

# Carrera-Bike

Öko-Score  
dieses Screenings:



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

Was hat Carrera mit Gesundheit zu tun? Seit den frühen 1960ern werden die beliebten Rennautos per Daumendruck über die Rennstrecke gejagt. Jetzt wurde der Handregler ersetzt – mit einem Fahrrad.

Über die Trittfrequenz und Fahrradbremsen wird die Geschwindigkeit der Fahrzeuge reguliert. Ob allein, oder in einer Gruppe: Nie hat Fahrrad fahren solchen Spaß bereitet.

Mobilisieren Sie die Belegschaft und erregen die Aufmerksamkeit für gesundheitsförderliche Maßnahmen im Unternehmen.

## Nutzen:

- spielerische Gesundheitsförderung
- Koordinations- und Konzentrationstraining
- Erlebnis mit Kolleginnen und Kollegen

## Ablauf:

- Nach einer kurzen Einweisung dürfen 1-2 Teilnehmende durch Fahrradfahren den Strom für die Carrerabahn erzeugen.

## Umsetzung

- Spielzeit pro Teilnehmenden: ca. 5-10 Minuten
- Geeignet für „Laufkundschaft“ oder über Teilnehmendenliste
- Maximale Veranstaltungsdauer pro Tag: 8 Stunden zzgl. Auf-/Abbau und Pause
- Platzbedarf: ca. 8 m<sup>2</sup>, Stromanschluss, ideal ein Stehtisch
- **Achtung Großmodul:** Maße: H 92cm x T 140 x B 210 cm; Transport-Case: H 158 x T 46 x B 220 cm; ggfs. wird Unterstützung bei der Entladung und Positionierung benötigt
- Personalbedarf: Expertin oder Experte von Aktivital ist inklusive

**Wir machen Entwicklung. Erlebbar.**

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. [info@aktivital.org](mailto:info@aktivital.org)