

Spiele für fitte Erwachsene 60+ – Zum Ausklang: Reifenwanderung

Die Teilnehmenden üben Geschicklichkeit, Beweglichkeit und Balance in der Gruppe.

Die Teilnehmenden stehen im Stirnkreis und halten sich an den Händen. Je nach Gruppengrösse sind zwei oder mehrere Reifen im Kreis eingehängt. Die Reifen hängen zwischen zwei Teilnehmenden, die sich an den Händen halten. Alle Reifen sollen nun einmal im Kreis herum wandern, indem jede Person nacheinander durch die Reifen steigt. Die Hände werden dabei nie losgelassen.



Material: Zwei bis vier Reifen

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO