



## mobee fit

### Was?

- Unkomplizierte und präzise Erfassung der Beweglichkeit
- Aussagekräftige und relevante Tests im Bereich der großen Gelenke mit hoher Bedeutung für eine langfristige Gesundheit des Stütz- und Bewegungsapparates
- Aufdeckung einseitiger Bewegungsmuster

### Warum?

- Mit zunehmendem Alter kämpfen viele Menschen mit einer Einschränkung ihrer Beweglichkeit. Die Lebensqualität sinkt, da viele Bewegungen des Alltags nicht mehr in gewohnter Weise ausgeführt werden können
- Mit mobee fit erkennen Sie frühzeitig die ersten Anzeichen einer Beweglichkeitsveränderung und können so geplant präventive Maßnahmen für eine bessere Beweglichkeit einleiten

### Wie?

- Jeder Teilnehmer erhält eine Messung mittels mobee fit
- Individuelle Auswertung der Ergebnisse und Beratung zu Ausgleichsübungen und Trainingshinweisen für jeden Teilnehmer am gleichen Tag
- Optional können die Messergebnisse als PDF mit Trainingsempfehlungen zugeschickt werden
- Dieser Check kann flexibel an die gegebenen Rahmenbedingungen vor Ort angepasst werden

### Dauer ?

10 – 20 Minuten je nach Anzahl der Messbereiche, inklusive Beratung