



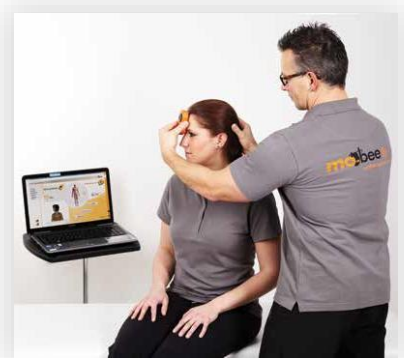
## MOBEE FIT

### Beweglichkeitsanalyse

Gerade bei der Schulter-Nacken-Muskulatur oder im Hüftbeuger kommt es häufig zu Verspannungen, insbesondere bei Personen mit sitzenden Tätigkeiten und mangelndem Bewegungsausgleich. Dies führt in der Konsequenz auch zu Beweglichkeitseinschränkungen, die mit dem Rotations-Test im Seitenvergleich erfasst werden sollen. Mobee fit analysiert die Beweglichkeit relevanter Muskelgruppen und deckt Defizite und Asymmetrien auf. Dank schnell durchgeführter Verlaufskontrollen und individueller Handlungs- und Übungsempfehlungen bildet es eine ideale Planungsgrundlage für beweglichkeitsfördernde Maßnahmen und steigert Motivation und Vertrauen.

### INHALTE & ZIELSETZUNGEN

- Tests für verschiedene Einsatzzwecke mit Hilfe eines kompakten, sensorgestützten Messgeräts
- Beispielhafte Muskelgruppen: Schulter-Nacken-Muskulatur, Brustmuskulatur, Hüftbeuger, Beinrückseite
- Bewegungsumfang in Echtzeit verfolgen
- Ergebnisse (Range of Motion, Symmetrie und Harmonie) werden verständlich und plakativ dargestellt
- Bei regelmäßigen Messungen Verlaufsdarstellungen



#### ZEIT/ DAUER

ca. 15-20 Minuten/ Person

#### ANZAHL TEILNEHMER

20 Teilnehmer

#### RAUM & VORAUSSETZUNGEN

1 Raum, 1 Tisch, 1 Stuhl, Stromanschluss

#### ZIELGRUPPE

Mitarbeiter, Azubis, Führungskräfte

#### PREIS

110,00 € - 130,00 € (Stundenpreis)

\* Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

\*\* Alle Angebote werden nach den jeweils geltenden Corona Hygiene- und Sicherheitsregeln umgesetzt.