



Leistungsdiagnostik im Freizeitsport

SG Walldorf Astoria und Sportolab Heidelberg starten Kooperation

Seit Januar 2026 profitieren die Mitglieder der SG Walldorf Astoria von einer besonderen Kooperation: Im Sportolab Heidelberg erhalten sie Zugang zu moderner Leistungsdiagnostik auf höchstem Niveau. Ziel ist es, Methoden aus dem Leistungssport auch für ambitionierte FreizeitsportlerInnen zugänglich zu machen – individuell, präzise und praxisnah.

Das Sportolab Heidelberg, gegründet im Jahr 2023, steht für fundierte Diagnostik nach aktuellen medizinischen sowie sport- und trainingswissenschaftlichen Standards. Hier werden nicht nur Leistungsdaten erhoben, sondern gezielt ausgewertet, um Training, Rehabilitation und Wiedereinstieg in den Sport optimal zu steuern.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf sogenannten „Return-to-Sport“-Tests. Diese helfen beispielsweise nach einer vorderen Kreuzbandoperation dabei, den Heilungsverlauf objektiv zu beurteilen und einen sicheren Wiedereinstieg in den Sport zu ermöglichen. Darüber hinaus widmet sich das Sportolab Heidelberg auch häufigen Beschwerden wie dem „Runner’s Knee“ oder „Jumper’s Knee“ und entwickelt individuelle Lösungsansätze.

Auch im Leistungssport ist das Sportolab eine feste Größe: Teams und AthletInnen nutzen die umfassenden Diagnostikmöglichkeiten – etwa im Rahmen der Saisonvorbereitung. So vertrauen unter anderem die [MLP Academics](#)

Heidelberg, die USC BasCats Heidelberg sowie der SV Sandhausen auf die Expertise vor Ort.

Folgende Testmöglichkeiten stehen im Sportolab Heidelberg zur Verfügung:

- Kraftanalyse am isokinetischen Test- und Trainingssystem Biodex 4
- Laufanalyse mit Videometrie und pedographischer Druckverteilungsmessung



- Kraftmessplatten zur Ermittlung der Sprungkraft
- Koordinationstests
- Elektromyographie
- Speedcourt
- In Planung: Ausdauerdiagnostik (u. a. sog. Lactat-Tests)

Doch das Sportolab Heidelberg ist weit mehr als ein Diagnostikzentrum: Auch

gezieltes Training ist ein zentraler Bestandteil des Konzepts. Insbesondere das isokinetische Training am Biodex-System ermöglicht einen kontrollierten und effektiven Kraftaufbau – ideal für die Rehabilitation nach Verletzungen oder bei chronischen Beschwerden.

Ein weiteres Highlight ist der Speedcourt. Dieses innovative Trainings- und Testsystem verbessert gezielt Schnelligkeit, Reaktion und Koordination unter sportartspezifischen Bedingungen. Gerade in dynamischen Sportsportarten wie Fußball, Basketball, Rugby, Hockey oder Handball bietet das Sportolab Heidelberg damit optimale Voraussetzungen für leistungsorientiertes Training. Zusätzlich werden hier zertifizierte Präventionskurse angeboten, die von gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden. Weitere Informationen zu den Kursen finden sich unter folgendem Link:

[https://portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/gkv-sv/suchergebnis?themenbereich=BEWEGUNG*&onlineKurse=false&zentrumUmkreissuche=\[value=49.4333177212151,8.69792396373753;label=69121+Heidelberg\]&umkreis=2&anbietername=Sportolab](https://portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/gkv-sv/suchergebnis?themenbereich=BEWEGUNG*&onlineKurse=false&zentrumUmkreissuche=[value=49.4333177212151,8.69792396373753;label=69121+Heidelberg]&umkreis=2&anbietername=Sportolab)

Im Rahmen der Kooperation erhalten Mitglieder der SG Walldorf Astoria die Möglichkeit, diese hochwertigen Leistungen zu vergünstigten Konditionen in Anspruch zu nehmen.

Nähere Informationen finden Sie unter:

www.sportolab.de

Kontakt:

Sportolab GbR Heidelberg

Furtwänglerstrasse 2/4

69121 Heidelberg

@: info@sportolab.de

Tel.: 06221-5025760