

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Wir hüpfen, rennen, toben	7
Projektorganisation	8
Tag 1: Willkommen im Hüpfeland!	10
Tag 2: Ringen, raufen, rangeln	12
Tag 3: Lauter bunte Bälle	14
Tag 4: Nicht aus der Puste kommen!	16
Tag 5: Luftballon und Fliegenklatsche	18
Material	20
Tiefenentspannt!	31
Projektorganisation	32
Tag 1: Tiefenentspannter Start in die Woche	34
Tag 2: Entspannung mit Maulwurf Max	36
Tag 3: Der Massagegeschichtentag	38
Tag 4: Wir gehen auf Fantasiereise	40
Tag 5: Unser Wellnessstag	42
Material	44
Willi Wirbelsäule	65
Projektorganisation	66
Tag 1: Das ist unser Körper	68
Tag 2: Besuch von Willi Wirbelsäule	70
Tag 3: Heben, tragen, bücken – so geht's richtig!	72
Tag 4: Unsere Füße tragen uns	74
Tag 5: Wir halten unseren Rücken fit!	76
Material	78