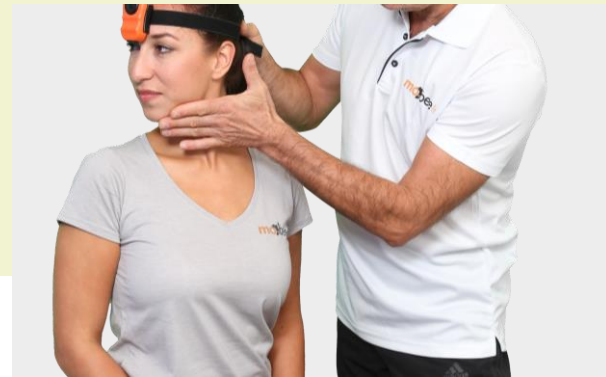


mobee® fit



Analyse der Mobilität

Der **Beweglichkeitstest mit mobee® fit** bietet eine umfassende Analyse der Beweglichkeit relevanter Muskelgruppen. Innerhalb von **15 Minuten** werden das Bewegungsausmaß (Range of Motion), Asymmetrien und muskuläre Defizite erfasst.

Das Screening liefert eine **detaillierte Bewertung Ihrer Mobilität**, die in vier verschiedenen Kategorien zusammengefasst wird. Im Anschluss erhalten Sie eine **persönliche Auswertung und gezielte Übungsempfehlungen** von qualifiziertem Fachpersonal, um Ihre Beweglichkeit nachhaltig zu verbessern.

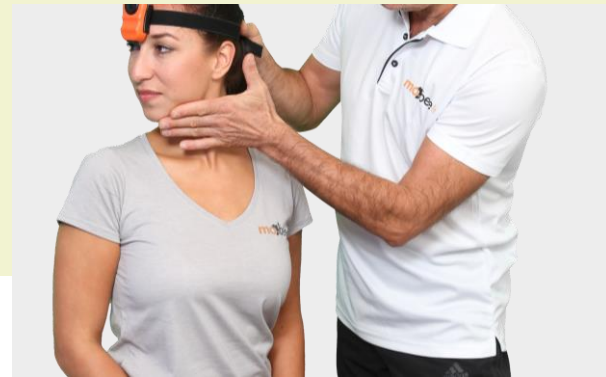
Eigenschaften:

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

Beispiel-Inhalte:

- ✓ **RoM Score:** Das Bewegungsausmaß des Gelenkes
- ✓ **Symmetrie Score:** Seitenvergleich, Verhältnis rechts – links
- ✓ **Harmonie Score:** Mögliche Unterschiede innerhalb der Einzeltestes
- ✓ **Total Score:** Gesamtbewertung des Ergebnisses
- ✓ **Auswertung:** Beratung durch qualifiziertes Personal

mobee® fit



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 | 2x2 m Fläche | Stromanschluss erforderlich | WLAN
- **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 Anschluss 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.