



Den Kalender beidseitig über die lange Seite ausdrucken. An jedem Tag ein Türchen öffnen, bzw. umblättern und die jeweilige Übung dazu mit einer Fachperson machen, ggf. an die Bedingungen angepasst. Wir übernehmen keine Haftung für unsachgemäßen Gebrauch.

**Wir wünschen eine bewegende Adventszeit!**

Halte ein **7**  
Weihnachts-  
geschenk oder  
ein Kissen mit  
gestreckten  
Armen für 30  
Sekunden hoch!

Bastle einen **23**  
Weihnachtsbaum  
mit grünen  
Infusionshalterun-  
gen und dekoriere  
ihn mit leeren  
Infusionsflaschen!

**12**  
Zähle alle roten  
Stellen und  
Gegenstände in  
Deinem Zimmer

**1**  
Klopfe den  
Refrain von „Oh,  
du Fröhliche“ auf  
dem Nachttisch!

Lass Dir von der **22**  
Familie ein  
Fotoalbum  
mitbringen und  
schaue es Euch  
gemeinsam an!

**2**  
Male auf Papier  
einen  
Weihnachts-  
baum

**17**  
Stell oder setz  
Dich hin und  
klopfe ein  
Weihnachtslied  
mit Deinen Füßen  
und Zehen!

**9**  
Wirf 9 kleine  
Gegenstände in  
einen leeren  
Karton!

**20**  
Lass dir die  
Weihnachts-  
geschichte  
vorlesen!

**21**  
Beziehe Dein  
Kopfkissen neu!

**15**  
Schneide eine  
Grimasse und  
erschrecke deine  
Physiothera-  
peut:in

**4**  
Falte einen  
Papierflieger und  
versuche damit  
etwas zu treffen!

Nimm einen **14**  
Weihnachtstee.  
Lass ihn  
abkühlen. Nimm  
einen Trinkhalm  
puste Blasen  
hinein.

**24**  
Singe ein  
Weihnachtslied  
und/oder dirigiere  
einen Chor mit  
rhythmischen  
Armbewegungen!  
**Frohe Weihnachten!**

Nimm Deine  
Socken, forme **3**  
sie zu einem Ball  
und werfe ihn mit  
jemandem  
anderen hin und  
her!

**8**  
Finde den kleinen  
Weihnachtsmann  
auf der  
Vorderseite des  
Kalenders!

**18**  
Nimm kleine  
Papierschachteln  
und versuche, sie  
möglichst hoch  
zu stapeln!

**16**  
Summe ein  
Weihnachtslied  
und eine andere  
Person rät den  
Titel

**6**  
Hebe 6x Deine  
Hüften an! Zähle  
dabei von 6  
runter!

**11**  
Schau aus dem  
Fenster und  
spiele 3x „ich  
sehe was, was  
Du nicht siehst!“

**5**  
Male einen  
Tannenbaum mit  
den Füßen!

**13**  
Falte ein kleines  
Handtuch und  
versuche es  
auseinander zu  
ziehen.

**10**  
Setz dich hin und  
schwinge deine  
Arme wie  
Engelsflügel!

**19**  
Sitze auf der  
Bettkante oder  
im Stuhl und  
nimm ein Fußbad  
(mit Tannenduft)