

Functional Movement Screen

Sie sind sportlich aktiv und möchten Ihr Training optimieren? Sie möchten Verletzungen vermeiden und präventiv trainieren?

Das FMS gibt Ihnen Auskunft über Schwachstellen bezüglich Stabilität und Mobilität in speziellen Bewegungsabläufen. Nach dem Test bekommen Sie sogenannte korrigierende Übungen, welche Ihnen helfen, sich vor Verletzungen zu schützen und leistungsfähiger in Ihrem Sport zu werden.

Inhalt: 7 Test-Übungen, die die athletischen Basisfunktionen überprüfen inklusive Übungsprogramm

Dauer: Test + Übungen bis zu 1 Stunde

Voraussetzung: Sportlich aktiv. Keine starken Schmerzen bei Bewegung

Preis Abonnement: Der erste Test ist im Abopreis inklusive. Die Preise für Folgetests entnehmen Sie bitte dem Selbstzahlerangebot

Preis Selbstzahler: Nur Test (30 Minuten) 60,-
Test und Übungen (60 Minuten) 120,-