

Functional Movement Screen

Sie sind sportlich aktiv und möchten Ihr Training optimieren? Sie möchten Verletzungen vermeiden und präventiv trainieren?

Das FMS gibt Ihnen Auskunft über Schwachstellen bezüglich Stabilität und Mobilität in speziellen Bewegungsabläufen. Nach dem Test bekommen Sie sogenannte korrigierende Übungen, welche Ihnen helfen, sich vor Verletzungen zu schützen und leistungsfähiger in Ihrem Sport zu werden.

Inhalt: 7 Test-Übungen, die die athletischen Basisfunktionen überprüfen inklusive Übungsprogramm

Dauer: Test + Übungen bis zu 1 Stunde

Voraussetzung: Sportlich aktiv. Keine starken Schmerzen bei Bewegung

Preis Abonnement: Der erste Test ist im Abopreis inklusive. Die Preise für Folgetests entnehmen Sie bitte dem Selbstzahlerangebot.

Preis Selbstzahler:	Nur Test (30 Minuten)	Fr. 75.-
	Test und Übungen (60 Minuten)	Fr. 150.-

Anmeldung und Information Sekretariat MTT
Tel. 052 634 25 28
Mail mtt.physio@spitaeler-sh.ch

Juli 2025

Functional Movement Screen, oder kurz: FMS

Definition: Das FMS ist ein Werkzeug zur Überprüfung der athletischen Basisfunktionen. Die Ergebnisse unterstützen den/die Trainer, um individuelle Trainingsempfehlungen und Übungen erstellen zu können. Veränderungen durch das Training können mittels FMS dokumentiert werden.

Warum das FMS: Im Seitenvergleich können Rechts-Links-Unterschiede und Dysbalancen aufgezeigt werden. Ebenso wird erkennbar, ob der Sportler genügend Stabilität und/oder Mobilität bei bestimmten Bewegungsmustern besitzt. Oder kompensiert er vielleicht bei der Bewegung? Durch das FMS können auch Teamsportler verglichen und selektiert werden. Man bekommt für jeden Einzelnen einen Wert, der über das individuelle Verletzungsrisiko Aufschluss geben kann. Die Ergebnisse des FMS können somit zu einem persönlichen, präventiven Trainingsplan führen. Verbände und Mannschaften wie z.B. der DFB (seit 2004), der FC Bayern München, die TSG 1899 Hoffenheim verwenden das FMS regelmässig, um das Verletzungsrisiko ihrer Spieler zu minimieren.

Aufwand: Für den Test sollte man pro Sportler circa 20 Minuten Zeit einplanen. Je nach Ergebnis kommen dann noch die sogenannten ‚korrigierenden Übungen‘ dazu. Die Übungen dienen dem Sportler als Heimprogramm und sie können in das Warming-Up vor Training und Spiel eingebaut werden.

Ihr Nutzen: Das Screening zielt darauf ab, Hinweise auf Schwachstellen in den Bewegungsmustern Ihrer Spieler zu finden. Diese Schwachstellen lassen sich dann durch gezielte korrigierende Übungen optimieren. Die Prävention von Verletzungen ist das grosse Ziel des FMS. Durch das FMS erhalten Sie auch die Möglichkeit die Mobilität und Stabilität Ihrer Spieler objektiv vergleichen zu können. In einem persönlichen Gespräch oder einer Präsentation stelle ich Ihnen gerne das FMS ausführlich vor.