

Spiele für Ältere 60 + auf dem Stuhl – Ausklang: Golf

Die Teilnehmenden trainieren während dieser Übung ihre Treffsicherheit mit Bällen.

In der Kreismitte werden Eierschachteln platziert. In den Vertiefungen gibt es Zahlen von eins bis neun. Alle sitzen im Stuhlkreis und erhalten einen Footbag oder Tischtennis-Ball. Reihum werfen sie ihre Bälle in die Vertiefungen und zählen die gesammelten Punkte zusammen.



Wer hat nach fünf Runden am meisten Punkte erzielt?

Material: Leere Eierschachteln, in den Vertiefungen mit Zahlen von eins bis neun versehen; für jeden Teilnehmenden einen Footbag oder einen Tischtennis-Ball

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO