



WIE KANN ICH MEINE SPORTLICHE LEISTUNG STEIGERN?

**Interview mit Daniel Wegmann,
Sportmediziner SGSM
St. Anna im Bahnhof**

Stimmt es, dass viele Ausdauersportler ohne grossen Aufwand effizienter trainieren könnten?

Es ist in der Tat so, dass unerfahrene Ausdauersportler ihre Trainingseinheiten zu intensiv oder zu locker gestalten. Das bedeutet, dass sie trotz regelmässigem Training keine Fortschritte erzielen.

Wie unterstützen Sie diese Sportler in Ihrem Zentrum?

Wir führen mit diesen Kunden eine Leistungsdiagnostik durch. Das bedeutet, dass durch verschiedene Tests Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination geprüft werden. Mit diesen

Informationen können wir die Sportler beraten, wie sie eine Trainingswoche mit verschiedenen Trainingseinheiten abwechslungsreicher und vor allem effizienter gestalten können.

Macht das vor allem für Spitzensportler Sinn?

Natürlich, aber nicht nur! Die Leistungsdiagnostik hilft mit, gesund Sport zu treiben. So können Sportanfänger und ältere Sporteinsteiger von Beginn weg ohne Risiko einer Überbelastung ins Training einsteigen.

Wen sprechen Sie sonst noch an?

Gesundheit ist unser höchstes Gut, und der Anspruch heutzutage ist, auch im Alter noch fit und gesund zu sein. Die Bedeutung von Bewegung und Sport dabei ist unbestritten. Sportliche Aktivitä-

ten sind aber oft auch Ursache kleinerer oder grösserer Verletzungen und Beschwerden. Zusätzlich wird der Körper oft im Alltag einseitig belastet, wie zum Beispiel durch langes Sitzen im Büro. Hier bieten wir kompetente Diagnose sowie wirksame Behandlungsmöglichkeiten unter einem Dach an.

Bietet das «St. Anna im Bahnhof» nebst der umfassenden Sportmedizin weitere Angebote an?

Für uns steht der ganzheitliche Ansatz im Fokus. So bieten wir auch Sprechstunden in der Komplementärmedizin an, wie zum Beispiel TCM (Traditionelle Chinesische Medizin), Akupunktur und Osteopathie, Ernährungsberatung und mentales Training.

Über den Gleisen Luzerns ist ein neues Kompetenzzentrum zur Behandlung von Beschwerden und Krankheiten am Bewegungsapparat entstanden. Wenn es um Knochen, Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder geht, wird hier von der Diagnostik bis zur Therapie und Prävention die umfassende Behandlung angeboten.

Im neuen Zentrum – dem grössten seiner Art in der Zentralschweiz – arbeiten die Sportmedizin, die Physiotherapie, die Orthopädie sowie weitere Fachgebiete rund um den Bewegungsapparat unter einem Dach zusammen, bei Bedarf auch in Verbindung mit Spezialisten der Klinik St. Anna.

St. Anna im Bahnhof

Zentrum für Gesundheit und Prävention
Zentralstrasse 1
6003 Luzern
T +41 41 556 61 61

Öffnungszeiten

Mo – Fr 07.00 – 21.00 Uhr
Sa 08.00 – 16.00 Uhr

KONTAKT



Daniel Michel Wegmann

Sportmediziner SGSM
St. Anna im Bahnhof
Zentralstrasse 1
6003 Luzern
T +41 41 556 61 61
daniel.wegmann@hirslanden.ch