

Spiele für Ältere 60 + auf dem Stuhl – Einleitung: Das ist meine Nase

Die Teilnehmenden üben Konzentration und das Erinnern an Anweisungen.

Die Teilnehmenden sitzen im Stirnkreis. Einer hält sich das Knie und sagt: «Das ist meine Nase.» Der nächste hält sich die Schulter und sagt: «das ist mein Knie!».

Der nächste hält sich das Ohr und sagt: «Das ist meine Schulter.» Weiter geht es im Kreis herum; jeder hält einen neuen Körperteil und nennt den gehaltenen Körperteil seines Vorgängers.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO