„fit durä Tag“

Mittwoch, 13. September 2017
09:30 bis circa 13:30 Uhr

Eure Begleiter·innen und Begleiter sind

- Monika Zumbühl von der Werk·stätte
- Melanie Kuster von dem Haus·dienst
- Erika Bucher von der Tages·stätte
- Markus Knupp von der Geschäfts·leitung
- Beat Waser von der Werk·stätte
- Christa Achermann von der Tages·stätte
- Steffi Keil von dem Wohnen

200 Personen machen mit.

Die Personen sind in 20 Gruppen aufgeteilt.

In jeder Gruppe hat es etwa 10 Personen.

Jede Gruppe hat eine Leitung.

Die Leitung erhält das Programm im voraus.

Jede Gruppe erhält eine Nummer.

Jede Gruppe beginnt beim Posten mit seiner Nummer.

Die Gruppe ist mit dem Posten seiner Nummer fertig.

Die Gruppe geht zum Posten mit der nächsten Nummer.

Die Nummern werden aufsteigend gemacht.

Jede Gruppe hat etwa 6 Minuten Zeit für jeden Posten.

Die Gruppe ist vorher fertig.

Sie geht zu dem nächsten Posten.

Die Gruppe braucht mehr Zeit.

Die Gruppe macht den Posten fertig.

Beim nächsten Posten hat es viele Leute.

Die Gruppe darf den Posten überspringen.

Die Gruppe macht die Posten nur aufsteigend nach den Nummern.

Jeder Teil·nehmer erhält eine Karte.

Jeder Teil·nehmer erhält ein Getränk.

„fit durä Tag“

Treff·punkt

um 9.30 Uhr

bei schönem Wetter auf dem Park·platz bei dem Wohn·haus

bei schlechtem Wetter im Speise·saal in dem Wohn·haus

Programm

Von 9.45 bis 12.00 Uhr

Jede Gruppe erledigt die Posten in der eigenen Reihen·folge

Um 12.00 Uhr

Gemeinsames Mittag·essen in dem Speise·saal

Abschluss um circa 13.30 Uhr

Jede Gruppe kann gehen, wann sie will.

1. Barfuss·weg Sinnes·wahrnehmung

Barfuss·weg

Bar·fuss über den Weg laufen.

Alleine oder zu zweit über den Weg laufen.

Mit verbundenen Augen über den Weg laufen.

Jemand hilft dir dabei.

Wie gut spüren deine Füsse den Unter·grund?

Für Roll·stuhl·fahrer hat es einen Tast·parcours.

Mit der Hand in die kleinen Säckli greifen.

Spüren, was drin steckt.

Material

- Bar·fuss·weg im Gelände
- Augen·binden
- Frottier·tücher

Weiter geht es zum Posten 2

Freizeit·platz neben Velo·ständer

2. Frisbee·Spiel Koordination

Freizeit·platz neben Velo·ständer

Wirf den Frisbee durch die Spiel·zone.

Zu zweit Frisbee spielen.

Den Frisbee werfen und fangen.

Material

- 10 Frisbees
- 2 Seile um die Spiel·zone beim Frisbee Ziel·wurf zu machen

Weiter geht es zum Posten 3

vor dem Haupt·eingang von der Tages·stätte

3. Büchsen werfen Koordination

Vor dem Haupt·eingang von der Tages·stätte

Mit Wurf·säckli die Büchsen um·werfen.
Jeder hat 3 Würfe.
Wer trifft alle Büchsen?

Material

- 20 Büchsen
- 10 Sand·säckchen
- 1 Tisch·garnitur

Pyramide

Weiter geht es zu dem Posten 4
beim Eingang von der Tages·stätte unter dem Dach

4. Uni·hockey Slalom Koordination

beim Eingang von der Tages·stätte unter dem Dach

Slalom um Leit·kegel und Stangen vom Dach.
Den Ball mit dem Uni·hockey·schläger um die Hindernisse führen.

Material

- 4 Kegel
- 1 Kübel
- 5 Uni·hockey·schläger
- 5 UH Bälle

Weiter geht es zu dem Posten 5
Im Hand in Hand Atelier

5. Thera·Band – Arme, Schultern, Kraft

Hand in Hand Atelier

Mit geradem Rücken auf dem Stuhl sitzen.
Gerade aus schauen.
Die Knie leicht offen neben·einander stellen.
Die Arme auf Schulter·höhe halten.
Die Arme leicht anwinkeln.
Thera·band auseinander ziehen.
Regel·mässig atmen.
3 Mal 20 Sekunden lang.

Material

- Sitz·gelegenheit
- 10 Thera·Band

Weiter geht es zu dem Posten 6
In dem Mehr·zweck·raum in der Tages·stätte

6. Bauch·tanz mit Melanie Ausdauer

Mehr·zweck·raum in der Tages·stätte

Melanie zeigt den Tanz vor.
Die Gruppe tanzt mit Melanie.

Material

- CD von Melanie

Weiter geht es zu dem Posten 7
auf der 1. Rampe vom EG zu dem 1. Stock

7. Roll·stuhl·parcours Kraft/Ausdauer

Auf der 1. Rampe vom EG zu dem 1. Stock

Mit dem Roll·stuhl hinauf und hinunter fahren.
Bis zum nächsten Stock·werk fahren.
Zu zweit fahren.
Jemanden im Roll·stuhl hinauf stossen.
Jemanden im Roll·stuhl hinunter stossen.

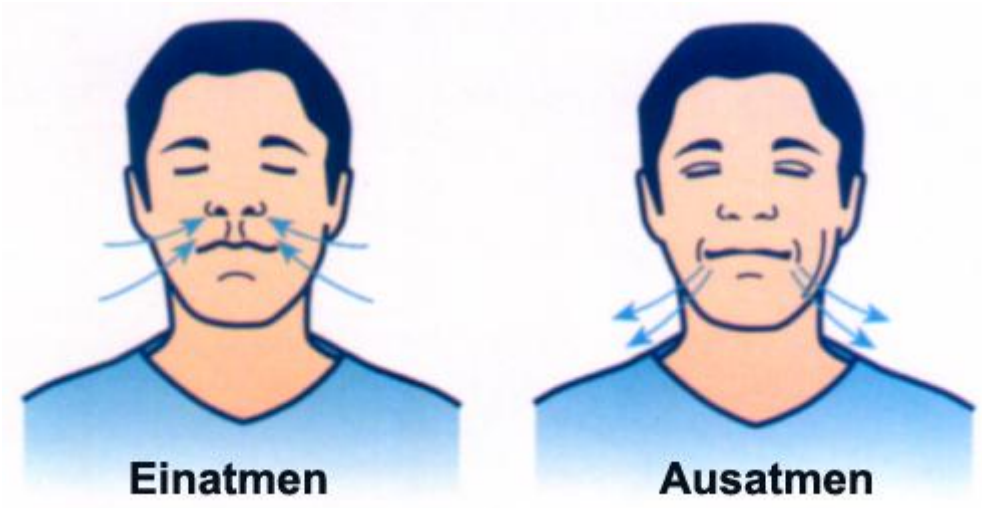
Material

- 4 bis 5 Rollstühle

Weiter geht es zu dem Posten 8
Anfang der Rampe zwischen dem 2. und dem 3. Stock

8. Atem·übung Ent·spannung

Anfang der Rampe zwischen dem 2. und dem 3. Stock



Verschiedene Atem·übungen machen

Material

- Atem·übungen

Weiter geht es zu dem Posten 9

Terrasse in der Tages·stätte im 1. Stock

9. Kegeln Koordination

Terrasse der Tages·stätte im 1. Stock

Jeder darf einmal werfen.
Wer mehr Kegel umwirft, hat gewonnen.

Material

- Kegel
- Kugel

Weiter geht es zu dem Posten 10
Anfang der 2. Rampe im 1. Stock in der Tages·stätte

10. Sommer·skifahren auf der Rampe Koordination

Anfang der 2. Rampe im 1. Stock in der Tages·stätte

Ski·fahren die Rampe hinauf und hinunter
Ski·fahren mit jemandem zusammen.
Ski·fahren mit 3 anderen Personen zusammen.

Wahlmöglichkeit für Roll·stuhl·fahrer
Rück·wärts die Rampe hoch·fahren.
Rück·wärts die Rampe hoch·fahren mit Hilfe

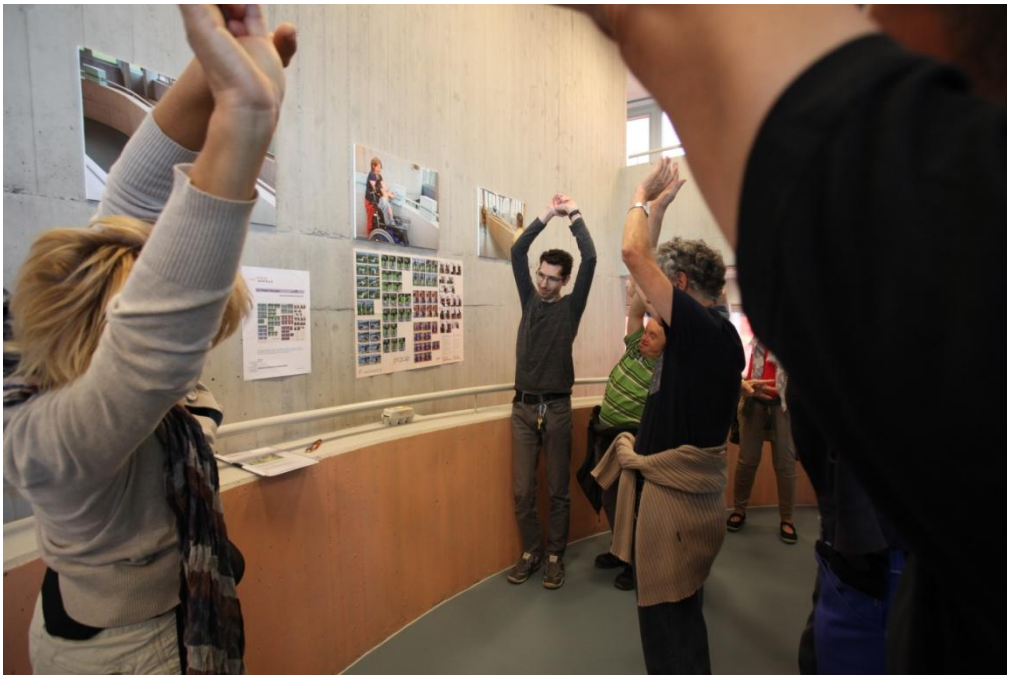
Material

- 2 Paar Rampen-Skis ☺

Weiter geht es zu dem Posten 11
In der Mitte der 3. Rampe zwischen dem 2. und 3. Stock

11. Gymnastik Kraft

In der Mitte der 3. Rampe zwischen dem 2. und 3. Stock



Übungen sind an der Wand aufgehängt
Die Gruppe macht die Übungen gemeinsam.
Roll·stuhl·fahrer machen die Übungen im Sitzen.

Du kannst die Übungen auch beim Fern·sehen am Abend machen.
Du kannst die Übungen auch am Nachmittag am Tisch machen.

Material

- Informations-Poster

Weiter geht es zu dem Posten 12
Ab dem 3. Stock in dem Treppen·haus

12. Treppen·steigen Kraft /Ausdauer

Ab dem 3. Stock in dem Treppen·haus

Die Treppe bis in den ersten Stock hinunter laufen.
Die Treppe bis in den dritten Stock hinauf laufen.
Die Treppe bis in den ersten Stock hinunter laufen.
Der Körper bleibt aufrecht.

Wahl·möglichkeit für Roll·stuhl·fahrer
Mit dem Lift in den 1. Stock fahren
Übungen von dem Bewegungs·poster im Lift machen.

Material

- Treppe

Weiter geht es zu dem Posten 13
hinunter durch das Treppen·haus in den 1.Stock zu dem Atelier 1

13. Kreis·spiel Koordination

Im 1.Stock im Atelier 1

Fuss·balls·piel
Alle sitzen im Kreis auf einem Stuhl.
Die Stuhl·beine sind das Tor.
Jeder bewacht sein Tor.
Jeder versucht in ein anderes Tor zu treffen.
Mit einem Ball ist es einfach.
Mit mehreren Bällen ist es schwieriger.

Material

- 10 Stühle
- 10 Tennis·bälle

Weiter geht es zu dem Posten 14
Zu dem Park·platz bei dem Eingang

14. Ball·transport Team arbeit/Koordination

Park·platz bei dem Ein·gang
bei Regen in der Tief·garage

Die Gruppe bewegt einen Ball von einem Platz zum andern.
Die Personen sind gleich·mässig verteilt
Jede Person hält eine Schnur.
Jeder zieht an der Schnur.

Material

- Ball·trans·port·set

Weiter geht es zu dem Posten 15
in den Seminar·raum Wohn·haus (draussen oder drinnen)

15.Gleichgewicht Gleichgewicht

Seminar·raum Wohn·haus (draussen oder drinnen)

Auf dem Brett das Gleich·gewicht halten.
Eine Person darf helfen.

Wahl·möglich·keit für Roll·stuhl·fahrer
SUVA Foodbag Übungen

Material

- 5 Balance-Bretter und Wippen

Weiter geht es zum Posten 16
Zu der Caféteria
bei schönem Wetter draussen

16. Pilates – Ring Beine Kraft

in der Caféteria drinnen oder draussen

Gerade auf einem Stuhl sitzen.
Den Pilates·Ring zwischen die Beine klemmen.
Beine gegen·einander pressen.
Regel·mässig atmen.

Material

- 1 Bänkli / Sitzgelegenheit
- 5 Pilates- Ringe

Wahl·möglich·keit für
Eine Übung für die Arme ausdenken.
Diese Übung kannst du auch im All·tag machen.

Weiter geht es zu dem Posten 17
auf dem Park·platz
bei Regen in der Tief·garage

17. Schwung·tuch Teamarbeit

auf dem Park·platz

bei Regen in der Tief·garage

In der

Alle halten das Schwung·Tuch

Das Schwung·Tuch hat Löcher.

Der Ball muss auf dem Schwung·Tuch bleiben.

Material

- 1 Schwungtuch
- 3 Bälle

Weiter geht es zu dem Posten 18

Schotter·platz hinter der Tages·stätte

18. Boccia Koordination

Schotter·platz hinter der Tages·stätte

Alle erhalten eine farbige Kugel.
Jemand wirft die weisse Kugel in das Spiel·feld.
Die farbige Kugel ganz nahe an die weisse Kugel werfen.
Welche farbige Kugel ist am nächsten?

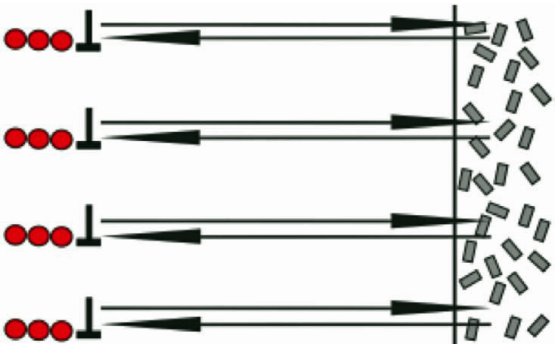
Material

- Boccia Set
- Evtl. Sonnen·schirm

Weiter geht es zu dem Posten 19
Rampe hinter dem Ein·gang der Tages·stätte

19. Jass·karten Parcour Ausdauer/Kognitiv

Rampe hinter Eingang Tages·stätte!



Die Gruppe ist in 4 Gruppen eingeteilt.
Jede Gruppe spielt für sich.

Jass·karten liegen verdeckt auf einer Bank.
Jede Gruppe wählt eine Jass·karten·farbe, zum Beispiel Rosen

Eine Person springt zu der Bank.
Die Person deckt eine Jass·karte um.
Die gewählte Karte ist Rosen.
Die Karte kann mitgenommen werden.
Die Karte ist Eicheln, Schilten oder Schallen.
Die Karte muss wieder umgedreht werde.
Die Person kehrt ohne Karte zurück.
Die nächste Person der Gruppe springt zu der Bank.
Die Gruppe hat alle neun Spiel·karten aufgedeckt
Die Gruppe hat gewonnen.

Material

- Bank und 2 Jass·karten·set (36)

Weiter geht es zu dem Posten 20
Frei·zeit·platz unter dem Dach

20. Korb·ball Koordination

Frei·zeit·platz unter dem Dach

Du wirfst den Ball in den Korb.
Du darfst so manchmal werfen bis der Ball im Korb ist.

Material

- Korb
- Ball

Weiter geht es zum Posten 1
Bar·fuss·weg

Bravo!

Du hast heute etwas für deine Gesund·heit getan.
Weiter so ! = **fit durä tag**

Danke für deinen **super** Einsatz!!