

Fitness testen – Leistung gezielt steigern

Ob sitzende Tätigkeit oder körperlich anspruchsvoller Job: Einseitige Haltungsmuster am Arbeitsplatz schaden dem Bewegungsapparat. Knochen, Sehnen, Bänder und Muskeln werden fehlbelastet. Stress trägt zusätzlich zur Verspannung der Muskulatur bei.

Wo stehen die Mitarbeitenden Ihres Unternehmens? Mit unseren Tests können wir die individuellen Beschwerden und Bedürfnisse Ihrer Mitarbeitenden erfassen und massgeschneiderte Bewegungsprogramme erstellen.

Die Tests werden von Fachleuten der **Hirslanden Klinik Birshof** durchgeführt. Die Klinik stellt die Geräte und das Material zur Verfügung. Jeder Test kann bei Ihnen im Betrieb durchgeführt werden. Im persönlichen Gespräch ermitteln wir vorab, welche Tests am besten zu Ihrem Unternehmen passen.

Ziele: Ihre Mitarbeitenden

- lernen ihre körperlichen Stärken und Schwächen kennen.
- erhalten konkrete Tipps zur Verbesserung ihrer körperlichen Fitness.
- werden motiviert, sich selbstverantwortlich für ihr Wohlbefinden einzusetzen.
- werden kraftvoller, leistungsfähiger und gesünder.

Unsere Tests: **Dr. Wolff Back Check**
Messung der Rumpfkraft mit speziell entwickeltem Gerät. Liefert schnelle und einfach verständliche Informationen zum Kraftzustand, zeigt Dysbalancen auf.

- Jede Altersgruppe, körperlich Aktive und Inaktive, auch Personen, die bereits Beschwerden am Bewegungsapparat haben.

Rumpfkrafttest von Swiss Olympic
Messung des Zusammenspiels der Rumpfmuskulatur. Gibt Aufschluss über Schwächen und Stärken im Kernbereich des Bewegungsapparats.

- Personen mit gutem Allgemeinzustand (beschwerdefrei).

Functional Movement Systems (FMS)
Messung der Beweglichkeit und der Körperkoordination.

- Jede Altersgruppe, körperlich Aktive und Inaktive.

Nachbesprechung: Aufgrund der Testresultate werden unmittelbar nach dem Test einfache Bewegungsinstruktionen und ein individueller Trainingsplan von den Physiotherapeuten der Hirslanden Klinik Birshof abgegeben.

Zeitaufwand: Je nach Test 30 bis 45 Minuten pro Person (inkl. Nachbesprechung)

Umsetzung im Alltag: Anhand der Resultate können wir für Ihren Betrieb massgeschneiderte Bewegungsprogramme erstellen, zum Beispiel:

- Gruppenkurse wie Rückenfit, Pilates oder funktionelles Training
- Wöchentliche Fragestunden mit Physiotherapeuten
- Individuelles persönliches Coaching, Personal Training
- Ausbildung interner Trainer (Multiplikatoren), die in ihrem Team selbstständig Bewegungseinheiten anleiten.

Erfolg messen: Um die Wirksamkeit der Massnahmen zu prüfen, sollten die Tests nach einiger Zeit wiederholt werden. Sie werden staunen, welche Fortschritte mit einem kurzen, aber regelmässigen Training erreicht werden! Nicht nur Ihre Mitarbeitenden werden die positiven Auswirkungen spüren.

Kontakt: Zögern Sie nicht, mit uns Kontakt aufzunehmen. In einem unverbindlichen Gespräch liefern wir Ihnen gerne weitere Informationen.
Lucy Waersegers Tel: 061 551 01 20 oder E-Mail: l.waersegers@gsuenderbasel.ch