

Bewegungsparcours

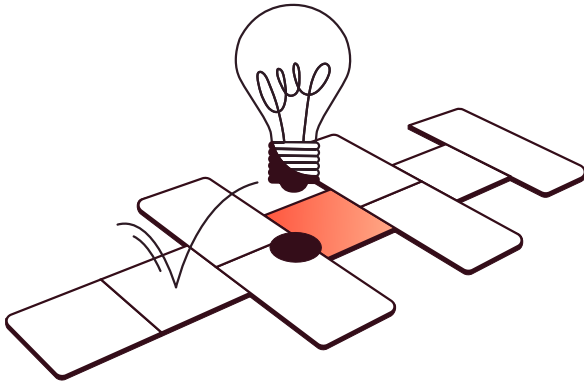
Der Bewegungsparcours umfasst fünf abwechslungsreiche Stationen, an denen Reaktionsschnelligkeit, Gleichgewicht, Körpergefühl, Kraft und Ausdauer getestet werden. Die Kombination aus praxisnahen Methoden, kurzen Bewegungsaufgaben und spielerischen Elementen vermittelt Wissen rund um Bewegung – motivierend, interaktiv und mit hohem Spaßfaktor.

Stationen im Überblick

1. Testen Sie Ihre Reaktionsschnelligkeit und Koordination, indem Sie blitzschnell auf visuelle Signale reagieren und die richtigen Treffer mit Hand oder Fuß setzen.
2. Fordern Sie Ihr Gleichgewicht und Ihre Rumpfstabilität heraus und sammeln Sie Punkte, während Sie verschiedene Level auf dem Balance Board meistern.
3. Verbessern Sie Ihre Koordination, indem Sie einen Ball auf dem Schläger balancieren und gleichzeitig gezielte Schrittfolgen ausführen.
4. Messen Sie Ihre Griffkraft und erhalten Sie wertvolle Einblicke in Ihre körperliche Fitness sowie passende Übungen zur Verbesserung.
5. Bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung und erfahren Sie anhand Ihrer Herzfrequenz, wie schnell sich Ihr Körper nach Belastung wieder erholt



Wichtige Informationen für eine erfolgreiche Umsetzung



Bitte sorgen Sie für:

- ✓ 4 Tische
- ✓ 1 Stehtisch
- ✓ mind. 20 m² Platz
- ✓ Stromanschluss
- ✓ Internetanschluss

Ablauf

Mehrere Personen können den Parcours gleichzeitig durchlaufen. Sie können ihn entweder als offenes Angebot anbieten oder im Rahmen fest eingeteilter Gruppen.



Offenes Angebot:

Der gesamte Parcours dauert circa 15 - 30 Minuten pro Teilnehmer:in.



Einteilung in Gruppen:

Wenn Sie sich für die Gruppeneinteilung entscheiden, empfehlen wir eine Gruppengröße von circa 5 - 10 Teilnehmenden. Die Dauer je Gruppe beträgt dabei circa 30 - 45 Minuten.

Betreuung

Der Parcours wird von mindestens einem Experten oder einer Expertin betreut. Eine weitere fachkundige Person kann nach vorheriger Absprache und gegen Aufpreis hinzugebucht werden.



Haben Sie noch Fragen oder fehlt eine Information?
Dann melden Sie sich gerne bei uns!