

# Parkour



**Ob Drinnen...**  
in der Turnhalle auf abwechslungsreichen Hindernis-Parkouren...



**..oder Draußen...**  
auf den gegebenen Möglichkeiten kann je nach Kenntnisstand und Wetter geübt werden.



**Übungsleiter**  
Rune Hübner & David Schibelle

## Parkour - immer auf dem Sprung

Hindernisse sind lediglich abwechslungsreiche Herausforderungen auf dem Weg von A nach B

Parkour ist die "Kunst der effektiven Fortbewegung". Eine Sportart, bei der es das Ziel des Parkourläufers ist, sich auf seinem ganz eigenen Weg möglichst effizient von A nach B zu bewegen, egal ob draußen oder über den Geräteparkour in der Turnhalle. Zwei erfahrene Parkourtrainer bringen euch als Anfänger die ersten Techniken bei oder unterstützen euch dabei, euren eigenen Style zu verbessern.

1

### FÜR WEN?

Kinder ab 12 Jahren,  
Jugendliche, fitte  
Erwachsene

2

### WO&WANN?

Turnhalle  
Johannesschule  
Montag 17:00 - 18:30  
ab 07.12.2020\*

3

### ANMELDUNG&FRAGEN

Marco Pokolm  
0171.6339161  
marco.pokolm@fc-  
greffen.de

\* sofern dann aufgrund der aktuellen Corona-Situation möglich - ansonsten Verschiebung. Infos auf [www.fc-greffen.de](http://www.fc-greffen.de).