



CHALLENGE DISC (Koordinations- und Gleichgewichtstest)

Die Challenge Disc bietet einen Ansatz zur Analyse und Optimierung der individuellen Gleichgewichts- und Koordinationsfähigkeiten. Der Koordinationstest zeigt das persönliche Leistungslevel auf und identifiziert gezielt, welche Gleichgewichtsanforderungen verbessert werden können.

Ein zentraler Bestandteil ist der einbeinige Koordinationstest, bei dem die Leistungsfähigkeit beider Beine separat erfasst und miteinander verglichen wird.

Mit der Challenge Disc erhalten Teilnehmende nicht nur eine detaillierte Analyse ihrer körperlichen Balance, sondern auch konkrete Ansätze zur Verbesserung ihrer Stabilität und Belastbarkeit. Dieses Modul ist ein wertvoller Baustein für Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Alltag und Beruf.

INHALTE & ZIELSETZUNGEN

- Identifikation und gezielte Verbesserung der individuellen Gleichgewichts- und Koordinationsfähigkeiten
- Förderung einer gleichmäßigen Belastung von Wirbelsäule und Gelenken durch Minimierung der Seitigkeitsdifferenz
- Detaillierte Auswertung der Ergebnisse und Empfehlungen zur Optimierung der Gleichgewichtsfähigkeit



ZEIT/ DAUER

15 - 20 Minuten/ Mitarbeiter

ANZAHL TEILNEHMER

Individuell

RAUM & VORAUSSETZUNGEN

> 10 m², Stromanschluss

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter, Azubis, Führungskräfte

PREIS

100,00 - 120,00 € (Stundenpreis)

* Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

** Alle Angebote werden nach den jeweils geltenden Corona Hygiene- und Sicherheitsregeln umgesetzt.