

Bewegungs-Kiosk:

Powerbank zum jung bleiben – Durchführung und benötigte Materialien

- Auswahl von Bewegungsangeboten, welche besonders gut für Menschen in der zweiten Lebenshälfte geeignet sind. Dabei wird die Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit getestet und trainiert
- Der Rucksack enthält:
 - Durchführungskarten
 - **Materialien:**
 - Springseil
 - Zollstock
 - Stoppuhr

Durchführungsanweisung

1. Durchführung der Aktivitäten mithilfe der Durchführungskarten
2. Das Quiz zu den Themen Sport, Gesundheit und Allgemeinwissen (S. 20) kann nach Belieben genutzt werden
3. Rückmeldung und Eindrücke geben
 - a. Fragebogen ausfüllen (S. 27)
 - b. Erlebnisse und Bilder auf dem Padlet (Digitale Pinnwand) teilen und mit anderen Teilnehmenden interagieren (S. 27)
4. Bei Interesse zu Werken und Inhalten: „Weiterführenden Informationen“ (S. 28) lesen

Beim Verleih

- Vollständigkeit der Materialien kontrollieren
- Rückgabe absprechen

Bei der Rückgabe

- Vollständigkeit der Materialien kontrollieren
- Auf Fragebogen und Padlet hinweisen (Praxiskarte S. 27)