

INHALT

Vorwort. 6

Hallo, 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

Spielverzeichnis 94