



**PETER ASCHEID-BÖDDEKER**  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

**Praxis Aktuell**

Ausgabe

**8**

# Laufsport

Sie möchten ...

- » mehr laufen?
- » Ihre Fitness steigern?
- » gezielter trainieren?

» **Trainingsplan**  
mit Lactatbestimmung

» **Sportschuhberatung**

» **Ernährungsberatung**



Wir empfehlen eine sog. **Body Composition** zur Bestimmung von Muskel-, Knochen- und Fettmasse sowie eine **gezielte Sportberatung**.

In Zusammenarbeit mit ehemaligen Athleten, Läufern und dem spezialisierten Laufgeschäft.

[www.orthopaedie-zeuthen.de](http://www.orthopaedie-zeuthen.de)