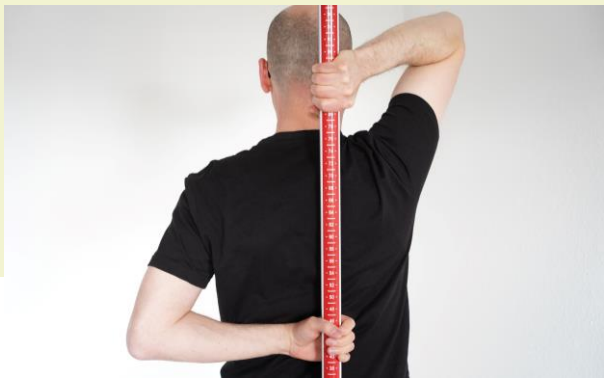
Company move GmbH
Unter den Linden 10
10117 Berlin

info@company-move.de
www.company-move.de

# Functional Movement Screen



## Analyse von Beweglichkeit und Stabilität

Der **Functional Movement Screen (FMS)** ist ein effizientes Tool zur Analyse Ihrer **Beweglichkeit, Stabilität und Koordination**. Mit spezifischen Tests für Schultern, Hüfte und den gesamten Körper wird die **Funktionalität Ihrer Gelenke** bewertet. Dabei werden potenzielle Defizite in der Mobilität und Stabilität aufgedeckt, die Ihr Bewegungspotenzial einschränken können.

Auf Basis der Ergebnisse erhalten Sie eine **persönliche Auswertung und gezielte Empfehlungen** von unserem qualifizierten Fachpersonal, um Ihre Beweglichkeit und Funktionalität langfristig zu verbessern.

### Eigenschaften:

- ✓ Ca. 15 min.
- ✓ Einzelaktivität
- ✓ Screenings
- ✓ Präsenz
- ✓ Gesundheits-Check | Bewegung

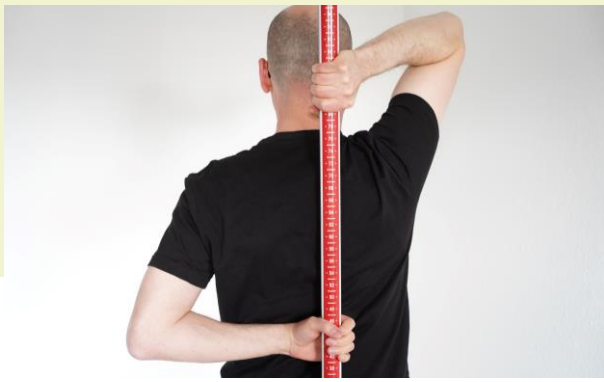
### Beispiel-Inhalte:

- ✓ **Schultertest:** Fähigkeit der Innen- und Außenrotation
- ✓ **Hüfttest**: Koordination, Mobilität und Stabilität von Knie und Hüfte
- ✓ **Ganzkörpertest:** Beweglichkeit von Hüfte, Schultern und Brustwirbelsäule
- ✓ **Auswertung:** Beratung durch qualifiziertes Personal

Company move GmbH
Unter den Linden 10
10117 Berlin

info@company-move.de
www.company-move.de

# Functional Movement Screen



## Ablauf:

Vorbereitung und Beratung

- **Bedarfsermittlung:** Kontaktieren Sie uns, um Ihre individuellen Wünsche und Ziele für den Aktionstag zu besprechen. Wir klären gemeinsam an welchem Datum das Screening stattfinden soll, den zeitlichen Rahmen, wie viele Personen teilnehmen und wie diese am Aktionstag bestmöglich koordiniert werden können.
- **Kommunikation:** Informieren Sie intern Ihre Mitarbeitenden über die bevorstehende Maßnahme und über die Vorteile der Teilnahme.

Organisation und Durchführung

- **Voraussetzungen:**
  15 min pro Person | kein Umkleiden | 2×2 m Fläche
- **Aufbau:** Unser BGM-Team bereitet alles für die Umsetzung vor und bringt alle benötigten Materialien mit.
- **Durchführung:** Das Screening wird ausschließlich von qualifiziertem Fachpersonal durchgeführt. Die Messungen sind Einzeltermine mit den Mitarbeitenden.

Auswertung und Nachbereitung

- **Ergebnisse:** Die Mitarbeitenden erhalten sofort im Ausschluss an das Screening eine persönliche Auswertung und Tipps für einen gesunden (Arbeits-)Alltag.
- **Weiterführende Maßnahmen:** Das Unternehmen erhält Empfehlungen für weiterführende Maßnahmen im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements.
- **Feedback einholen:** Nach dem Aktionstag haben Sie die Möglichkeit, uns Ihr Feedback zu geben. Wir möchten wissen, wie das Screening bei Ihren Mitarbeitenden angekommen ist und welche Aspekte besonders positiv oder verbesserungswürdig waren.