

## ICAROS®



### Virtuelles Fitness-Abenteuer

Der **ICAROS®** kombiniert **Virtual Reality** mit einem innovativen **Trainingserlebnis**. Mit einer **VR-Brille** tauchen Sie in verschiedene virtuelle Welten ein und erleben Abenteuer, die Ihre **Balance, Rumpfstabilität und Körperspannung** herausfordern.

In nur **10 Minuten pro Person** können Sie durch Gewichtsverlagerung fliegen, tauchen oder fahren und so spielerisch Ihre Fitness verbessern. Unser qualifiziertes Team steht bereit, um Sie durch das Erlebnis zu begleiten und **individuelle Tipps** zu geben, damit Sie das Beste aus Ihrem **VR-Abenteuer** herausholen.

#### Eigenschaften:

- ✓ Ca. 15 min.
- ✓ Einzelaktivität
- ✓ Motivationsmodule & Teambuilding
- ✓ Präsenz
- ✓ Motivation |  
Bewegung |  
Kommunikation & Teamentwicklung

#### Beispiel-Inhalte:

- ✓ **VR Brille:** Virtuelle Realität erleben
- ✓ **Aktivität:** Training der Balance, Rumpfstabilität und Körperspannung
- ✓ **Abwechslung:** Eine Vielzahl von Welten sind verfügbar
- ✓ **Spaß für alle:** Zuschauende können die Reise auf einem Bildschirm mitverfolgen

Begleitet von qualifiziertem Personal

# ICAROS®



## Ablauf:

### Vorbereitung und Beratung

- **Bedarfsermittlung:** Kontaktieren Sie uns, um Ihre individuellen Wünsche und Ziele für das ICAROS®-Erlebnis zu besprechen. Wir klären, wie viele Personen teilnehmen und an welchem Datum das Event stattfinden soll.
- **Modulwahl:** Basierend auf Ihren Vorgaben informieren wir Sie über die verschiedenen Möglichkeiten des ICAROS®-Erlebnisses, einschließlich der verfügbaren virtuellen Welten und Herausforderungen. Unser Fachpersonal berät Sie, um das optimale Erlebnis für Ihr Event zu gestalten.

### Organisation und Durchführung

- **Voraussetzungen:**  
10 min pro Person | kein Umkleiden | 3×3 m Fläche | Stromanschluss erforderlich
- **Aufbau:** Unser BGM-Team bereitet alles für die Durchführung des ICAROS®-Erlebnisses vor und sorgt für das notwendige Equipment.
- **Durchführung:** Am Veranstaltungstag betreut unser Fachpersonal das ICAROS®-Erlebnis. Sie stehen bereit, um die Teilnehmenden durch die virtuellen Abenteuer zu führen, Fragen zu beantworten und wertvolle Tipps zur Verbesserung von Balance und Rumpfstabilität zu geben.
- **Optional:** Begrüßung durch die Geschäftsführung oder eine verantwortliche Person, um die Bedeutung der Maßnahme hervorzuheben.

### Auswertung und Nachbereitung

- **Feedback einholen:** Nach dem Event haben Sie die Möglichkeit, uns Ihr Feedback zu geben. Wir möchten erfahren, wie das ICAROS®-Erlebnis bei Ihren Teilnehmern angekommen ist und welche Aspekte besonders gut oder verbesserungswürdig waren.