

# Spiele für fitte Erwachsene 60+ – Einleitung: Atomspiel

Der Kreislauf wird mit dieser Übung sanft angeregt, die Teilnehmenden nehmen gegenseitig Kontakt auf und orientieren sich im Raum.

Alle bewegen sich frei im Raum. Bei Musikstopp gibt der Spielleiter Kriterien an, nach denen sich die Teilnehmenden schnellstmöglich gruppieren sollen: z. B. nach Haarfarbe, Sockenfarbe, Geburtsmonat, letzter Zahl des Jahrgangs, Augenfarbe, T-Shirt-Farbe, Lieblingsgetränk, Lieblingssport, Haustier, usw.



**Material:** Musik zum Gehen

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**