



## Gleichgewichts-Check

Gleichgewicht testen

Fehlhaltungen erkennen

Körperstabilität trainieren

Eine aufrechte Haltung, ein stabiler Gang oder die Koordination zwischen Bewegung und Sinneseindruck – was für viele selbstverständlich erscheint, kann für einen Körper ohne ausreichend Stabilität und Gleichgewicht schnell zu einer oft unentdeckten Fehlhaltung führen.

Gezielte Alltags- und Koordinationsübungen können helfen, Probleme früh zu erkennen und diesen entgegenzuwirken.

### Gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen Für mehr Körperstabilität

Wir bieten Ihnen ein computer- und sensogestütztes Analyseverfahren, das das Messen der Körperstabilität, der sensomotorischen Regulation und der symmetrischen Belastung der Gelenke ermöglicht. Es eignet sich besonders zur Bewertung des Gleichgewichts oder auch potenzieller Sturzrisiken. Unter Berücksichtigung alters- und geschlechtsspezifischer Referenzwerte werden die Muskulatur zur Aufrechterhaltung des Körpers sowie die sensomotorischen Fähigkeiten geprüft. Unser IKK-Gleichgewichts-Check (Messung, Auswertung und individuelle Beratung) dauert ca. 20 Minuten pro Teilnehmer.

Ziel ist es, langfristig das Gleichgewicht zu stärken, die Gelenke zu stabilisieren und somit in Balance zu bleiben.

IKK Südwest  
66098 Saarbrücken  
Telefon: 06 81/38 76-1000  
E-Mail: [service@ikk-sw.de](mailto:service@ikk-sw.de)  
[www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de)

Die gewählte männliche Form bezieht sich immer zugleich auf weibliche, männliche und diverse Personen. Auf eine Mehrfachbezeichnung wurde zugunsten einer besseren Lesbarkeit verzichtet.

  
IKK  
Südwest

  
JOBaktiv  
Gesund arbeiten