

Screenings mit move UP



Bewegung





#vorOrt

MobeeFit

Test deine Beweglichkeit mit dem MobeeFit. Wir analysieren deine persönliche Beweglichkeit in unterschiedlichen Körperregionen. Ob Schulter-/Nackelmuskulatur, oder Beinmuskulatur, unsere Expert:innen geben dir direktes Feedback zu deinen muskulären Dysbalancen und du bekommst individuelle Übungen an die Hand, um deine Defizite gezielt zu verbessern. Für eine gesündere Körperhaltung und mehr Wohlbefinden.



#vorOrt

S3 Check Pro

Mit dem S3 Check Pro beurteilen unsere Expert:innen deine allgemeine Koordinationsfähigkeit und Rumpfstabilität. Innerhalb von nur wenigen Sekunden werden Stabilität, Symmetrie und Sensomotorik deines Körpers gemessen und analysiert. Anhand deiner Ergebnisse erstellen dir unsere Experten ein Individuelles Trainingsprogramm zur Verbesserung möglicher Defizite am funktionellen Bewegungsapparat.



#vorOrt #digital

Gang- & Haltungsanalyse

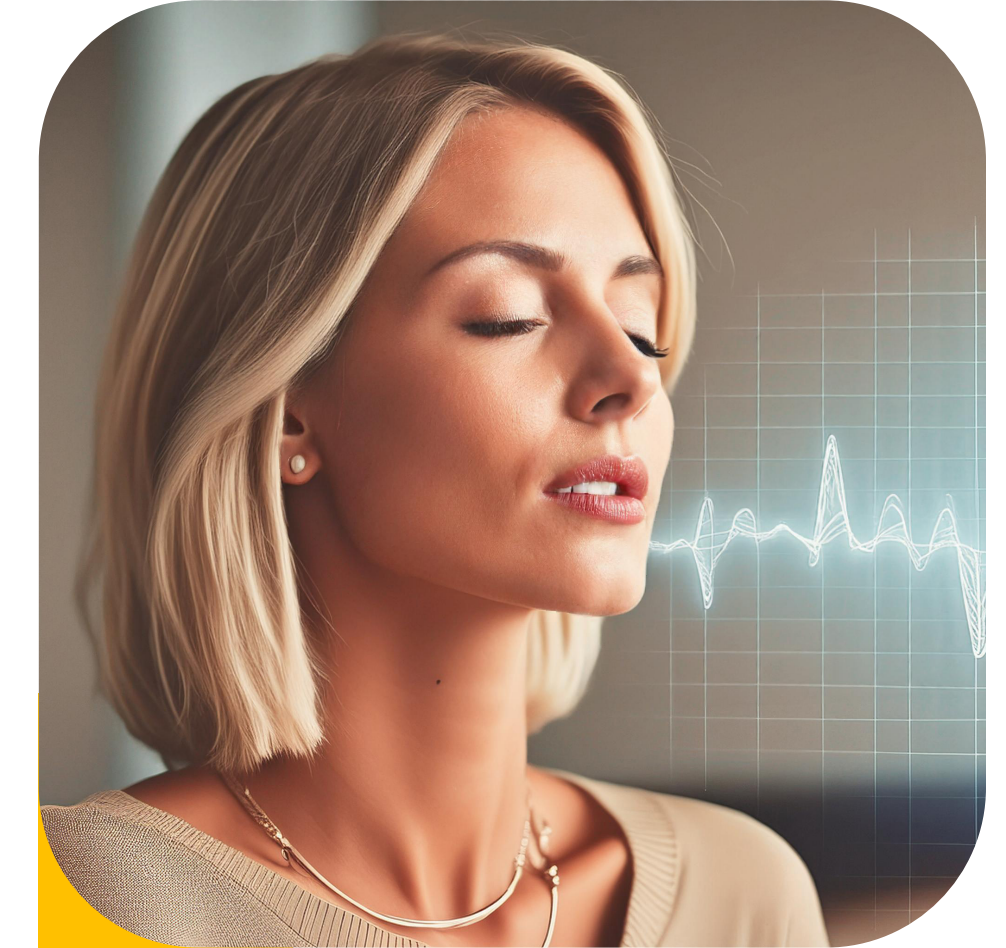
Bei der sogenannten Gang- & Haltungsanalyse bewerten wir dein persönliches Bewegungsmuster und deine Körperhaltung. Wo gibt es muskuläre Ungleichgewichte? Sind Fehlstellungen einzelner Körperbereiche zu erkennen? Durch den Einsatz unserer modernen Technologie und der individuellen Beratung im Anschluss, ermöglichen wir dir eine Verbesserung der Bewegungsökonomie und vermindern das allgemeine Verletzungsrisiko.



#vorOrt

Medimouse

Mit unserem strahlenfreien Messmodul und der dazugehörigen Diagnostiksoftware erhältst du individuelle Ergebnisse zu deiner persönlichen Wirbelsäulenstruktur, Wirbelsäulenflexibilität und deiner persönlichen Haltungskompetenz. Außerdem bekommst du wertvolle Tipps und Übungen, wie du für eine starke Körpermitte und eine gesunde Haltung sorgen kannst. Nimm also deine Wirbelsäule unter die Lupe und werde aktiv.



#vorOrt

Vitalograph Pneumotrac

Du möchtest die Leistungsfähigkeit und Gesundheit deiner Atemwege bewerten lassen? Mit dem Einsatz des Vitalograph® Pneumotrac bieten wir ein fortschrittliches Spirometer, das eine präzise Lungenfunktionsmessung und -diagnostik ermöglicht. Du erfährst mehr über deinen Atemfluss und dein Lungenvolumen und bekommst im Anschluss Tipps von unseren Expert:innen, wie du mehr Wohlbefinden erreichst.



#vorOrt

Functional Movement Screen (FMS)

Mit dem Functional-Movement-Screen überprüfen wir, wie es um dein Gleichgewicht und deine Körperbeweglichkeit steht. Wir decken muskuläre Dysbalancen auf, helfen dir Risiken präventiv zu erkennen, bevor sie Symptome verursachen und geben dir Tipps und alltagstaugliche Übungen mit auf den Weg. Für mehr Beweglichkeit im Alltag. Für mehr Stabilität, muskuläre Ausgeglichenheit und Beweglichkeit im Alltag.



#vorOrt

Foot Disc

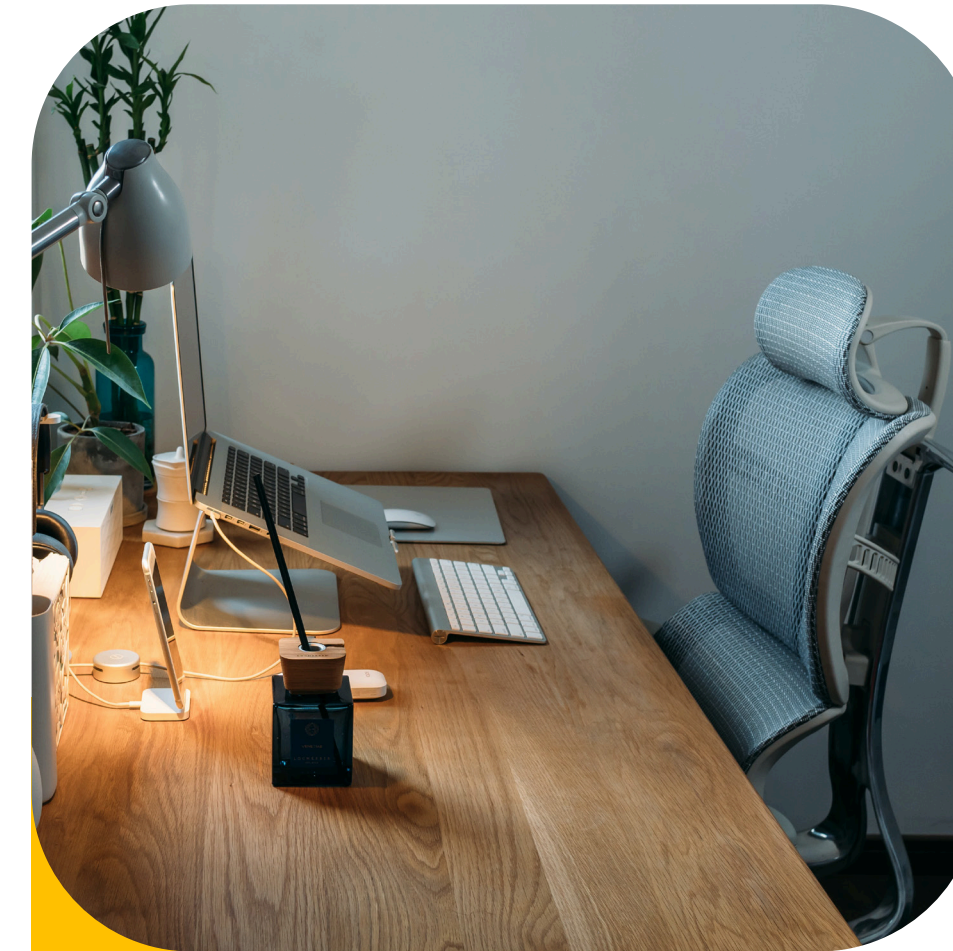
Spreiz-, Senk-, Plattfuß - mit der innovativen Foot Disc ermitteln wir in nur wenigen Sekunden deinen persönlichen Fußtyp. Wir analysieren die Haltung, Bewegung und Belastung deiner Füße, um Probleme wie Fehlstellungen und Druckstellen zu identifizieren. Die Ergebnisse ermöglichen unseren Expert:innen mögliche Fußbeschwerden durch Übungen oder orthopädische Einlagen zu behandeln bzw. zu verhindern.



#vorOrt

Y-Balance Test

Die Koordination: Nichts baut rasanter ab, wenn wir ihr keine Beachtung schenken. Ein statischer Arbeitsalltag trägt schnell dazu bei. Dabei ist die Koordination und das Gleichgewicht etwas, das unseren Alltag maßgeblich prägt. Mit dem Y-Balance-Test überprüfen wir, wie es um das Gleichgewicht und die Körperwahrnehmung steht. Basierend auf den Ergebnissen, geben wir dir Tipps und Übungen zur Verbesserung mit.



#vorOrt #digital

Ergonomie Check Up

Unsere Bewegungsexperten sorgen dafür, dass du beschwerdefrei arbeiten kannst, indem wir dir eine individuelle Ergonomie-Beratung anbieten. Egal ob für Büroarbeiten oder in der Produktion, wir geben dir Tipps, wie du aktiv Beschwerden vorbeugen kannst und wie sich deine Arbeitsumgebung gesünder gestalten lässt. Zusätzlich erhältst du eine kleine Übungsauswahl für bereits bestehende Beschwerden.

Ernährung





#vorOrt

BIA-Messung

Du möchtest mehr über deine Körperzusammensetzung wissen, um gezielt deine Gesundheit zu stärken? Mithilfe der bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA) finden wir dein Verhältnis von Muskel- und Fettmasse heraus. Basierend darauf, besprechen unsere Ernährungsexpert:innen mit dir Tipps für den Alltag, um an den nötigen Stellschrauben drehen zu können und einen gesünderen Lebensstil zu erzielen.



#vorOrt

Cardio Scan

Mit unserem Cardio Scan bieten wir dir die Möglichkeit, auf einen Blick einen umfassenden Check der Fett- und Blutzuckerwerte im Blut durchzuführen. Basierend auf diesen Ergebnissen können unsere Expert:innen individuelle und alltagstaugliche Ernährungsempfehlungen entwickeln und präventive Maßnahmen mit dir besprechen.



#vorOrt

Tanita Körperanalysewaage

Die Tanita Körperanalysewaage dient der Messung der Körperzusammensetzung und liefert schnelle und genaue Ergebnisse. Die Messpersonen erhalten objektive Anhaltspunkte zur Bewertung ihrer Gesundheit und können die Wirkung von Gesundheitsprogrammen über einen längeren Zeitraum überwachen. Die Werte werden durch unsere Ernährungsexpert:innen interpretiert und Handlungsempfehlungen abgeleitet.



#vorOrt #digital

Esstypbestimmung

Wir beschäftigen uns mit den psychologischen Prozessen und Einstellungen zum Essen. Jeder Mensch ist(s)t einzigartig und auch das Verhalten bezüglich der Nahrungsaufnahme wird unterschiedlich gesteuert. In der Forschung haben sich 15 Hauptmotive herausgebildet die bei jeder und jedem von uns unterschiedlich bedeutsam und zutreffend sind. Wir analysieren dein individuelles Essverhalten.



#vorOrt

OptiDiet

Bei der OptiDiet handelt es sich um eine computergestützte Ernährungsprotokollauswertung, wobei die Nährstoffe individuell analysiert werden. Du musst hierfür nur Angaben zu einem für dich typischen und repräsentativen Werktag zu Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme machen. Anschließend erhältst du einen ausführlichen Ergebnisbericht sowie konkrete Ernährungsempfehlungen zur Optimierung der Ernährung.

Mentale Gesundheit



