

Smoothie Rower



Gesunde Smoothies selbst zubereiten

Der **Smoothie Rower** kombiniert **Bewegung**, gesunde **Ernährung** und **Spaß** zu einem einzigartigen Erlebnis. In nur 5 Minuten pro Person wird die richtige Rudertechnik erlernt und die **Ganzkörper-Effektivität** dieses Sports erfahren.

Zur Belohnung für die körperliche Anstrengung gibt es einen **köstlichen, gesunden Smoothie** – Genuss und Fitness perfekt vereint!

Eigenschaften:

- ✓ ganztägig
- ✓ Gruppenaktivität
- ✓ Gesundheit-Aktionen | Motivationsmodule & Teambuilding
- ✓ Präsenz
- ✓ Motivation | Bewegung | Bewusste Ernährung

Beispiel-Inhalte:

- ✓ **Rezeptideen:** Rezepte zum Nachmachen für Zuhause
- ✓ **Gesunde Inhaltsstoffe:** Saisonales Obst, Gemüse und Gewürze
- ✓ **Bewegung:** Herz-Kreislauf-Aktivierung auf dem Rudergerät
- ✓ **Genuss:** Kostproben „to go“
- ✓ **Beratung:** Allgemeine Ernährungsempfehlungen

Smoothie Rower



Ablauf:

Vorbereitung und Beratung

- **Bedarfsermittlung:** Kontaktieren Sie uns, um Ihre individuellen Wünsche und Rezepte für das Smoothie Rower zu besprechen. Wir klären, wie viele Personen teilnehmen und an welchem Datum die Gesundheitsaktion stattfinden sollen.
- **Modulauswahl:** Basierend auf Ihren Vorgaben informieren wir Sie über die verschiedenen Möglichkeiten des Smoothie Rowers, einschließlich der verfügbaren saisonalen Obst- und Gemüsesorten sowie Rezeptideen. Unser Fachpersonal berät Sie, um das beste Erlebnis für Ihre Veranstaltung zu gestalten.

Organisation und Durchführung

- **Voraussetzungen:**
5 min pro Person | fließend Wasser | 4x4 m Fläche | Stromanschluss optional
- **Aufbau:** Unser BGM-Team bereitet alles für die Umsetzung des Smoothie Rowers vor und sorgt für die notwendige technische Ausstattung sowie die erforderlichen Zutaten.
- **Durchführung:** Am Veranstaltungstag betreut unser Fachpersonal den Smoothie Rower. Sie stehen bereit, um die Teilnehmenden durch den Prozess der Smoothie-Zubereitung zu führen, Fragen zu beantworten und wertvolle Ernährungstipps 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 der Smoothie Rower bei Ihren Mitarbeitenden angekommen ist und welche Aspekte besonders gut oder verbesserungswürdig waren.