

# Beweglich ist das neue Jung!



# mobee fit **Mobilitätsmessung**

In der heutigen Arbeitswelt ist eine langfristige Gesundheit des Stütz- und Bewegungsapparates in allen Altersgruppen ein wichtiges Thema für Arbeitgeber und Arbeitnehmer.

**mobee fit** analysiert sensorgestützt die Beweglichkeit relevanter Muskelgruppen und deckt Defizite sowie Asymmetrien auf.

Dank leicht verständlicher Verlaufskontrolle und individueller Übungs-empfehlungen bildet es eine ideale Grundlage für beweglichkeitsfördernde Maßnahmen zur Vermeidung von Muskel-Skeletterkrankungen.

Mit **mobee fit**

- Defizite und Asymmetrien relevanter Muskelgruppen aufdecken
- Zusammenhänge zum individuellen Bewegungsverhalten erkennen
- Problembewusstsein für gesundheitliche Risiken schaffen
- Individuelle Übungsanleitungen erhalten
- Zeitaufwand pro Mitarbeiter: 20 Minuten



# mobee fit Anwendungsmöglichkeiten

## Gesundheitstag

- Gesundheits-Check → gesundheitliche Risiken aufzeigen
- Individuelle Übungsempfehlung oder Workshop

## ½ Jahresprogramm

- Gesundheits-Check → bedarfsgerechte Maßnahmen (Kurse/Workshops)
- Abschluss-Check und Ergebnisanalyse

## Jahresprogramm

- Gesundheits-Check → bedarfsgerechte Maßnahmen (Kurse/Workshops)
- Re-Check und Ergebnisanalyse
- Eigenverantwortungsphase
- Abschluss-Check

**Individuelle Angebote bzgl. Dauer, Inhalt, Zielgruppe gerne auf Anfrage.**



# mobee fit Antworten auf mögliche Fragen

- In Arbeitskleidung möglich
- Datenschutzkonform
- Anonymisierte Durchführung möglich
- Auswertung für Mitarbeiter als PDF per Mail oder QR-Code
- Gruppenauswertung für Arbeitgeber (anonymisiert) möglich

**JETZT Angebot/weitere Informationen anfordern:**

07 11/ 94 54 68 26 oder  
[t.siebert@der-bewegungsapparat.de](mailto:t.siebert@der-bewegungsapparat.de)

