

Standaktion - Kraftparcours



Muskelaktivierung & Körperhaltung verbessern

Der **interaktive Kraftparcours** bietet eine motivierende Möglichkeit, die großen Muskelgruppen gezielt zu aktivieren und funktionelle Bewegung zu fördern. An **fünf abwechslungsreichen Stationen** werden Übungen durchgeführt, die die Teilnehmenden für eine gesunde, aufrechte **Körperhaltung** sensibilisieren und die **Muskelgesundheit** stärken.

Begleitet von qualifiziertem Fachpersonal erhalten Sie individuelle Empfehlungen zur **Verbesserung Ihrer allgemeinen Fitness**. Der Kraftparcours eignet sich ideal für Gesundheitstage, Präventionsprogramme oder als aktivierendes Element bei Veranstaltungen.

Eigenschaften:

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

Beispiel-Inhalte:

Stationen:

- ✓ Handkraftmessung
- ✓ Plank
- ✓ Wandsitz (statische Kniebeuge)
- ✓ Kreuzheben
- ✓ Gewichtssack Weitwurf

Standaktion - Kraftparcours



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.