

# Functional Movement Screen

**Möchten Sie rechtzeitig Ihr Verletzungsrisiko senken und Ihre Schwachstellen aktiv angehen?**



Der Functional Movement Screen (FMS) ist ein weltweit standardisiertes und anerkanntes Konzept, mit welchem Kraft-, Beweglichkeits- und Stabilisationsdefizite sowie Asymmetrien des Bewegungsapparates erkannt und beurteilt werden können.



Anhand des Test-Ergebnisses kann ein individuell auf Ihre Bedürfnisse angepasster Trainingsplan erstellt werden, mit welchem dem Verletzungsrisiko präventiv entgegengewirkt wird.



Sowohl für Athleten im Leistungssport wie auch für Nicht-Sportler ist der FMS eine gute Standortbestimmung. Der Test zeigt die persönlichen Stärken und Defizite in Bezug auf Beweglichkeit, Kraft, Stabilität und Ansteuerung der Bewegungsmuster.

Nach der Testauswertung erhält die Testperson ein individuell abgestimmtes Übungsprogramm zum selbstständigen Trainieren, mit welchem die Schwachstellen minimiert werden können.

Die Testdauer beträgt 50 Minuten (inklusive Übungsinstruktion) und kostet CHF 150.-.