

## Kurs für ADHS-betroffene Kinder und Jugendliche

# Parkour – WORKSHOP



*Samstag, 28. März 2020, 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr  
und / oder*

*Samstag, 25. April 2020, 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr*

Bist du 8 – 14 Jahre alt und möchtest einmal Parkour ausprobieren? Dann bist du bei diesem Einführungsworkshop genau richtig! Du erhältst einen Einblick in Parkour, du lernst verschiedene Grundtechniken kennen und entdeckst spielerisch, was hinter dem effizienten Überwinden von Hindernissen sonst noch alles steckt.

Parkour One bietet ein individuell abgestimmtes, ganzheitliches Training, bei dem die Freude an der Bewegung im Vordergrund steht. Hier lernt ihr Kind die Ressourcen der Umgebung kreativ zu nutzen und lösungsorientiert zu denken und zu handeln. Das Training stärkt das Selbstbewusstsein und fördert die Selbstwirksamkeitserfahrung. In klaren Strukturen und einer echten Trainingsgemeinschaft entwickelt sich nicht nur das Bewegungsspektrum ihres Kindes, es lernt auch im sozialen Rahmen Denk- und Handlungsprozesse zu reflektieren und Entscheidungen zu treffen.

**Kursleiter:** Coaches ParkourONE  
Simon Schneider, elpos Bern

**Treffpunkt** Bern, Wankdorf-Stadium  
an der Ecke Stade-de-Suisse/Leichtathletik Zentrum

**Datum/ Zeit:** Samstag, 28. März 2020, 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr und/oder  
Samstag, 25. April 2020, 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr  
(es kann an einem oder beiden Daten teilgenommen werden)

**Teilnehmer:** Im Alter zwischen 8 und 14 Jahre (max. 8 Kinder)

**Kosten pro Datum:** elpos-Mitglieder: Fr. 60.—  
Nichtmitglieder: Fr. 80.—

**Programm:** Bitte komme gleich in Trainingskleidung, da es vor Ort keine  
Umkleidemöglichkeiten gibt. Wir empfehlen dir Sportschuhe  
und bequeme Kleidung.  
Das Training findet bei jedem Wetter draussen statt.

**Verpflegung:** Bitte bring ein Pick-Nick und genügend zu Trinken mit

**Versicherung:** ist Sache der TeilnehmerInnen, Haftungsausschuss-Formular

**Anmeldung:** **bis 12. März 2020**

elpos Bern, 3047 Bremgarten b. Bern

Tel: 031 305 52 55, Mail: [bern@elpos.ch](mailto:bern@elpos.ch), Web: [www.elposbern.ch](http://www.elposbern.ch)



Anmeldung für den Kurs: **Parkour 2020 / Datum:**

Name, Vorname Kind:

Name, Vorname Eltern:

Adresse:

PLZ / Ort:

Telefon:

E-Mail:

Hat Ihr Kind eine IV Anerkennung?\*

ja  nein

Hatte Ihr Kind in den letzten 10 Jahren sonderpädagogische Massnahmen  
wie: Heilpädagogische Früherziehung, Logopädie, Psychomotorik, IF oder  
Sonderschulung?\*

ja  nein

Sind Sie elpos-Mitglied?

ja  nein

Möchten Sie elpos-Mitglied werden und von der Vergünstigung profitieren?

ja  nein

Datum:

Unterschrift:

\* Auf der Basis von Artikel 74 des Invalidengesetzes überprüft das BSV (Bundesamt für Sozialversicherung), das uns seit Jahren finanziell unterstützt, die rechtmässige Verwendung der Versicherungsgelder. Hierzu sind wir verpflichtet, dem BSV bekanntzugeben ob das Kind/die Kinder der teilnehmenden Personen IV-anerkannt sind oder sonderpädagogische Massnahmen beanspruchen.

**Alle Personendaten werden vertraulich behandelt und an keine weiteren Stellen weitergegeben.**