

Spiele für fitte Erwachsene 60+ – Hauptteil: Memorylauf

Die Teilnehmenden trainieren Ausdauer in der Dauermethode mit kleinen Verschnaufpausen, in denen das Erinnerungsvermögen geschult wird.

Viergruppen bilden, die sich in je eine Hallenecke stellen. In der Mitte werden auf einem Schwedenkasten Memorykarten verdeckt ausgelegt. Alle Gruppen starten mit ihrer Laufrunde.



Wenn sie an ihrem Platz ankommen, gehen sie zur Mitte und decken als Gruppe zwei Karten auf. Sind die Karten identisch, dürfen zwei weitere Karten aufgedeckt werden, ansonsten gibt es wieder eine Laufrunde für die ganze Gruppe zu absolvieren.

Welche Gruppe deckt am meisten Paare auf?

Material: Markierungen für die Laufrunde, Memorykarten, ein Schwedenkasten

Quelle: Barbara Vanza, Erika Tschumi, Sonja Werz (Pro Senectute)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO