Schneller als das Licht

Reaktion & Fokus trainieren

Beschreibung

Wer hat die schnellsten Reflexe und den besten Fokus? Mit modernen Reaktionslichtern werden Reaktionsgeschwindigkeit, Konzentration, visuelle Wahrnehmung und Koordination spielerisch trainiert. In abwechslungsreichen Challenges treten die Teilnehmenden gegen die Zeit oder im direkten Duell gegeneinander an und erleben ein motivierendes Training für Körper und Kopf.



Inhalte

- Einführung in das Reaktionslicht-System
- Reaktions-, Konzentrations- und Koordinationsaufgaben
- Einzel- und Teamchallenges
- Duelle mit Zeit- und Punktewertung
- Abschließende Highscore-Runde und Ergebnisvergleich

Methodik

- Spielerische Challenges mit Reaktionslichtern
- Visuelle Reize zur Förderung von Fokus und Reaktionsfähigkeit
- Kombination aus Bewegung, Koordination und Konzentration
- Direkte Rückmeldung durch Zeit- und Punktesysteme
- Einzel- und Teamaufgaben mit motivierendem Wettbewerbscharakter
- Anpassbar an unterschiedliche Leistungsniveaus

Rahmenbedingungen & Organisation

Ort: Die Umsetzung ist nach Absprache flexibel möglich; oft findet die Aktion in einem Lounge- oder Durchgangsbereich statt.

Format: Offene Mitmachaktion / Walk-In

Dauer: wenige Minuten pro Teilnehmenden

Betreuung: durch qualifiziertes Fachpersonal

Material: Blaze Pods werden gestellt

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!