

hopp-La

Generationen in Bewegung

Forum für Altersfragen/Netzwerktagung
4. Juni 2018, Baar

MSc Debora Wick (Geschäftsführerin Stiftung Hopp-la)

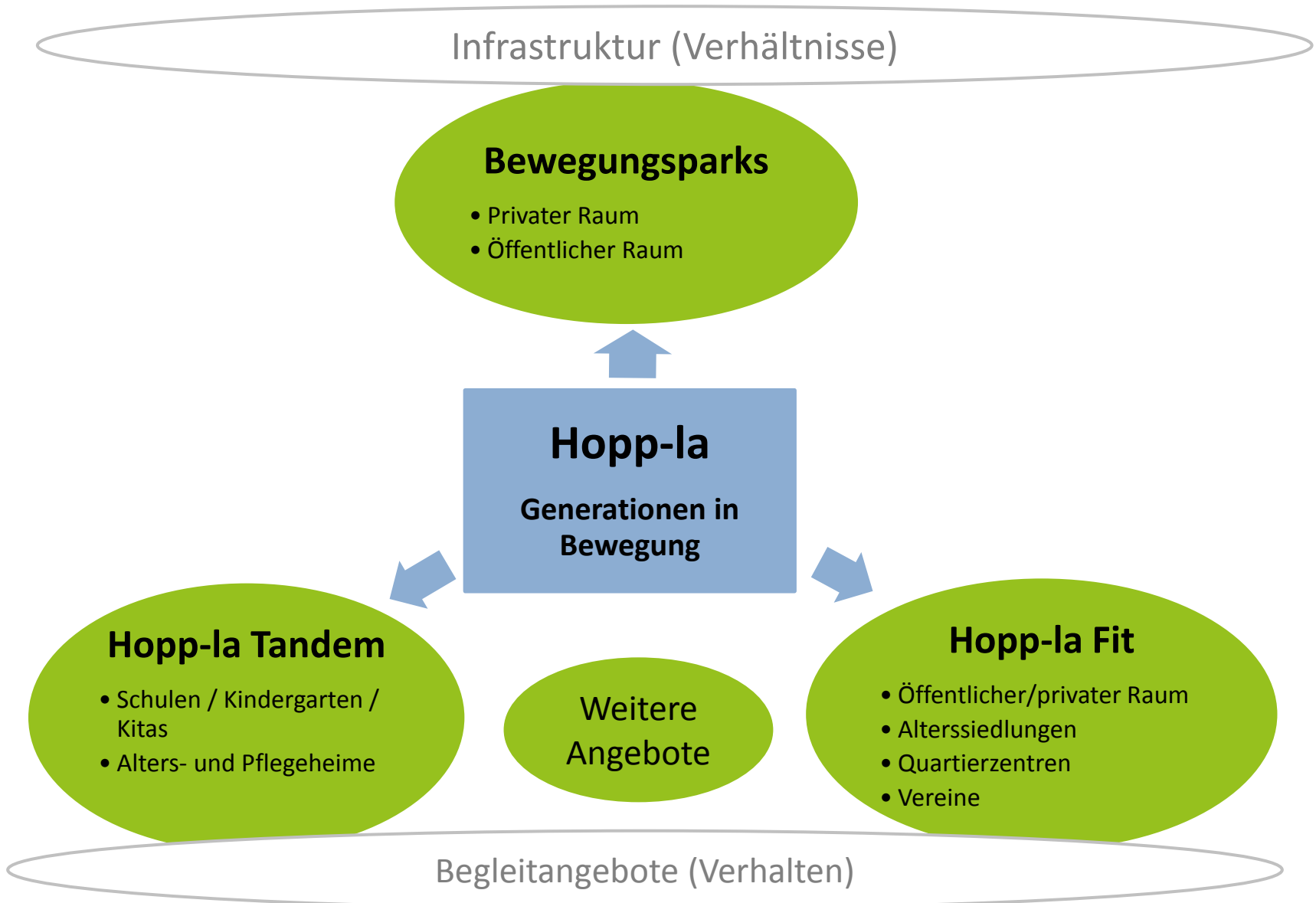


Trailer





**Generationenprojekte ermöglichen Begegnung,
Austausch und Lernen zwischen Menschen
unterschiedlichen Alters.**





Begegnung durch Bewegung

Ein Pilotprojekt im Basler Schützenmattpark

hopp-La
Generationen in Bewegung



Angebote «Generationen in Bewegung»



Hopp-la Fit

hopp-La



Hopp-la Tandem



**Gemeinsam durch die kalte Winterzeit
mit Bewegung, Spiel und Spass**

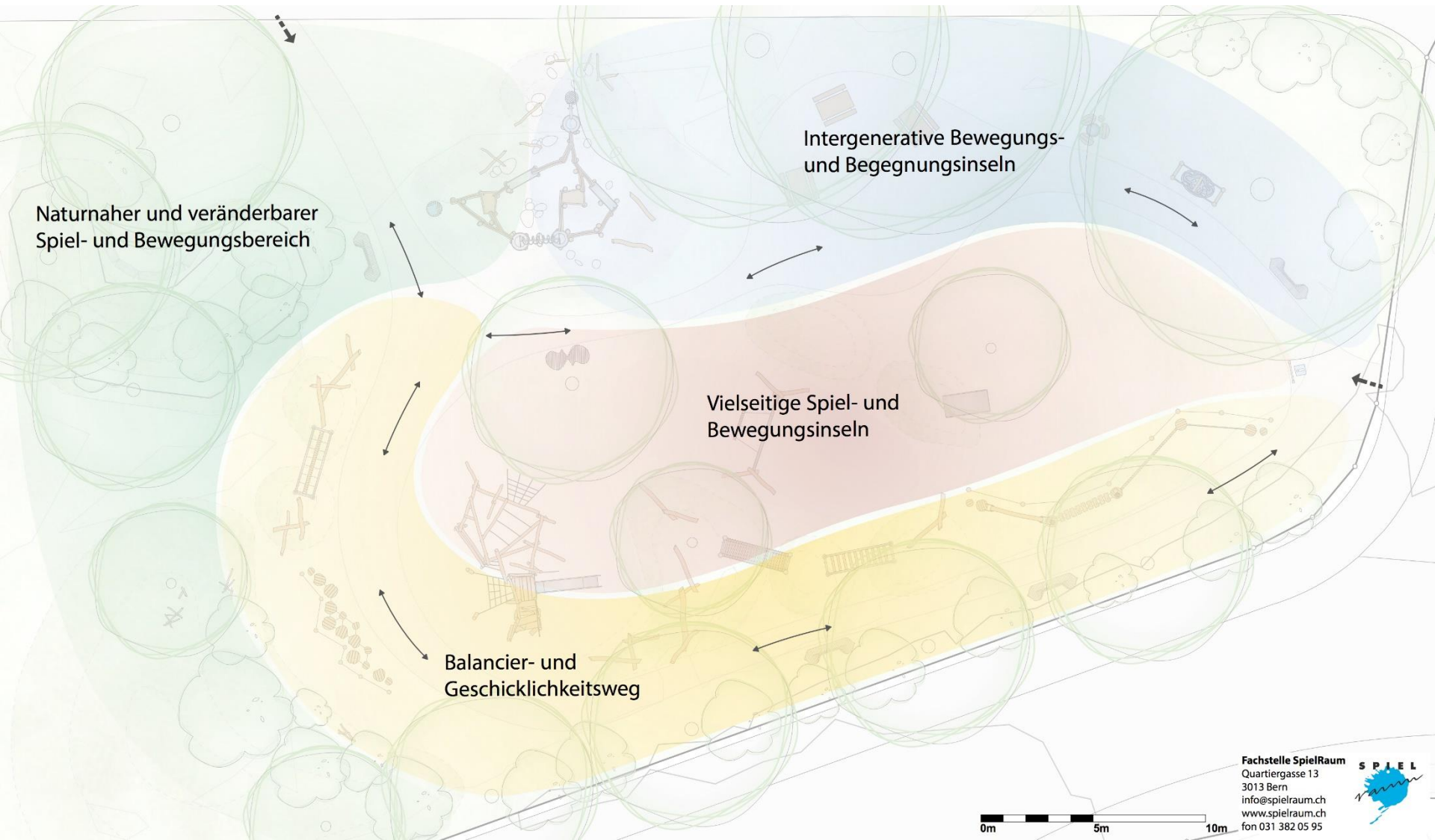


Bewegte Adventszeit

hopp-La



Generationengerechter Bewegungs- und Begegnungsraum



Intergenerative Bewegungs- und Begegnungsinselfn

hopp-La



Naturnahe Bewegungslandschaft / Balancier- und Geschicklichkeitsweg

hopp-La





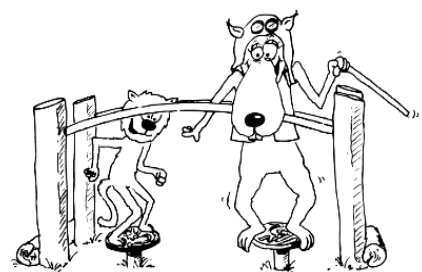
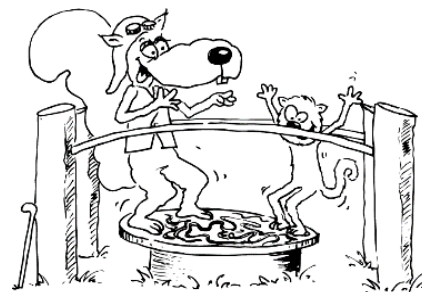
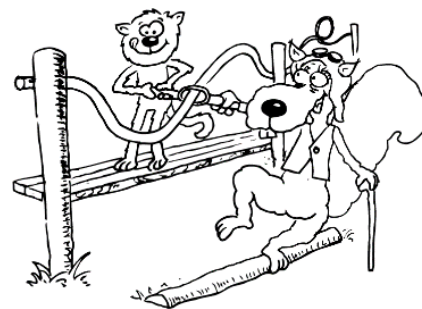
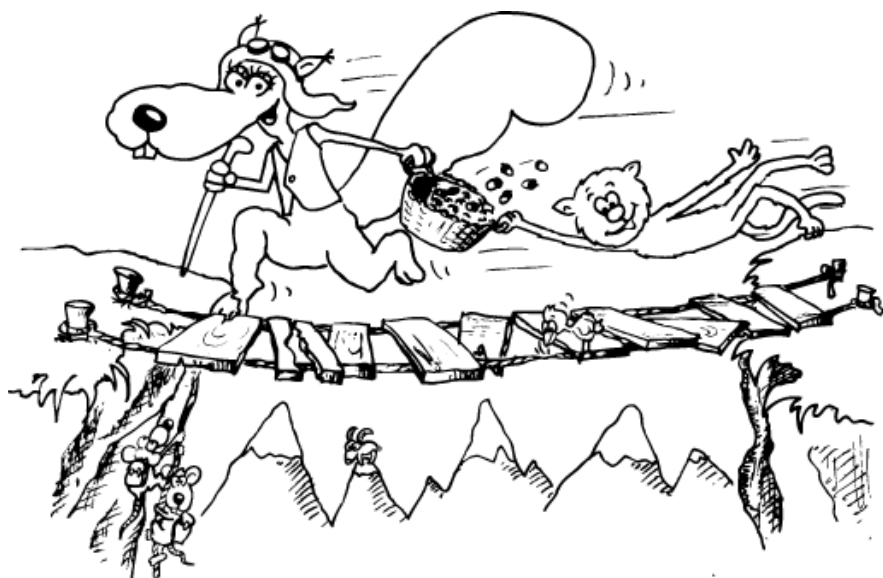


Hopp-la Parcours

hopp-La

**Eichhörnchen Lucy und Kater
Max auf Nüssli-Jagd**

**6 Abenteuerstationen mit viel
Bewegung, Spiel und Spass**





Hopp-la Parcours

hopp-La

**Aufgabe und Abenteuer
mit Lucy und Max**

**Aufgaben für
Nüssli Profis**

«Training plus»



Partnertanz

hopp-La
Generationen in Bewegung

Das ist geschehen...

Lucy: «Ein grosser Nüsslikorb ist auf dieser Insel versteckt».

Am Ufer liegt ein schmales Wackelboot mit lauter komischen Sachen beladen. Max und Lucy denken sich nichts dabei, springen rein und rudern los.

Doch mitten auf dem See passiert es. Aus den bunten Säcken rollt eine rote glühende Kugel. Den beiden vor die Füsse. «Ahh! Ein Feuerball!», schreit Lucy ganz entsetzt. «Oh nein!», ruft Max verzweifelt. Sie können doch beide gar nicht schwimmen. «Was machen wir jetzt?», fragt er Lucy.



Eure Aufgabe

Die Kugel muss rollen, sonst gibt es ein Loch ins Boot:

- Steht euch auf dem Boot (Partnertanz) gegenüber.
- Bringt die Kugel durch Gewichtsverlagerung ins Rollen.

Schafft ihr eine Runde?



Für Nüssli-Profis
Suchst du eine neue Herausforderung?

In der Nuss sind weitere Aufgaben versteckt.

Nüssli-Jagd

Auf geht's zum nächsten Abenteuer!

Lucy hat auf dem Weg Nüssli verloren. Folgt den Nüssli bis zur nächsten Station.

Wie viele Nüssli könnt ihr finden?



Aufgaben für Nüssli-Profis

W wie Wippe

Wippt auf der Platte ohne euch zu halten.

- Max: Rufe irgendeinen Buchstaben im Alphabet.
- Lucy: Sage dazu so viele Wörter, die dir zu dem Buchstaben einfallen.

Tauscht die Rollen.



«Training plus»

Kniebeuge

Hüftbreit auf der Wackelplatte stehen. Knie beugen bis die Oberschenkel parallel zur Platte sind. Die Knie sollten dabei nicht über die Zehenspitzen herausragen.

3x 8–15 Wiederholungen
Pause: 60 Sekunden

+ Ohne festhalten



Baumeln

Halte dich an den beiden Stangen fest.

Deine Füsse dürfen die Platte nicht berühren.

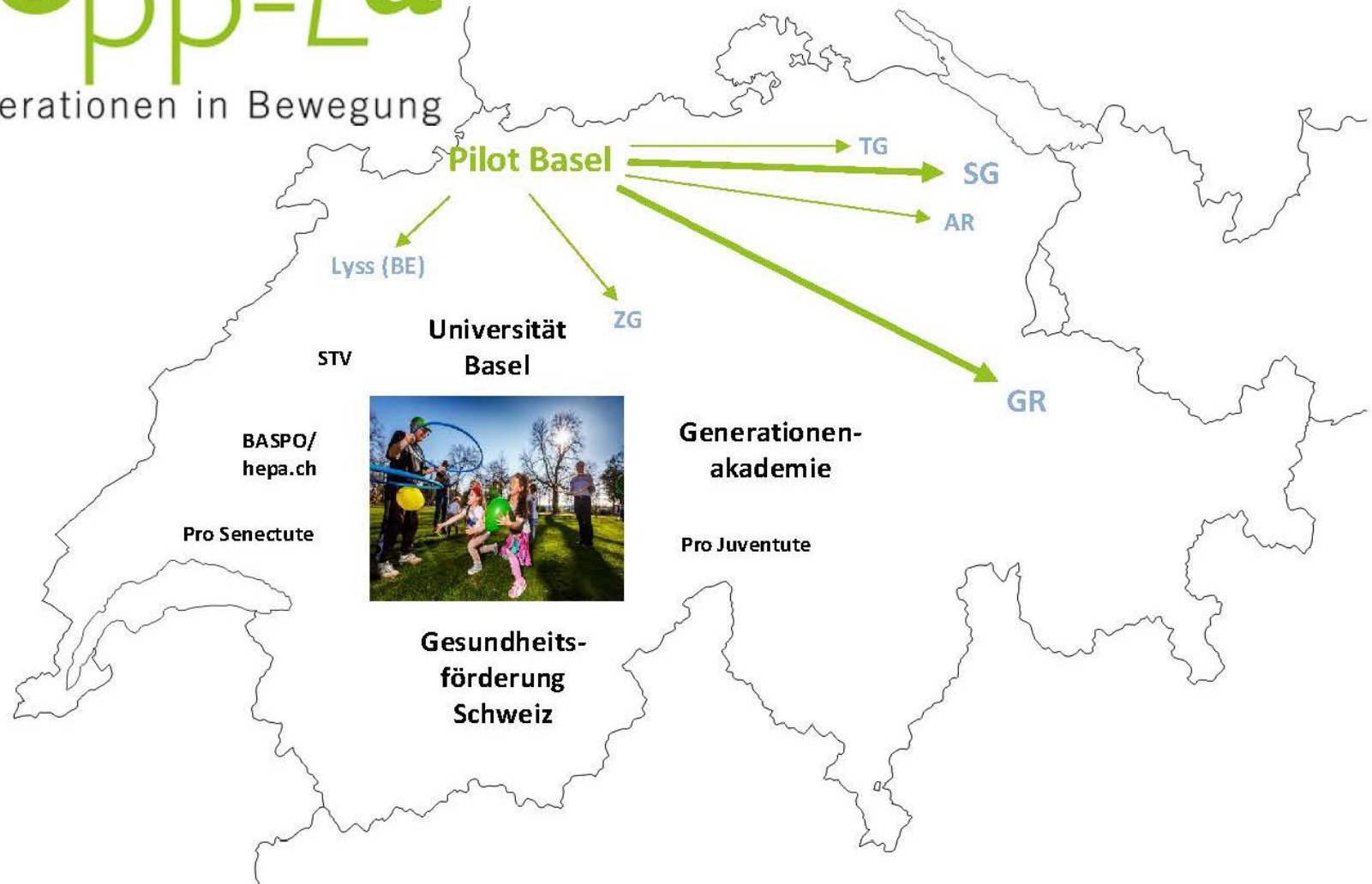
Kannst du so lange baumeln bis deine Begleitperson fertig ist?



Ausblick: Multiplikation

hopp-La

Generationen in Bewegung





Bewegungspause ☺



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!