

S3 Koordinationsscreening

Öko-Score
dieses Screenings:



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

Das S3-Koordinationsscreening misst neben der Körperstabilität auch die Sensomotorik und die Symmetrie. Hierüber lässt sich mittels eines einminütigen Screenings sehr schnell eine Aussage treffen, wie sicher der Teilnehmende „auf beiden Beinen“ steht. Stabilität ist der Grundfaktor für die Beurteilung eines Muskel-Skelett-Systems und rangiert in der Aussagekraft noch weit vor den Faktoren Kraft oder Ausdauer. Die S3-Screeningplatte 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. Die Sensomotorik dient unter anderem als Messgröße für die geistige Leistungsfähigkeit und kann einfach mit herausforderndem Gehirntraining verbunden werden.

Nutzen:

- Stabilität ist ein elementarer Faktor bei Alltagsbewegungen. Eine schwache Stabilität kann sich beispielsweise in häufigen Stürzen widerspiegeln.
- Das S3-Koordinationsscreening erlaubt eine schnelle Beurteilung der Sensomotorik, Koordination und Stabilität der Teilnehmenden. Anhand der Ergebnisse können Übungen vermittelt werden, die auch die geistige Leistungsfähigkeit fördern.

Ablauf:

- Kurzanamnese und Erklärung der Messung
- Messung: Die Teilnehmenden stehen auf der S3-Messplatte und versuchen die optimale Balance zu finden, dabei erfolgt die Messung von Sensomotorik, Körperstabilität und Körperkoordination
- 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