

milchparkour

Le Parkour bringt Schüler in Bewegung

Eine gute Ernährung und viel Bewegung sind die besten Voraussetzungen, um den ganzen Schultag fit und konzentriert zu sein. Genau hier setzt das Projekt der Landesvereinigung der Milchwirtschaft NRW e.V. und der regionalen Schulmilch-Molkereien an.

Der Milchparkour ist eine altersgerechte Bewegungs- und Aktionsarena, die der Trendsportart „Le Parkour“ zugrunde liegt. Hier gilt es, Hindernisse von verschiedenen Schwierigkeitsstufen zu überwinden. Die dazu benötigten Sportgeräte werden für den Aktionstag in der schuleigenen Turnhalle aufgebaut. Zwei ausgebildete Übungsleiter führen die Schüler durch den Parkour.

Der Milchparkour vereint sportliche Anforderungen mit den Bedürfnissen von Heranwachsenden. Für die Schulen kann er Impulsgeber sein, neue Elemente in den traditionellen Sportunterricht zu integrieren und so, selbst Bewegungsmuffel für den Sport zu begeistern.



Was bietet der Milchparkour?

Das modulare Sportsystem besteht aus hochwertigen Sportgeräten und Materialien, die von renommierten Sportgeräte-Herstellern bezogen werden und den neusten Sicherheitsvorschriften entsprechen. Das ausgewählte Equipment gehört nicht zur Standardausstattung einer Schulturnhalle, wie zum Beispiel zwei mobile Slackline-Anlagen für das Gleichgewichtstraining und eine 15 m lange Tumblingbahn für das gefahrenlose Einüben von Sprungtechniken.

Der Milchparkour wird mit schuleigenen Materialien, wie Sportmatten und Hallenbänken, ergänzt. Auch wird ein Teil des Parkours mit Sportgeräten vor Ort erstellt, sodass Sportlehrer Programmeile später in ihrem Unterricht übernehmen können.

Das Programm sieht vier Aktionsphasen vor: Theoretische Einführung – Aufwärmtraining – Parkourübungen – Abschlussinformation in der Milchounge. Ziel ist die individuelle Förderung des einzelnen Schülers, abgestimmt auf das jeweilige Leistungsniveau.

Wer kann teilnehmen?

Der Milchparkour ist für die Klassenstufen 5 bis 7 konzipiert. Bis zu fünf Klassen einer Schule aus NRW können an einem Veranstaltungstag teilnehmen. Die Teilnahme ist für die Schule kostenfrei. Fragen zu Buchungsmodalitäten beantwortet das Organisationsbüro milchparkour (s. Kontakt).

Schulmilch in NRW

Das Land NRW macht sich für Schulmilch stark, denn Kinder sollen gesund aufwachsen, für den Alltag fit sein und sich wohl fühlen. Die beste Grundlage dafür bieten regelmäßige Bewegung und eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung.

Daher fördert das NRW-Landwirtschaftsministerium den Milchparkour. Damit das Wissen um gesunde Lebensmittel auch an die richtigen Stellen kommt, informieren die Mitarbeiter in der Milchounge Schüler und Lehrkräfte über die richtige Ernährung im Schulalltag.

Frühstücken ist schlau!

Da gibt es nichts zu rütteln: Schüler, die morgens in Ruhe zu Hause frühstücken, sind einfach fitter. Die Energiereserven sind am Morgen aufgezehrt, denn auch während des Schlafs werden Kalorien verbraucht.

Gestärkt mit einem leckeren Käsebrötchen oder einem Müsli mit Milch schafft man die besten Voraussetzungen für eine optimale Leistungsfähigkeit in der Schule.

Im Verlauf des Tages heißt es, die drohenden Leistungstiefs durch kleine Zwischenmahlzeiten, ein Mittagessen und regelmäßiges Trinken auszugleichen.





Milchlounge

Unsere Milchlounge mit Sitzhockern lädt zum Pausieren und Relaxen ein.

Von unserem Schulmilchteam werden Informationen zu gesunder Ernährung und leckere Schulmilchgetränke angeboten.



Eine Aktion der

Landesvereinigung der
Milchwirtschaft NRW e.V.
T: 02151 4111 400,
info@milch-nrw.de

milch NRW.

Gefördert durch das

Ministerium für Klimaschutz, Umwelt,
Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Kontakt:

Organisationsbüro milchparkour
marapro - Büro für Eventgestaltung
Gottesweg 56-62 50969 Köln
phone +49-221-912 55 612
fax +49-221-912 55 616
mail post@marapro.de

milchparkour

**Der Trendsport
für die Schule -
mehr als nur
Bewegung**

