

Betriebliches Gesundheitsmanagement

# Funktionelle Bewegungsanalyse

## Bewegungstest für Muskel und Bindegewebshülle

### Inhalte

Beschreibung

Fühlen Sie sich ungelenking, verspannt oder haben sogar Schmerzen in bestimmten Bereichen Ihres Körpers?

Der Beweglichkeitstest zeigt, ob ihre Muskeln samt ihrer Bindegewebshülle (Faszien) so elastisch und beweglich sind, wie sie es für den (Berufs-)Alltag sein sollten.

Inhalte:

- Fachkundiges Personal überprüft schonend die individuelle Beweglichkeit
- Die Analyse der Berufs- und alltagsrelevanten Muskelgruppen ermöglicht zielführende Empfehlungen zur Steigerung der Beweglichkeit
- Verminderung von Beschwerden durch Trainingsempfehlungen

Methodik:

- Muskelfunktionstests auf einer Diagnostikliege
- Manueller Check-Up durch Fachpersonal
- Trainingsempfehlungen
- Erstellung eines detaillierten Messprotokolls

### Angebot

Mess- und Beratungszeit pro Teilnehmer  
20 - 30 Minuten

### Dozent

Ausgewählter Dozent Institut caterva  
[www.institut-caterva.de](http://www.institut-caterva.de)

### Organisation

Betrieb:  
- Tisch, Stühle

