



Arbeitshilfe „Bewegung“

BKE in Bewegung

Damit Sie Ihre Gruppe in Bewegung bringen, haben wir einige Vorschläge gesammelt. Übrigens, den vielen Bewegungsmuffeln fällt es leichter, wenn Sie Ihre Unternehmung möglichst unsportlich benennen (z. B. Ausflug statt Spaziergang).

- Spaziergehen (maximal eine Stunde für Ungeübte)
- 7 Hanseaten (siehe S.o.G. 3.Info-Brief „Bewegung“)
- Tanzen, Stuhltanzen
- Walken - Nordic Walking (mit Stöcken)
- Radtour (10 km für Ungeübte, 30 km für Geübte)
- Stadtführungen
- Pilgerwandern
- Kegeln
- Mini-Golf
- (Morgen-)Schwimmen
- Morgenschleich (vor dem Frühstück bei Seminaren)
- Bootfahren (maximal 1 Stunde Tretboot, Ruderboot, Kanu)
- Gruppenabend als Spaziergang (einer in drei Monaten)
- ...
- ...
- ...