



## **FMS TEST**

- 📍 Screening
- 👤 Bewegungsgewohnheiten
- 📍 Präsenz

---

# **FUNKTIONELLER BEWEGUNGSTEST**

## *Functional Movement Screen*

Functional Movement Screen, ein essenzielles Instrument für eine ganzheitliche Betrachtung der körperlichen Fitness! Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Stabilität spielen eine zentrale Rolle im beruflichen, sportlichen und freizeithlichen Kontext. In nur wenigen Minuten ermöglicht dieser standardisierte Test ein präzises Bild der individuellen Stärken und Schwächen im Bewegungsapparat.

Das Testverfahren, bestehend aus sieben Übungen, identifiziert ineffiziente Bewegungsmuster und potenzielle Verletzungsrisiken. Diese Erkenntnisse bieten eine Grundlage für maßgeschneiderte Trainingsempfehlungen. Durch die gezielte Förderung der konditionellen Fähigkeiten erhalten Ihre Mitarbeiter wertvolle Unterstützung bei der Primärprävention und der Verletzungsvorbeugung.

Egal ob im Büro, beim Sport oder in der Freizeit – der Functional Movement Screen ist ein unverzichtbares Instrument zur Steigerung der Bewegungseffizienz und zur Förderung der langfristigen Gesundheit und Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter. Machen Sie den ersten Schritt zu einem fitteren und vitaleren Arbeitsumfeld!

### **KONTAKT**

Ihr Ansprechpartner: Jan Erdmenger

Telefon: +49 172/ 86 87 88 1

erdmenger@dein-gesundheitsmanagement.de

# FMS TEST

## SCREENINGVERLAUF

Das 30-minütige Screening füllen wir mit folgender Vorgehensweise:

- Begrüßung und Kurzanamnese
- Durchführung der sieben Übungen (Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Stabilität)
- Gemeinsame und anschauliche Auswertung der Ergebnisse
- Ableitung von individuellen Handlungsempfehlungen bezogen auf den Arbeitsplatz, Freizeitgestaltung und präventiver Maßnahmen
- Versenden der Ergebnisse und Empfehlungen per Mail als PDF (optional als Print)
- Verabschiedung und Motivation zu gesundheitsfördernden Maßnahmen

## KEY-FACTS



30 Minuten pro Mitarbeiter inkl. Messung und Auswertung (1 System)



Bis zu 14 Mitarbeiter / System



Bis zu 2 Systeme pro Tag buchbar

## VORAUSSETZUNGEN

- Raum mit Stromversorgung und mind. 3x2m Freifläche
- Sportbekleidung ist empfehlenswert
- Tisch und 2 Stühle

## DAS BRINGEN WIR MIT

- Funktioneller Bewegungstest-System
- Hygieneartikel zur Desinfektion
- Zertifiziertes Personal - §20 SGB V - konform
- Fitnessmatte

## NOTIZEN

---

---

---

---

---

---

---

## KONTAKT

Ihr Ansprechpartner: Jan Erdmenger

Telefon: +49 172/ 86 87 88 1

erdmenger@dein-gesundheitsmanagement.de