

Fitlight System

Fitlight Trainer System trainiert auf den ersten Blick Reaktion, Koordination und Timing, was im Sport wichtig ist, aber natürlich auch im täglichen Berufsleben. Dort einerseits als „Bring-den-Mitarbeiter-in-Bewegung“ Trainingsgerät. Andererseits brauchen wir die oben genannten Fähigkeiten nicht nur auf physischer sondern gerade im Berufsleben auch auf mentaler Ebene.

Inhalte

Das Fitlight kann in verschiedenen Farben leuchten – diesen Farben werden Aufgaben zugeordnet. Diese Kombination aus Sehen-Bewegen-Koordinieren nennen wir „ViCo- visuell-kognitives Training“ - es fördert exekutive Funktionen wie Konzentrationsfähigkeit, Merkfähigkeit, Entscheidungsfindung, Inhibition und kognitive Flexibilität. Im sportlichen Umfeld wird dieses Training auch Neuroathletik-Training genannt. Durch die exzessive Bildschirmarbeit (PC, Smartphone, Tablet, TV) wird oft das zentrale Sehen übermäßig gefordert, was dazu führen kann, dass das seitliche Gesichtsfeld eingeschränkt wird. Hier kann das Fitlight eingesetzt werden, um wieder sowohl zentral als auch peripher auf Reize angemessen reagieren zu können. Fitlight ist ein Trainingsgerät mit extrem hohen Aufforderungscharakter, es ist kompetitiv und trainiert Körper und Geist – und das mit Spaß.

Vorteile

- Verbesserte Feinmotorik und Koordination
- Erhöhte Bewegung und Mobilität
- Überwachen Bewegungsmöglichkeiten, schaffen Normen und Progression der Leistung und motivieren Verbesserung.
- Vielseitigkeit in der Rehabilitation Routinen

Angebot

Es handelt sich hierbei um eine individuelle Messung, d.h. pro Mitarbeiter werden circa 5-8 Minuten berechnet

Es kann auch auf Gesundheitstag als Wettbewerb fungieren.

Dozent

Name: Mazlum Demirci

Qualifikationen:

M. Ed: Sport, Politik-Wirtschaft

staatlich-anerkannter Sportmediziner

Sportwissenschaftler

Faszienexperte

Organisation

Benötigte Materialien:

- Wenn möglich eine Whiteboard.

- Steckdosenleiste --> mind. 3-Fach

- Raumausstattung:

Eine Räumlichkeit von 8m2 ist ausreichend

