Company move GmbH
Unter den Linden 10
10117 Berlin

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

Handkraftmessung

Analyse der Finger- und Handmuskulatur

Die **Handkraftmessung** ist ein schnelles und effektives Verfahren zur Ermittlung der **Maximalkraft Ihrer Finger- und Handmuskulatur**. Sowohl die rechte als auch die linke Hand werden separat getestet, um **Dysbalancen und Kraftunterschiede** zu identifizieren.

Die Ergebnisse der Messung liefern wertvolle Hinweise auf mögliche Defizite, die durch gezielte Übungen behoben werden können. Sie erhalten eine **persönliche Auswertung sowie individuelle Empfehlungen** von qualifiziertem Fachpersonal, um Ihre Handkraft zu verbessern und Dysbalancen auszugleichen.

Eigenschaften:

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

Beispiel-Inhalte:

- ✓ **Messungen:** rechts- und linksseitige Maximalkraftmessung
- ✓ **Beurteilung:** rechts – links Verhältnis
- ✓ Risikoermittlung: Erkennung von Dysbalancen und Defiziten
- ✓ **Auswertung:** Beratung durch qualifiziertes Personal

Company move GmbH
Unter den Linden 10
10117 Berlin

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

Handkraftmessung

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.