

# Ruderergometer

Öko-Score  
dieses Screenings:



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

Nur langweilig vor und zurück rudern?! Nicht mit uns! Mit dem Ruderergometer kann man nicht nur alleine seine körperliche Fitness steigern, sondern auch im Wettkampf gegeneinander antreten. Durch die Möglichkeit, zwei Ruderergometer miteinander zu verbinden, entsteht ein Wettkampfgefühl, was den Spaßfaktor besonders hervorhebt. Dennoch sensibilisiert es die Teilnehmenden zu den Themen Bewegung, Ausdauer und körperliche Fitness und kann die Aufmerksamkeit auf weitere gesundheitsförderliche Maßnahmen im Unternehmen lenken.

## Nutzen:

- Spielerische Messung der allgemeinen Fitness
- Erkenntnisse zum eigenen Fitnesslevel durch direktes Feedback
- Erlebnis mit Kolleginnen und Kollegen

## Ablauf:

- Einweisung in den Ablauf und in die Rudertechnik
- Ruderchallenge einzeln oder im Duellmodus

## Umsetzung:

- Spielzeit pro Teilnehmende: ca. 5 Minuten
- Geeignet für „Laufkundschaft“ oder laut Teilnehmendenliste
- Ausschlusskriterien: U-12 Jahre, über 227 kg Gewicht
- Maximale Veranstaltungsdauer pro Tag: 8 Stunden zzgl. Auf-/Abbau und Pause
- Platzbedarf: ca. 10 m<sup>2</sup>, Stromanschluss
- **Achtung Großmodul:** ggfs. Unterstützung bei 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)