

SLACKLINE – IM GLEICHGEWICHT BLEIBEN

Slacken oder auch Slacklines ist eine Trendsportart die sich in den letzten Jahren immer größerer Beliebtheit erfreut. Die Anforderungen für die Person auf der Slackline (lockeres Band zwischen zwei Befestigungspunkten) bestehen aus dem Zusammenspiel von Balance, Konzentration und Koordination. Trotz dieses Zusammenwirkens vieler Bereiche des Körpers, benötigt man keine besonderen Voraussetzungen und ist für alle Altersgruppen geeignet.

Steigen Sie gemeinsam mit uns auf die Slackline und wagen Sie Ihre ersten Schritte (bei Bedarf mit Hilfestellung). Die Faszination des Balancierens wird auch Sie erfassen. Jeder „Abwurf“ fördert den Lernprozess und Ehrgeiz.

Unsere Erfahrung: „Darf ich noch einmal? – sehr gerne!“

Nutzen:

- Sensibilisieren für die eigenen Fähigkeiten
- Abschalten und Fokussieren auf die Balance
- Trainieren von Koordination und Konzentration wie im Spiel
- Einfache Handhabung und Umsetzung in den Alltag

Umsetzung:

- Zeit pro Teilnehmer: 5-10 Minuten
- Maximale Veranstaltungsdauer pro Tag: 8 Stunden zzgl. Auf-/Abbau und inkl. Pause
- Platzbedarf: ca. 15 m²
- Personalbedarf: der Experte von aktiVital ist im Modulpreis inkludiert

