

# Energiesparmaßnahmen zur Reduzierung der Abhängigkeit

Beitrag von „chemikus08“ vom 7. Oktober 2022 22:03

Na dann gut mindestens alle 20 Minuten für fünf Minuten das Fenster auf. Und damit keiner friert ein paar Gymnastikübungen□□und dann langsam wieder Ruhe rein kriegen, damit Ihr noch das 20 Minuten Ergebnis sichern und [abschreiben](#) könnt.