

Spiele für fitte Erwachsene 60+ – Hauptteil: A B C – Lauf

Die Teilnehmenden verbinden Ausdauertraining in der Dauerlaufmethode mit einfachen Denkprozessen.

In der Halle werden Petflaschen- oder Bierdeckel mit allen Buchstaben des Alphabets verteilt. Jeder Teilnehmende steht zu einem Buchstaben. Von da beginnend läuft er das ganze Alphabet ab.

Wer steht zu erst wieder bei «seinem» Buchstaben?



Variation

Die Teilnehmenden stehen beim ersten Buchstaben ihres Vornamens. Sie laufen Namen und ganze Adresse, die Namen aller Familienmitglieder oder Freunde ab.

Material: Petflaschen- oder Bierdeckel mit je einem Buchstaben des Alphabets

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO