

Fuß-Parcours

Der Fuß-Parcours ist ein Aktionsmodul, der unsere Füße mithilfe von vier Stationen auf „Ferse und Zehen“ trainiert. Der Parcours ist hierbei als abwechslungsreiches und interaktives Add-On für die Fußdruckmessung – oder auch als Ergänzung weiterer Screeningmodule gedacht. Anhand von vier Übungen werden die Füße auf Stabilität, Sensitivität, Kraft und Beweglichkeit geprüft, sowie die Faszien der Fußsohle gelockert. Der Spaßfaktor spielt hierbei eine große Rolle. Anhand eines Laufzettels wird ein Spielteppich mit Stationen abgelaufen, der wie eine kleine Städte- und Deutschlandreise aufgebaut ist.

Die Stationen

1. Stabilisation – mithilfe eines Wackelkissen auf einem Bein die Fußgelenkstabilität trainieren
2. Sensitivität – mithilfe von kleinen aufgeklebten Silikonkuppen, die ein Wort ergeben, mit der Fußsohle bzw. den Zehen den Schriftzug erfühlen und somit Förderung des Tastsinns
3. Beweglichkeit bzw. Faszien – mithilfe eines kleinen Faszienballs spielerisch die Fußsohle lockern und die verklebten Faszien lösen
4. Kraft – mithilfe von kleinen Gegenständen die Fußmuskulatur und vor allem die Zehen beim Aufheben und Transportieren fordern

Umsetzung

- Parcourszeit pro Teilnehmenden: ca. 5 Minuten
- Maximale Teilnehmerzahl: „Laufkundschaft“ oder laut Teilnehmerliste
- Maximale Veranstaltungsdauer pro Tag: 9 Stunden zzgl. Auf-/Abbau und inkl. Pause
- Platzbedarf: Mind. 5 m², max. 8 m²
- Personalbedarf: der Experte von aktiVital ist im Modulpreis inkludiert

Warum einzigartig?

- Höchstvariabel im Aufbau (kein Stromanschluss nötig – schneller Aufbau – wenige, kleine Materialien), vielfache Spielvarianten und kabelloses System
- Flexible Einsatzfähigkeit, für jede Art von Veranstaltungsrahmen geeignet
- Trainingsintensität und Trainingsziele je nach Zielgruppe anpassbar; geführtes Modul

Wir machen Events. Erlebbar.

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