Spiele für fitte Erwachsene 60+ – Hauptteil: Familie Meier, Maier, Meyer

Die Teilnehmenden trainieren Ausdauer und Reaktionsschnelligkeit und verschaffen sich Verschnaufpausen, indem sie sich in Gruppen finden.

Jeder Teilnehmende erhält zu Beginn einen gefalteten «Familienzettel». Alle gehen oder laufen zum Tempo der Musik in der Halle.

Dabei werden ständig die Zettel untereinander getauscht. Bei Musikstopp formieren sich alle Teilnehmenden zur richtigen Familie und ordnen sich in der Reihenfolge des Alters ein.

Welche Familie steht zu erst richtig bereit?

Material: Familienzettel (pdf, evt. auf A3 vergrössern und ausschneiden), Musik

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO