

# Escape Room - Rücken / Bewegung



## Wissen spielerisch erleben

Unser **Bewegungspaket** kombiniert einen **interaktiven Vortrag** zu Rückengesundheit und Bewegung (45 min) mit einem spannenden **Escape Room**. Diese einzigartige Maßnahme sensibilisiert Ihre Mitarbeitenden auf spielerische Weise für das Thema Rücken und Bewegung und fördert gleichzeitig den Teamgeist.

Während des Vortrags erwerben die Teilnehmenden **wertvolles Wissen**, das sie im Escape Room anwenden können. Zudem erhalten alle Teilnehmenden **Handouts**, die die wichtigsten Inhalte zusammenfassen und zur Vertiefung des Gelernten dienen.

### Eigenschaften:

- ✓ Ca. 120 min.
- ✓ Gruppenaktivität
- ✓ Motivationsmodule & Teambuilding
- ✓ Präsenz
- ✓ Motivation |  
Bewegung |  
Kommunikation & Teamentwicklung |  
Schulungen & Weiterbildungen |  
Rückengesundheit

### Beispiel-Inhalte:

- ✓ Perfekte Kombination aus  
Wissensvermittlung, Teambuilding und Spaß
- ✓ Erlerntes Wissen anwenden im Escape Room
- ✓ Teams mit max. 15 Personen
- ✓ Handouts zum Thema

Durchgeführt von qualifiziertem Personal.

# Escape Room - Rücken / Bewegung



## Ablauf:

### Vorbereitung und Beratung

- **Bedarfsermittlung:** Kontaktieren Sie uns, um Ihre individuellen Wünsche und Ziele für das Ernährungspaket 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 Optionen des Ernährungspakets, einschließlich der Themen des Vortrags und der Escape Room-Herausforderungen. Unser Fachpersonal berät Sie, um das optimale Erlebnis für Ihr Event zu gestalten.

### Organisation und Durchführung

- **Voraussetzungen:**  
Leinwand | Beamer
- **Vortrag:** Optional können Sie zwischen 30, 45 oder 60 Minuten für den Vortrag wählen, der ebenfalls als Einführung in das Escape Room-Erlebnis dient.
- **Escape Room Spiel:** Anschließend erwartet Sie ein interaktives Escape Room-Spiel von 60 bis 120 Minuten, an dem 5 bis 15 Personen teilnehmen können.
- **Durchführung:** Ein/e Moderator\*in kommt mit allen notwendigen Utensilien direkt zu Ihnen vor Ort und führt die Veranstaltung durch. Der Escape Room wird mit realen Utensilien gestaltet, um ein authentisches Erlebnis zu bieten.

### Auswertung und Nachbereitung

- **Feedback einholen:** Nach dem Event haben Sie die Möglichkeit, uns Ihr Feedback zu geben. Wir möchten erfahren, wie das Ernährungspaket bei Ihren Teilnehmenden angekommen ist und welche Aspekte besonders gut oder verbesserungswürdig waren. Ihr Input ist uns wichtig, um zukünftige Angebote noch besser zu gestalten.