

# Carrera Bahn



## Geschicklichkeit und Fitness

Die **Carrera Bahn** bringt Schwung in Ihren Gesundheitstag und bietet ein einzigartiges Erlebnis, das **Geschicklichkeit** und **Herz-Kreislauf-Aktivierung** kombiniert. Durch das Treten in die **Fahrradpedale** werden die Rennautos angetrieben, wodurch die Teilnehmenden nicht nur Spaß haben, sondern auch aktiv für ihre Fitness sorgen.

Ob **drinnen oder draußen**, die Carrera Bahn eignet sich hervorragend für Teamevents und fördert den gesunden Wettbewerb.

### Eigenschaften:

- ✓ ganztägig
- ✓ Gruppenaktivität
- ✓ Gesundheits-Aktionen | Motivationsmodule & Teambuilding
- ✓ Präsenz
- ✓ Motivation | Bewegung | Kommunikation & Teamentwicklung

### Beispiel-Inhalte:

- ✓ **Geschicklichkeit:** Schnelles Beschleunigen und Bremsen hält das Auto auf Kurs
- ✓ **Aktivität:** Herz-Kreislauf-Aktivierung auf dem Fahrrad
- ✓ **Challenge:** Sei schneller als die Anderen
- ✓ **Optional:** Allgemeine Auswertung über Bestenliste

Begleitet von qualifiziertem Personal

# Carrera Bahn



## Ablauf:

### Vorbereitung und Beratung

- **Bedarfsermittlung:** Kontaktieren Sie uns, um Ihre individuellen Wünsche und Ziele für die Carrera Bahn zu besprechen. Wir klären, wie viele Personen teilnehmen und an welchem Datum das Event stattfinden soll.
- **Modulauswahl:** Basierend auf Ihren Vorgaben informieren wir Sie über die verschiedenen Möglichkeiten der Carrera Bahn, einschließlich der Rennausführungen und Wettbewerbe. Unser Fachpersonal berät Sie, um das optimale Erlebnis für Ihr Event zu gestalten.

### Organisation und Durchführung

- **Voraussetzungen:**  
5 min pro Teilnehmendenpaar | kein Umkleiden | 5×5 m Fläche | Stromanschluss erforderlich
- **Aufbau:** Unser BGM-Team bereitet alles für die Durchführung der Carrera Bahn vor und sorgt für das notwendige Equipment.
- **Durchführung:** Am Veranstaltungstag betreut unser Fachpersonal die Carrera Bahn. Sie stehen bereit, um die Teilnehmenden durch die spannenden Rennen zu führen, Fragen zu beantworten und wertvolle Tipps zur Förderung von Geschicklichkeit und Teamgeist 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 die Carrera Bahn bei Ihren Teilnehmenden angekommen ist und welche Aspekte besonders gut oder verbesserungswürdig waren.