

Programm Montag



08:00 – 08:15	Ankunft
08:15 – 08:45	Frühstück gesundes Müsli
08:45 – 12:00	Kennenlernen und Parkour Tricks
12:00 – 13:00	Mittagsessen frische Wraps
13:00 – 16:00	Outdoor Parkour am Strandspielplatz



Programm Dienstag



08:00 – 08:15	Ankunft
08:15 – 08:45	Frühstück Pfannkuchen
08:45 – 11:00	Koordination, Motorik und Athletikübungen
11:00 – 12:00	Spiel: Blind Essen erschmecken
12:00 – 13:00	Mittagessen selbstgemachtes Pesto Rosso
13:00 – 16:00	Bouldern beim Kletterspielplatz



Programm Mittwoch



08:00 – 08:15	Ankunft
08:15 – 08:45	Frühstück selbstgemachter Eistee und frischer Toast
08:45 – 12:00	Präzisionsprünge und fortgeschrittene Parkour Tricks
12:00 – 13:00	Mittagessen saftige Reis- Gemüsepfanne
13:00– 16:00	Sportspiele und Parkour im Pfühlpark



Programm Donnerstag



08:00 – 08:15	Ankunft
08:15 – 08:45	Frühstück Joghurt mit frischem Obst
08:45 – 12:00	Wall Run und Parkour fangen
12:00 – 13:00	Mittagsessen Nudelsalat mit Brot und Eis als Nachtisch
13:00 – 16:00	Ballspiele am Wertwiesenpark



Programm Freitag



08:00 – 08:15	Ankunft
08:15 – 08:45	Frühstück belegtes Brot und Smoothie in der Gruppe
08:45 – 12:00	Ninja Warrior Parkour
12:00 – 13:00	Quiz 1, 2 oder 3 zum Thema gesunde Ernährung
13:00– 16:00	An der frischen Luft Burger grillen und gemeinsames ausklingen

