

Sport per gli adulti: Giochi sulla sedia per persone più anziane

I giochi per gli adulti di 60 anni e oltre devono soprattutto essere divertenti. I partecipanti sono incoraggiati a muoversi e a pensare: così restano motivati a lungo. Il gioco favorisce l'esperienza di gruppo e lo spirito di squadra.

Il presente tema del mese contiene giochi e idee concepiti per diverse parti di una lezione o di un allenamento per persone più anziane con limitazioni nei movimenti. Le forme di gioco e gli esercizi vanno realizzati su una sedia.



Esercizi

- [Messa in moto](#)
- [Parte principale](#)
- [Ritorno alla calma](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO