

# Ergogames – Bewegte Pause

Öko-Score  
dieses Screenings:



Sie wollen mehr über unsere Nachhaltigkeits-Scores erfahren?  
Auf unserer Website finden Sie die Erläuterungen.

Die Ergogames sind motivierende digitale Bewegungsspiele, die mit dem Körper gesteuert werden. Hierfür wird eine KI-gestützte Bodytrackingtechnologie eingesetzt. Durch Ergogames wird ein einzigartiges Erlebnis für eine effektive Steigerung der körperlichen Aktivität und Gesundheit am Arbeitsplatz geschaffen. Die Teilnehmenden tauchen ein in die digitale Welt von Ergogames und erleben eine innovative Verbindung von Bewegung und Spaß – völlig flexibel, egal ob im Büro oder im Home-Office.

## Nutzen:

- Steigerung der körperlichen Aktivität durch ein innovatives Bewegungsangebot
- Training der Auge-Hand-Koordination
- Schärfen des Bewusstseins über das eigene Bewegungsverhalten

## Ablauf:

- Die Teilnehmende bekommen über einen Zeitraum von 4 Wochen die Möglichkeit Ergogames als aktive Pause zu nutzen
- Jede Woche wird über einen Link ein neues Spiel zur Verfügung gestellt, welches unbegrenzt oft gespielt werden kann

## Umsetzung:

- Spielzeit pro Teilnehmenden: ca. 5 min (Häufigkeit nach Bedarf)
- Technische Voraussetzungen: (Steh-)Schreibtisch mit einer einfarbigen Wand im Hintergrund und ca. 2 Meter Abstand zur Wand, PC/Laptop mit Webcam (ggf. zweiter Bildschirm), Internetzugang

**Wir machen Entwicklung. Erlebbar.**

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. [info@aktivital.org](mailto:info@aktivital.org)