

Mitmachaktion: Balance-Training & Körperstabilität

Beschreibung

Durch zunehmende Digitalisierung und überwiegend sitzende Tätigkeiten werden viele Muskelgruppen im Alltag nur noch wenig aktiviert. Besonders die tiefliegende Muskulatur, Bänder und koordinativen Fähigkeiten, die uns inneren und äußeren Halt geben, geraten dabei häufig in den Hintergrund.

Bei dieser Mitmachaktion können die Teilnehmenden ihre individuellen Balance-Fähigkeiten auf einem Balance-Board unter fachkundiger Anleitung erproben. Sie erhalten einen kurzen, praxisnahen Einblick, wie es um ihre Gleichgewichtsfähigkeit, Körperspannung, Koordination und Konzentration steht. Gleichzeitig erfahren sie, mit welchen einfachen und gezielten Übungen sie ihre Balance auch im Alltag aktiv fördern können.

Die Aktion ist niedrigschwellig gestaltet und lädt zum spontanen Mitmachen, Ausprobieren und Bewusstwerden der eigenen Körperstabilität ein.

Inhalte

- Erprobung der individuellen Balance-Fähigkeiten
- Sensibilisierung für die Bedeutung von Gleichgewicht & Körperstabilität
- Wahrnehmung von Körperspannung, Koordination und Konzentration
- Individuelle Tipps und kurze Übungen zur Förderung der Balance-Fähigkeit

Methodik

- Angeleitetes Ausprobieren auf dem Balance-Board
- Individuelle Rückmeldungen
- Kurze, praxisnahe Bewegungsimpulse
- Offenes Mitmach-Format ohne Leistungsdruck

Rahmenbedingungen & Organisation

Ort: Die Umsetzung ist nach Absprache flexibel möglich; oft findet die Aktion in einem Lounge- oder Durchgangsbereich statt.

Format: Offene Mitmachaktion / Walk-In

Dauer: wenige Minuten pro Teilnehmenden

Betreuung: durch qualifiziertes Fachpersonal

Material: Balance-Board wird gestellt



Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
Tel. 0421.377.084.10
Mail teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!