**Leistungsfähigkeit kennen, Training genauer planen**

*Im Rahmen der Vorbereitung auf den Santander Marathon bietet der Veranstalter gemeinsam mit* *Heilsa – Diagnostik Therapie Training am Samstag, 11. Februar, im Grenzlandstadion in Rheydt eine Leistungsdiagnostik mit Bewegungs- und Ganganalyse an.*

Heilsa – Diagnostik Therapie Training aus Mönchengladbach bietet ein Konzept aus dem Leistungssport für jedermann an. Die ehemalige Leistungssportlerin und Diplom-Sportwissenschaftlerin Edda Karlsson und der Profitrainer von Olympiastartern Stefan Küppers wollen ihren Kunden zu einer umfassenden Gesundheit verhelfen und haben das Konzept deshalb auf drei Säulen aufgebaut: Diagnostik (Beratung), Therapie und individuelles Training. Am Anfang steht immer eine Haltungs-und Bewegungsanalyse beziehungsweise eine Auswertung/Beratung zur sportmedizinischen Untersuchung durch Ärzte, Sportwissenschaftler und Therapeuten. Davon ausgehend erarbeitet das Expertenteam einen individuellen Leitfaden.

Im Rahmen der Vorbereitung auf den Santander Marathon können Interessierte im Rahmen des Gesundheitsangebots im Rahmen des Gesundheitsangebotes

 bei Heilsa ein besonderes Angebot wahrnehmen. Die Sportexperten führen als Gesundheitspartner des Laufs am Samstag, 11. Februar, im Rheydter Grenzlandstadion eine Leistungsdiagnostik durch. Dabei werden sie vom Sanitätshaus Renovatio unterstützt. „Damit richten wir uns nicht nur an die Starter beim Marathon, sondern an jeden, der seinen individuellen Leistungsstand kennen möchte. Mit den Ergebnissen kann er sein Training anschließend viel genauer planen, um auf seine Ziele hinzuarbeiten, sei es das Laufen zur Regeneration, zur Reduzierung des Gewichts oder auch der Marathon“, sagt Edda Karlsson.

Durch einen Laktatstufenfeldtest und eine Haltungs- und Bewegungsanalyse werden die Ausdauerleistungsfähigkeit, Beweglichkeit, Muskelkraft, Stabilisierungsfähigkeit der oberen und unteren Extremitäten und des Rumpfes sowie Kompensations- und Ausweichbewegungen bewertet. „Basierend auf dem Gesamtergebnis kann ein Therapie- beziehungsweise Trainingsprogramm erstellt werden, das die individuellen Schwachstellen beseitigt, Verletzungen vermeidet und langfristig die Leistung optimiert und steigert“, betont Stefan Küppers, der den Mönchengladbacher Judoka Marc Odenthal bei den Olympischen Spielen als Coach betreut hat.

Ebenso möglich: eine Ganganalyse. Funkmessplatten oder Funkmesssohlen zeichnen während des Gehens/Laufens das Abrollverhalten der Füße auf. Spannungsspitzen und Fehlbelastungen werden auf diese Weise sichtbar. Zusätzlich werden Bilder aufgenommen, die die anatomischen Gegebenheiten aufzeigen. Auf Basis dieser Auswertung können dann im Bedarfsfall individuelle Einlagen beim Gesundheitspartner Renovatio gefertigt werden.

Die Leistungsdiagnostik findet jeweils in Kleingruppen zwischen 9 und 12 Uhr statt und kostet 60 Euro. Eine Anmeldung unter <https://santander-marathon.de/plane-deinen-lauf/gesundheitsprogramm/leistungsdiagnostik> ist dringend erforderlich. Weitere Informationen zum Santander Marathon gibt es unter <https://santander-marathon.de>, über Heilsa – Diagnostik Therapie Training unter [www.heilsa-hilft.de](http://www.heilsa-hilft.de).

Pressekontakt

Heilsa GmbH – Diagnostik Therapie Training

Edda Karlsson und Stefan Küppers

An der Eickesmühle 31

41238 Mönchengladbach

Telefon: 02166 1896730

E-Mail: info@heilsa-hilft.de

Internet: [www.heilsa-hilft.de](http://www.heilsa-hilft.de)

Foto (Abdruck honorarfrei, Quelle: Heilsa – Diagnostik Therapie Training)

Edda Karlsson von Heilsa – Diagnostik Therapie Training

*Über Heilsa*

Heilsa GmbH – Diagnostik Therapie Training aus Mönchengladbach bietet eine integrierte Gesundheitsleistung an, die sich aus herkömmlichen und alternativen Heilmethoden sowie Bewegungs,- Ernährungs- und Sporttherapie zusammensetzt. Die Gründer Edda Karlsson und Stefan Küppers wollen ihren Kunden zu einer umfassenden Gesundheit verhelfen und haben das Konzept deshalb auf vier Säulen aufgebaut: Diagnostik, Beratung, Therapie und Rehabilitation, individuelles Training und Prävention. Am Anfang steht immer eine sportmedizinische Untersuchung und Analyse durch Ärzte, Sportwissenschaftler und Therapeuten. Davon ausgehend erarbeitet das Expertenteam eine individuelle Sport- und Bewegungstherapie. Weitere Infos: [www.heilsa-hilft.de](http://www.heilsa-hilft.de)