

3-  
fach

# FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN

We like to move you, move you! In Form einer 3-fach Testung.

Mit dem Functional Movement Screen (FMS) checken wir Deine Stabilität, Deine Beweglichkeit und Deine Mobilität durch drei aufschlussreiche Testungen, die uns Bewegungseinschränkungen sowie muskuläre Dysbalancen und Potentiale erkennen lassen. Schnell, kompakt und in Alltagskleidung durchführbar.

Hiervon profitiert nicht nur Dein Training, sondern auch Deine Gesundheit: Mit dem FMS schulen wir Dein Körperbewusstsein und helfen Dir, Dich funktional, also entsprechend Deiner körperlichen Voraussetzungen, zu bewegen. Verspannungen und Beschwerden im Nacken und Rücken werden erkannt und durch gezielte Übungen dauerhaft gelindert. So werden Fehlbelastungen vermieden und Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden nachhaltig im Alltag gesteigert.

Nach Beendigung des FMS erhältst Du direkt Feedback von uns sowie zeitnah eine ausführliche Auswertung per Mail.

## KONTAKT LYFES GMBH

[www.lyfes.de](http://www.lyfes.de) | [info@lyfes.de](mailto:info@lyfes.de) | 06135 933 8288

facebook: [lyfes.gesund.leben.lernen](https://www.facebook.com/lyfes.gesund.leben.lernen)

instagram: [\\_lyfes\\_](https://www.instagram.com/_lyfes_)



gesund • leben • lernen