

Parkour - Inklusion & Diversity

PARKOUR ist die Kunst der effizienten Fortbewegung. Dabei werden Hindernisse ohne Hilfsmittel, flüssig, schnell, sicher und effizient überwunden. Die Traceur_innen (Läufer_innen) stellen sich immer wieder neuen Herausforderungen, die sie basierend auf ihren Fähigkeiten zu bestehen versuchen.



Im Parkourtraining nach TRuST, dem deutschlandweit einzigen Vermittlungssystem für Parkour, erfahren die Teilnehmer_innen ihre eigenen körperlichen und mentalen Grenzen, aber gerade auch ihr persönliches Potential im Umgang mit Hindernissen. Durch die Erkenntnis der eigenen Schwächen und Stärken wird das **Selbstbewusstsein**, das **Selbstwertgefühl**, die Selbstständigkeit und die Eigenverantwortung gestärkt.

Parkour ist durch die egalitäre Gemeinschaft höchst **inklusive** und **sozial**. Durch das gemeinsame Training wird die gegenseitige **Akzeptanz**, **Toleranz** und der **Respekt** gefördert. Es bietet die Möglichkeit, Vorurteile abzubauen und sich zu entfalten – unabhängig von kulturellem oder sozialem Hintergrund, Alter, Herkunft oder Handicap.





Durch das Training im urbanen Raum oder in der Natur werden die Teilnehmer_innen für ihre Umgebung sensibilisiert. Sie lernen ihre eigenen **Ressourcen** und **Potentiale** kreativ zu nutzen und lösungsorientiert zu Denken und zu Handeln.



Von Workshops & Seminaren zur Inklusion und Umgang mit Diversität für Mitarbeiter_innen oder Führungskräfte, bis hin zu individuellen Angeboten für soziale und fördernde Einrichtungen bieten wir eine breite Palette an Szenarios zur Schulung, Umsetzung und Verbreitung unserer Vision. Sprechen Sie uns an und vergewissern Sie sich der Möglichkeiten, die Parkour für eine Diversitäts- und Inklusionskultur bereithält.

PARKOUR-EINSTIEGSWORKSHOP für Menschen mit Hörschädigung

Gemeinsam mit Janis Geiger, ParkourONE Coach, der engagiert zwischen Hörgeschädigten- und Parkour-Community vermittelt, hat ParkourONE ein speziell auf die Bedürfnisse von Hörgeschädigten und Gehörlosen ausgerichtetes Workshopprogramm entwickelt. In 2,5 Stunden bieten wir einen ganzheitlichen Einblick in die Kunst der effizienten Fortbewegung und zeigen die individuellen Chancen und Perspektiven auf, die Parkour speziell für die Hörgeschädigten-Community bietet.



2,5h Einstiegsworkshop für max. 20 Teilnehmer: 380,00€ (inklusive MwSt.)
(Angebot gilt für den Raum Berlin, individuelle Anpassungen möglich)

