



VITALPARCOUR

VitalBilanzSpecial

Gut ausgebildete koordinative Fähigkeiten bilden die Voraussetzung für schnelles und sicheres Bewegen im Alltag und tragen wesentlich zur Unfallprophylaxe bei. Gleichgewicht, Differenzierung, Orientierung, Rhythmus und Reaktion werden durch Übungen mit dem VitalParcour effektiv geschult.

Zielstellungen – Auswirkungen

- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Anregung der Kreativität
- Schulung koordinativer Fähigkeiten
- Training der Haltemuskulatur
- Stärkung der Arm- und Beinmuskulatur
- Verbesserung der Hand-/Augenkoordination

Schwerpunkte in der Schulung

- Labyrinthkreisel
- Niederseilgarten
- Drahtwippe
- Balance-Liegestütz
- Wurfkorb
- Wackelsitz
- S3-Check

Administration – Rahmenbedingungen

Örtlichkeit / Platzbedarf:

- Raum mit mind. 30m² Platz

Ausrüstung / Material:

- Geräte werden zur Verfügung gestellt

Dauer:

- 15 Minuten pro Person

Anzahl der Personen:

- Max. 80 Personen pro Tag

Be-81