

BlazePod®



Interaktives Licht-Reflex Training

Das **BlazePod®** System bietet Ihnen und Ihren Mitarbeitenden ein innovatives Training zur Verbesserung von **Reaktionszeit, Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit**. In nur **1 Minute pro Person** können die Teilnehmenden ihre Leistung spielerisch steigern, indem sie auf digitale Lichtsignale reagieren. Die Pods sind **flexibel montierbar** – sei es am Boden, an der Wand oder an verschiedenen Gegenständen.

Durch die **digitale Auswertung** erhalten Sie sofortige Rückmeldungen zu Ihrer Leistung und haben die Möglichkeit, sich mit anderen in einer **Bestenliste** zu messen. Erleben Sie ein **dynamisches Training**, das zentrale **neuromotorische Prozesse** fördert und für jede Fitnessstufe geeignet ist.

Eigenschaften:

- ✓ ganztägig
- ✓ Einzelaktivität
- ✓ Motivationsmodule & Teambuilding
- ✓ Präsenz
- ✓ Motivation |
Bewegung

Beispiel-Inhalte:

- ✓ **Reaktionszeit:** wird anhand der Trefferquote innerhalb der vorgegebenen Zeit ermittelt
- ✓ **Training: Ausdauer,** Konzentrationsfähigkeit, Kraft
- ✓ **Beweglichkeit:** die Pods können auf dem Boden, an der Wand und an Gegenständen flexibel montiert und eingesetzt werden
- ✓ **Auswertung:** Digital
- ✓ **Optional:** Auswertung über Bestenliste

BlazePod®



Ablauf:

Vorbereitung und Beratung

- **Bedarfsermittlung:** Kontaktieren Sie uns, um Ihre individuellen Wünsche und Ziele für das BlazePod® Erlebnis zu besprechen. Wir klären, wie viele Personen teilnehmen und an welchem Datum die Gesundheitsaktion stattfinden sollen.
- **Modulauswahl:** Basierend auf Ihren Vorgaben informieren wir Sie über die verschiedenen Erlebnismöglichkeiten mit BlazePod®, einschließlich der Flexibilität bei der Anordnung der Pods und der verfügbaren Übungen.

Organisation und Durchführung

- **Voraussetzungen:**
1 min pro Person | kein Umkleiden | 5×5 m Fläche
- **Aufbau:** Unser BGM-Team bereitet alles für die Umsetzung des BlazePod® Systems vor und sorgt für die optimale technische Ausstattung.
- **Durchführung:** Am Veranstaltungstag betreut unser Fachpersonal das BlazePod® Erlebnis. Sie stehen bereit, um die Teilnehmenden durch die Übungen zu führen, Fragen zu beantworten und wertvolle Tipps zur Verbesserung der Reaktionsfähigkeit und Konzentration zu geben.
- **Optional:** Begrüßung durch die Geschäftsführung oder eine verantwortliche Person, um die Bedeutung der Maßnahme hervorzuheben.

Auswertung und Nachbereitung

- **Feedback einholen:** Nach dem Event haben Sie die Möglichkeit, uns Ihr Feedback zu geben. Wir möchten erfahren, wie das BlazePod® Training bei Ihren Mitarbeitenden angekommen ist und welche Aspekte besonders gut oder verbesserungswürdig waren.