Handkraft – Challenge

Wer hat den stärksten Griff?

Beschreibung
Bei der Handkraft-Challenge messen die Teilnehmenden ihre maximale Griffkraft mit einem Handdynamometer.

Die Messung liefert einen spannenden Einblick in die eigene körperliche Leistungsfähigkeit und gilt als wichtiger Indikator für Muskelkraft und Gesundheit.

Die Ergebnisse werden direkt angezeigt und können mit Referenzwerten sowie den Kolleginnen und Kollegen verglichen werden.

Eine Bestenliste sorgt für zusätzlichen Anreiz und macht die Messung zu einer motivierenden und interaktiven Challenge.



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





Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
& Johanna Klett | Junior Projektmanagement
Tel. Teresa Hegmann: 0421.377.084.10
Mobil Teresa Hegmann: 0151-19407136
Mail: teresa.hegmann@institut-caterva.de

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


caterva
Schwärmen Sie mit uns!