



RUN4MARATHON

ANALYSE ■ TRAINING ■ SPORTPHYSIOTHERAPIE

Die individuelle Leistungs- und Bewegungsoptimierung für Sportler.

Egal ob Anfänger, Fortgeschrittene oder Leistungssportler.

Wir sind für Sie da:



Katja Strampe
Physiotherapeutin,
Athletik- und
Lauftrainerin



Mathias Strampe
Physiotherapeut,
Athletik- und
Lauftrainer



UNSER LEISTUNGSSPEKTRUM

RAM ANALYSE:

- Muskelfunktionstest und manuelle Untersuchung der Wirbelsäule
- Statikbetrachtung
- Functional Movement Screen
- Video-Laufstilanalyse (Laufband und Laufstrecke)
- Laktatdiagnostik



RAM TRAINING:

- Athletiktraining
- Marathonvorbereitung
- Physio Yoga
- Mental coaching
- Personaltraining
- Wettkampfbetreuung
- Erstellung von individuellen Trainingsplänen
- Training nach Sportverletzungen
- natural-running Kurse (Die Kursgebühr wird von den Krankenkassen bis zu 80% bezuschusst)



RAM PHYSIOTHERAPIE:

- Therapie nach Sportverletzungen
- Manuelle Therapie
- Cranio-Sacrale Therapie
- Myofascial-Release
- Sportmassagen
- Funktionelles Tape
- Kinesiotaping
- Osteopathische Techniken
- Manuelle Lymphdrainage



Für Selbstzahler und Privatpatienten.

Termine nach telefonischer Absprache oder per E-mail.