

INHALT

Vorwort.	6
Hello, wer bist du?	
Kurze Begrüßungs- und Kennenlernspiele	8
Im Nu wieder topfit!	
Pfiffige Bewegungsspiele	20
5 Minuten Musikspaß	
Blitzschnelle Musik- und Tanzspiele	32
Adlerauge & Ratefuchs	
Wahrnehmungs- und Ratespiele für zwischendurch	44
Ein Tischspiel im Handumdrehen	
Schnell umsetzbare Karten-, Würfel-, Brettspiele & Co.	56
Ruck, zuck selbst gemacht	
Kurze Ideen für kreative Hände	70
Hin und wieder zur Ruhe kommen	
Kleine Gruppen- und Entspannungsrituale	82
Spieleverzeichnis	94