



### 🕒 Zeitplan: Sneaker-Socken-Sonntag (12:00 – 17:30 Uhr)

- **12:00 – 12:30 Uhr: Begrüßung & Maschen-Start** Kurzes Kennenlernen, Material-Check und der elastische **Kreuzanschlag**.
- **12:30 – 13:15 Uhr: Bündchen & Kurzer Schaft** Stricken des Bündchens und der ersten Schaftrunden.
- **13:15 – 14:45 Uhr: Die Herzchenferse (Konzentrationsphase)** Das Herzstück des Kurses: Fersenwand und das **Herzchen-Käppchen**.
- **14:45 – 15:30 Uhr: Maschenaufnahme & Spickel** Wir nehmen die Maschen seitlich auf und schließen die Runde wieder für den Fußteil.
- **15:30 – 16:00 Uhr: ☕ Gemeinsame Pause** Zeit zum Durchatmen, Beine vertreten und Fachsimpeln bei einem Kaffee oder Tee.
- **16:00 – 16:40 Uhr: Die Fuß-Strecke** Entspanntes Rundenstricken glatt rechts. Mit Tipps zur richtigen Länge.
- **16:40 – 17:30 Uhr: Die Bandspitze & Ausklang** Erklärung und Start der **Bandspitze**. Übergabe der Handouts, damit die zweite Socke zu Hause genauso gut gelingt.

