

Balanceboard

Öko-Score
dieses Screenings:



Sie wollen mehr über unsere Nachhaltigkeits-Scores erfahren?
[Auf unserer Website finden Sie die Erläuterungen.](#)

Das Balanceboard misst die Grundstabilität der Teilnehmenden und ordnet diese in Referenzwerte ein. Hierüber lässt sich innerhalb von 20 Sekunden sehr schnell eine Aussage treffen, wie sicher die Teilnehmenden „auf beiden Beinen“ steht. Nach dem Kurztest kann mittels verschiedener Spiele die Balance trainiert werden, was mit einem hohen Spaßfaktor verbunden ist. Stabilität ist der Grundfaktor für die Beurteilung eines Muskel-Skelett-Systems und rangiert in der Aussagekraft noch weit vor den Faktoren Kraft oder Ausdauer. Das Balance-Board hat einen hohen Aufforderungscharakter und gibt in Verbindung mit einer professionellen Beratung ein sehr gut nachvollziehbares Abbild der körperlichen Verfassung. Die Ergebnisse bilden die Grundlage für Tipps und Übungen zur Umsetzung im Alltag.

Nutzen:

- Das MFT-Balanceboard ermöglicht eine schnelle Messung der allgemeinen Körperstabilität.
- Anhand der Ergebnisse können Übungen vermittelt werden, die auch die geistige Leistungsfähigkeit fördern.

Ablauf:

- Kurzanamnese und Erklärung der Messung
- Messung: Die Teilnehmenden stehen auf dem MFT-Balanceboard und versuchen die optimale Balance zu finden
- Auswertung der Daten / Beratungsgespräch / Aushändigung des Ergebnisberichts

Umsetzung:

- Mess- und Beratungszeit pro Teilnehmenden: 10 Min. (normaler Beratungsumfang) oder 15 Min. (erhöhter Beratungsumfang)
- Maximale Veranstaltungsdauer pro Tag: 8 Stunden zzgl. Auf-/Abbau und Pause
- Platzbedarf: ca. 4m², 1 Tisch, 2 Stühle, Stromanschluss
- Personalbedarf: Expertin oder Experte von Aktivital ist inklusive

Wir machen Entwicklung. Erlebbar.

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. info@aktivital.org