

## Mitmachaktion: Hola-Hupp-Training – Bewegung, Koordination & Spaß

### Beschreibung

Das Hola-Hupp-Training ist eine aktivierende Mitmachaktion, die spielerische Bewegung mit Koordination, Konzentration und Teamdynamik verbindet. In kurzen, abwechslungsreichen Einheiten erleben die Teilnehmenden, wie einfache Bewegungsaufgaben mit dem Hola-Hupp-Reifen Körper und Geist gleichzeitig fordern und aktivieren.

In einem großen, separaten Raum finden fortlaufend 20-minütige Kleingruppen-Workshops statt. Unter Anleitung werden verschiedene Übungen durchgeführt, die Beweglichkeit, Reaktionsfähigkeit, Wahrnehmung und Zusammenarbeit fördern. Der Fokus liegt auf Spaß an Bewegung, niedrigschwelligem Mitmachen und einem positiven Körpererlebnis – ohne Leistungsdruck.

### Inhalte

- Einführung in das Hola-Hupp-Training
- Koordinations- und Bewegungsübungen mit dem Hola-Hupp-Reifen
- Aktivierung von Körper und Geist
- Übungen zur Förderung von Konzentration und Reaktionsfähigkeit
- Spielerische Team- und Partnerübungen
- Kurze Bewegungsimpulse für den Arbeitsalltag

## Mitmachaktion: Hola-Hupp-Training – Bewegung, Koordination & Spaß

### Methodik

- Angeleitetes Mitmach-Training in Kleingruppen
- Praxisorientierte Übungen mit direkter Umsetzung
- Abwechslungsreiche Bewegungs- und Koordinationsaufgaben
- Motivation durch spielerische Elemente und Gruppenerlebnis

### Rahmenbedingungen und Organisation

**Ort:** Großer, separater Raum

**Gruppengröße:** max. 8 Teilnehmende pro Workshop

**Dauer:** 20 Minuten pro Slot

**Durchführung:** fortlaufende Kleingruppen-Workshops

## Mitmachaktion: Hola-Hupp-Training, beispielhaft mit 20 Minuten pro Termin

### Zwei Varianten: von 08-16Uhr und 09-17Uhr

Nr.	Zeit	Name	Vorname
0	08:00 – 08:20	Ankommen, Aufbau und Vorbereitung 20 Min.	
1	08:20 - 08:40		
2	08:40 – 09:00		
3	09:00 - 09:20		
4	09:20 - 09:40		
5	09:40 – 10:00		
6	10:00 - 10:20		
	10:20 -10:40	Pause	
7	10:40 - 11:00		
8	11:00 - 11:20		
9	11:20 – 11:40		
10	11:40 – 12:00		
11	12:00 – 12:20		
12	12:20 – 12:40		
	12:40 – 13:00	Pause	
	13:00 – 13:20	Pause	
13	13:20 - 13:40		
14	13:40 – 14:00		
15	14:00 – 14:20		
16	14:20 – 14:40		
17	14:40 – 15:00		
18	15:00 – 15:20		
19	15:20 – 15:40		
20	15:40 – 16:00		
0	16:00 - 16:30	Abbau	

Nr.	Zeit	Name	Vorname
0	09:00 – 09:20	Ankommen, Aufbau und Vorbereitung 20 Min.	
1	09:20 - 09:40		
2	09:40 – 10:00		
3	10:00 - 10:20		
4	10:20 - 10:40		
5	10:40 – 11:00		
6	11:00 - 11:20		
	11:20 -11:40	Pause	
7	11:40 - 12:00		
8	12:00 - 12:20		
9	12:20 – 12:40		
10	12:40 – 13:00		
11	13:00 – 13:20		
12	13:20 – 13:40		
	13:40 – 14:00	Pause	
	14:00 – 14:20	Pause	
13	14:20 - 14:40		
14	14:40 – 15:00		
15	15:00 – 15:20		
16	15:20 – 15:40		
17	15:40 – 16:00		
18	16:00 – 16:20		
19	16:20 – 16:40		
20	16:40 – 17:00		
0	17:00 - 17:30	Abbau	

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](mailto:teresa.hegmann@institut-caterva.de)

[www.institut-caterva.de](http://www.institut-caterva.de) | [www.teamcaterva.de](http://www.teamcaterva.de)



*Schwärmen Sie mit uns!*