicht bis zur maximalen Belastung. Sie erhalten konkrete Trainingspulsvorgaben für ein Stoffwechsel-und Herz-Kreislauf-Training.

Angebotspreis  
29 Euro  
statt 39 Euro

### Betriebliches Gesundheitsmanagement

#### Welche Maßnahmen passen zu Ihrem Unternehmen?

Wir helfen Ihnen bei der systematischen Förderung der körperlichen und seelischen Gesundheit Ihrer Angestellten. Dafür bieten wir Seminare und Kurse in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Arbeitsplatzergonomie und Stressbewältigung an. Sie sind sich unsicher, welche Angebote zu Ihrem Unternehmen passen? Wir beraten Sie gerne.

Kostenlose  
Beratung

### Plan Gesundheit- Das Komplettprogramm

Das Programm ist für alle Mitarbeiter\*innen mit ersten gesundheitlichen Auffälligkeiten gedacht, z.B. Rückenschmerzen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Bereiche Bewegung, Ernährung, Arbeitsplatzergonomie und Stressbewältigung werden hierbei in einem viermonatigen Programm vereint. Die Teilnehmer\*innen bekommen 2x/ Woche ein Training und ein Seminar. Die Kosten werden komplett von der Deutschen Rentenversicherung getragen.

Ihre Ansprechpartnerin: Stefanie Baselt, 02131-890566 [baselt@medicoreha.de](mailto:baselt@medicoreha.de)  
medicoreha Welsink Rehabilitation GmbH, Preußenstraße 84a, 41464 Neuss