

# Balanceboard

Das Balanceboard misst die Grundstabilität der Teilnehmenden und ordnet diese in Referenzwerte ein. Hierüber lässt sich innerhalb von 20 Sekunden sehr schnell eine Aussage treffen, wie sicher der Teilnehmende „auf beiden Beinen“ steht. Nach dem Kurztest kann mittels verschiedener Spiele die Balance trainiert werden, was mit einem hohen Spaßfaktor verbunden ist. Stabilität ist der Grundfaktor für die Beurteilung eines Muskel-Skelett-Systems und rangiert in der Aussagekraft noch weit vor den Faktoren Kraft oder Ausdauer. Das Balance-Board hat einen hohen Aufforderungscharakter und gibt in Verbindung mit einer professionellen Beratung ein sehr gut nachvollziehbares Abbild der körperlichen Verfassung. Die Ergebnisse bilden die Grundlage für Tipps und Übungen zur Umsetzung im Alltag.

## Ablauf:

- Kurzanamnese und Erklärung der Messung
- Messung: Der Teilnehmende steht auf dem MFT-Balanceboard und versucht die optimale Balance zu finden
- Auswertung der Daten / Beratungsgespräch / Aushändigung des Ergebnisberichts

## Umsetzung:

- Mess- und Beratungszeit pro Teilnehmendem: 10 Min. (normaler Beratungsumfang) oder 15 Min. (erhöhter Beratungsumfang)
- Maximale Veranstaltungsdauer pro Tag: 9 Stunden zzgl. Auf-/Abbau und inkl. Pause
- Platzbedarf: ca. 4m<sup>2</sup>, 1 Tisch, 2 Stühle, Stromanschluss
- Personalbedarf: der Diagnostikexperte von Aktivital ist im Modulpreis inkludiert

## Nutzen:

- Das MFT-Balanceboard ermöglicht eine schnelle Messung der allgemeinen Körperstabilität.
- Anhand der Ergebnisse können Übungen vermittelt werden, die auch die geistige Leistungsfähigkeit fördern

**Wir machen Screenings. Erlebbar.**

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. [info@aktivital.org](mailto:info@aktivital.org)