

# Standaktion - Fußparcours



## Aktivierung von Fußmuskulatur & Balance erleben

Unser **interaktiver Fußparcours** bietet eine einzigartige Möglichkeit, das Fundament unseres Körpers bewusst zu erleben. In nur wenigen Minuten durchlaufen Sie **fünf abwechslungsreiche Stationen**, die gezielt die Sensorik, Motorik und Balance Ihrer Füße ansprechen. Durch verschiedene Untergründe und Übungen werden die **Fußmuskulatur aktiviert, die Durchblutung gefördert und die Körperwahrnehmung geschult**.

Der Parcours sensibilisiert für die **Bedeutung gesunder Füße** und zeigt auf, wie eng sie mit unserer Haltung, Beweglichkeit und dem allgemeinen Wohlbefinden verbunden sind. Ein Erlebnis für Jung und Alt – informativ, aktivierend und nachhaltig gesundheitsfördernd.

### Eigenschaften:

- ✓ 15 – 20 min
- ✓ Gruppenaktivität
- ✓ Gesundheit-Aktionen | Motivationsmodule & Teambuilding
- ✓ Präsenz
- ✓ Motivation | Schulungen & Weiterbildungen | Bewegung | Präventionsmaßnahme

### Beispiel-Inhalte:

#### Stationen:

- ✓ Sensorik Matten
- ✓ Balance Board
- ✓ Mit Stift etwas Schreiben/ Malen
- ✓ Igelball-Lauf
- ✓ Fußbalancegerät (+ Legosteine)

# Standaktion - Fußparcours



## Ablauf:

### Vorbereitung und Beratung

- **Bedarfsermittlung:** Kontaktieren Sie uns, um Ihre spezifischen Wünsche und Ziele zu klären. Wir erörtern, an welchem Datum die Standaktion stattfinden soll, den zeitlichen Rahmen, welche Module für Ihre Mitarbeitenden am besten geeignet sind und wie viele Personen teilnehmen.
- **Modulauswahl:** Basierend auf Ihren Vorgaben präsentieren wir Ihnen eine Auswahl unserer interaktiven Module, wie den „Parcours der Sinne“, die „Müslistraße“, die „Brainfood Bar“, die „Infused Water Bar“ und die „Smoothie Bar“. Jede Station wird so ausgewählt, dass sie einen einzigartigen Beitrag zur Förderung des Gesundheitsbewusstseins leistet.

### Organisation und Durchführung

- **Voraussetzungen:**  
15 -20 min pro Person | fließend Wasser optional | 4x4 m Fläche | Stromanschluss optional
- **Aufbau:** Unser BGM-Team bereitet alles für die Umsetzung vor.
- **Durchführung:** Am Veranstaltungstag führt unser Fachpersonal die gewählten Module durch. Sie stehen bereit, um Fragen zu beantworten und individuelle Beratungen zum Thema Ernährung und gesunde Lebensweise zu bieten.
- **Optional:** Begrüßung durch die Geschäftsführung oder eine verantwortliche Person, um die Bedeutung der Maßnahme hervorzuheben.

### Auswertung und Nachbereitung

- **Feedback einholen:** Nach den Standaktionen haben Sie die Möglichkeit, uns Ihr Feedback zu geben. Wir möchten wissen, wie die Module bei Ihren Mitarbeitenden angekommen sind und welche Aspekte besonders positiv oder verbesserungswürdig waren.