



Alltagsmaterialien

[Spielerisch aktiv mit Luftballons](#) Mit „99 Luftballons“ die Koordination und Ausdauer trainieren

Zeit: 60 Minuten, **TN:** 15 ältere Erwachsene (Frauen und Männer), **Ort:** Gymnastikraum, Sporthalle, Bewegungsraum

Luftballons können mehr, als nur zu Dekorationszwecken genutzt zu werden. Sie haben einen hohen Aufforderungscharakter und können vielfältig in Bewegungsangeboten eingesetzt werden. Sie sind zudem preiswert, man kann sie gut transportieren und Lagerungsprobleme entfallen.
November 2017

[Lachen ist gesund](#) Mit Humor den Alltag bewältigen

Zeit: 60 Minuten, **TN:** Ältere, **Ort:** Sporthalle, Bewegungsraum

Aus der Gelotologie (Wissenschaft vom Lachen) weiß man, dass Heiterkeit und herzhaftes Lachen heilsame Wirkungen auf Körper, Geist und Seele haben. Das folgende Praxisbeispiel gibt Hilfestellung für humorvolles und spielerisches Training unter Einbeziehung koordinativer Aspekte.
April 2009

[Mit Steinen in der Sporthalle](#) Bewegungs- und Spielformen mit Steinen

Zeit: 60 Minuten, **TN:** Erwachsene / Ältere, **Ort:** Sporthalle / Bewegungsraum

Steine erscheinen auf den ersten Blick langweilig. Der nachfolgende Beitrag soll Anregungen geben, unterschiedliche Steine im Sinne einer neuen Materialerfahrung in die Sportstunde zu integrieren.

Oktober 2007