

Spiele für Ältere 60 + auf dem Stuhl – Ausklang: Hut weitergeben

Die Teilnehmenden erinnern sich an Übungen und zeigen diese der ganzen Gruppe. Die Kreativität der Teilnehmenden wird geweckt.

Alle sitzen im Stuhlkreis. Zu Musik wird ein Hut im Kreis herum gereicht und von jedem kurz aufgesetzt.

Bei Musikstopp zeigt der momentane Hutträger eine Übung vor, welche die ganze Gruppe kopiert, bis die Musik weiter spielt.



Material: Ein Hut

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO