Die Parkour-Klassenfahrt

Bewegung in Gemeinschaft

Basierend auf Partizipation und Empowerment ist Parkour quasi eine Art Lebensschule und soll Kindern und Jugendlichen aufzeigen, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen.
Dabei spielt das Erfahren der Selbstwirksamkeit und das in Gang setzen von Entwicklungsprozessen eine zentrale Rolle. Im Sinne von„ONE for all – all for ONE"werden Kinder und Jugendliche dabei unterstützt, ihre Träume zu verwirklichen, eigene Grenzen zu überwinden und ein Stück aus der Komfortzone heraus zu kommen.
Der Workshop bietet ein individuell abgestimmtes, ganzheitliches Erlebnis, bei dem die Freude an der Bewegung im Vordergrund steht. Die Klasse lernt an drei Vormittagen, die Ressourcen der Umgebung kreativ zu nutzen und lösungsorientiert zu denken und zu handeln. In klaren Strukturen und einer echten Trainingsgemeinschaft entwickeln sie nicht nur ihr Bewegungsspektrum weiter, sondern lernen auch, im sozialen Rahmen, Denk- und Handlungsprozesse zu reflektieren und Entscheidungen zu treffen.
Durch die gemeinsame Freude am Bewegen wird das Gemeinschaftsgefühl gestärkt und diegegenseitige Akzeptanz,Toleranz und der Respektgefördert.
Für Parkour sindkeine besonderen sportlichen Voraussetzungenerforderlich!
Die Grundlage der Parkour-Klassenfahrt sind die 5 Lerndimensionen nach TRUST:
- Sozial
- Kognitiv
- Emotional
- Sensorisch
- Physisch

Es ist möglich, sich auf ausgewählte Lerndimensionen zu fokussieren. Weitere Schwerpunkte, wie z.B. Gewaltprävention oder Leistungsdruck können in einem Gespräch mit ParkourONE im Vorfeld der Klassenfahrt gezielt gesetzt und angepasst werden.

1. Tag: ANREISE, NACHMITTAG ZUR FREIEN VERFÜGUNG

Nach dem Mittagessen könnt ihr auf Tuchfühlung mit der Jugendherberge gehen oder auf eine erste Erkundung in die Stadt aufbrechen. Zur Inspiration stöbert gerne durch unsere Programmbausteine.

2. Tag: PARKOUR AM VORMITTAG, FREIZEIT AM NACHMITTAG

Der erste Workshoptag steht ganz unter dem Zeichen des Kennenlernens und der SOZIALEN Lerndimension. Schüler*innen und Coaches bauen eine Beziehung zueinander und zu den Herausforderungen und Eigenarten des Parkourtrainings auf. Die Coaches geben danach einen theoretischen Einblick in die Geschichte von Parkour, die Werte und Trainingsregeln.

3. Tag: DER PARKOUR-WORKSHOP GEHT IN DIE ZWEITE RUNDE...

Am zweiten Workshoptag ist das Ziel, Erfahrungen und Auswirkungen des Trainings auszutauschen und zu vertiefen. Weiterhin steht das KOGNITIVE im Fokus und es werden Bewegungsrätsel und -aufgaben gestellt, die es zu bearbeiten und lösen gilt. Kreativität ist zentraler Motor für das individuelle und selbstbestimmte Training. Neben der Vertiefung des Trainingsrahmens steht auch das EMOTIONALE im Fokus.Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.

4. Tag: DRITTE PARKOUR-EINHEIT, NACHMITTAGS FREIZEIT

Am dritten Workshoptag steht das SENSORISCHE im Fokus: Tasten, Fühlen, Hören und Sehen. Auch das Kreativwerden wird weitergeführt und heute gemeinsam umgesetzt.Alle Techniken und Bewegungsaufgaben werden wiederholt und die Schüler*innen PHYSISCH an ihre Grenzen geführt. Das gibt Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und verdeutlicht die Prozesshaftigkeit von persönlichem Leistungsfortschritt - man muss an sich arbeiten und Grenzen überwinden, wenn man etwas erreichen will.

5. Tag: ABREISE

Abreise nach dem Frühstück.

Leistungen

- 4 Übernachtungen mit Vollpension, Bettwäsche
- Parkour-Bewegungseinheiten an drei Vormittagen (Di., Mi. + Do.), begleitet durch Coaches von ParkourONE
- Individuelle Schwerpunktsetzungen im Rahmen des Parkour-Workshops in Absprache mit ParkourONE möglich.

Termine & Preise

01. 03. 2027 - 01. 10. 2027

4 Übernachtungen mit Vollpension,
Bett / en im Mehrbettzimmer
342,00 € pro Person

Teilnehmerzahl

Mindestens 22 Teilnehmer

Höchstens 28 Teilnehmer

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Reiseveranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 31 Tage vor Reisebeginn.

ALLGEMEINE HINWEISE

Auf Anfrage kann das Programm auch auf zwei Tage mit Bewegungseinheiten am Vormittag und am Nachmittag verteilt oder ein eintägiger Schnupperworkshop gebucht werden.

Eignung für Personen mit Mobilitätseinschränkungen

Bei entsprechend verfügbaren Kapazitäten bemüht sich der Reiseveranstalter darum, die gewünschten Reiseleistungen auch Gästen mit Mobilitätseinschränkungen anzubieten. Bitte kontaktiert hierzu die Jugendherberge und teilt genaue Angaben über die Personenzahl sowie über Art und Umfang der Mobilitätseinschränkungen der betreffenden Teilnehmer*innen mit.
Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung.

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/kl5583

Information & Buchung:

Jugendherberge Hannover International,
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 1
30169 Hannover

+49 511 12359080
hannover@jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Hannover e.V.
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 1
30169 Hannover

+49 511 16402-22
service-hannover@jugendherberge.de