

# Das muss man sehen!

Wir können es nicht beschreiben.

In unserer Laufschule zeigen wir dir, wie man, als Läufer gesünder und schneller läuft. Wir erklären dir, wie man Kinder in der Entwicklung fördern kann und vermitteln Patienten, wie sie wieder richtig fit werden.



Erfolgsbeispiele findest du auf unserem YouTube-Kanal oder unter [www.nextlevelrunning.de](http://www.nextlevelrunning.de)

Neue Ziele erreichen.  
Egal in welcher Sportart.

  
next level.running

In 6 Trainingseinheiten  
den Laufstil optimieren.

## Laufschule für Sportler, Kinder und Patienten.

Besser bewegen. Schneller laufen.  
Das Bewegungs- und Laufkonzept.

[www.nextlevelrunning.de](http://www.nextlevelrunning.de)

### Ansprechpartner

 **Therapiepunkt  
Bad Königshofen**

Martin-Reinhard-Str. 39  
97631 Bad Königshofen,  
Telefon: (0 97 61) 22 77  
Telefax: (0 97 61) 3 97 95 50

### Standorte

Weitere next level.running Standorte  
finden Sie hier:



[www.nextlevelrunning.de/standorte/](http://www.nextlevelrunning.de/standorte/)

# In 3 Schritten zum optimalen Laufstil.



1  
Analyse der  
Lauftechnik

2  
Erkennung von  
Defiziten und Potenzialen



3  
Individuelles Coaching und  
ganzheitliches Training

[www.nextlevelrunning.de](http://www.nextlevelrunning.de)



## Besser bewegen.

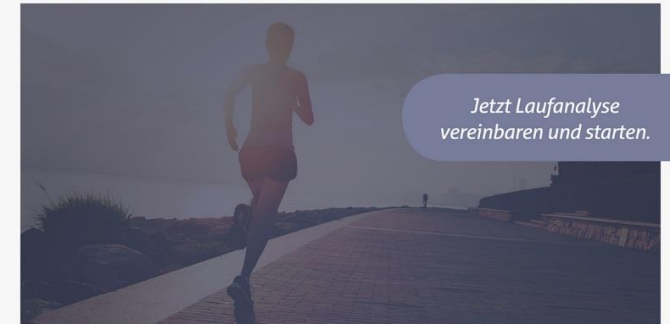
Motorische Fähigkeiten verbessern.  
Verletzungsfrei bleiben.

### Laufanalyse

Je effizienter sich Ihr Körper bewegt, desto leichter können Sie Leistungen erbringen – und Verletzungen vermeiden. Zuerst analysieren wir in einem umfangreichen Eingangstest und aussagekräftigem Videoscreening Ihren Laufstil, machen Speed-, Reaktions- und Sprungtests, analysieren vorhandene Bewegungsmuster. Schwachstellen werden aufgedeckt. Dann zeigen wir Ihnen, wie Sie noch viel mehr Leistung entwickeln können.

### Neuro Muskuläres Training

NMT ist unsere spezielle Trainingsmethode, welche Bewegungen, Gleichgewicht, Koordination, Geschwindigkeit, Antritt, Mobilität, Kraft und Wendigkeit deutlich verbessert. Nutzen Sie unsere spezielle Trainingsprogramme für Sprinter, Läufer, Triathleten, Fußballer, Basketballer, Handballer und andere Sportarten.



Jetzt Laufanalyse  
vereinbaren und starten.

## Schneller laufen.

Verbesserung der Lauftechnik.  
Erhöhung der Geschwindigkeit.

### Coaching Lauftechnik

Wir optimieren Ihre Lauftechnik und das in nur 6 Einheiten. Eine Steigerung der Laufleistung und der Laufökonomie sind positive Begleiterscheinungen einer guten Lauftechnik. Sie erhalten ein personalisiertes Coaching und durchlaufen ein auf Sie zugeschnittenes und ganzheitliches Trainingsprogramm.

### Steigerung Laufgeschwindigkeit

Mit Hilfe unserer hochwirksamen Coachingmethodik unterstützen wir Sie beim Optimieren Ihrer biomechanischen Bewegungsabläufe und beim Steigern Ihrer Geschwindigkeit. Durch die Kombination von Running-Einheiten auf dem Laufband, Speedcoaching und Neuro Muskulärem Training erreichen Sie neue Ziele.