

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

Funktionelle Bewegungsanalyse, beispielhaft mit 20 Minuten pro Termin von 08-16Uhr

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	

Unsere Empfehlung:

Gerne führen wir die Screenings auch in einem 30 Minuten-Rhythmus durch. Bei 30 Minuten können wir eine besonders hochwertige und ausführliche Einzelberatung sicherstellen.

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

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!