

Smoothie-Bike



Ein Smoothie steht für Getränke die aus ganzen Früchten sowie Gemüse hergestellt werden. Sie sind nicht nur aufgrund Ihrer Farbe, sondern besonders unter gesundheitlichen Aspekten eine schöne Variante der gesunden Ernährung.

Mit dem Smoothie-Bike bieten wir den Teilnehmern die Möglichkeit einen Smoothie selbst frisch herzustellen. Nach dem Zusammenstellen der gewünschten Zutaten schwingt sich der Teilnehmer aufs Rad und dann heißt es kurz aktiv werden. Vom Rad aus hat der Teilnehmer den Mixer, in dem der Smoothie durch den eigenen Kräfteinsatz entsteht, immer im Blick. Im Anschluss an die körperliche Betätigung kann man den frischen Smoothie genießen. Noch nie war Gesundheitsförderung in der Kombination von Bewegung und Ernährung so einfach, interessant und unterhaltsam. Steigen Sie auf und genießen Sie die Früchte Ihrer Arbeit.

Während dieser Station können die Teilnehmer neue Möglichkeiten erfahren, wie in kürzester Zeit und mit wenig Aufwand ein gesunder und leckerer Pausensnack zubereitet werden kann.

Verschiedene Rezepte werden vorgestellt und auf dem Smoothie-Bike frisch zubereitet, sodass die unterschiedlichen Geschmäcker ihren Favoriten für sich entdecken können. In kurzen und einfachen Erklärungen werden Hintergrundinformationen rund um eine gesunde Ernährung übermittelt und auch für Nachfragen der Teilnehmer bleibt genügend Raum. Eine individuelle Beratung, die Informationen und Spaß mit sich bringt und den ein oder anderen hungrigen Magen erfreut.

Umsetzung:

- Dauer pro Teilnehmer: ca. 5 Minuten
- Maximale Teilnehmerzahl: „Laufkundschaft“
- ca. 8 m² für ausreichend Bewegungsspielraum
- Personalbedarf: der Experte von aktiVital ist im Modulpreis inkludiert
- inkl. Obst / Gemüse für bis zu 100 Smoothies, weiterer Bedarf wird nach Aufwand berechnet

