

Und nächste Woche
sehen wir uns zum
Teppicheurling?!

www.60plusbewegt.de



Sie möchten, dass Ihre Kommune bewegungs-
freundlicher gestaltet wird? Auf der Website
www.60plusbewegt.de finden Sie nützliche
Informationen wie Anleitungen zu Bewegungs-
angeboten oder Möglichkeiten der Finanzierung.



hier
scannen

www.60plusbewegt.de



Teppichcurling

www.60plusbewegt.de

Intensität: moderat bis schwer – je nach Gewicht der gewählten Curls

Schwerpunkte: Hand-Auge-Koordination, Zielgenauigkeit und Präzision, Bewegung und Mobilisation

Dauer: ca. 15 min pro Runde

*mehr Infos
gibt's hier ...*

Teppichcurling kann als Einzel-Duell oder auch in Mannschaften gespielt werden und funktioniert ähnlich wie Eisstock-Schießen – nur auf einem Teppich. Ziel des Spieles ist es, die gleitenden Steine (die sogenannten „Curls“) möglichst nah an der Mitte des Zielkreises am Ende des Teppichs zu platzieren ...

Teppichcurling kann auch sitzend gespielt werden.



www.60plusbewegt.de wurde im Rahmen des Projekts „Bewegung und Begegnung im Quartier“ entwickelt. Das Projekt wurde gefördert von den Krankenkassen und Krankenkassenverbänden des Landes Thüringen nach §20a SGB V im Rahmen ihrer Aufgaben zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten.