

Power Generating Bike



Nachhaltigkeit und Fitness vereint

Das **Power Generating Bike** bietet eine innovative Möglichkeit, **Bewegung**, **Nachhaltigkeit** und **digitale Achtsamkeit** zu kombinieren. Während Sie in die Pedale treten, laden Sie Ihr Smartphone auf und fördern gleichzeitig Ihre **Fitness**.

Diese einzigartige Erfahrung sensibilisiert für das **Thema Nachhaltigkeit** und unterstützt einen bewussten **Umgang mit Technologie**.

Eigenschaften:

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

Beispiel-Inhalte:

- ✓ **Nachhaltigkeit:** Energieerzeugung durch Muskelkraft
- ✓ **Bewegung:** Herz-Kreislauf-Training auf dem Fahrrad
- ✓ **Digital Detox:** Bewusster Umgang mit Technologie

Power Generating Bike



Ablauf:

Vorbereitung und Beratung

- **Bedarfsermittlung:** Kontaktieren Sie uns, um Ihre individuellen Wünsche und Rezepte für das Power Generating Bike 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 Power Generating Bikes, 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 Power Generating Bikes vor und sorgt für die notwendige technische Ausstattung sowie die erforderlichen Zutaten.
- **Durchführung:** Am Veranstaltungstag betreut unser Fachpersonal das Power Generating Bike. 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 das Power Generating Bike bei Ihren Mitarbeitenden angekommen ist und welche Aspekte besonders gut oder verbesserungswürdig waren.