



Teilnehmende  
ab 45 Jahren gesucht!

## Was wünschen Sie sich?

Teilnehmende ab 45 Jahren gesucht für eine Online-Befragung zu Bewegungsspielen in virtueller Realität (VR)

Körperlich-aktive Personen steigern ihre körperliche Gesundheit und ihr allgemeines Wohlbefinden. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt deshalb für mindestens 150 Minuten pro Woche körperlich aktiv zu sein. Allerdings erreichen nur wenige Personen diese Mindestempfehlungen.

Welche Eigenschaften sollten Bewegungsspiele in VR besitzen, um Personen ab 45 Jahren zu mehr Bewegung zu motivieren? Welche Vorlieben, Interessen und Wünsche haben Personen ab 45 Jahren hinsichtlich Spieleigenschaften, wie grafische Gestaltung, Musik oder Herausforderungscharakter?

### Hier geht es zur Online-Befragung

<https://unipark.uni-trier.de/uc/exergames/>



Die Teilnahme dauert ca. 25-30 Minuten

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Das Forschungsteam zu VR Exergaming & Präferenzen bei Ü45 der Gesundheitspsychologie, Uni Trier  
Lisa-Marie Lauer, Ramona Heib, Sandra U. Schwab

### Voraussetzung zur Teilnahme:

- Alter: ab 45 Jahren
- Handy/Tablet/Computer zum Abspielen von Videos mit Ton

### Was wir bieten:

- Eine kurzweilige Befragung zu Ihren Interessen, Wünschen und Vorlieben
- Eine videobasierte Einführung in virtuelle Realitäten
- Ein videobasiertes Kennenlernen von Bewegungsspielen in VR (VR Exergames)
- Teilhabe an der Entwicklung von Studien und Maßnahmen mit VR Exergames, um regelmäßige körperliche Aktivität bei Menschen ab 45 Jahren zu fördern

Einfach QR-Code scannen oder folgenden Link im Browser eingeben:

<https://unipark.uni-trier.de/uc/exergames/>

### Ansprechpartnerin:

Sandra U. Schwab, M.Sc.  
Gesundheitspsychologie  
Pflegerwissenschaft

### Kontakt:

[schwabs@uni-trier.de](mailto:schwabs@uni-trier.de)