

# Screenings mit moveUP



# Bewegung



## MOBEE FIT

vor Ort

Test deine Beweglichkeit mit dem MobeFit. Wir analysieren deine persönliche Beweglichkeit in unterschiedlichen Körperregionen. Ob Schulter-/Nackmuskulatur, 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.



## S3 CHECK PRO

vor Ort

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.



## GANG- & HALTUNGS-ANALYSE

vor Ort / digital

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.



## MEDIMOUSE

vor Ort

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.

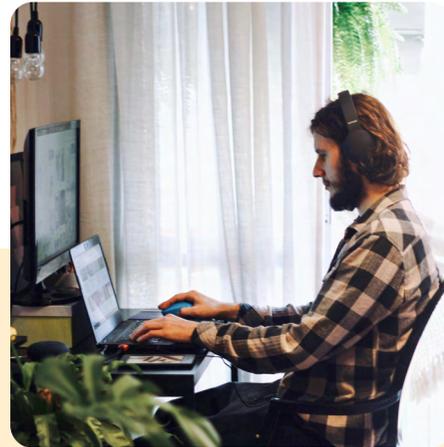
[Unverbindlich anfragen](#)

# Bewegung



## VITALOPRAPH PNEUMOTRAC vor Ort

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.



## ERGONOMIE Im Büro/Homeoffice

Knapp ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung leidet unter Rückenschmerzen. Als Grund hierfür geben viele zu langes Sitzen am Arbeitsplatz an. Insbesondere die falsche Sitzhaltung ist hierbei häufig Auslöser für Verspannungen und Schmerzen. Wir zeigen dir intelligente Lösungen für einen ergonomisch eingerichteten Arbeitsplatz im Büro und zu Hause.



## BRAINFIT Training für's Köpfchen

Wusstest du, dass wir nur ca. 10% des Potentials unserer Gehirnzellen aktiv nutzen? Dabei können schon ein paar Minuten tägliches Training unserem Gehirn zu mehr Konzentration und erhöhter Leistungsfähigkeit verhelfen. In diesem interaktiven Workshop erklären wir, wie Training fürs Gehirn funktioniert und zeigen dir dazu kleine, abwechslungsreiche Übungen für ein effektives Training für zwischendurch.



## RÜCKENGESUNDHEIT Beginnt im Kopf

Neben physischen Auslösern wie Bandscheibenvorfällen und Co. beginnt die Ursache von Rückenbeschwerden nicht selten im Kopf. In diesem interaktiven Vortrag gehen wir den Ursachen von Verspannungen und Rückenschmerzen auf den Grund und zeigen dir funktionelle Übungen, mit denen du Verspannungen auf körperlicher und mentaler Ebene entgegenwirkt und deinen Rücken für den Alltag stärkst.

[Unverbindlich anfragen](#)

# Bewegung



## FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN (FMS)

vor Ort

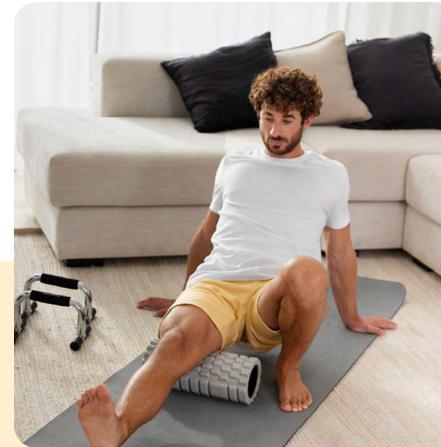
Mit dem Functional-Movement-Screen überprüfen wir, wie es um dein Gleichgewicht und deine Körperbeweglichkeit steht. Wir decken muskuläre Dysbalancen auf, helfen dir Risiken präventiv zu erkennen, bevor sie Symptome verursachen und geben dir Tipps und alltagstaugliche Übungen mit auf den Weg. Für mehr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



## FOOT DISC

vor Ort

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.



## Y-BALANCE TEST

vor Ort

Die Koordination: Nichts baut rasanter ab, wenn wir ihr keine Beachtung schenken. Ein statischer Arbeitstag 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.



## ERGONOMIE CHECK UP

vor Ort / digital

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.

[Unverbindlich anfragen](#)

# Ernährung



## BIA-MESSUNG

vor Ort

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.



## CARDIO SCAN

vor Ort

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.



## TANTITA KÖRPERANALYSE-WAAGE

vor Ort

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 eine Ernährungsexpertin interpretiert und Handlungsempfehlungen abgeleitet.



## ESSTYPBESTIMMUNG

Wir beschäftigen uns mit dem psychologischen Prozesse und Einstellungen zum Essen. Jeder Mensch is(s)t einzigartig und auch das Verhalten bezüglich der Nahrungsaufnahme wird unterschiedlich gesteuert. In der Forschung haben sich 15 Hauptmotive herausgebildet die bei einem jeden von uns unterschiedlich bedeutsam und zutreffend sind. Wir analysieren dein individuelles Essverhalten und geben alltagsnahe Handlungsempfehlungen.

[Unverbindlich anfragen](#)

# Ernährung



## **OPTIDIET**

vor Ort

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.

[Unverbindlich anfragen](#)

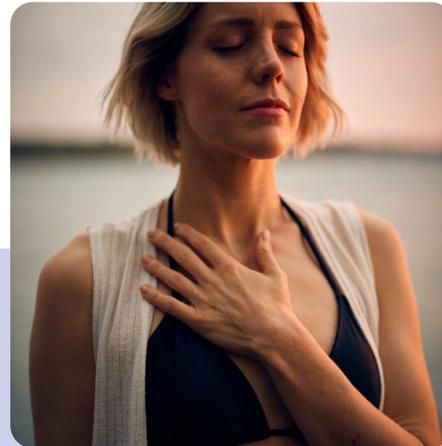
# Mentale Gesundheit



## SCHLAFBAROMETER

vor Ort / digital

Das Schlafbarometer hilft dabei die subjektive Schlafqualität und die persönliche Schlafhygiene zu ermitteln. So bekommst du eine Einschätzung deiner Schlafqualität und kannst im 1:1 Setting auf Basis deiner Ergebnisse direkt deine Fragen loswerden. Tipps vom Experten zur Optimierung der Umgebungsfaktoren und deines Verhaltens zur Förderung eines gesunden Schlafs runden das Angebot ab.



## HRV-MESSUNG

vor Ort

Stress ist inzwischen unser ständiger Begleiter. Wir müssen uns mit diesem Dauerstress aber nicht zufriedengeben. Mithilfe des HRV-Scanners können wir die individuelle Aktivität und Anpassungsfähigkeit des vegetativen Nervensystems, das als zentrales Steuerungssystem des Körpers fungiert, bewerten und Empfehlungen für ein gezieltes Stressmanagement aussprechen.



## CARDIO STRESS INDEX

vor Ort

Der Cardio-Stress-Index misst, wie sehr dein Herz gerade durch Stress belastet ist, indem er die Herzratenvariabilität analysiert. Diese Variabilität zeigt, wie gut dein Herz sich an verschiedene Situationen anpassen kann und die gesammelten Daten werden dann in ein dreidimensionales, farbiges Herzportrait umgewandelt. Du erhältst Auskunft über deine aktuelle Herzfrequenz und mögliche Herzrhythmusstörungen.



## PUPILLOGRAPHIE

vor Ort

Der Pupillograph misst präzise und nicht-invasiv die Pupillenreaktion auf Lichtreize, um das autonome Nervensystem zu überwachen. Diese innovative Technologie liefert wertvolle Einblicke in dein Stresserleben, deine Müdigkeit und deine kognitive Belastung. Dank der präzisen Daten können Gesundheitsexperten dir individuelle Tipps für besseres Stressmanagement, erholsameren Schlaf und dein allgemeines Wohlbefinden geben.

[Unverbindlich anfragen](#)

# Mentale Gesundheit



## STRESSTYPBESTIMMUNG

vor Ort / digital

Die Stresstypbestimmung ist ein hilfreiches Tool, um deinen individuellen Stresstyp zu erkennen und zu verstehen. Die Stresstypbestimmung basiert auf der Idee, dass jeder Stress anders wahrnimmt und bestimmte innere Antriebe zu Stress führen können. Wir zeigen dir, wie du durch veränderte Denkmuster Stress reduzieren und deine Stressbewältigungsfähigkeiten stärken kannst.

[Unverbindlich anfragen](#)



## Neugierig geworden oder Interesse an einem anderen Thema ?

[Unverbindlich anfragen](#)

**moveUP GmbH**

vertrieb@moveup.de  
Wendenstraße 130 | 20537 Hamburg | Germany