

# INHALT

PERSONLICHES VORWORT .....	6
EINLEITUNG .....	8
WACKELWIPPEN® – DIE GESCHICHTE.....	10
TEIL I: WACKELWIPPEN® JUNIOR.....	17
Kapitel 1: Mehr Achtsamkeit für unsere Kinder – die Beobachtungszeit und freies Spielen .....	19
Kapitel 2: Aufwärmen.....	27
Kapitel 3: Spiele mit Freunden für drinnen und draußen.....	37
Kapitel 4: WACKELWIPPEN® Junior – Übungen Wackeln.....	45
Kapitel 5: WACKELWIPPEN® Junior – Übungen Wippen.....	69
Kapitel 6: WACKELWIPPEN® Junior – Ideen für Ruhe und Entspannung....	83
Kapitel 7: Parcours - Spaß für drinnen und draußen .....	103
TEIL II: WACKELWIPPEN® – FIT & BALANCE .....	111
Einleitung .....	112
Kapitel 1: Aufwärmtraining.....	115
Kapitel 2: WACKELWIPPEN® Fit & Balance – Übungen Wackeln.....	125
Kapitel 3: WACKELWIPPEN® Fit & Balance – Übungen Wippen .....	163
Kapitel 4: WACKELWIPPEN® Fit & Balance – Entspannung pur .....	180
Kapitel 5: Friede, Freude, Feiertagen – Rezepte, die gute Laune zaubern .....	191
ANHANG.....	196
1 Danksagung .....	196
2 Vita .....	198
3 Hinweis auf die Ausbildung.....	199
4 Quellenverzeichnis.....	199
5 Bildnachweis .....	200