

## Funktionelle Bewegungsanalyse

### Beschreibung

Fühlen Sie sich ungelenkig, verspannt oder haben sogar Schmerzen in bestimmten Bereichen Ihres Körpers? Durch dauerhafte Zwangshaltungen (z.B. langes Sitzen) schleichen sich langsam Bewegungseinschränkungen ein, die aber häufig durch Ausweichbewegungen kompensiert werden, bis der aktive Bewegungsapparat Alarmsignale sendet. Der Beweglichkeitstest zeigt, ob ihre Muskeln samt ihrer Bindegewebshülle (Faszien) so elastisch und beweglich sind, wie sie es für den (Berufs-)Alltag sein sollten. Unsere Experten geben den Mitarbeiter\*innen abschließend effektive Veränderungsmethoden für eine nachhaltige Umsetzung an die Hand.

### Inhalte

- Fachkundiges Personal überprüft schonend die individuelle Beweglichkeit
- Analyse der berufs- und alltagsrelevanten Muskelgruppen
- Effektive Empfehlungen zur Steigerung der Beweglichkeit
- Verminderung von Beschwerden durch Trainingsempfehlungen
- Aspekte des Faszien- und Krafttrainings

### Methodik

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

### Mess- und Beratungszeit pro Teilnehmer\*in

- 20 Minuten

### Kennt du schon unsere Check-ups?

<https://www.institut-caterva.de/was-wir-tun/check-ups/>

## Funktionelle Bewegungsanalyse, beispielhaft mit 20 Minuten pro Termin

### Zwei Varianten: von 08-16Uhr und 09-17Uhr

Nr.	Zeit	Name	Vorname
0	08:00 – 08:20	Ankommen, Aufbau und Vorbereitung 20 Min.	
1	08:20 - 08:40		
2	08:40 – 09:00		
3	09:00 - 09:20		
4	09:20 - 09:40		
5	09:40 – 10:00		
6	10:00 - 10:20		
	10:20 -10:40	Pause	
7	10:40 - 11:00		
8	11:00 - 11:20		
9	11:20 – 11:40		
10	11:40 – 12:00		
11	12:00 – 12:20		
12	12:20 – 12:40		
	12:40 – 13:00	Pause	
	13:00 – 13:20	Pause	
13	13:20 - 13:40		
14	13:40 – 14:00		
15	14:00 – 14:20		
16	14:20 – 14:40		
17	14:40 – 15:00		
18	15:00 – 15:20		
19	15:20 – 15:40		
20	15:40 – 16:00		
0	16:00 - 16:30	Abbau	

Nr.	Zeit	Name	Vorname
0	09:00 – 09:20	Ankommen, Aufbau und Vorbereitung 20 Min.	
1	09:20 - 09:40		
2	09:40 – 10:00		
3	10:00 - 10:20		
4	10:20 - 10:40		
5	10:40 – 11:00		
6	11:00 - 11:20		
	11:20 -11:40	Pause	
7	11:40 - 12:00		
8	12:00 - 12:20		
9	12:20 – 12:40		
10	12:40 – 13:00		
11	13:00 – 13:20		
12	13:20 – 13:40		
	13:40 – 14:00	Pause	
	14:00 – 14:20	Pause	
13	14:20 - 14:40		
14	14:40 – 15:00		
15	15:00 – 15:20		
16	15:20 – 15:40		
17	15:40 – 16:00		
18	16:00 – 16:20		
19	16:20 – 16:40		
20	16:40 – 17:00		
0	17:00 - 17:30	Abbau	

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen  
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva  
Tel. 0421.377.084.10  
Mail [teresa.hegmann@institut-caterva.de](mailto:teresa.hegmann@institut-caterva.de)

[www.institut-caterva.de](http://www.institut-caterva.de) | [www.teamcaterva.de](http://www.teamcaterva.de)



Ihre Ansprechpartner:  
Teresa Hegmann / Laura Plate/ Sina Lürßen

Team caterva GmbH

Tel. Teresa Hegmann: 0421.377.084.10

Tel. Laura Plate: 0421.377.084.12

Tel. Sina Lürßen: 0421.377.084.11

[teresa.hegmann@institut-caterva.de](mailto:teresa.hegmann@institut-caterva.de)

[laura.plate@institut-caterva.de](mailto:laura.plate@institut-caterva.de)

[sina.luerssen@institut-caterva.de](mailto:sina.luerssen@institut-caterva.de)

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

***Schwärmen Sie mit uns!***