

# Fitness-Parcours

Unser Fitness-Parcours setzt sich aus verschiedenen Übungen zusammen, die in der Summe den aktuellen Fitnesszustand der Teilnehmenden testen. Die Übungen fordern gleichzeitig Körper und Geist und sensibilisieren die Teilnehmenden für die eigenen Fähigkeiten. Der Parcours ist hierbei als abwechslungsreiches und interaktives Modul konzipiert. Ob als Einzelperson oder im Team, mit Spaß bewegt in die Zukunft starten.

## Stationen

1. Gleichgewicht
2. Beinkraft
3. Rumpfkraftausdauer - Bauch
4. Rumpfkraftausdauer - Rücken
5. Ausdauer

## Umsetzung

- Parcourszeit pro Teilnehmendem: ca. 20 Minuten
- Maximale Teilnehmerzahl: nach Absprache
- Maximale Veranstaltungsdauer pro Tag: 9 Stunden zzgl. Auf-/Abbau und inkl. Pause
- Platzbedarf: Mind. 15 m<sup>2</sup>, max. 25 m<sup>2</sup>
- Personalbedarf: der Experte von aktiVital ist im Modulpreis inkludiert

## Nutzen

- Erhalten der Muskelelastizität
- Vorbeugen von Schmerzen durch verringerte Mobilität
- Erlernen effektiver Übungen



**Wir machen Events. Erlebbar.**

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