

30 Min	(Senso)-motorische Aktivierung <ul style="list-style-type: none"> ⌚ 1. Einstimmung zur Bewegung 2. Aufwärmphase: 1.1 Einfaches Aufwärmen und Lockern 3. Hauptteil: 2.4.30 Übungen mit Körnersäckchen ⌚ 4. Einleitung der Pause
--------	---

10 Min	soziale Aktivierung <ul style="list-style-type: none"> ⌚ 1. Begrüßung und Ritual zur Einstimmung 2. Gestaltung der Mitte: Instrumente, klingende Gegenstände 3. Austauschrunde: Die Sinne – das Hören: Was höre ich gerne?
--------	--

30 Min	kognitive Aktivierung <ul style="list-style-type: none"> 1. Aufwärmübung: 1.3 Schere, Stein, Papier, ca.10 Minuten 2. Beamer-Übung nach Wahl, insgesamt ca. 20 Minuten
--------	---

40 Min	alltagspraktische Aktivierung <ul style="list-style-type: none"> 1. Hauptteil: 3.18 Limonade selbst machen – mit Zitrone und Beeren, ca. 35 Minuten ⌚ 2. Abschluss-Ritual
--------	--