

INVIATO DA

Irmgard

ON

02/06/2017



Keine Stimmen

## Fitness farm



Allenamento fitness ludico - competizione di gruppo con esercizi di fitness autoinventati

### Autoprogettazione di una fattoria fitness

#### Richiesto:

- 6 gruppi da 2 a 5 partecipanti
- 12 postazioni
- Tabellone centrale dei punteggi

#### Poi si passa all'esecuzione

- I gruppi si organizzano da soli (circa 2 ore)
- esercitazione
- gara

#### Per alleggerire le cose, ci saranno:

- "Messaggi "Jolly
- Messaggi di rischio
- "Doppio o niente"
- Post di gag
- o simili

#### TROVA 1000 altre idee per i post!

Vedere il file PDF allegato

per i dettagli

Fitness

| Zentrale Wertungstafel |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|                        | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K |
| 1                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 4                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 6                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 7                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 8                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 9                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 10                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 11                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 12                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

## Crediti di fonte:

Autori e immagini: BAPSO Magglingen [www.baspo.ch](http://www.baspo.ch)

## Weitere Informationen

Categorie

Giochi e attività

Tag

Allenamento fitness

Concorso di gruppo

Gioco di movimento

Lavoro di squadra

Concorso

Numero di partecipanti

1-20

20-30

30 - 100

Bibbia

Manca questa informazione.

Durata

Fino a 1 ora

Materiale

C'è molto lavoro da fare

Scarica il file

Download del file disponibile

KI Generierter Inhalt

Contenuto

Categorie

Tag

Numero di partecipanti

Bibbia

Durata

Materiale