



Programminfos

Parkour | 12.08. – 14.08.2019



Parkour – Finde deinen eigenen Weg!

12.08. – 14.08.2019 | Uni-Sportzentrum (Eingang FIZ)

Liebe Parkour-Teilnehmer/innen, liebe Eltern,

hier noch einige Informationen zu unserem Ferienprogramm, das Ihr hoffentlich schon mit Freude erwartet!

Programm und Betreuer/innen

In dieser Woche habt Ihr Gelegenheit, drei Tage lang die Grundlagen von Parkour kennenzulernen. Ihr erhaltet eine Einführung in die Basistechniken. Als „Traceure“ (Parkourläufer) lernt Ihr, wie Ihr (nur) unter Einsatz Eures Körpers eine selbstgewählte Strecke von A nach B zurücklegt - ohne Euch durch z.B. Treppen zur Überwindung von Höhenunterschieden, Geländer und Mauern als Begrenzung einschränken zu lassen. Dabei könnt Ihr auch Eure mentalen Fähigkeiten schulen – denn Parkour ist nicht nur eine Gelegenheit, die körperliche Überwindung von Hindernissen zu üben und sich auszuzeichnen, sondern eine Trainingsmethode, die dich- übertragen auf andere Lebensbereiche - zur Handlungsfähigkeit in Problemsituationen befähigen soll.

Wichtig! Der Spaß und die Neugierde stehen im Vordergrund! Außer Sportlichkeit sind keine speziellen Fähigkeiten erforderlich.

Übrigens: Parkour ist kein Wettbewerbssport – unüberlegtes, destruktives Verhalten ist tabu. Vielmehr zählen hier die fünf Kernelemente: Konkurrenzfreiheit, Vorsicht, Respekt, Vertrauen und Bescheidenheit.

Wir gestalten das Angebot für die altersgemischte Gruppe (10 - 14 Jahre) und ermöglichen individuelles Lernen als auch Mit- und Voneinander-Lernen in einer angenehmen Gruppenatmosphäre. Für 8 Kinder dieser Altersgruppe wird 1 qualifizierter Traceur eingesetzt.

Für Teens von 10 – 14 Jahren | Koop: Sartorius, Mahr, Zufall, UMG | 75 €/Kind pro Woche

Betreuungsort

Für das Parkour-Programm gibt es keinen festen Betreuungsort. Wir bewegen uns innerhalb der Stadt und rund um das Gelände des Uni-Sportzentrums. Bei schlechtem Wetter halten wir uns dort in der Sporthalle auf.

Treffpunkt

Treffpunkt ist um 9:00 Uhr am [FIZ](#) (Haupteingang/Seite der Cafeteria), Sprangerweg 2, 37075 Göttingen.



Programminfos

Parkour | 12.08. – 14.08.2019

Wichtig für die Eltern:

Bring-und Abholzeiten

Die Jugendlichen sollten pünktlich um 9:00 Uhr (Bringzeit) zum Treffpunkt am FIZ gebracht werden und pünktlich um 15:00 wieder dort abgeholt werden. Falls Ihr Kind eigenständig nach Hause gehen darf/soll, vermerken Sie dies bitte auf dem Anmeldeformular. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass nicht auf einzelne Jugendliche gewartet werden kann.

Sollten Sie sich nur um wenige Minuten verspäten, rufen Sie bitte die Handy-Nummer an, die wir Ihnen kurz vor Programmstart mitteilen. Der Betreuer sagt Ihnen dann, ob gewartet werden kann. Wenn nicht, müssten Sie selbst dafür sorgen, dass Ihr Kind zum jeweiligen Parkourort des Tages gebracht wird/werden. Sollte Ihr Kind einmal nicht an der Betreuung teilnehmen können, melden Sie es bitte vor 9:00 Uhr unter der o.g. Tel.nr. ab.

Verpflegung

Alle Teilnehmer/innen sollten vor Programmstart ein vollwertiges Frühstück zu sich genommen haben. Bitte Snacks (Müsliriegel, Obst) und eine gefüllte, verschließbare Trinkflasche für kleinere Pausen mitgeben. Zwischen 13:00 Uhr – 13:45 Uhr nehmen wir ein kleines Mittagessen zu uns (im Programm inbegriffen). Bitte teilen uns mit, wenn Ihr/e Kind/er bestimmte Nahrungsmittel nicht verträgt oder aus anderen Gründen nicht essen sollt.

Ausstattung/Kleidung

Für Parkour ist keine spezielle Ausrüstung nötig. Wichtig ist, dass die Kleidung bequem ist – evtl. ist eine lange Hose vorteilhaft (verhindert manche Schürfwunden). Prinzipiell reichen normale Laufschuhe, vlt. mit Dämpfung, je nachdem, was bequemer ist. Das wichtige ist, dass sie viel „Grip“ haben, damit man nicht von der Wand abrutscht oder ähnliches.

Wichtig! Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Erkrankungen bzw. Vorerkrankungen sind unbedingt im Betreuungsvertrag zu nennen!

Hinweis: Da unser Programm auch im Freien stattfindet, besteht die Gefahr von Zecken gebissen zu werden. Zecken können in unseren Breiten die Borreliose-Krankheit, selten die Frühsommer-Meningo-Enzephalitis (FSME), übertragen. Bitte suchen Sie Ihr Kind täglich nach Zecken ab und entfernen Sie Zecken baldmöglichst. Suchen Sie ggf. Ihren Hausarzt auf.

**Wenn Sie noch weitere Fragen zum Parkour-Programm haben, rufen Sie einfach an!
Wir freuen uns auf die Kinder und die gemeinsame Zeit!**

Das FerienKids-Team der Kindertagespflege Göttingen e.V.

Jan Scharnowski, ferienkids@kindertagespflege-goe.de, Tel. 0551-384385-13

Simone Taschemski, ferienkids@kindertagespflege-goe.de, Tel. 0551-384385-18