# Herbstkurs Seniorinnen / Senioren
## am 6. November 2021 in Mörschwil

**Wir freuen uns so sehr auf euch**

Eure Gesundheit ist uns wichtig. Für die Seeblickhalle in Mörschwil gibt es ein Schutzkonzept. Dieses wird von uns umgesetzt, wie auch die Auflagen des BAG. Diese und weitere Weisungen, sowie eventuell mitzubringendes Material werden den Angemeldeten vor dem Kurs mitgeteilt.

Wer sich unwohl fühlt, bleibt aber zu Hause und kommt dann im 2022 wieder!

Die Teilnehmenden erwarten folgende Lektionen:

**Einstimmen und Aufwärmen**
Spielerische Formen mit Kraftübungen und Kleingeräten.

**Corona ade!**
Mit Bewegung und Musik vertreiben wir den Corona Blues. Verschiedene Rhythmen und Schritte bringen gute Laune in die Turnhalle. Mit einer kleinen Choreographie kommt Turnfestfeeling auf. Nebst Kreativität wird auch das Miteinander gefördert.

**Fit + Fun, Aufgaben 3a und b**
Spielmöglichkeiten für jedes Alter, zum Aufwärmen, zum Spielen, für kleine Wettkämpfe. Kann im Freien, in der Halle und sogar in der Küche gespielt werden. Gute Ideen zur Ballsicherheit und dann spielerisch mit leichten Stafetten zur Wettkampfform.

DANESE SPORT
www.danesesport.ch
Sponsor

Schützengarten
Co-Sponsor