

Energy-Bike

Öko-Score
dieses Screenings:



Sie wollen mehr über unsere Nachhaltigkeits-Scores erfahren?
[Auf unserer Website finden Sie die Erläuterungen.](#)

Nachhaltigkeit und Gesundheitsförderung – gehört das zusammen? Absolut. Mit dem Energy-Bike verbinden wir Bewegungsförderung und die Sensibilisierung für unseren Umgang mit Energie. In einem Darkroom sind Rätsel zum Thema Nachhaltigkeit (Ökologisch) versteckt. Um diese zu lesen und so zu lösen, muss es im Darkroom hell werden: Eine Person strampelt auf dem Energy-Bike und versorgt die Lampe mit Energie, die andere Person löst Rätsel.

Nutzen:

- Sensibilisierung im Bereich Energie erzeugen, sparen und ökologischer Nachhaltigkeit
- Bewegungsförderung durch spielerische, motivierende Aufgabe
- TN verstehen Zusammenhang von Muskelarbeit und Energieleistung

Ablauf:

- TN betreiben im Team Light-Bulb durch Radfahren mit Strom und lösen Rätsel
- Teilnehmende lösen Rätsel zu ökologischer Nachhaltigkeit in Darkroom
- Die erfahrene Energie wird den TN visualisiert
- TN erhalten Handout mit Tipps, Tricks und Infos zum Thema „Energiesparen“

Umsetzung:

- Zeit pro Teilnehmende: ca. 10 min
- Kontraindikationen: Schwindel, schwere/akute (Herz-)Kreislaufprobleme, Körpergewicht >120 kg, Epilepsie, Klaustrophobie
- Platzbedarf: ca. 8 m², 2 Stühle, 1 Tisch
- Veranstaltungsdauer: bis zu 8 Std. zzgl. Auf- und Abbau und Pause pro Tag
- Personalbedarf: Expertin oder Experte von Aktivital ist inklusive

Wir machen Entwicklung. Erlebbar.

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. info@aktivital.org