

# Erwachsenensport: Spiele für Ältere auf dem Stuhl

Spiele mit Erwachsenen 60+ sollen vor allem Spass machen! Die Leute werden zum Bewegen und Denken animiert und so langfristig motiviert. Das Gruppenerlebnis und der Teamgeist werden im Spiel gefördert.

Dieses Dossier beinhaltet Spiele und Ideen für die unterschiedlichen Teile einer Lektion oder eines Trainings für Erwachsene 60+ mit Bewegungseinschränkungen. Diese Spiel- und Übungsformen finden sitzend auf einem Stuhl statt.



## Praxis

- [Einleitung](#)
- [Hauptteil](#)
- [Ausklang](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**