

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Allgemeine Hinweise zur Durchführung der Kurseinheiten	3
Wenn der Bär ein Lehrer wär – Anregungen für den Unterricht	5
Schwungübungen	7
Locker werden, locker bleiben – Bewegung und Entspannung	31
Ein Bär für alle Fälle – Basteln und Gestalten	32
Schablonen	39

