

Visuelles MFT – Multi- Funktions- Training

stärkt Gleichgewicht, Koordination, Rücken und Gelenke – Auf einer Leinwand erleben Sie das Koordinationstraining. Ziel: Das Kippen einer instabilen DISC durch Bewegung und Muskeleinsatz auszugleichen. Basis-training vieler Sportler. Stärkt die Muskulatur bei einseitigen Belastungen.



Bewegung im Videospiel

Ziel: Bewegung mit Spaß, zum Ausgleich zu einseitigen Belastungen. Zwei TN verfolgen ihre Bewegungen auf einer Leinwand. Im Wettbewerb gilt es mit vollem Körpereinsatz Punkte zu sammeln. Fördert die Teambildung, das Betriebsklima, baut Stress ab, motiviert zu mehr Bewegung und macht Spaß.



Alkohol- und Rausch- Parcours

Wo liegen eigene Grenzen? Mit speziellen Brillen wird ein Rauschzustand simuliert, bei Tag und bei Nacht. Die eigenen Bewegungen im Rausch. Verändert sich meine Motorik, sind Distanzen und Abstände noch richtig einzuschätzen. Information, Erleben, sensibilisieren, Eigenverantwortung.



Defibrillations- und Notfalltraining

Täglich sterben über 270 Menschen in Deutschland am plötzlichen Herztod, auch in Unternehmen. Defibrillatoren sind oft vorhanden. Jeder Mitarbeiter sollte den AED sicher bedienen können, als wirksame Sofortmaßnahme. Die 10 Minuten, bis zum Eintreffen des Notarztes, entscheiden das Überleben.



Folgende Aktionstage sind nur im Saarland möglich

Biomechanik Check - Videoganganalyse

Die Füße sind das Gerüst für eine gesunde Wirbelsäule. Fehlstellungen belasten höher liegende Gelenke, führen zu Fehlhaltungen, zu Rückenproblemen. Auf einem Laufband wird das Gangbild untersucht. Mit einer Videokamera werden Fehlbelastungen verdeutlicht und bewertet.



Biomechanik Check - Rückenrasterprojektion

Vor einer skalierten Messwand wird ein Lotoberflächenraster auf den Rücken projiziert. Dies erfasst Fehlstellungen die Beschwerden hervorrufen können. Ziele: Optimierung der Körperstatik, Beinlängendifferenzmessung, Beurteilung von Becken-Bein-Fehlstatiken und muskulären Dysbalancen.



Gesundheits-Check

Herzinfarkt – Schlaganfall – Diabetes – Ursache: Bluthochdruck, hohe Cholesterinwerte und hohe Blutzuckerwerte. Ein persönlicher Gesundheits-Check ermittelt, Blutzucker, gesamt Cholesterinwert, Blutdruck, Puls, BMI.

