

The Coffee Cup

Spielerisch zu mehr Gleichgewicht



Fit mit dem BOSU® Balance Trainer

Stabilität, Gleichgewicht und Kraft sind Voraussetzungen für viele Sportarten und auch dafür, im Alltag Stürzen vorzubeugen. Mit unserem Balance-Spiel «The Coffee Cup» wird dies gezielt und effektiv trainiert. Und es macht erst noch Spass.

Im Mittelpunkt stehen dabei der BOSU® Balance Trainer und das spielerische Duell «The Coffee Cup». Mit Serviertablett und Bechern in der Hand versuchen die Teilnehmenden, bei drei Balance-Übungen das Gleichgewicht zu halten. Wem die Becher nicht zu Boden fallen, trägt sich in die Rangliste ein. Dieses Training bringt Mitarbeitende in Form und bewahrt vor Stürzen. Zusätzlich werden drei weitere Übungen mit dem BOSU® Balance Trainer gezeigt.

So gehts

Stellen Sie die BOSU® Balance Trainer und die beiden Serviertabletts im Betrieb auf, beispielsweise in der Cafeteria, im Aufenthaltsraum oder im Gang. Informieren und motivieren Sie Ihre Mitarbeitenden mit dem mitgelieferten Plakat, am Balance-Spiel teilzunehmen. Die Spielanleitung finden Sie auf dem Tablett. Drucken Sie die Übungsanleitung aus und hängen Sie diese bei den BOSU® Balance Trainern auf und/oder lassen Sie das Übungsvideo auf einem Bildschirm laufen. Verlosen Sie attraktive Preise unter den Teilnehmenden.

Das Paket «The Coffee Cup» enthält

- 2 BOSU® Balance Trainer
- 2 Serviertabletts
- Montagevorrichtung, Bleistift und 12 Becher
- A3-Plakat zum Aufhängen im Betrieb
- Montageanleitung

Kosten

1 Komplettsset: CHF 590.-
(exkl. MWST und Instruktion)

Übungsanleitung und -video sind auf unternehmen.bfu.ch verfügbar.

