

MINI TISCHTENNIS



Tischtennis ist eine der rasantesten Sportarten der Welt. Das ist auch ein Grund dafür, warum sich dieses Rückschlagspiel durch einen hohen Grad an Bewegungskoordination, Schnelligkeit und Reaktionsvermögen auszeichnet. Die geforderte Flexibilität und Konzentration beim Tischtennis führt bei einem nur geringen Zeitaufwand zu einer Verbesserung von Alltags- und Arbeitsprozessen. Beim Spiel mit dem Ball ist jedoch nicht nur Ausdauer und schnelles Umstellungsvermögen gefragt, sondern auch taktisches Geschick und die richtige Beinarbeit. Tischtennis ist somit eine Aktivierung des ganzen Körpers, die sich durch Schulung der koordinativen Fähigkeiten, als auch Rotationsbewegungen des

Rumpfes positiv auf die Körperhaltung auswirkt. Der Unterhaltungswert ist zudem keinesfalls zu unterschätzen und auch der Umgang im Team stärkt die soziale Komponente.

Je zwei Spieler spielen gegeneinander. Während des Spiels werden Quizfragen zum Thema Gesundheit gestellt. Nach Ablauf der Spielzeit erhält der Gewinner (Punkte Tischtennis + Quiz) ein Werbegeschenk (+ ggf. „Trostpreise“ für den 2. Sieger). Die Werbemittel werden durch den Veranstalter bereitgestellt. Dieses Modul kann bis zu 10 Personen parallel bedienen (5 Tischtennisplatten). Weitere Aktions-aufbauten und Wettbewerbsvarianten möglich. Sprechen Sie uns an – wir sorgen für Bewegung!

Umsetzung:

- Spielzeit pro Teilnehmer: 10-15 min.
- Maximale Veranstaltungsdauer pro Tag: 8 Stunden zzgl. Auf-/Abbau und inkl. Pause
- Platzbedarf: 1 bis 5 Tischtennisplatten á 100x60cm
- Raumgröße nach Plattenanzahl/Personalbedarf: der Experte von aktiVital ist im Modulpreis inkludiert