

Bewegungs-Parcours

Der Bewegungs-Parcours setzt sich aus vier unterschiedlichen Modulen zusammen. Sie fordern gleichzeitig Körper und Geist und sensibilisieren die Teilnehmenden für die eigenen Fähigkeiten. Ob als Einzelperson oder im Team mit Spaß bewegt in die Zukunft starten.

Folgende Möglichkeiten können angeboten werden:

Umsetzung:

- Maximale Teilnehmerzahl: „Laufkundschaft“ oder laut Teilnehmerliste
- Maximale Veranstaltungsdauer pro Tag: 9 Stunden zzgl. Auf-/Abbau und inkl. Pause
- Platzbedarf: Mind. 70 m², Outdoor oder Indoor
- Personalbedarf: die Experten von aktivital ist im Modulpreis inkludiert

Durchlauf der Stationen in Gruppen (empfohlen)

- Gruppen bis max. 15 Personen pro Station
- Ca. 30 Minuten pro Station
- Durchlauf der Stationen im Wechsel

Durchlauf der Stationen als Einzelpersonen

- Station offen für Laufkundschaft
- Pro Einzelperson 5-10 Minuten pro Station (mehrere Versuche – Lernerfolg)
- Mehrere Personen bis max. 10 Personen pro Station
- Station Brückenbau benötigt mind. 5 Personen

Stationen:

- Brückenbau
- GoKart 2.0
- Gymtop
- Slackline
- Optional: FitLight

Brückenbau – durchdacht über den Bach

Die Aufgaben des täglichen Lebens, egal ob auf der Arbeit oder privat Zuhause, können nicht immer in Einzelarbeit bewältigt werden. Dabei rückt vor allem der Aspekt des ständigen Zeitdrucks in den Fokus. Da man viele Aufgaben nicht umgehen kann, braucht man Lösungen, um ihnen Herr zu werden.

Gute Teamarbeit ist oftmals die Lösung für solche Problemfälle.

Durch unseren Brückenbau fördern wir das Zusammenspiel im Team und regen zu Prozessen an, um auch einmal um die Ecke zu denken. Nicht der schnellste Versuch ist gleich der beste! Die Teammitglieder erhalten eine bestimmte Stückzahl an Holzbauteilen, mit denen sie versuchen die Brücke über den Bach zu bauen. Die Kleingruppe muss gemeinsam einen Bauplan oder eine Lösungsstrategie entwickeln, um das Ziel zu erreichen.

Nutzen:

- Stärken der Teamfähigkeit
- Eigene Stärken im Team ermitteln
- Zielgerichtetes Kommunizieren
- Gemeinsam produktiv sein



Go-Kart 2.0

Mit scharfen Kurven die Sinne schärfen - mit dem Go-Kart in die verkehrte Welt eintauchen! Schnelle Reaktion und geschärfte Sinne helfen dabei, viele Alltagssituationen und Herausforderungen gut zu meistern. Mit Go-Kart 2.0 kommt viel mehr als nur Spaß und Bewegung in jede Veranstaltung. Die besondere Würze an einem vermeintlich gewöhnlichen Go-Kart-Slalom entsteht durch die gemeinen Modifikationen. Die Go-Karts sind mit einer sogenannten Verkehrt-Lenkung ausgestattet! Das bedeutet: Wird nach links gelenkt, fährt das Go-Kart nach rechts! Dennoch ist der Einsatz sicher und für jeden geeignet.

Was sich einfach anhört oder liest, ist in der Praxis nur schwer zu bewältigen und stellt die Teilnehmenden vor immer wieder neue Herausforderungen. Reaktionsvermögen und Schnelligkeit sind gefordert, wenn es darum geht, zuerst ins Ziel zu kommen. Ganz nebenbei wird damit die geistige Leistungsfähigkeit trainiert. Ungewohnte Reize fordern das Gehirn heraus und sorgen – regelmäßig verabreicht – für eine bessere Vernetzungsfähigkeit.

Ziel:

- Aktives Gehirntraining
- Bewusste Steuerung von Körper und Geist
- Erleben und lösen von Anspannungssituationen
- Richtig entscheiden, wenn es „drauf ankommt“
- Durch enormen Aufforderungscharakter für zahlreiche Anwendungsgebiete



GymTop

In unterschiedliche Übungssequenzen macht der GymTop die Koordinationsfähigkeit, Stabilität und Sensomotorik der Teilnehmenden sichtbar und spürbar.

Mittels ihrer Koordinations- und Reaktionsfähigkeit versuchen die Teilnehmenden Punkte zu sammeln und trainieren dabei unbewusst neue Bewegungsmuster.

Durch das Einrichten eines zweiten GymTop können zwei Personen im Duell gegen die Uhr spielen.

Nutzen:

- Aktives Gehirntraining
- Spaß und Freude mit Lerneffekt für alle Altersgruppen
- Ansporn durch Wettbewerbscharakter

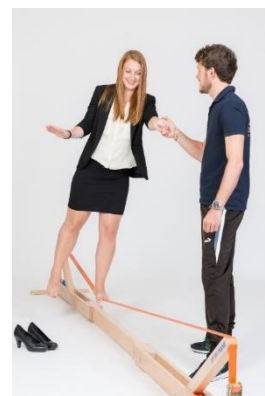
Slackline

„Slacken“ oder auch „Slacklines“ ist eine Trendsportart die sich in den letzten Jahren immer größerer Beliebtheit erfreut. Die Anforderungen für die Teilnehmenden auf der Slackline, einem zwischen zwei Befestigungspunkten gespannten Band, bestehen aus dem Zusammenspiel von Balance, Konzentration und Koordination.

Es sind keine besonderen Vorkenntnisse nötig, einfach auf die Slackline steigen und wagen die ersten Schritte wagen, bei Bedarf steht ein Experte für Hilfestellung zur Seite. Jeder „Abwurf“ fördert den Lernprozess und Ehrgeiz.

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



Optional: fitLight®

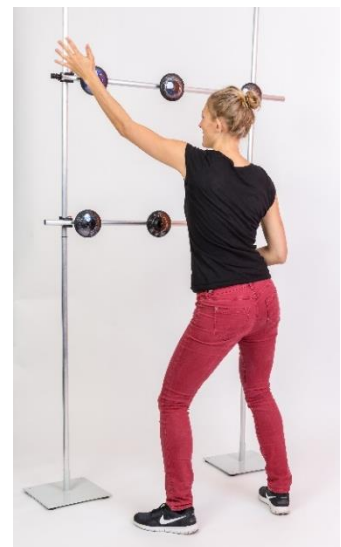
fitLight® ist ein modernes und innovatives Sportgerät, das Lichtimpulse nutzt, um gezielt Bewegungsabläufe zu generieren. Dabei werden mit Lichtsensoren, die durch Berührung wieder ausgeschaltet werden, räumliche Bewegungen vorgegeben. Somit können je nach Trainingsprogramm die Reaktionsfähigkeit, das periphere Sehen, die Augen-Hand-Koordination und bei Bedarf auch spezifische Kraftausdauer trainiert werden. Der Spaßfaktor spielt hierbei eine wichtige Rolle.

Softwaregesteuerte Programmabläufe ermöglichen, je nach Modulversion, Individualtraining ebenso wie Gruppentraining. Darüber hinaus erlaubt die farbliche Stimulierung die Einbeziehung kognitiver Aufgabenstellungen. fitLight ist durch seine flexible Einsatzfähigkeit ein einzigartiges Konzept, da es sowohl im Aufbau als auch in der Durchführung höchst anpassungsfähig ist und somit für jede Art von Veranstaltungsrahmen, Zielgruppe sowie Räumlichkeiten eingesetzt werden kann.

fitLight® eignet sich sehr gut zur Mobilisierung der Belegschaft und Erregen von Aufmerksamkeit für gesundheitsförderliche Maßnahmen im Unternehmen.

Warum einzigartig?

- Höchstvariabel im Aufbau (schnelles Set-Up und geringer Platzbedarf)
- Vielfache Spielvarianten
- Kabelloses System
- Trainingsintensität und -ziele je nach Zielgruppe anpassbar



Wir machen Entwicklung. Erlebbar.

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. info@aktivital.org