

Functional Movement Screen (FMS) – Modernes Bewegungs-Screening

Beschreibung

Der Functional Movement Screen (FMS) ist ein standardisiertes Verfahren zur Analyse grundlegender Bewegungsmuster. Im Mittelpunkt steht das Zusammenspiel von Mobilität, Stabilität und Koordination im gesamten Körper.

Im Unterschied zur funktionellen Bewegungsanalyse, die häufig einzelne Strukturen gezielt überprüft, betrachtet der FMS Bewegungen ganzheitlich und alltagsnah. So wird sichtbar, wie der Körper als Einheit arbeitet und an welchen Stellen Bewegungseinschränkungen durch Kompensationen ausgeglichen werden.

Dadurch können Dysbalancen, Asymmetrien und Stabilitätsdefizite frühzeitig erkannt und mit gezielten Maßnahmen verbessert werden.

Inhalte

- Analyse von 7 grundlegenden Bewegungsmustern
- Erkennung von Asymmetrien, Dysbalancen und Kompensationen
- Bewertung der Bewegungsqualität anhand eines standardisierten Systems
- Individuelle Empfehlungen zur Verbesserung von Mobilität, Stabilität und Koordination

Methodik

- Durchführung standardisierter Bewegungsübungen (z. B. Kniebeuge, Ausfallschritt, Schulterbeweglichkeit)
- Vergleich von rechter und linker Körperseite
- Beobachtung durch geschultes Fachpersonal
- Bewertung nach einem einheitlichen Punktesystem (0–3)
- Ableitung gezielter Trainings- und Korrekturmaßnahmen
- Erstellung eines kompakten Ergebnisprofils

Functional Movement Screen (FMS), beispielhaft mit 20 Minuten pro Termin von 08-16Uhr

Nr.	Zeit	Name	Vorname
0	08:00 – 08:20	Ankommen, Aufbau und Vorbereitung 20 Min.	
1	08:20 - 08:40		
2	08:40 – 09:00		
3	09:00 - 09:20		
4	09:20 - 09:40		
5	09:40 – 10:00		
6	10:00 - 10:20		
	10:20 -10:40	Pause	
7	10:40 - 11:00		
8	11:00 - 11:20		
9	11:20 – 11:40		
10	11:40 – 12:00		
11	12:00 – 12:20		
12	12:20 – 12:40		
	12:40 – 13:00	Pause	
	13:00 – 13:20	Pause	
13	13:20 - 13:40		
14	13:40 – 14:00		
15	14:00 – 14:20		
16	14:20 – 14:40		
17	14:40 – 15:00		
18	15:00 – 15:20		
19	15:20 – 15:40		
20	15:40 – 16:00		
0	16:00 - 16:30	Abbau	

Unsere Empfehlung:

Gerne führen wir die Screenings auch in einem 30 Minuten-Rhythmus durch. Bei 30 Minuten können wir eine besonders hochwertige und ausführliche Einzelberatung sicherstellen.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



**Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
& Johanna Klett | Junior Projektmanagement**
Tel. Teresa Hegmann: 0421.377.084.10
Mobil Teresa Hegmann: 0151-19407136
Mail: teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!