

Ergebnisse der Studie „Wirkung von LINK MOVES® im Berufsalltag“

Betreuer:

Dr. Jochen Mayer (Projektleiter)

Absolvent:

Robin Baur (angehender M. Sc. Sportwissenschaft)

Durchführung:

Heidrun Link (Inhaberin 3f Bewegungstraining und LINK MOVES®-Trainerin)/Stefanie Kübrich (LINK MOVES®-Trainerin)

Im Rahmen einer Masterarbeit zum Thema „Wirkung von Gehirnfitness nach der LINK MOVES®-Methode“ wurde gemeinsam mit dem Institut für Sportwissenschaft, Arbeitsbereich Sozial- und Gesundheitswissenschaften der Universität Tübingen eine 9-wöchige Studie durchgeführt. An der Untersuchung nahmen insgesamt 52 Personen teil, die Praxisgruppe bestand aus 31 Personen, die Kontrollgruppe aus 21 Personen.

Folgende Bereiche wurden vor und nach Ende der Studie überprüft:

- Konzentrationsleistung
- Fehlerhäufigkeit
- Schlafqualität
- Stress (allgemein/emotional/sozial)
- Erholung (allgemein/sozial)
- Soziales Betriebsklima*

In allen genannten Bereichen gab es erhebliche Verbesserungen, wie die folgenden Grafiken zeigen:

* trotz gutem Ausgangswert noch weitere Verbesserung zu sehen

