

# Bewegung erleben - Parkour, Frisbee und Wandern

## **Worum geht's?**

Bewegung ist mehr als nur Sport – sie ist Abenteuer, Herausforderung, Entspannung und Teamgeist.

In unserem dreitägigen Sportprojekt „*Bewegung erleben – Parkour, Frisbee und Wandern*“ entdecken wir gemeinsam, wie vielseitig und spannend körperliche Aktivität sein kann – in der Natur und in der Sporthalle.

Du lernst, deinen Körper bewusst zu nutzen, Hindernisse kreativ zu überwinden und deine eigenen Grenzen zu erkunden. Ob beim dynamischen Parkour über Bänke und Matten, bei einer entspannenden Wanderung durch Wald oder beim Frisbee – du findest heraus, wie unterschiedlich Bewegung wirken kann: mal fordernd, mal beruhigend, aber immer stärkend.

## **Das erwartet dich:**

### **Tag 1: Parkour – Bewegung in der Sporthalle**

- Einführung in die Grundlagen von Parkour
- Techniktraining: Springen, Landen, Balancieren
- Aufbau eines eigenen Mini-Parcours in der Sporthalle

### **Tag 2: Wandern – Natur erleben**

- Wanderung zum Seeberg
- mit Orientierungschallenge & Bewegungspausen
- gemeinsam unterwegs

### **Tag 3: Frisbee - Spaß und Präzision**

- Technik-Training: Werfen, Fangen, Zielgenauigkeit
- Teamspiele mit Frisbee
- Spaß und Bewegung im Freien

 **Mach mit und entdecke, wie vielseitig Bewegung sein kann!**  