



**MOVING MONKEY®**

**Stark Beweglich Schmerzfrei**



# Unsere 3 Säulen



## Moving Rehab® Bewegungsprofil

- ✓ Detailliertes Assessment deiner Bewegungsmuster & Defizite
- ✓ Identifikation von Schmerz-Zusammenhängen
- ✓ Präzise Hypothese statt Symptombehandlung

## Rehabilitations- & Trainingsplanung

- ✓ Maßgeschneiderte Übungen für deine spezifische Schmerz-Situation
- ✓ Perfekt abgestimmt auf deinen spezifischen Sport & deinen Alltag
- ✓ Zugang zum individuellen Trainingsplan per Moving Rehab® App

## Schmerz-Performance-Checks

- ✓ Kontinuierliche Anpassungen durch wöchentliches Feedback
- ✓ Individuelles Feedback zu deinen Fragen für deine Schmerzen
- ✓ Regelmäßiger Technik-Check für deine Übungen



# Moving Rehab® Intensive



## 12 Wochen persönliche Rehabilitations- & Trainingsbegleitung:

- ✓ Bewegungsprofil-Erstellung vor-Ort in Düsseldorf
- ✓ sportspezifische Rehabilitations- & Trainingsplanung
- ✓ Klienten Kompass Erstellung
- ✓ 1. Schmerz-Performance-Score Analyse
- ✓ 1x Personal Training / Woche

## Moving Rehab® Performance (ab 12. Woche)

- 6 Monate Trainings-Betreuung
- wöchentliche Schmerz-Performance-Checks + Videoanalysen & Trainingsplan-Anpassungen
- regelmäßige Klienten Kompass Ausrichtung
- kontinuierliche Schmerz-Performance-Score Evaluation
- 1x Sprechstunde / Monat (vor Ort / online)

### ☆ Bonus

Prioritäten Sprechstunden- & WhatsApp Klientenservice (innerhalb von Geschäftszeiten)

### ☆ Bonus

12-Monats-Erfolgskontrolle innerhalb einer Sprechstunde (vor Ort oder online)

**10.000€**

nur 2x / Monat verfügbar



# Moving Rehab® Kickstart



## 1. Woche

- ✓ MR® Bewegungsprofil per MM® Akademie
- ✓ sportspezifische Rehabilitations- & Trainingsplanung
- ✓ Klienten Kompass Erstellung
- ✓ Onboarding-Sprechstunde (vor Ort / online)
- ✓ 1. Schmerz-Performance-Score Analyse

## 2.-5. Woche

- ✓ 4 Wochen Trainingsbetreuung
- ✓ wöchentliche Schmerz-Performance-Checks + Videoanalysen & Trainingsplan-Anpassungen

## 6. Woche

- ✓ Reflexions-Sprechstunde (vor Ort / online)
- ✓ 2. Schmerz-Performance-Score Analyse

## Moving Rehab® Performance (ab 6. Woche)

- wöchentliche Schmerz-Performance-Checks + Videoanalysen & Trainingsplan-Anpassungen
- regelmäßige Klienten Kompass Ausrichtung
- kontinuierliche Schmerz-Performance-Score Evaluation
- 1x Sprechstunde / Monat (75 Min. - vor Ort / online)

**nur Kickstart | 1000€**

**Kickstart + 90 Tage Performance | 2500€**



# Moving Rehab<sup>®</sup> Matrix



	Kickstart	Kickstart + Performance	Intensive
Dauer	6 Wochen	6 Wochen + 3 Monate	12 Wochen + 6 Monate
Betreuung	Standard	Standard	Priority
Personal Training	✗	✗	✓ Wöchentlich (Woche 1 - 12)
Sprechstunden	2x	5x	bis zu 18x
Preis	1.000€	2.500€	10.000€
Ratenoptionen	2x 500€	1.000€ + 3x 600€	4x 2.500€
Für wen?	System kennenlernen	wöchentliche Begleitung	maximale Betreuung



# Fragen & Antworten



## Was ist der Unterschied zwischen Kickstart & Intensive?

**Kickstart/Performance** → 6-18 Wochen Betreuung, selbstständige Aufnahme des Bewegungsprofils & systematisches Feedbacksystem durch wöchentliche Schmerz-Performance-Checks & Sprechstunden

**Intensive** → 9 Monate Betreuung, Bewegungsprofil vor Ort, wöchentliches Personal Training vor Ort oder online, exklusivste Form der Zusammenarbeit mit priorisierter Sprechstunden-Terminwahl

## Funktioniert die Online-Betreuung wirklich?

Nach 1000+ betreuten Sportlern: JA!

Die meisten unserer Klienten werden rein online betreut.

Du kannst aber jederzeit vor Ort Termine in Düsseldorf buchen.

## Wie lange dauert es bis zur Schmerzfreiheit?

Wir geben keine Heilversprechen, sondern arbeiten mit systematischen Methoden für nachhaltige Verbesserungen.

Lies dir am besten die Erfahrungsberichte ehemaliger Klienten durch

– sie zeigen dir ehrliche Ergebnisse von Menschen wie dir.

Keine Wunderheilung, sondern bewährte Trainingsprozesse.

## Was, wenn ich zwischendurch Fragen habe?

Der Moving Rehab® WhatsApp Klientenservice steht dir während des Programms jederzeit zur Verfügung. Bei Unsicherheiten oder Fragen sind wir nur einen Chat entfernt. Ein persönlicher Therapeut in deiner Tasche.



# Moving Rehab® Erfolge

Unterhalb kannst du alle bisherigen Erfahrungsberichte unserer vergangenen Klienten nachlesen.

Die Seite aktualisiert sich mit jeder neuen Bewertung:



von 1000+ Moving Rehab® Klienten



Robyn Reinartz



Seit mehreren Jahren trainierte ich bereits mit Schulter, Knie, Waden und Sprunggelenksschmerzen/Einschränkungen. Ich habe alles ausgeschöpft, was unser "normales" Gesundheitssystem so hergibt, leider ohne Erfolg. Einlagen, Physio, Orthopädie und Co. ohne Langfristige Verbesserung - letztlich der Rat zur OP!

Mit dem Glauben daran, dass mein Körper ohne all das Schmerzfrei werden kann, bin ich auf Moving Monkey und ihr Moving Rehab gestoßen! Das Programm konnte ich komplett Online absolvieren - was mich anfangs mit Skepsis erfüllte - komplett abgestimmt auf meine Bedürfnisse. Über 2 Monate bekam ich einen Ganzheitlichen Trainingsplan, mit regelmäßigen Anpassungen und Progressiver Steigerung. In keinem Moment habe ich mich Alleingelassen gefühlt. Auf jeden Frage gab es mindestens zwei Antworten :)

Da ich das Programm mehr oder weniger aus persönlichen Gründen vorzeitig abbrechen musste, wurde ich natürlich nicht Kompletzt Schmerzfrei in so kurzer Zeit, aber ich verbesserte meine Schmerz Performance von Anfangs 53 % auf 80%. Ich habe ein ganz neues empfinden für meinen Körper bekommen und weiß nun endlich, wo tatsächlich meine Einschränkungen sind und was ich dagegen tun kann.

Ganz ganz tolle Arbeit von allen Mitwirkenden! Leon gibt dem Thema Bewegung seinen eigenen Charakter. Ich habe viel mehr bekommen als ich gegeben habe! Hier bist du als Mensch Wichtig!

1000% Weiterempfehlung!

Danke für alles !



Patrick Kopp



Bevor ich zu Leon kam, hatte ich seit über einem Jahr Probleme und Schmerzen in meiner rechten Schulter. Weder Schonung noch physiotherapeutische Anwendungen haben zu einer Verbesserung geführt - doch das sollte sich bald ändern. Ich vereinbarte einen Termin mit Leon und war schon beim ersten Gespräch sehr überrascht. Leon ist einfach ein Fachmann auf seinem Gebiet. Noch mehr beeindruckt hat mich allerdings, dass er im Gespräch nicht das Gefühl vermittelte, mir etwas verkaufen zu wollen. Stattdessen war es ein entspannter Austausch, in dem er detailliert auf meine Situation einging und mir die verschiedenen Möglichkeiten aufzeigte, wie wir gemeinsam weiter vorgehen könnten. Ich entschied mich schließlich für das „Bewegungsprofil“. Zunächst bekam ich Hausaufgaben und sollte Videos für Leon aufnehmen. Außerdem hatte ich die Möglichkeit, mir Gedanken darüber zu machen, welche weiteren Ziele ich neben einer schmerzfreieren Bewegung noch habe. Mein zusätzlicher Wunsch war der Aufbau von Kraft. Bei der anschließenden Analyse blieb mir wirklich der Mund offen stehen. Leon gab mir nicht nur eine präzise Einschätzung meiner Mobilität (die ehrliche Wahrheit tat an manchen Stellen ein bisschen weh), sondern entdeckte auch bei meinen Klimmzügen eine Schiefelage: Ich zog auf einer Seite stärker als auf der anderen. Das war mit bloßem Auge nicht zu erkennen, erst in der Zeitlupe des Videos wurde es deutlich. Daraufhin stellte mir Leon meinen individuellen Übungsplan vor, ergänzt durch gezielte Übungen zur Verbesserung meiner Kraft und Stabilität. Die Übungen waren anfangs ungewohnt und ich brauchte eine Weile, bis ich Fortschritte spürte. Kurz nach dem Start erwischte mich jedoch eine



Ralf Wiegand



Auch in unserer zweiten Zusammenarbeit aufgrund neuer Schmerzbereiche, bin ich mit dem Konzept sowie dem Fachwissen von Leon und Marc sehr zufrieden.

Man hat schnell und zielsicher die richtigen Übungen sowie Anpassungen für mich gefunden. Die schmerzenden Bewegungen haben sich dadurch deutlich gebessert; sind sogar fast verschwunden.

Der anfangs erstellte und regelmäßig aktualisierte Schmerzperformance-Score visualisierte die gefühlten Veränderungen in Zahlen und zeigte während des Coachings wo noch "gefeilt" werden muss - gutes und sinnvolles Tool.

Ich habe auch diesmal wieder sehr viel mitgenommen und einiges über meinen Körper sowie zu Trainingsanpassungen, die ich eigeständig anwenden kann, gelernt.

Motiviert setze ich mein Training fort, und weiß, dass ich auch bei evtl. späteren Problemen nicht alleine dastehen werde.

Großen Dank an Leon und sein Team.



Sep 6, 2025



Christian Albrecht



Angefangen habe ich bei Moving Monkey mit Rücken- und Nackenschmerzen. Nach wenigen Monaten sind diese vollkommen verschwunden. Ich habe ein unglaubliches Trainingsprogramm