

# Hopp-la Parcours

Spiel mit, bleib fit!  
Bewegung und Spiel ist  
gesund für Jung bis Alt.

# hopp-La

Generationen in Bewegung

Eichhörnchen Lucy  
und Kater Max  
begleiten euch  
auf dem  
Hopp-la Parcours.



30 min  
Erwachsene



60 min  
Kinder

## Wieviel Bewegung soll es sein?

Mit mindestens 30 Minuten Bewegung pro Tag erfüllst du als erwachsene Person die Bewegungsempfehlungen. Kinder und Jugendliche sollten sich mindestens doppelt so lange bewegen.

## Welche Bewegung soll es sein?

Nebst täglicher körperlicher Aktivität solltest du 3-mal pro Woche deine Kraft, dein Gleichgewicht und deine Ausdauer herausfordern.

## Wie profitiere ich davon?

Regelmässige Bewegung trägt zu deiner Gesundheit, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit bei und kann das Sturzrisiko reduzieren.

## Aufbau Hopp-la Parcours Station



Abenteuer und generationenverbindende Aufgabe

Weitere Bewegungsaufgaben für Generationenteams

«Training Plus» für Erwachsene



Hier erfährst du mehr!  
[www.hopp-la.ch/parcours](http://www.hopp-la.ch/parcours)



Sinnespark  
[www.sinnespark.ch](http://www.sinnespark.ch)

Kooperations- und Projektpartner



# Hopp-la Parcours

Bewegungsabenteuer  
von Lucy und Max

hopp-La  
Generationen in Bewegung



Die Eichhörnchen-Dame Lucy macht die Tür zu ihrer Vorratskammer auf und stellt mit Schrecken fest, dass sie leer ist.

Lucy durchsucht ihre Vorratskammer. Da kommt ihr Freund Max, ein junger frecher Kater, gemütlich vorbeispaziert.



Hmmm...  
Sind wahrscheinlich vom letzten Jahr. Die führen sicher zu meinen Nüssli-Vorräten.

Schau mal.  
Da sind ein paar deiner Nüssli. Ui, die sind aber alt! Die sind schon richtig fest und ganz flach.

Lucy und Max machen sich auf den Weg. Es wird eine weite Reise über Flüsse, Wälder, Berge und sogar in die Stadt.

Eure  
Aufgabe

Geht als Generationenteam zu den Hopp-la Parcours Stationen. Dort geht das Abenteuer weiter und ihr erhaltet weitere Anweisungen.

