Uli Leitner
Laufinstructor

Uli ist qualifizierter Laufinstructor (Nordic Fit Academy) und seit über vierzig Jahren passionierter Mittel- und Langstreckenläufer.

... und Diplom-Kaufmann, Unternehmensberater und Geschäftsführer.

„Laufen ist ein Geschenk der Natur an uns Menschen - ein Geschenk, das für Lebensfreude und Gesundheit steht.

Als Kinder sind wir mit der Fähigkeit zu gesundem Laufen geboren worden - diese Fähigkeit mit dir wieder zu entdecken, ist meine Intention und mein Ziel als Laufinstructor.“

Michaela Leitner
Physiotherapeutin, Heilpraktikerin und Osteopathin

Als erfahrene Physiotherapeutin und Osteopathin erweitert Michaela ständig ihr Wissen durch Fortbildungen und Fachliteratur.

Angeregt durch ihre Freude an Sport und Bewegung hat sie sich intensiv mit den Themen Mobilität, Stabilität und Faszien auseinandergesetzt.

„Bewegung, Beweglichkeit und Gesundheit sind ein Dreiklang - und dieser Dreiklang ist ein zentrales Element für unser Wohlbefinden im Alltag und im Berufsleben.“

Michaela und Uli Leitner
Alpenrosenstr. 8
82377 Penzberg

08856 • 93 781 93
privatpraxis-leitner.de

Gesund Laufen

Kombiniertes Lauf-, Physio- und Faszientraining

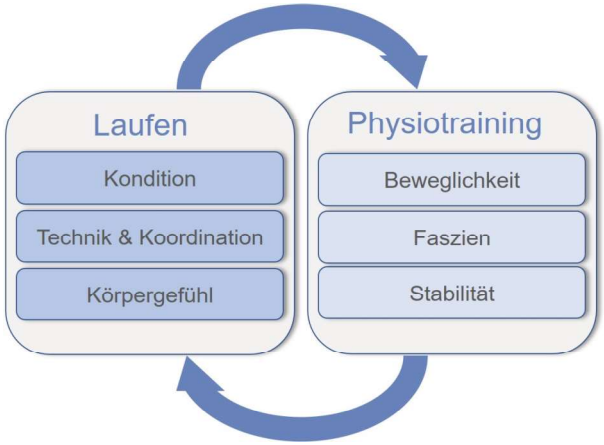
Mach mit für deine Gesundheit, Fitness & Lebensqualität

Kostenloses Probetraining
(08856) 93 781 93

Michaela Leitner
Heilpraktikerin & Physiotherapeutin
Osteopathin

Gesund Laufen

Du willst Gesundheit, Freude am Laufen, Spaß an der Bewegung? Du willst Verletzungen und Schmerzen gar nicht erst aufkommen lassen? Dafür haben wir für dich dieses Programm entwickelt.



Was ist dein Ziel?

- **Erlernen einer gesunden Lauftechnik**
- **Das Laufen (wieder) zu genießen**
- **Abnehmen**
- **Konditionsaufbau**
- **Innerer Ausgleich**
- **Einfach besser zu laufen**

Wir kombinieren konsequent physiotherapeutische Elemente mit dem Lauftraining: **Beweglichkeit, Koordination, Stabilität, Kraft und Faszien-mobilität**.
Diese Kombination ist gleichzeitig **Verletzungsprävention** und umfassende Körperarbeit.

Wir berücksichtigen in der Trainingsplanung deinen Leistungsstand und analysieren **- auch mit Video - deinen Laufstil**.

Wir besprechen natürlich auch **deine Motive, deinen Lebensalltag, dein Zeitbudget** - und auch die alten Ausreden ...

Eine Trainingseinheit besteht grundsätzlich aus **Lauftraining (Uli)** und **Physiotraining (Michaela).**

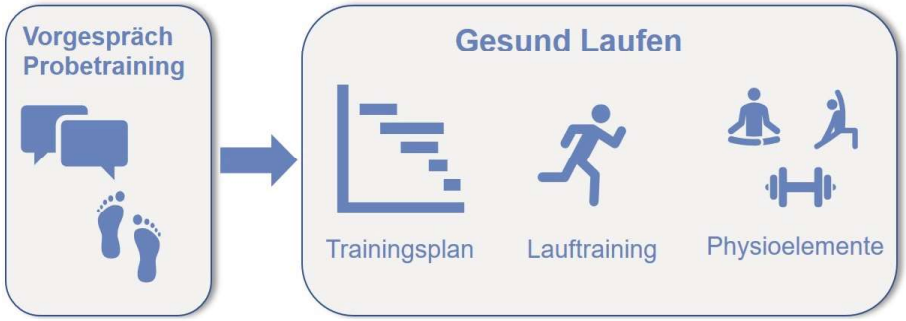
Die Trainingseinheiten bauen - wöchentlich aktualisiert - deinen **individuellen Trainingsplan** auf.

Ausrüstung

Gute Laufschuhe, lange und kurze Laufbekleidung und eine Regenjacke - und schon kann's losgehen.

Gesundheitscheck

Wir empfehlen einen ärztlichen Gesundheitscheck, insbesondere wenn du lange Zeit keinen Sport getrieben hast.



Kosten

Eine Investition in *Gesund Laufen* ist eine Investition in Gesundheit und Lebensqualität.

Ein Ausstieg ist immer möglich, es gibt keine "Abofalle", keine zeitgebundenen Verträge, keine Fristen.

Kostenübernahme

Hast du eine Zusatzversicherung für Heilpraktikerrechnungen?

Es besteht die Möglichkeit, dass **Physiotherapie** bei dir indiziert ist.
In diesem Fall kannst du die Rechnung für den Physiotherapieanteil einreichen.

Elemente	Dauer	Kosten
Vorgespräch und Probetraining	60 min.	0.-
Lauftraining	45 min.	35.-
Physiotraining	30 min.	35.-
Trainingsplan (pro Woche - optional)	---	10.-
Paket A (5 x Laufen, 5 x Physiotraining, 5 x Trainingsplan)	---	290.-
Paket B (10 x Laufen, 10 x Physiotraining, 10 x Trainingsplan)	---	570.-

Preise gültig bis 30. Juni 2022

Gesund laufen · Gesund bleiben · Bewegung genießen