

**Du kannst
ENTSPANNT SEIN!
Machen wir's.**

TK Gesundheitsmobil 2025

TK GESUNDHEITSMOBIL – AUßENANSICHT



TK GESUNDHEITSMOBIL – NEUES DESIGN



TK GESUNDHEITSMOBIL: „DU KANNST“

Das Mobil wird von zwei IPN-Coaches betreut. Die Teilnehmenden dürfen zwischen drei Modulen entscheiden:

- Im Innenraum: Mindset-Coaching oder Resilienz-Guide oder Schlafradar
- Optional kann ein VR / AR gestütztes Entspannungstraining im Außenbereich unter dem Zelt hinzugebucht werden

MINDSET-COACHING

Im Innenraum des Mobils ...

- Reflektieren eigener Einstellungen und Stärken
- Neue Impulse schaffen
- Definition von Vorsätzen und Handlungsmöglichkeiten zur Realisierung individueller Ziele
- *Termine im 20 Min.-Takt*



RESILIENZ-GUIDE

Oder...

- Erkennen und Bewusstmachen der individuellen Ausprägung der Resilienz-Schutzfaktoren
- Hilfreiche Maßnahmen und Strategien zur Stärkung der Resilienz
- *Termine im 20 Min.-Takt*



SCHLAFRADAR

Oder...

- Analyse typischer Einflussfaktoren auf den Schlaf
- Aufzeigen von Maßnahmen zur Optimierung der Schlafgesundheit
- *Termine im 20 Min.-Takt*



VR / AR GESTÜTZTES ENTSPANNUNGSCOACHING

Optional...

- Ein Weg aus dem Stress und der Anspannung
- Regeneration von Geist, Körper und Seele auf innovative Weise
- Für Einsteiger und Fortgeschrittene
- *Im Außenbereich*



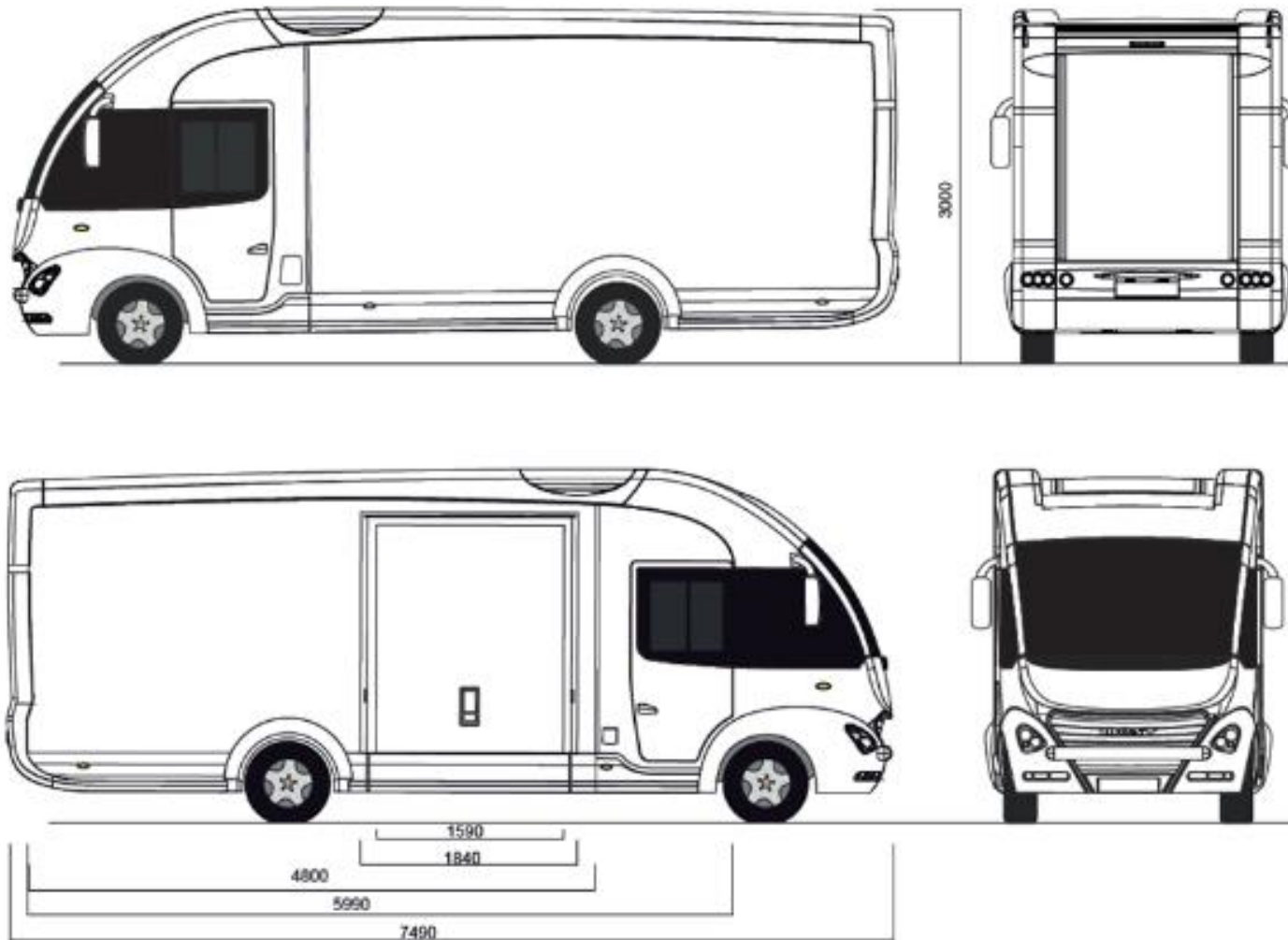
ORGANISATORISCH-TECHNISCHE VORAUSSETZUNGEN

- Gewicht: 3,5 t
- Stromanschluss: 230 V / Maximale Entfernung der Stromquelle: 50 m
- L: 7,50 m; B (geschlossen): 2,50 m; B (mit geöffneter Seitenklappe): 4,50 m; H: 3,00 m
- Stellplatzbedarf: Mobil min. L: 8,00 m; B: 5,00 m; H: 3,50 m
- Stellplatzbedarf: Zelt min. L: 4,00 m; B: 4,00 m; H: 3,27 m
- Beschaffenheit des Stellplatzes: eben (Neigung bis maximal 3 %), keine Hindernisse

ORGANISATORISCH-TECHNISCHE VORAUSSETZUNGEN

- Parkmöglichkeit: zu beachten ist, dass keine öffentlichen Straßen, Fahrrad- / Fußgängerwege beeinträchtigt werden
- Der Parkplatz muss rechtzeitig (mindestens 1 Stunde vor Veranstaltungsbeginn) bereitgestellt werden. Ggf. anfallende Absperrungen oder das Einholen von Genehmigungen liegen in der Verantwortung des Veranstalters
- *Witterungsbedingt sollten Räumlichkeiten als Ausweichmöglichkeit für das Modul im Außenbereich zur Verfügung stehen*
- *Einsatzzeiten des Mobils belaufen sich auf 7 Stunden (inkl. Pause, exkl. Auf- und Abbau)*

MOBILMAßE



LAGEPLAN (BEISPIEL)

