

Arbeite gesund! – für die kurze Bewegungspause

Johanna Brugger und Julia Pfeifer von der 5. Klasse VHD wollten gerade während des Lockdowns jene Menschen, die sich im Homeoffice befanden oder nur zu Hause rumsaßen, davon überzeugen, dass Bewegung und ein gesunder Lebensstil wichtige Faktoren für ein glücklicheres und gesünderes Leben sind. Dies wollten sie durch ein Experiment belegen. Mithilfe von selbst gedrehten Videos und einer Broschüre mit Gesundheitstipps haben sie „Aktivwochen“ für eine Gruppe von Büroangestellten organisiert und ausgewertet und anschließend den Vergleich mit einer „passiven Gruppe“ angestellt, die auch am Experiment teilgenommen haben.

