

## Laufen mit der Weltmeisterin\*

GANG- und LAUFanalysen mittels plantarer Druckmessung  
Ungünstige Bewegungsmuster führen zu Überlastungen - Messen, Beobachten, Verbessern!  
Laufökonomie und Verletzungsprophylaxe  
Biomechanischer Ansatz in der Behandlung von Schmerzen am Bewegungsapparat

### Verrechnungsmöglichkeit mittels Gesundheitshunderter



SVA-Versicherte haben die Möglichkeit, 100,- für Leistungspakte bei mir rückvergütet zu bekommen („qualitätsgesichertes Programm“). Die Gesundenuntersuchung ist aktuell – 1/2019 – bei Volljährigen nicht Vorbedingung, sofern eines meiner Pakete in Anspruch genommen wird. Für Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 17 Jahren ist der „Gesundheitscheck Junior“ seitens der SVA vorab verpflichtend.

Genauere [Anspruchsmodalitäten lesen Sie bitte bei der SVA nach](#).

Meine Pakete für Sie:

- LAUFanalyse, das Komplettpaket für Läufer!**  
Weitere Infos: <https://www.sandrina-illes.at/laufanalyse>  
Inkludiert: Messtechnische Untersuchung (Fußuntersuchung, Messung des Abrollmusters, Ergebnisbesprechung, Schuh-/Laufschuhempfehlung)  
+ Lauftechnikanalyse outdoor (Anpassung an jedes Leistungslevel!)  
**Ziel: Laufstilverbesserung - ökonomischer und gesünder Laufen, Verletzungen ausheilen und vorbeugen**  
180,- Normalpreis, minus Gesundheitshunderter = **80,-**
- GANGanalyse + 4 Monate Trainingskonzept für gesundheitsbewusste Personen**  
Messtechnische Untersuchung (Fußuntersuchung, Messung des Abrollmusters, Ergebnisbesprechung, Schuh-/Laufschuhempfehlung)  
+ 4 Monate Trainingskonzept für gesundheitsbewusste Personen (keine sportwissenschaftliche/-leistungsdagnostische Beratung)  
300,- Normalpreis, minus Gesundheitshunderter = **200,-**

Bei beiden Paketen wird die messtechnische Untersuchung mittels RSscan footscan (Druckmessung unter dem Fuß in der Bewegung) durchgeführt. Mögliche Fehlstellungen und Ihr Abrollmuster werden erkennbar. Ziel ist das Erkennen von Ursachen für Überlastungsprobleme und daraus folgend Empfehlungen für einen verbesserten Bewegungsablauf.

Dies schließt nicht weitere ärztliche oder physiotherapeutische Untersuchungen und Therapien aus, kann aber dafür ebenfalls wertvolle Hilfestellungen geben.

Sie bekommen eine schriftliche Zusammenfassung zugesandt, welche Sie dann bei einer eventuellen weiteren Therapie begleitet.

\* Wer führt die Untersuchungen durch?



Durchgeführt werden die Messungen und Einzeltrainings von mir, Sandrina Illes, MSc. Ich beschäftige mich seit vielen Jahren hauptberuflich mit der praktischen Anwendung der plantaren Druckmessung und der weiteren Erforschung dieser. Meine Ausbildung absolvierte ich am Technikum Wien, sowie unter Anleitung von Prof. Dr. Herbert Kristen, ehemals ärztlicher Leiter am Rehabilitationszentrum Weißer Hof.

Ich bin amtierende Weltmeisterin und Europameisterin im Duathlon (2018) und mehrfache Staatsmeisterin im Duathlon sowie in der Leichtathletik.

Für weitere Informationen und Termine kontaktieren Sie mich gerne unter  
[sportbiomechanik@sandrina-illes.at](mailto:sportbiomechanik@sandrina-illes.at)